

# Calimag

Les informations Santé de votre pharmacien • [calipharma.fr](http://calipharma.fr)



N°67

DÉCEMBRE 2019

DOSSIER SANTÉ

## *La tuberculose : une maladie toujours d'actualité*

PAGE 06

BEAUTÉ

*Ma peau  
en hiver*

PAGE 24



SPORT

*Comment  
bien récupérer  
après le sport*

PAGE 37

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

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

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](http://WWW.CALIPHARMA.FR)



Pour votre pharmacien



chaque client est unique

RESPECT  
SURVEILLANCE  
SECURITE  
CONTACT

**SOURIRE**

SOIN  
ETHIQUE  
LIEN  
AIDE

**SANTE**

DISPONIBILITE ACCOMPAGNER RIGUEUR

**COMPETENCE**

EFFICACITE CONFIDENTIALITE ORGANISATION FIABILITE SERVICES PREVENTION  
BIEN-ETRE RASSEMBLER

**CALIPHARMA**

CHALEUR  
DEPISTAGE

ACCUEIL CONFIDENTIALITE PROCHE DE VOTRE SANTE

**CONSEIL**

EDUCATION PROFESSIONNALISME PATIENCE  
URGENCE

**ECOUTE**

SOUTIEN  
INNOVATION  
REACTIVITE  
SOLUTION

**QUALITE**

PROXIMITE  
ENVIRONNEMENT

## ÉDITO

Noël arrive ! L'esprit de fêtes, les retrouvailles en famille... et les petits bobos de l'hiver !

Retrouvez dans ce nouveau numéro de Calimag nos solutions à vos petits maux saisonniers : comment les guérir et comment les prévenir. Vous pourrez ainsi profiter sereinement de cette fin d'année.

Nous vous informons également sur la tuberculose et sur le don de moelle osseuse, grand espoir de guérison de patients atteints de maladies graves.

Passez un bon Cali-moment, et de belles fêtes de fin d'année !

**Mathilde Ryckaert**



### NUMÉRO 67 - DÉCEMBRE 2019

Magazine rédigé et réalisé par l'équipe des pharmaciens CALI PHARMA • 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 : M. Boukhouza, O. Bouton, A. Dewitte, C. Joissans, C. Leuliette, A. Obléd, M-E Peyronnet, M. Ryckaert, S. Venant, M-C. Vuillemet et B. Ulrich • Conception graphique : Les Enchanteurs 0328040230 • Impression : Pacaud 0328642684 • Références photos : iStock.



# SOMMAIRE



**06**

**Dossier :**  
La tuberculose

**12**

Alerte Eczema

**28**

La gastro-entérite

**34**

La gelée royale



**15**

Huile essentielle : de l'origine à l'emploi

**20**

Les huiles essentielles de l'hiver

**27**

Sur mon Ordonnance... j'ai du Vogalène®

**43**

Questions de comptoir



**31**

Le syndrome pied-main-bouche



**24**

Ma peau en hiver



**19**

Mon ordonnance naturelle

**23**

Recettes de l'hiver



**33**

Lire stimule ta mémoire !



**37**

Comment bien récupérer après le sport



**40**

Arnaud Letoret  
Le don de moelle osseuse

### Nos Fiches

> Dans votre armoire à pharmacie, il y a...

> La fiche des enfants

*“ Les formes  
plus fréq  
(3 cas su  
pulmona*



Auteur  
Bernard Ulrich



Pharmacie Botanique  
59110 La Madeleine



# La tuberculose



La tuberculose est une maladie due à une mycobactérie : *Mycobacterium tuberculosis*, décrite pour la première fois en 1882 par Robert Koch, d'où le nom parfois utilisé de bacille de Koch (BK).

...mes les  
...quentes  
...r 4) sont  
...tires.”

insuffisance respiratoire avec hémoptysie et cachexie en fin de maladie.

**Sans traitement, le taux de mortalité est de 50% à 2 ans et de 80% à 5 ans.**

**Au niveau mondial, selon l'OMS, 10 millions de nouveaux cas par an sont déclarés**

Six pays totalisent 60 % de ces nouveaux cas : Inde, Indonésie, Chine, Nigéria, Pakistan, Afrique du Sud. Les régions à forte incidence sont ensuite le continent africain et asiatique, l'Amérique centrale et du sud, l'Europe centrale et de l'est. Dans l'union européenne, les pays les plus touchés sont la Bulgarie, l'Estonie,

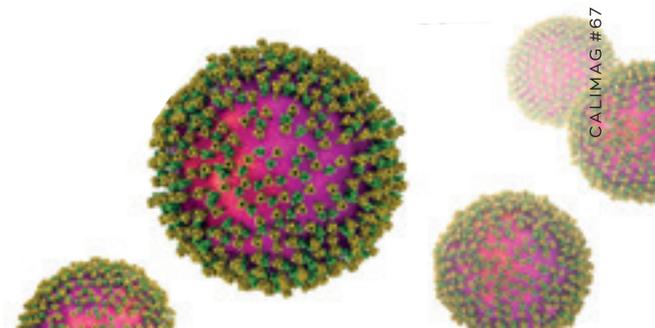
la Hongrie, la Lettonie, la Lituanie, la Pologne, le Portugal et la Roumanie.

En France, 4 à 5000 nouveaux cas par an sont recensés avec des régions plus touchées (Ile de France, Guyane et Mayotte) et des populations plus à risques : SDF, personnes incarcérées ou vivant en collectivités, personnes nées à l'étranger.

La vaccination n'est plus obligatoire en France pour les enfants avant leur entrée en collectivité. Elle reste obligatoire pour les professionnels des filières socio-sanitaires et fortement

Après un contact contaminant avec le BK, le système immunitaire arrive encore à contrôler l'infection. Pendant cette phase initiale, appelée Infection Tuberculeuse Latente (ITL), les symptômes sont absents, l'imagerie thoracique (radiographie) est normale, le nombre de bacilles est encore faible et le sujet n'est pas contagieux.

Dans une seconde phase, la bactérie se multiplie dans les poumons, ce qui provoque la destruction du tissu pulmonaire avec des lésions qui évoluent en cavernes. Elles ont pour conséquence une



recommandée pour les sujets à risque élevé (né en pays d'endémie ou si un séjour prolongé y est envisagé, atteinte familiale de tuberculose...). Son efficacité est inconstante. Malgré cela la vaccination n'est pratiquée qu'une seule fois, il n'est pas utile de la répéter.

## La tuberculose se transmet par voie aérienne

par l'intermédiaire de particules émises lors de toux, éternuements et qui sont remplies de mycobactéries. On considère qu'une personne infectée peut contaminer de 18 à 48% des personnes de son entourage. Cette variabilité est fonction de la contagiosité du porteur, mais également de la proximité et du confinement de son entourage, de la durée d'exposition entre malade et sujet sain...

On considère que 5 à 15% des sujets infectés développeraient une tuberculose. Ce risque est majoré en cas d'immunosuppression (pour cause de maladies telles que le SIDA ou les cancers, ou de traitements immunosuppresseurs), de silicose, chez des

hémodialysés, chez les enfants, en cas de diabète, dénutrition ou tabagisme. Le risque est diminué si le sujet a été vacciné avant le contact ou en cas d'antibiothérapie préventive.

**La précocité du diagnostic est particulièrement importante car elle permet non seulement de diminuer la gravité de la maladie, mais également de limiter sa propagation.**

En France, on considère qu'il se passe 3 mois entre les premiers symptômes (donc après la phase d'Infection Tuberculeuse Latente) et la mise sous traitement. Pour diminuer ce délai et commencer le traitement dès la phase d'ITL, le diagnostic peut être présomptif.



**LE  
DIAGNOSTIC  
EST EN  
FONCTION...**

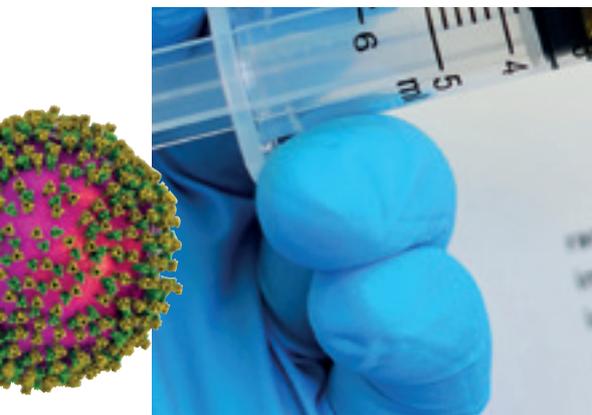
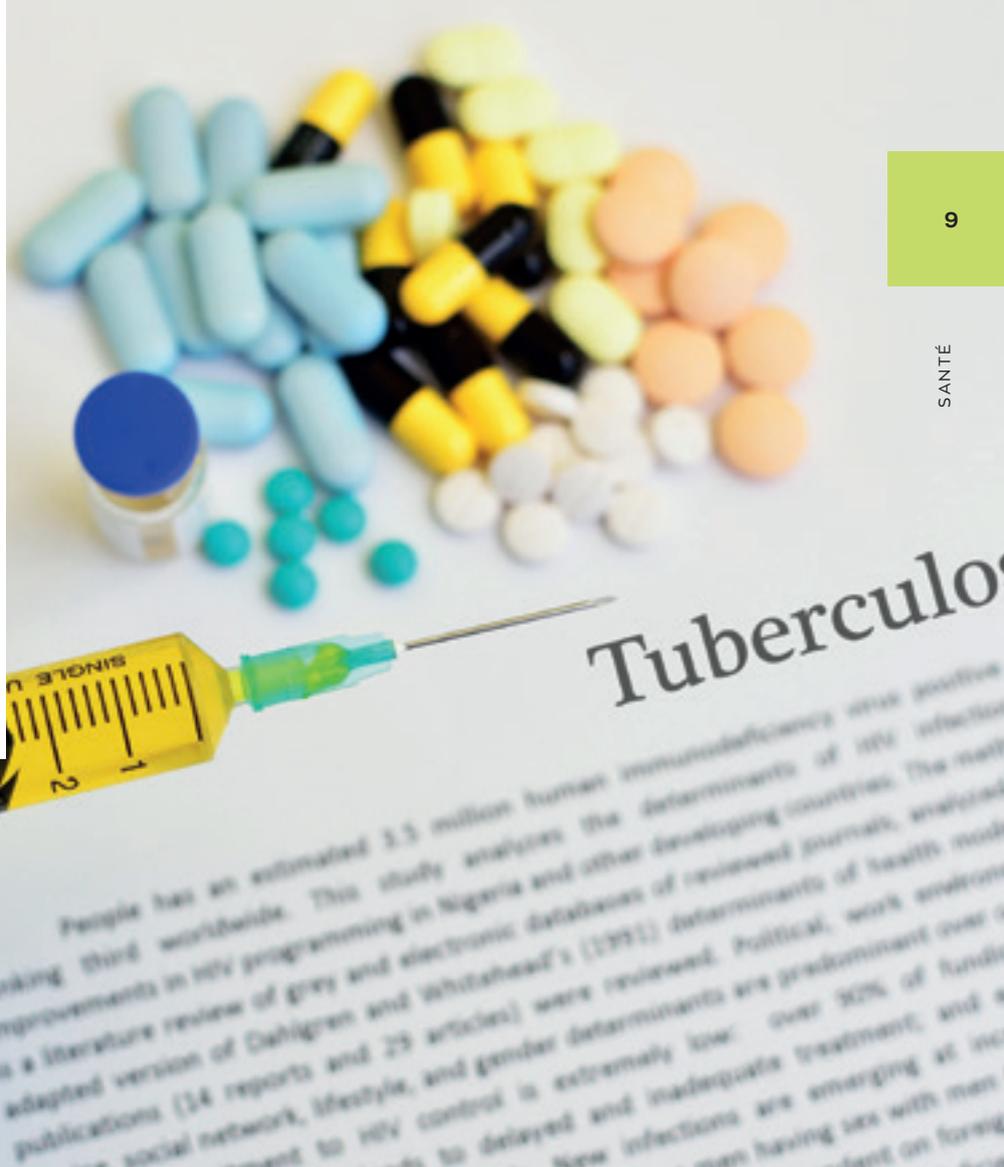
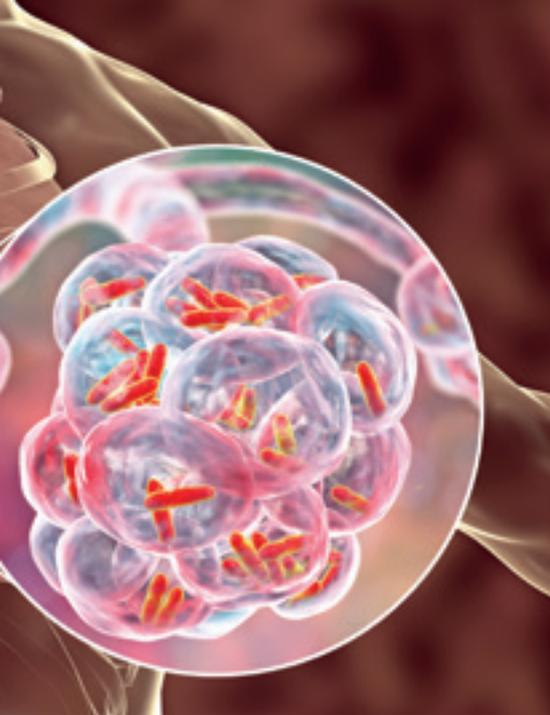
### **Du mode de vie :**

- contact avec un sujet contaminé,
- séjour ou naissance dans un pays à forte incidence,
- séjour en collectivité,
- sujet professionnel exposé.

### **De la présence de symptômes chroniques mais non spécifiques de la tuberculose :**

- toux chronique, expectorations, hémoptysie, douleurs thoraciques,
- fièvre prolongée,
- sueurs nocturnes, perte de poids ...

### **D'anomalies de la radiographie pulmonaire.**



## Dans la moitié des cas de tuberculose en France, le traitement est mis en place sur une présomption de la maladie

Même si la recherche de bacille par la biologie est négative mais que la présomption de tuberculose est forte, le traitement doit être mis en route. Son succès devient alors une confirmation du diagnostic. Il est à noter que le dépistage

par Intra Dermo Réaction (Tubertest®) n'est qu'une aide au diagnostic et n'est pas suffisant pour le confirmer ou l'infirmier. Par contre la découverte de bacilles dans les expectorations signe la maladie.

Le traitement sera donc mis en place le plus rapidement possible. Peu de molécules sont efficaces sur la mycobactérie, il est donc impératif de ne pas sélectionner ou créer de souches résistantes. Pour cela, le traitement de première intention repose

sur l'association de quatre antibiotiques différents pendant deux mois, suivi de l'association de deux antibiotiques pendant quatre mois. Une monothérapie, avec un risque important de sélection d'une souche résistante, n'est jamais envisagée.

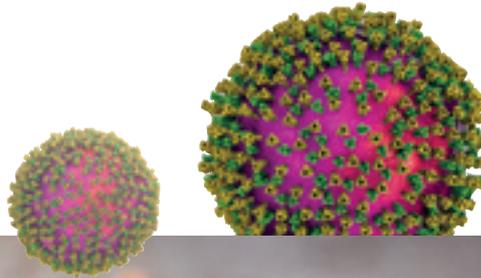
La durée du traitement et la multiplicité des antibiotiques à ingérer sont des obstacles à la bonne observance à l'antibiothérapie qui est pourtant primordiale. Cette problématique de compliance au traitement est d'autant

plus aiguë si la population touchée est défavorisée et difficilement intégrée au système de santé.

Il existe en France un observatoire de suivi de la résistance du BK aux antibiotiques. La prise en charge des bacilles résistants est une problématique en termes de coût (trois cent fois celui d'une thérapie classique) de durée de traitement (deux ans) et de voie d'administration (voie injectable pour certains antibiotiques).

Les mesures de prévention et le diagnostic précoce permettent de limiter la propagation de la maladie. Enfin la bonne conduite du traitement est la clé pour éviter l'apparition de souches résistantes à tout traitement.

*“ Un diagnostic précoce et une bonne conduite du traitement limite la propagation de la maladie.”*



# Probiolog® DERMA

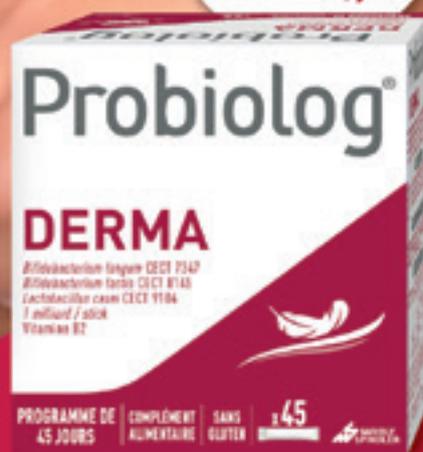
Complément alimentaire

Un nouvel allié pour  
les peaux exigeantes

3 souches microbiotiques  
rigoureusement sélectionnées

De la vitamine B2 qui  
contribue au maintien d'une peau normale

**NOUVEAU**  
Disponible en  
pharmacie  
en juin 2019



Grâce à Probiolog, prenez soin de vous, soyez PRO-actif et ainsi PRO-fitez de la vie !

Déconseillé en cas de grossesse. À éviter au cours de l'allaitement. Ce complément alimentaire ne doit pas être utilisé comme substitut d'un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain. Il est déconseillé de dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Conservation à une température inférieure à 25°C et à l'abri de la lumière. Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



**Auteur**  
Aurélie Obled



**Pharmacie Obled**  
59320 Hallennes-  
Lez-Haubourdin



## Eczéma : ma peau tiraille ou gratouille, que faire ?

L'eczéma atopique, aussi appelé dermatite atopique, est une pathologie chronique et allergique qui se manifeste par l'apparition de plaques rouges et de démangeaisons. Pour en venir à bout et calmer les démangeaisons, il faut restaurer la fonction barrière de la peau.

Les laboratoires plangent sur l'eczéma car un enfant sur dix serait touché en Europe, et 10 à 15 % des cas persisteraient adulte, selon l'Inserm. Toutefois cela concerne essentiellement les pays industrialisés. Une hypothèse : trop de lavages agressifs, la peau perd de son étanchéité et les agents pathogènes pénètrent plus facilement, déclenchant des réactions du système immunitaire. Les enfants vivant à la campagne, ou en contact avec des animaux en souffrent moins.

### Comment prévenir ?

Le grattage, s'il peut soulager temporairement les irritations, entretient l'eczéma en aggravant le phénomène d'altération cutanée. Pour rompre le cercle vicieux de l'atopie, il est donc

important de calmer ces démangeaisons. Certains gestes sont alors essentiels :

- Laver le visage et le corps avec un **nettoyant surgras anti-irritations** (Huile Lavante AP+ Lipikar® La Roche-Posay)
- Appliquer quotidiennement un **émollient corporel** (baume relipidant XeraCalm A.D.® Avène) : il permet de restaurer le film hydrolipidique, de restructurer la barrière cutanée et de limiter la pénétration des facteurs irritants.
- Le **stick Lipikar AP+® La Roche-Posay** permet aux enfants d'apaiser

immédiatement la sensation de grattage, idéal sur la table de nuit.

### La régularité c'est la clé !

Il ne faut pas hésiter à appliquer ces règles d'hygiène chez le nouveau-né ayant des frères et sœurs avec une peau atopique.

### L'eczéma est-il lié à l'alimentation ?

Le plus souvent non. Il arrive que des enfants aient une intolérance à certains aliments qui aggrave leur eczéma atopique. Votre médecin recherchera une allergie alimentaire. Selon les résultats, un régime particulier pourra être envisagé.



## LES ALLERGÈNES PASSENT FACILEMENT

## PEAU ATOPIQUE

La peau ne joue pas son rôle de barrière de protection :

- Les cellules et le ciment de la peau sont de mauvaise qualité.
- L'eau s'évapore trop.
- La peau se déshydrate et s'assèche.
- La peau laisse entrer plus facilement les allergènes qui peuvent déclencher une réaction inflammatoire.

Source Avène®



On ôte toute formule détergente de sa routine et on privilégie un produit sans savon et relipidant. Les experts recommandent aussi de bannir les adoucissants industriels et de porter des vêtements en coton. Les cures thermales permettent de calmer les démangeaisons, d'assainir la peau et de lutter contre la surinfection.

## A l'avenir pourra-t-on prédire les crises ?

La bactérie en cause dans l'eczéma est le staphylocoque doré, présent sur toutes les peaux, mais il se développe mieux sur les lésions atopiques. Ainsi quand le taux de staphylocoque doré commence à monter on pense qu'une crise va se déclencher. On pourrait alors suivre son taux personnel, à l'aide d'un patch à poser là où les lésions s'installent.

L'EAU  
S'ÉVAPORE  
BEAUCOUP



## Le stress peut-il influencer l'apparition d'eczéma ?

Oui, comme dans toutes les affections chroniques, le stress peut accentuer les symptômes. De plus l'enfant peut penser que l'eczéma atopique est contagieux. Rassurez-le, ça ne l'est pas et il peut disparaître à l'âge adulte !

## Puis-je baigner mon enfant ?

Oui. Le bain a beaucoup d'avantages : il nettoie, délasse et prépare l'application des pommades. Cependant il ne faut pas prendre de bains tous les jours : l'eau assèche la peau. Préférez les douches pour la toilette quotidienne.

## SOS docteur ! J'ai besoin d'une solution rapide

Votre médecin peut vous prescrire un traitement

temporaire pour soulager une crise d'eczéma.

Deux familles de médicaments peuvent vous aider :

### • Les corticostéroïdes

On applique des crèmes à base de cortisone sur les zones concernées, ce qui diminue les démangeaisons et l'inflammation sur une courte période. A long terme, ils perdent leur efficacité et peuvent amincir la peau. Des corticostéroïdes par voie orale sont parfois prescrits dans les cas d'eczéma grave, mais seulement pendant quelques jours en raison de leurs effets indésirables, comme la perte des minéraux des os.

### • Les antihistaminiques

Ils peuvent être utilisés occasionnellement pour réduire les démangeaisons. Ils aident les jeunes enfants à dormir en les empêchant de se gratter durant les crises éruptives qui surviennent la nuit.

# DORMIR LIBRE, SANS DÉPENDANCE.

Chez ARKOPHARMA, nous savons que les maux du quotidien peuvent être soulagés avec des produits de santé plus en affinité avec la physiologie naturelle du corps.

**ARKORELAX® Sommeil Fort 8H libère à la fois de la mélatonine et des plantes : immédiatement pour faciliter l'endormissement, et tout au long de la nuit pour diminuer les réveils nocturnes. Une solution sans dépendance et sans somnolence au réveil.**

76% de satisfaction\*

\* Étude observationnelle 2018.



Complément alimentaire développé sur notre site de recherche à Carros, dans les Alpes-Maritimes. ■ ■

**ARKOPHARMA**  
**LABORATOIRES PHARMACEUTIQUES DE MÉDECINE NATURELLE.**

Disponible dans votre pharmacie

**ArkoClub**

Rejoignez notre programme fidélité - [www.arkoclub.fr](http://www.arkoclub.fr)



Auteur  
Bernard Ulrich



Pharmacie Botanique  
59110 La Madeleine



15

CONSEIL



## Huile essentielle : de l'origine à l'emploi

Une huile essentielle (HE) s'obtient par distillation d'une plante aromatique à la vapeur d'eau. Qu'est-ce qu'une plante aromatique ? Vous les employez déjà dans votre cuisine : thym, romarin, cannelle, muscade... Toutes renferment des composés volatils rassemblés dans de petites poches.



en HE peut être très différent ; pour obtenir 1 litre d'HE il faut 7 kg de clous de girofle, 150 kg de lavande, 360 kg de géranium et jusque 12 tonnes de mélisse !

des HE aux compositions très différentes. Eucalyptus certes, mais lequel : radiata, globulus, citriodora ?

**Biochimiquement :** vouloir une HE de *Rosmarinus officinalis* ne suffit pas ! Pour la même espèce botanique, les compositions biochimiques de l'HE obtenue peuvent aussi être différentes. HE de *Rosmarinus officinalis* certes, mais avec du cinéole en composant principal ? Avec ou sans camphre ? Avec ou sans verbénone ?

Pour les extraire, on enferme les plantes dans un réservoir à travers lequel le distillateur fait circuler de la vapeur d'eau qui entraîne avec elle les essences contenues dans les plantes. Puis en refroidissant la vapeur on obtient un liquide qui se sépare en deux : l'eau florale et l'huile essentielle qui, en général, surnage. En fonction de la teneur en essences des plantes distillées, le rendement

♥ **Une huile essentielle de qualité, surtout pour un usage thérapeutique, doit être une Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie : HEBBD.**

**Botaniquement :** vouloir une HE d'eucalyptus ne suffit pas, il en existe plus de 800 variétés distinctes qui donnent parfois

### Comment expliquer ces variations

Les plantes sont des usines chimiques naturelles. Leur production dépend des matières premières que le sol leur fournit. En fonction des lieux de production, des terroirs (comme pour la vigne),

CALIMAG #67

les compositions peuvent être différentes. La production de l'usine plante dépend aussi de ses sources d'énergie : le soleil en l'occurrence. Selon l'ensoleillement, l'altitude, l'énergie solaire utilisable par le végétal n'est pas la même et les résultats de la photosynthèse non plus.

Une fois que l'on a pris conscience de ces précisions, pas de panique ! Derrière les noms barbares de composés chimiques naturels se cachent simplement des différences de composition et donc d'actions thérapeutiques. Un peu d'expérience et les conseils d'un professionnel de santé vous permettront de profiter de l'action bénéfique de ces HE sans courir le risque de mésusage.

## Comment les employer en sécurité ?

Les HE sont contre-indiquées chez la femme enceinte et/ou allaitante. De même leur



emploi chez l'enfant nécessite un avis personnalisé, médical ou pharmaceutique. Les informations de posologie indiquées ici ne sont donc valables que chez l'adulte.

Le mode de production des HE implique deux choses qui retentissent sur leurs emplois :

### ♥ Les HE sont composées de petites molécules qui ne sont pas solubles dans l'eau.

Par voie orale, il faut employer un support pour les avaler : ne jamais les mettre pures dans la bouche ! Le goût est bien trop fort et les HE ne doivent jamais être employées pures sur des muqueuses. Souvenez vous que ces HE, si elles sont de qualité, ne sont pas diluées : 100% de substances actives ! Pour les employer ne les diluez pas avec de l'eau puisqu'elles n'y sont pas miscibles. Mettez-les sur un comprimé neutre disponible en pharmacie, sur un morceau de sucre, un peu de mie de pain ou, plus facile

au niveau de la tolérance, diluées dans un peu de yaourt, fromage blanc...

### ♥ Les petites molécules lipophiles des HE passent très bien à travers la peau pour diffuser dans l'organisme.

Pour cette raison on peut les employer par voie locale même pour traiter des affections générales. Certaines, peu agressives sur une peau sans problème, peuvent être utilisées pures : lavande, eucalyptus radié par exemple, sinon il faut en général les employer diluées dans une huile végétale, une crème ou un lait pour le corps. La concentration à employer est fonction de la causticité possible des HE et de l'usage envisagé : cosmétique (1 à 3%), thérapeutique en aigu (15 à 20%) ou en chronique (10%). La taille des molécules composant les HE explique leur action souvent rapide avec en corollaire une



Pour extraire les huiles essentielles, on enferme les plantes dans un réservoir à travers lequel le distillateur fait circuler de la vapeur d'eau qui entraîne avec elle les essences contenues dans les plantes.



action souvent brève, d'où la nécessité de renouveler les applications : trois à quatre fois par jour pour la voie orale et, en fonction des quantités appliquées, jusque dix fois par jour en local.

#### ♥ Comment parfumer votre bain avec des huiles essentielles ?

Employez un produit type solubol® pour solubiliser les HE dans l'eau, sinon elles resteront sous forme de gouttelettes, surnageant à la surface du bain, se collant aux parois de la baignoire ou, pire, sur votre peau avec des risques de brûlures !

### Pour la diffusion atmosphérique, le choix du matériel est primordial

 **Pour le bien-être et le parfum :** les dispositifs qui humidifient.

**Pour un usage plus thérapeutique :** les appareils fonctionnant par micro-diffusion des HE munis d'une minuterie pour ne pas saturer l'air ambiant.

 Tous les dispositifs qui chauffent et donc dénaturent les HE.

Correctement utilisées, avec les conseils d'un professionnel

de santé éclairé, l'emploi d'huiles essentielles de qualité contrôlée vous permettra de soulager, de façon naturelle et efficace, bien des maux du quotidien, par exemple en infectiologie, rhumatologie, gastro-entérologie, dermatologie.



### RAPPEL DE POSOLOGIE CHEZ L'ADULTE

Les doses indiquées, en cas d'utilisation de plusieurs HE, sont valables pour la dose globale d'HE employées.

**Voie orale :** 2 gouttes 3 à 4 fois par jour.

**Voie cutanée :** 2 à 4 gouttes 6 à 7 fois par jour.



# Actirub®

PROFITEZ ENFIN DE L'HIVER !



RHUME & INFECTIONS<sup>(1)</sup>



DÉCONGESTIONNE



AIDE À CALMER LA TOUX<sup>(2)</sup>



PASTILLES POUR LA GORGE<sup>(3)</sup>

Laboratoires  
**santé  
verte**

<sup>(1)</sup>Echinacée contribue à soutenir les défenses naturelles pendant les périodes hivernales ; <sup>(2)</sup>La Camomille contribue à adoucir la gorge ; <sup>(3)</sup>L'huile essentielle d'Eucalyptus a un effet apaisant sur la gorge et le pharynx. Compléments alimentaires à consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain, à l'exception d'ACTIRUB® spray nasal, dispositif médical, produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant - Santé Verte France. Avril 2019. Lire attentivement la notice des produits avant toute utilisation. Pour toute question sur l'utilisation des produits, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.



Auteur  
Aurélie Obled



Pharmacie Obled  
59320 Hallennes-  
Lez-Haubourdin



# Mon ordonnance naturelle



Comment pimper mon soin ? Ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles (HE) à nos soins habituels permet de doper les propriétés des cosmétiques traditionnels. Voici quelques recettes pour améliorer votre routine beauté.

## 1 JE VEUX BOOSTER MON SOIN ANTI-ÂGE

Ajoutez 1 goutte d'immortelle (helichryse) à votre soin anti-âge. La bien nommée HE d'immortelle permet de relancer la production de collagène et repulper la peau.

## 2 JE VEUX LUTTER CONTRE LES IMPERFECTIONS

Le tea tree possède des propriétés antibactériennes et fongicides. Diluez 10 gouttes de tea tree et 10 ml de cire végétale de jojoba, à appliquer matin et soir.

## 3 JE VEUX DOPER MON BAIN

Mélangez 10 gouttes d'eucalyptus radié (tonifiant) ou de lavandin abrial (relaxant) dans 2 pressions de teinture mère de calendula ou 80 gouttes de solubol (dispersant neutre, car les HE ne se dissolvent pas dans l'eau). Un pur moment de bien être !

## 4 JE VEUX ASSAINIR ET APAISER MON CUIR CHEVELU

Pour y remédier, misez sur l'HE de tea tree. Antibactérienne et purifiante, elle soulage immédiatement, tout en évitant l'apparition ou l'aggravation de certaines maladies du cuir chevelu comme le psoriasis. Vous pouvez également l'utiliser comme remède contre les pellicules, à raison de deux gouttes dans deux cuillères à soupe de votre shampooing.

## 5 JE VEUX DORMIR COMME UN BÉBÉ

Associez 2 gouttes de lavande vraie, 2 gouttes d'eucalyptus radié et 1 de tea tree. Déposez le mélange dans un mouchoir près de votre oreiller. Vous pouvez également utiliser de l'orange douce ou de la mandarine verte pour lâcher prise.



**Votre cali-pharmacien est qualifié pour vous apporter un conseil d'expert complet et personnalisé. N'hésitez pas à le solliciter !**



Auteur  
Sophie Venant



Pharmacie d'Ennequin  
59120 Loos



## Les huiles essentielles de l'hiver

Les jours raccourcissent, les arbres se dénudent, le froid et l'humidité nous gagnent, brrrrrr... Pas de doute, l'hiver arrive à grands pas ! Pour ne pas être pris au dépourvu, il peut être utile de disposer chez soi du nécessaire pour réagir rapidement aux pathologies hivernales les plus courantes. On trouve parmi les huiles essentielles (HE) des remèdes variés et efficaces. Vous trouverez ici conseils et astuces pour bien les choisir afin de préparer votre trousse de secours pour l'hiver.



### Désinfection des mains

Ajoutez simplement 1 goutte d'HE de citronnier ou de tea tree dans votre noisette de gel nettoyant moussant puis lavez et rincez-vous soigneusement les mains. Quelques gouttes d'HE de geranium rosat pur peuvent également être utilisées en friction de 30 secondes en l'absence de point d'eau.

### SOYEZ VIGILANTS

Toutes ces informations sont données à titre indicatif pour les adultes de plus de 40 kg, à l'exclusion des femmes enceintes et/ou allaitantes, des personnes asthmatiques ou épileptiques, ayant des antécédents de cancer ou souffrant de pathologies rendant nécessaire une consultation médicale.

### BON À SAVOIR

Avant d'utiliser une huile essentielle que vous ne connaissez pas, faites vous conseiller par une personne compétente en aromathérapie, ceci afin d'éviter l'apparition d'effets secondaires et ne pas retarder l'obtention d'un avis médical





## Gerçures, crevasses

Ces fissures dans le tissu cutané superficiel peuvent siéger sur les mains, le pourtour des lèvres et s'avérer douloureuses. Appliquez à la demande sur les zones concernées le mélange suivant :

- ♥ 20 gouttes d'HE d'encens,
- ♥ 10 gouttes d'HE de lavande fine,
- ♥ 10 gouttes d'HE de ciste, à compléter avec de l'huile végétale (HV) d'argan jusque 5 ml.

Appliquez à la demande 10 gouttes de la préparation sur les zones concernées jusqu'à cicatrisation.

## Pour vous prémunir des infections ORL et respiratoires

En particulier si les affections hivernales se manifestent chez vous à chaque saison : Massez l'intérieur des poignets chaque matin, 5 jours sur 7 ou 3 semaines sur 4 avec 2 gouttes d'HE de ravintsara mélangées à de l'HV de macadamia.

## Pour assainir l'atmosphère

Mélangez dans votre diffuseur (respectez les indications de volume fournies par le fabricant) et diffusez matin et soir pendant 15 minutes :

- ♥ HE de sapin de Sibérie 3 gouttes
- ♥ HE de ravintsara 3 gouttes
- ♥ HE de cajepout 3 gouttes
- ♥ HE de thym vulgaire à linalol 3 gouttes.

**NB : évitez de rester dans la pièce durant la diffusion.**

## En cas de rhume

L'HE de niaouli permettra de décongestionner les voies respiratoires hautes et lutter contre l'infection. Mélangez 2 gouttes de cette huile dans une cuillère à café d'HV d'amande douce et massez 3 fois par jour votre plexus solaire pendant 5 jours.

En cas d'angine : déposez 1 goutte d'HE de thym à thymol, de niaouli, et de citronnier sur 1 cuillère à café de miel et avalez ce mélange 3 fois par jour pendant 5 jours.

## En cas d'aphonie

2 gouttes d'HE de laurier noble mélangées à de l'HV de macadamia dont vous aurez empli le creux de votre main pourront servir en massage externe 3 fois par jour au niveau de la gorge.

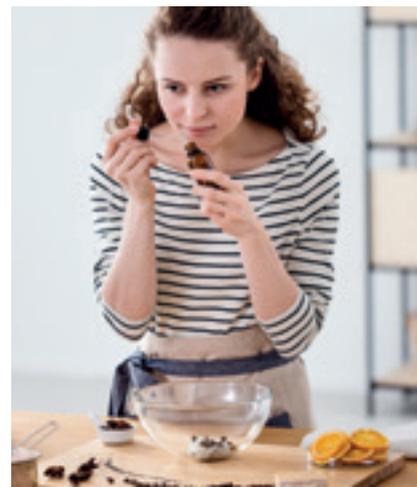
En cas de toux débutante : l'HE de myrte rouge pourra être utile, à raison de 5 gouttes diluées dans une cuillère à café d'HV de macadamia, en massages 2 à 3 fois par jour sur le plexus solaire.

## En cas de sinusite

Mettez un peu d'eau frémissante dans un dispositif d'inhalation et ajoutez 2 gouttes d'HE de pin sylvestre et de myrte rouge et utilisez en fumigations 10 minutes 3 fois par jour pendant 3 jours. Il convient d'éviter de sortir dans l'heure qui suit.

## Et en vue des fêtes !

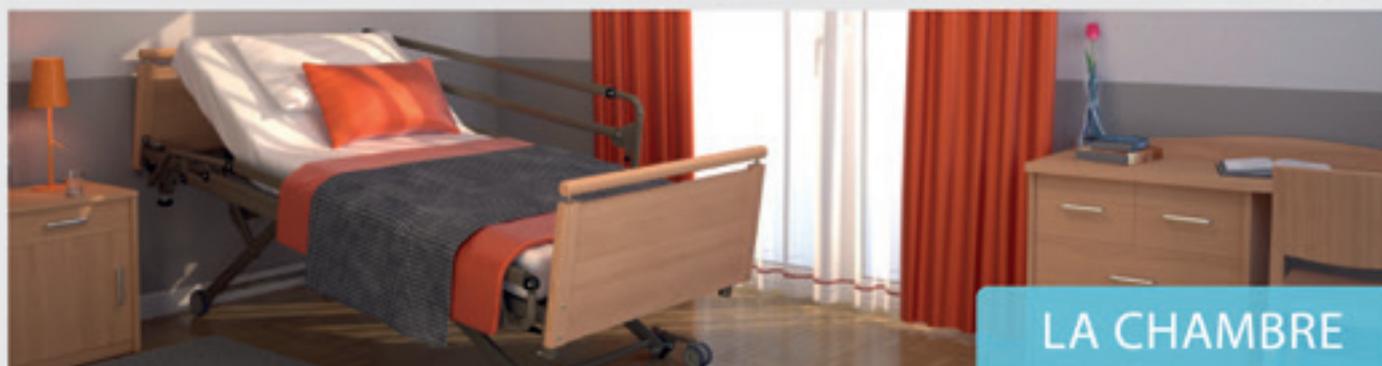
- ♥ Allégez votre organisme une quinzaine de jours avant grâce à l'effet cholagogue de l'HE de citron dont vous prendrez 1 goutte chaque matin dans 1 verre de jus de fruit, additionnée à 1 goutte d'HE de carotte.
- ♥ Le lendemain de fête s'avère difficile ? Croquez 3 fois par jour 1 comprimé neutre sur lequel vous aurez déposé 1 goutte d'HE de romarin officinal à verbénone, ceci pendant 3 jours.



MVD MEDICAL  
partenaire  
**Calipharma**  
pour le maintien  
à **DOMICILE**



[mvdmedical.fr](http://mvdmedical.fr)  
[calipharma.fr](http://calipharma.fr)



LA CHAMBRE



LE SALON



LE  
DÉPLACEMENT



MATERNITÉ



LA  
SALLE DE BAIN  
ET LES  
TOILETTES



**MVD MEDICAL**  
Mieux Vivre à Domicile



## Recettes de l'hiver

Voici deux recettes utilisant le curcuma, protecteur gastro-intestinal et puissant anti-inflammatoire : un velouté pour s'assurer une bonne digestion et un Golden Milk, remède de médecine traditionnelle ayurvédique.

Les propriétés anti-inflammatoires du **curcuma** proviennent de sa teneur en curcumine. Les épices du commerce n'en contiennent que très faiblement. Si vous recherchez ses propriétés thérapeutiques, veillez à vous les procurer en pharmacie.



### Velouté de carottes au curcuma

PRÉPARATION : 35 MIN

8 carottes • 2 oignons • 1 càs de curcuma • 1 càs de crème fraîche • huile d'olive • sel • poivre

#### RECETTE

- 1 Laver, éplucher et couper les carottes et les oignons en petits dés.
- 2 Dans une cocotte, faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive avec le curcuma. Ajouter les carottes.
- 3 Remplir la cocotte d'un litre d'eau, saler, poivrer. Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes.
- 4 Mixer le tout en ajoutant la crème fraîche.

### Le Golden Milk

PRÉPARATION : 5 MIN

250 ml de lait de coco • 1 càs d'huile de coco • 1 càc de curcuma en poudre • poivre • miel, selon votre goût

#### RECETTE

- 1 Faire chauffer le lait de coco à feu doux dans une casserole.
- 2 Y ajouter l'huile de coco et le curcuma.
- 3 Retirer du feu, puis saupoudrer de poivre.
- 4 Servir dans une tasse, et ajouter le miel pour soulager les maux de gorge.





Auteur  
Marie-Estelle  
Peyronnet



Pharmacie du Bourg  
59130 Lambersart



## Ma peau en hiver

C'est l'hiver... le froid et le vent ne sont pas les meilleurs amis de notre épiderme !



La peau fine et sensible de notre visage est la première exposée aux tiraillements. Les lèvres si fragiles sont directement exposées au froid.

Sur le corps, certaines zones comme les coudes et les genoux sont particulièrement sujettes au dessèchement, la peau démange.

Les extrémités souffrent car lorsque la température baisse, le corps, afin de préserver sa chaleur, provoque une vasoconstriction qui permet au sang d'affluer vers les organes internes. De fait, le réseau capillaire sous cutané des mains et des pieds est moins irrigué. S'en suivent gerçures aux mains et crevasses aux pieds.

### Protéger son visage

A cette période, il est nécessaire d'opter pour une crème plus riche et plus hydratante. Un masque hydratant sera appliqué une à deux fois par semaine.

### Soigner ses lèvres

Les lèvres sont très sensibles au froid. Elles se craquent et s'irritent. Il faut les hydrater plusieurs fois par jour avec un baume protecteur.

### Hydrater son corps

Le matin, faites votre toilette avec un savon doux surgras ou une huile de douche. Puis, hydratez votre corps et principalement les zones les plus sèches comme les jambes avec un soin émollient.

### Pensez à vos mains et vos pieds

L'épiderme des mains et des pieds possède peu de glandes sébacées donc peu de sébum, sa résistance aux agressions climatiques est faible. Les mains se gercent très vite. La peau se fendille. Au niveau des pieds, la peau desquame et se déchire en laissant apparaître des crevasses essentiellement au niveau du talon.

Utilisez une crème spécifique pour les mains, vous en renouvellez l'application en cas de besoin dans la journée.

Appliquez la crème pour les pieds le soir avant de vous coucher. Si le talon est fendillé, protégez les fissures avec un pansement hydrocolloïde filmogel avant de mettre la crème.



# Mes essentiels de l'hiver

## Mon soin hydratant



**Avène Hydrance riche**

EAU THERMALE  
**Avène**

Soin hydratant intense à base d'eau thermale d'Avène anti-irritante.

🗨️ **Conseils d'utilisation :**

Appliquez matin et soir sur le visage, le cou et le décolleté.

♥️ **Calipharma aime :**

Texture onctueuse et nutritive. Apaise durablement les sensations de tiraillement et d'inconfort.

## Mon huile de douche



**Bioderma Atoderm huile de douche**

**BIODERMA**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Formule exclusive à base de biolipides végétaux, de vitamine PP.

🗨️ **Conseils d'utilisation :**

Sous la douche, sa formule huileuse mousse légèrement et après rinçage laisse un film protecteur sur la peau.

♥️ **Calipharma aime :**

Le confort d'une huile non grasse et anti-irritante.

## Mon soin des pieds



**Akileïne Baume Hydra-Défense**

**AKILEÏNE**

Huiles de Cameline, de pépins de raisin et lipesters de soie composent sa formule.

🗨️ **Conseils d'utilisation :**

Massez légèrement les pieds avec le baume, le soir.

♥️ **Calipharma aime :**

En 7 jours seulement, les rugosités et desquamations sont réduites, la peau retrouve souplesse et douceur.

## Mon soin des lèvres et des mains



**Laino soin des lèvres Pro Intense et Laino crème mains Pro Intense**



Alliant cire d'abeille et beurre de karité dans la pure tradition méditerranéenne.

🗨️ **Conseils d'utilisation :**

Appliquez aussi souvent que nécessaire.

♥️ **Calipharma aime :**

Les formules toutes simples mais efficaces de ces 2 soins essentiels à votre confort cet hiver.

## Mon lait pour le corps



**La Roche Posay Lipikar lait**

**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Formule au cold cream réparateur, enrichie de 10% de beurre de karité relipidant, d'eau thermale de La Roche Posay et de niacinamide.

🗨️ **Conseils d'utilisation :**

Appliquez une fois par jour après la toilette.

♥️ **Calipharma aime :**

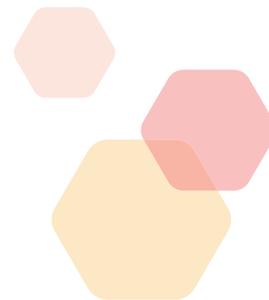
Convient à toute la famille, du bébé au sénior.



À partir  
de juin 2019



# Clinutren® dessert hp/hc+



*Une nouvelle solution plus concentrée<sup>1</sup>  
pour vos patients dénutris*

1 À 2  
PAR JOUR<sup>2</sup>



**+**  
CONCENTRÉ<sup>1</sup>

**HYPERPROTÉINÉ ET HYPERCALORIQUE :**

**20 g** Protéines  
**400 kcal**  
par cup de 200 g

**5 SAVEURS GOURMANDES :**



**+**  
TOLÉRANCE  
OPTIMISÉE

Sans lactose    Sans gluten    Sans fibres

**Indice  
Glycémique  
bas<sup>3</sup>**

pour aider  
au contrôle  
du métabolisme  
des glucides

Date limite  
d'utilisation  
optimale :  
9 mois

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

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



1. Dessert HP/HC+ : 20 g de protéines et 400 kcal / 200 g versus Dessert HP/HC : 19 g de protéines et 307 kcal / 205 g.  
2. À adapter selon les recommandations médicales, à l'âge, aux besoins et à l'état du patient.  
3. N'exclut pas le contrôle de la glycémie chez le patient diabétique.





Auteur  
Olivier Bouton



Pharmacie Bouton  
59280 Armentières



# Sur mon Ordonnance, j'ai... Vogalène®



La substance active (métopimazine) est également commercialisée sous le nom de Vogalib®, sous forme de lyophilisats dosés à 7,5 mg, ce médicament n'est pas soumis à prescription médicale et n'est pas remboursé par la sécurité sociale.

## Tout le monde peut prendre du Vogalène® ?

Non. Le Vogalène® ne peut pas être pris par une personne présentant des troubles urinaires ou prostatiques. Il est également dangereux si vous avez des antécédents de glaucome à angle fermé. Il ne doit pas être associé à des médicaments de la famille des dopaminergiques (contre la maladie de Parkinson).

**En cas de grossesse, demandez l'avis de votre médecin.**

## Qu'est-ce que c'est ?

C'est un médicament antiémétique appartenant à la famille des phénothiazines.

Il se présente sous différentes formes :

- en lyophilisats oraux dosés à 7,5 mg
- en gélules dosées à 15 mg
- en suppositoires sécables dosés à 5 mg
- en solution buvable dosée à 1%
- sous forme injectable.

**La délivrance de toutes ces formes est soumise à une prescription médicale.**

L'assurance maladie les prend en charge à hauteur de 30 %.

## A quoi ça sert ?

Le Vogalène® est utilisé pour traiter les nausées et vomissements. Il agit en régularisant la contraction des muscles de l'œsophage.

## Comment prendre ce médicament ?

Les lyophilisats sont à dissoudre ou laisser fondre sous la langue, les gélules à avaler sans les ouvrir. La solution buvable, le plus souvent destinée aux enfants, possède une seringue graduée en kilos. Quelle que soit la forme, 3 prises par jour sont nécessaires, idéalement une demi-heure avant les repas.



Lors de vomissements répétés, les pertes en eau et en sels minéraux sont importantes. Elles doivent être compensées par des aliments liquides (bouillons salés, solutions de réhydratation...) pris en très petites quantités et très régulièrement.



**Auteur**  
Alice Dewitte



**Pharmacie Dewitte**  
59180  
Cappelle-la-Grande



# La gastro-entérite

La gastro-entérite aigüe est une inflammation des muqueuses tapissant la paroi du tube digestif. Elle est dite « aigüe » car la diarrhée dure moins de 2 semaines. En hiver, elle est généralement virale et alors très contagieuse.

## Les symptômes

Les symptômes sont des diarrhées (plus de 3 selles par 24h, molles ou liquides) fréquemment associées à des vomissements et des douleurs abdominales (crampes). Le malade peut parfois présenter une fièvre modérée et de la fatigue.

## Les causes

Les principaux virus responsables des gastro-entérites sont des rotavirus ou des adénovirus. Ils sont responsables des épidémies hivernales.

Des bactéries (E. Coli, salmonelle) ou des parasites (amibe, Giardia) peuvent être responsables de gastro-entérites lors de voyages (tourista ou diarrhée du voyageur).

## A quel âge les enfants sont-ils les plus sensibles à la gastro-entérite ?

La gastro-entérite de l'enfant atteint essentiellement les nourrissons de moins de 2 ans, avec un pic maximum de fréquence entre 6 et 12 mois.

## Les modes de transmission

La transmission des virus, bactéries ou parasites responsables de gastro-entérites peut se faire :

- par contact direct entre un malade et une autre personne
- par contact avec des surfaces ou objets sur lesquels se sont déposés de fines particules de selles ou de vomissements d'une personne malade
- par ingestion d'aliments contaminés ou d'eau souillée.

## Prévention

Nous vous conseillons de vous laver les mains régulièrement. Vous pouvez utiliser une solution hydro-alcoolique (exemple : Bactidose®) qui a une action virucide.

Si un membre de votre famille est malade, il faut nettoyer la maison avec de l'eau de javel.

Pour protéger les nourrissons contre les gastro-entérites à Rotavirus, il existe des vaccins donnés par voie orale. Ils ne sont pas remboursés par la sécurité sociale.





**“ La gastro-entérite est virale en hiver et très contagieuse.”**

### Que faire ?

Attention au nourrisson et à la personne âgée qui peuvent très vite se déshydrater, surtout si les diarrhées sont associées à des vomissements.

Chez un enfant, consultez un médecin si votre bébé a moins de 6 mois, s'il ne mange plus et ne boit plus, si les symptômes durent plus de 2 jours ou s'aggravent ; et à tout âge, si les selles présentent des glaires ou du sang ou s'il y a des signes de déshydratation (soif, lèvres sèches, perte de poids, fatigue anormale, perte de force).

Sinon, il faut suivre les conseils hygiéno-diététiques donnés par votre médecin et votre pharmacien. C'est à dire boire régulièrement de l'eau, un bouillon ou une solution de réhydratation (type Adiaril®).



Manger suivant ses envies : du riz, du pain, des compotes, des bananes.



Éviter les produits laitiers, la viande rouge, les légumes verts et les fruits acides.

Chez l'enfant, en cas de diarrhée sévère ou prolongée, l'utilisation d'un lait sans lactose est nécessaire (ex. Novalac Diarinoa®).

En cas de fièvre on peut donner du paracétamol.

Les probiotiques, par exemple Lactibiane Tolérance®, sont utilisés dans la prévention et le traitement des diarrhées.



# Préservons les bons moments

Usage évolutif, confort adapté,  
grâce à votre ceinture *Ninaë*<sup>®</sup>  
profitez pleinement ...

#babyiscoming

**OUBLIEZ LA FATIGUE DE VOTRE DOS  
ET VIVEZ PLEINEMENT VOTRE QUOTIDIEN  
DE FUTURE MAMAN !**

**Un moment de repos dans le canapé ?**

La bande de massage, plus souple, exerce une pression douce sur les zones douloureuses.

**Un peu de bricolage dans la chambre de bébé ?**

Associez la sangle de rappel à la bande de massage pour profiter d'un soutien musculaire plus ferme lors d'efforts légers et d'un soulagement des zones douloureuses.

**Une séance de shopping ?**

La sangle de rappel vous soulage en transférant le poids du ventre vers vos hanches sans exercer de pression sur bébé et limite ainsi la sensation de fatigue !



**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 MÉZIÈRE - www.orliman.fr - smeurope@smeurope.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédit Photo : ORLIMAN® - iStock®. Photo non contractuelle. 10/2019. 191008\_H





Auteur  
Mathilde  
Ryckaert



Pharmacie de La Poste  
62100 Calais



## Le syndrome pied-main-bouche

Plutôt répandu dans les crèches et cours de récréation, le syndrome pied-main-bouche est une infection virale bénigne touchant majoritairement les enfants de 6 mois à 4 ans.

Le virus Coxsackie, appartenant à la famille des entérovirus, est le plus souvent responsable de ce syndrome. **Ce virus peut se présenter sous différentes formes et un enfant pourra le développer plusieurs fois s'il rencontre à chaque fois une forme de virus différente.** Dans le cas où le même virus se représente, l'enfant ne réagira pas, il est immunisé ! La transmission se fait principalement par les sécrétions rhino-pharyngées ou par différents objets contaminés par les selles de l'enfant (couches, mains non lavées, jouets...)

Les premiers signes du syndrome apparaissent 2 à 3 jours après la contamination de l'enfant, comme pour la varicelle, il est contagieux avant qu'on ne s'aperçoive de son état. Ces signes sont typiques d'une infection virales : fièvre, maux de tête, douleurs abdominales, diarrhées, perte d'appétit... Ensuite, la bouche et la gorge deviennent rouges, avant l'apparition de petits boutons (papules), qui évoluent généralement en vésicules et qui s'ulcèrent (aphtes). La bouche peut alors devenir douloureuse et empêcher l'enfant de manger et boire. En parallèle, des lésions au niveau des mains et des pieds sous forme de petites taches rouges (papules) linéaires ou éparées qui peuvent évoluer en ampoules (vésicules) apparaissent. Les lésions peuvent démanger, et il faudra surveiller le risque de surinfection

dû au grattage. **Dans 95% des cas, les lésions se situent au niveau de la paume des mains, signe caractéristique de la maladie.**

**Le syndrome dure en général une dizaine de jours.** Certaines complications graves sont observées en Asie, mais ne le sont pas en France. Il faudra principalement surveiller la déshydratation de l'enfant, surtout s'il refuse de boire à la suite des douleurs. Les ongles peuvent être atteints, tomber et repousser normalement sans séquelle.

Il n'y a pas de traitement particulier pour ce syndrome. Toutefois, l'enfant pourra prendre du paracétamol en cas de fièvre, et il faudra désinfecter les vésicules éventuellement infectées par grattage. Certaines crèmes cicatrisantes pourront également être appliquées pour éviter les petites cicatrices résiduelles : Cicalfate (Avene®), Cicaplast (La Roche Posay®), Porphyral (Pileje®)...



EN  
RÉSUMÉ



Le syndrome pied-main-bouche n'est pas grave et disparaîtra la plupart du temps sans traitement particulier. Il faudra simplement protéger les femmes enceintes non immunisées, le virus augmentant le risque de fausse couche lors du premier trimestre de grossesse.

Découvrez notre

# Rectangle de coton

8x10cm

- ✓ Idéal pour la toilette de bébé et le démaquillage
- ✓ Soins extra-doux, absorbant et très résistant
- ✓ Ne peluche pas

100%  
COTON



LABORATOIRES  
**Euromedis**

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

# Lire stimule TA MÉMOIRE...

La lecture développe ton cerveau, stimule et augmente ta mémoire. Elle est très importante pour ton développement intellectuel, ton esprit sera plus vif, et tes résultats scolaires seront meilleurs.

Au CP tu as appris à lire et à écrire. Tu peux communiquer par mail ou texto avec tes amis, mais il te faut savoir lire et écrire également.

Si ton livre te plaît, tu es pressé de connaître la suite.

Tu peux partager les histoires que tu as aimé en faisant découvrir le livre à tes amis.

## Lis les livres que tu aimes !

Tu aimes le football ? Lis un livre sur le foot. Si un livre ne te plait pas, change pour un autre...

## Quel que soit ton âge et l'endroit où tu te trouves, aies un livre avec toi !

Il te distraira, t'instruira et te permettra de conserver un esprit vif et curieux.

Il y a plein d'endroits où tu peux lire : à la bibliothèque, dans certaines librairies tu peux t'asseoir et feuilleter les livres...

Quand tu lis un livre, tu t'évades, tu deviens un autre personnage, un sorcier, un animal... tu voyages dans d'autres régions, d'autres lieux...

## Alors durant toute ta vie... LIS, LIS, LIS...

Des idées pour lire ? Quelques exemples de livres et magazines.

Bonne lecture !



**GÂTEAU DE LUNE**  
Chen Jiang Hong  
Ecole des Loisirs



**TOUT COMPRENDRE JUNIOR**  
(mensuel) Edition Fleurus

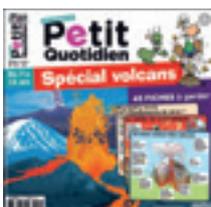


**CHÈRE BERTILLE**  
C. Mélois et R. Spiessert  
Ecole des Loisirs

**LE JOURNAL DE MICKEY**  
Hebdomadaire



### POUR LES PARENTS



**LE PETIT QUOTIDIEN ET SES FICHES**  
Edition PlayBac Presse



**RACONTE-MOI UNE HISTOIRE : POURQUOI?...**  
Francine Ferland

**PETIT PONT**  
Hebdomadaire





**Auteur**  
Camille  
Joissains



**Pharmacie de la Gare**  
59750 Feignies



# La gelée royale



Les abeilles domestiques que nous connaissons font partie de l'ordre des Hyménoptères et en France, la sous-espèce utilisée pour l'apiculture est *Apis mellifera mellifera*, dite « abeille noire ».

Les abeilles vivent en communauté. Chaque communauté comporte 3 types d'individus anatomiquement différents :

- **La reine** : c'est la seule femelle fertile de la colonie, son rôle est de pondre. Elle est la mère de tous les autres individus. Elle peut pondre jusqu'à 2000 œufs par jour ! Elle se nourrit uniquement de gelée royale.

- **Les faux bourdons (mâles)** : ils sont peu nombreux, entre 1000 et 2000 par ruches. Leur rôle est de féconder la reine. Ils ne vivent pas longtemps.

- **Les ouvrières (femelles stériles)** : ce sont les plus nombreuses, on en compte jusqu'à 60000 par ruche. Leur rôle est de maintenir la colonie en bonne condition. Selon leur âge, leurs tâches varient, allant de la construction des rayons de la ruche, nourrir les jeunes et la reine, récolter le nectar et le pollen.



## Qu'est-ce que la gelée royale et comment est-elle récoltée ?

La gelée royale est une substance gélatineuse blanchâtre aux reflets nacrés, au goût acide et très sucré. Il s'agit d'une sécrétion glandulaire des abeilles ouvrières, à un stade bien précis de leur vie : entre le 5<sup>ème</sup> et le 14<sup>ème</sup> jour de leur existence. Lors de cette période, elles sont appelées « les nourrices ».



Quand la reine est jugée trop vieillissante, les ouvrières décident d'élever de nouvelles reines. Elles vont construire des alvéoles dans lesquelles la reine va venir pondre. Les larves seront nourries exclusivement de gelée royale.

Le travail de l'apiculteur produisant de la gelée royale est d'imiter ce comportement naturel de la ruche : il va faire croire aux ouvrières qu'elles n'ont plus de reine en plaçant des grilles dans la ruche, empêchant ainsi la reine de passer. Il place ensuite des cadres avec des alvéoles artificielles dans lesquelles des larves ont été déposées. Elles seront nourries par les nourrices à la gelée royale. C'est ce que l'on appelle l'élevage des reines. Après 3 jours, on peut procéder à la récolte.

Une ruche fournit en moyenne 300 grammes de gelée royale par an.



## Quand faire une cure de gelée royale ?

En période hivernale et aux changements de saison.

Lors d'activités momentanément plus intenses, par exemple chez les sportifs ou chez les étudiants en période d'examens.

En cas d'états de fatigue, quel qu'en soit la cause : maladie, post-opératoire, convalescence, surmenage, âge avancé.

## Comment la prendre et à quelle dose ?

On trouve la gelée royale sous différentes formes : fraîche, le plus souvent présentée en pot à conserver au frais, et lyophilisée, souvent en capsules, gélules ou ampoules de verre.

On la trouve parfois associée avec d'autres substances, comme le miel.

Pour un adulte, la dose d'attaque est de 1 gramme par jour, et la dose d'entretien de 500 mg par jour.

Pour la gelée royale fraîche, les pots sont en général vendus avec une cuillère doseuse de 1 gramme. Il faut prendre l'équivalent d'une cuillère, le matin à jeun, et laisser fondre sous la langue. Pour adoucir le goût, il est possible de la mélanger avec du miel.

Les ampoules, capsules et gélules sont à prendre selon les indications du fabricant.

Une cure doit durer au minimum 3 semaines, mais en règle générale, il faut compter 4 à 6 semaines.



## Quelle sont les propriétés de la gelée royale ?

Riche en glucides, protides, oligoéléments et vitamines, la gelée royale possède de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé.

- Stimulation de l'organisme, sur le plan physique et psychique, entraînant une hausse de la vitalité, et augmentant la résistance au stress.
- Amélioration des défenses immunitaires.
- Activité antivirale et antibiotique.
- Effet régénérant cutané.
- Stimulation de l'appétit et de la digestion.
- Effet normalisant sur la tension artérielle, le taux de cholestérol et de triglycérides.
- Régulation des troubles hormonaux chez la femme ménopausée.



La gelée royale possède de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé : on la trouve fraîche, le plus souvent présentée en pot à conserver au frais, et lyophilisée, souvent en capsules, gélules ou ampoules de verre.

COMPRESSION MEDICALE  
CHAUSSETTES, BAS CUISSE et COLLANTS



EN  
TOUTES  
SAISONS,  
PRENEZ  
SOIN  
DE VOS  
JAMBES

DÉCOUVREZ NOS COLLECTIONS  
AUTOMNE / HIVER 2019

RADIANTE®

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



 **essity** RADIANTE®  
an Essity brand

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 76 202 776,01 €  
ZIN Rue d'Arsonval • 86100 Châtellerault • SIREN 410 408 843 • RCS POITIERS



Auteur  
Marion  
Boukhoubza



Pharmacie des Flandres  
59520 Marquette-lez-Lille



# Comment bien récupérer après le sport ?



Qui n'a jamais eu mal partout après une bonne séance de sport ? Les courbatures du lendemain ne sont plus expliquées par un taux élevé d'acide urique mais par des lésions microscopiques dans le tissu qui soutient les muscles et les tendons.

Une routine s'impose pour une récupération réussie et pour ne plus laisser ses baskets au placard.

## Après l'effort, quel réconfort ?

Faire du sport, d'autant plus si c'est une reprise, c'est respecter un rythme, une progression pour que l'organisme supporte la stimulation. La récupération

fait désormais partie de la séance de sport et est essentielle pour gérer la fatigue induite par la dépense énergétique et éviter de se blesser ultérieurement. Et, plus nous avançons en âge, plus nous avons besoin de récupérer.

### 1 Boire

L'eau est le premier élément à apporter à votre corps après un effort. L'eau sert à compenser les pertes hydriques et à recharger l'organisme en sels minéraux. Choisissez une eau riche en bicarbonate (St-Yorre, Vichy Célestins) qui permet d'alcaliniser le terrain acide induit par l'effort. Vous pouvez également boire un bouillon de légumes pour reconstituer les réserves minérales mais évitez au maximum le café et bien sûr

l'alcool qui freinent la phase de récupération.

*Les boissons énergétiques à la fois sucrées et salées sont intéressantes si l'effort a été très intense. Il vous faut vous habituer au goût et veiller à ce qu'elles soient digestes pour vous.*

### 2 Bien manger

Oubliez le steak/frites, le fait de se dépenser ne signifie pas que l'on peut tout se permettre. Il faut chouchouter votre corps en lui apportant

- **Des glucides** : qui servent à la resynthèse du glycogène\*.
- **Des protéines** : pour réparer les fibres musculaires sollicitées par l'effort et qui ont subi des microlésions (\*glycogène : constitue la réserve de glucose au niveau des muscles et du foie)





Idéalement, il faut se « resucrer » dans la demi-heure qui suit l'effort et prendre une collation ou un repas équilibré dans les deux heures. Cela correspond à la fenêtre métabolique au cours de laquelle l'organisme reconstitue ses réserves de glycogène et répare les muscles de façon optimum.

### 3 Se doucher en alternant le chaud et le froid

Après l'effort, une douche fraîche vous fera le plus grand bien en raison de l'effet antalgique de l'eau froide. Si cela ne vous tente pas, plongez dans un bon bain chaud pour détendre vos muscles. Terminer par un jet d'eau froide à la manière des champions qui alternent sauna et bain froid, voir glacé, plusieurs fois pour limiter la fatigue musculaire.

### 4 S'étirer

Attention, plusieurs écoles : le fait de s'étirer avant une séance pourrait nuire à la

performance et augmenter le risque de blessure. Mais ce principe vaut surtout pour les athlètes de Haut Niveau. Le bon compromis : procéder à un étirement en douceur sur des muscles échauffés avant la séance. Pour éviter les courbatures, il est recommandé de s'étirer 1 h après l'effort, une fois sorti de la douche. Il faut procéder doucement et progressivement, trente secondes par groupe musculaire en forçant mais pas trop.



Un massage sportif effectué par un professionnel pour détendre les muscles, éliminer les toxines, détecter les tensions et les contractures et les réduire doit être profond et stimulant. Vous pouvez également faire de

l'auto-massage avec de l'huile d'arnica ou de gaulthérie, détente assurée !

### 5 Dormir

Le sommeil est indispensable en quantité et en qualité pour

permettre la récupération nerveuse et physique. En effet, c'est pendant le sommeil que la sécrétion d'hormone de croissance et que le restockage du glycogène sont les plus importants. A l'inverse, toute dette se traduira à terme par une baisse de performance ou des blessures chez le sportif, quel que soit son niveau.

Attention aux activités physiques le soir, elles peuvent perturber le sommeil et retarder l'endormissement.

### ♥ Penser homéopathie

Les médecins homéopathes recommandent de prendre une dose d'arnica 5 CH avant l'entraînement puis 5 granules 3 fois/jour d'arnica 9 CH et de sarcolactinum acidum 7 CH.

### ♥ Porter de la contention

Porter des chaussettes de contention optimise le retour veineux et favorise l'élimination des toxines après l'effort. On les chausse idéalement pendant quelques heures après la douche.



### Collation juste après l'effort :

bananes, fruits secs (raisins, abricots, pruneaux...) et fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes) fournissent du « bon gras ». Les sucres naturels sont facilement assimilables et fournissent notamment des minéraux bénéfiques pour l'activité musculaire.

### Idées repas :

**séance le matin :** œufs + pain complet + compote ou fruits frais. Vous pouvez optez également pour des flocons d'avoine avec du lait et du miel.

**séance midi ou soir :** céréales complètes et féculents, légumes et fruits frais, compotes. Privilégiez les poissons gras comme apport en protéines animales pour éviter les excès de déchets protéiques dans l'organisme.

### Astuce :

Essayez de préparer votre repas à l'avance pour ne pas passer du temps en cuisine le soir et nuire au repos. Cela vous évitera également de vous jeter sur de la nourriture non saine et anéantir le travail réalisé.





Auteur  
Marie-Claude  
Vuillermet



Pharmacie de Fleurbaix  
62840 Fleurbaix



# Le don de moelle osseuse



## INTERVIEW DE L'INVITÉ



**Arnaud Letoret,**  
kinésithérapeute à  
Nieppe, donneur de  
moelle osseuse pour  
sauver une vie.

### 🗨 Pourquoi avez-vous décidé d'être donneur de moelle osseuse, un évènement particulier ?

**Arnaud Letoret :**

A partir de 18 ans, j'ai toujours donné mon sang. Je me suis inscrit dès que je le pouvais pour les dons d'organes, mais j'avais envie de faire quelque chose de mon vivant. Pendant mes études de kiné, j'ai fait un stage à l'hôpital Jeanne de Flandres en cancérologie chez les enfants. J'ai été fort marqué par ces enfants qui se battaient contre la maladie.

J'ai trouvé que le don de moelle était la réponse à mes attentes.

### 🗨 A quoi sert une greffe de moelle osseuse ?

**AL :** La greffe permet de remplacer la moelle osseuse malade par une moelle osseuse saine prélevée chez un donneur compatible.

### 🗨 A quoi sert la moelle osseuse ?

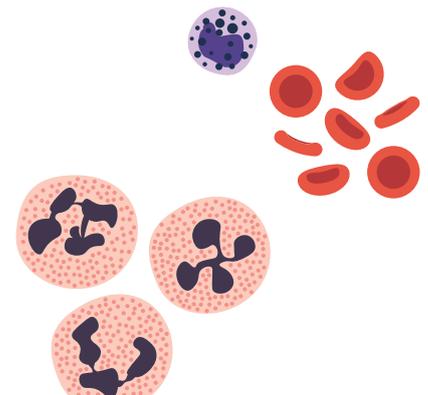
**AL :** Elle est indispensable à la vie. Elle assure la production des cellules souches hématopoïétiques, c'est-à-dire des cellules qui sont à l'origine des cellules sanguines. Les globules rouges transportent l'oxygène. Les globules blancs luttent contre les infections. Les plaquettes arrêtent les saignements. Attention il ne faut pas confondre la moelle osseuse et la moelle épinière. La moelle épinière est située dans la colonne vertébrale et elle appartient au système nerveux. C'est la raison pour laquelle il n'y a aucun risque d'être paralysé en faisant un don de moelle osseuse.

### 🗨 Quelles sont les chances d'être compatible ?

**AL :** En théorie on a 1 chance sur 4 d'être compatible avec chacun de ses frères et sœurs... mais 1 chance sur 1 000 000 d'être compatible avec un donneur. C'est pourquoi toute nouvelle inscription augmente pour chaque malade les chances de trouver le bon donneur et d'être greffé. Inutile de vous dire que l'on manque cruellement de donneurs !!

### 🗨 Comment se passe le prélèvement, est-ce que cela fait mal ?

**AL :** Le médecin greffeur propose la méthode la plus appropriée dans l'intérêt du donneur et du receveur. Soit par prélèvement dans le sang, soit dans l'os du bassin.



## 🗨️ Pouvez-vous m'expliquer comment se passe chaque prélèvement ?

• **Les cellules de la moelle osseuse sont prélevées dans le sang** : c'est le mode de prélèvement le plus courant.

Le donneur a reçu au préalable des injections sous-cutanées (faites par une infirmière à l'épaule) d'un facteur de croissance destiné à faire migrer les cellules souches de la moelle osseuse vers le sang où elles sont récupérées. Elles constituent le greffon qui sera ensuite administré au greffé. Ce mode de prélèvement dure 3 à 4 heures et ne nécessite ni anesthésie ni hospitalisation. Il arrive que 2 prélèvements soient nécessaires, ceux-ci peuvent être faits 2 jours de suite : certains donneurs ont une concentration plus faible en cellules souches.

• **Une petite partie de la moelle osseuse est prélevée dans les os postérieurs du bassin** sous anesthésie générale. Ce mode de prélèvement

nécessite une hospitalisation d'environ 48h, voir possible en ambulatoire, accompagné bien évidemment.

Il n'entraîne aucun risque de dommage neurologique de type paralysie par exemple. La moelle osseuse se reconstitue rapidement.

Pour ma part mon don de moelle osseuse s'est effectué par prélèvement dans le sang, le matin. Je me suis reposé l'après-midi et j'ai repris mon activité le lendemain matin sans aucune gêne.

La législation prévoit la prise en charge des frais liés au prélèvement : frais de transport, d'hospitalisation, d'hébergement hors hospitalisation, et indemnisation de la part perdue de rémunération subie par le donneur.

## 🗨️ Et pour le receveur, comment cela se passe-t-il ?

**AL** : Avant la greffe, le malade est traité par chimiothérapie et / ou radiothérapie pour détruire ses cellules malades

et permettre à son organisme d'accepter la greffe. Le greffon est transfusé du donneur au malade entre 12 à 36 h après le prélèvement. Le prélèvement de moelle osseuse est planifié de 1 à 3 mois à l'avance. Ce qui permet au donneur de prendre ses dispositions et s'organiser sereinement (travail, vacances, etc...).

## 🗨️ Que faut-il pour être donneur ?

**AL** : • Avoir plus de 18 ans et moins de 51 ans lors de l'inscription sur la liste... même si on peut donner sa moelle jusqu'à 60 ans.

- Faire une prise de sang
- Etre en parfaite santé
- Répondre à un questionnaire, ne pas avoir de contre-indication cardiaque, respiratoire, diabète, problème neurologique... en un mot ne pas prendre de médicaments à long terme.

Il faut savoir que le donneur peut renoncer à son engagement à tout moment sans aucune justification.



*“Toute nouvelle inscription augmente les chances de trouver le bon donneur et d'être greffé”*



### Est-on payé ?

**AL :** Evidemment non, pas en argent, mais on a sauvé une vie et cela vaut très cher...

### Peut-on donner à différents receveurs ?

**AL :** On ne peut donner que pour un seul receveur étranger à sa famille. Cependant, il est toujours possible de donner pour un membre de sa famille. Cette législation est internationale.

### Où part le don, peut-on savoir si l'on a sauvé une vie ?

**AL :** Malheureusement non, ce sont les 3 principes du don : gratuité, anonymat, et consentement.

### Y a-t-il un suivi post don ?

**AL :** Oui, juste après le don on reçoit un questionnaire pour savoir s'il y a eu des changements dans notre état

de santé. Ce questionnaire est envoyé pendant plusieurs années après le don.

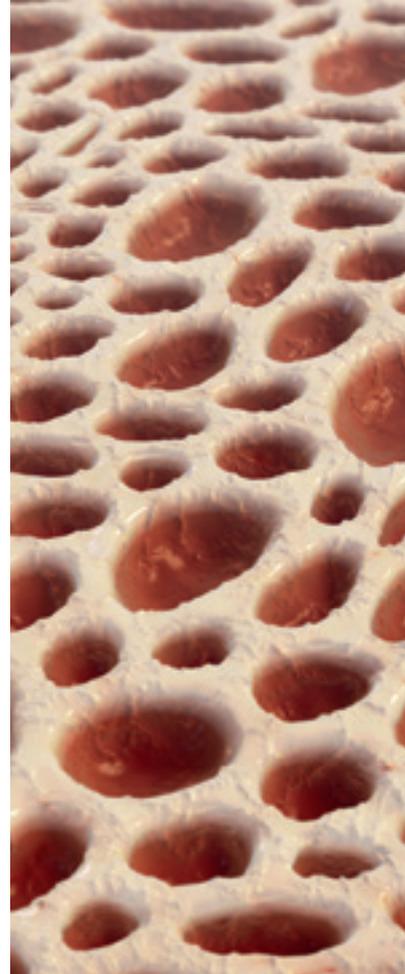
### Quel est le meilleur donneur ?

**AL :** Ce sera celui qui aura la même « cartographie » que le receveur. Chaque personne possède sa propre carte d'identité biologique, ses marqueurs spécifiques, ce qui permet de déterminer la compatibilité.

2000 malades ont besoin de moelle osseuse chaque année en France.

1902 greffes ont été réalisées en 2017 dont 52.5% à partir de donneurs (non familiaux).

**Un donneur inscrit pourrait ne jamais être appelé mais il sera ce que l'on appelle un « veilleur de vie » et offrira une chance supplémentaire à chaque malade ... d'où l'importance d'avoir un maximum d'inscrits.**

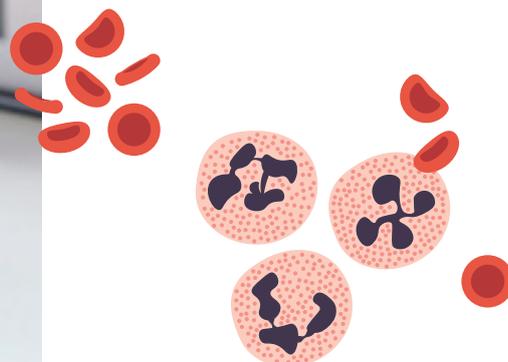
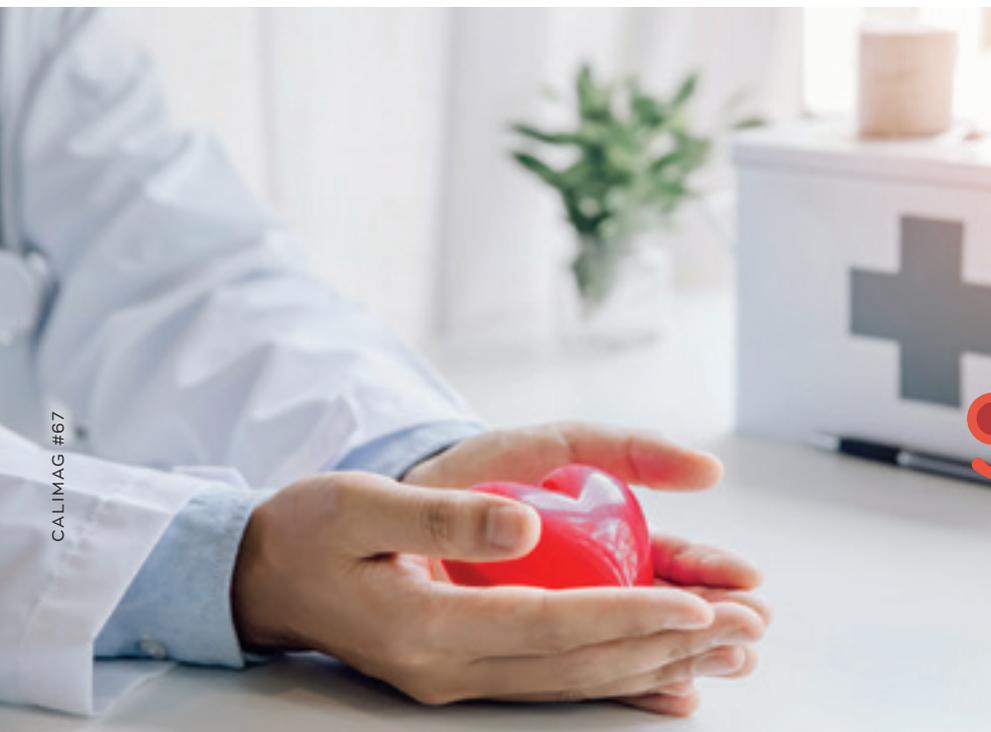


 **COMMENT ET OÙ S'INSCRIRE ?**

**AGENCE DE LA BIOMÉDECINE**  
Registre France  
greffe moelle  
Tél : 01 55 93 65 34

Numéro vert :  
**0800 20 22 24**

[fgm@biomedecine.fr](mailto:fgm@biomedecine.fr)  
Lille (CHU) :  
03 20 44 54 08



# Questions de comptoir



On vous dit tout !

**J'ai mal à l'estomac à cause d'un début d'ulcère. Le médecin m'a prescrit un test HELIKIT à venir chercher à la pharmacie. En quoi consiste-t-il ?**

Le test HELIKIT est un test respiratoire très simple d'utilisation qui permet de savoir si la bactérie *Helicobacter pylori* est la responsable de l'ulcère de l'estomac. Ce test utilise la propriété qu'a la bactérie de transformer l'urée en ammoniac et gaz carbonique. Il faut vous rendre dans un laboratoire où l'on va vous prélever des échantillons respiratoires après vous avoir fait absorber une solution d'acide citrique et une solution d'urée. Vous devez être à jeun, sans avoir fumé ni avoir reçu d'antibiotique moins de 1 mois auparavant. Si le test HELIKIT est positif et révèle la présence de la bactérie *Helicobacter pylori*, il faut mettre en route un traitement par antibiothérapie, associé à un traitement anti-ulcéreux pendant environ 6 semaines. Cette prise en charge ne dispense pas des mesures

hygiéno-diététiques que sont l'arrêt du tabac, de l'alcool et des aliments irritant la paroi de l'estomac et du duodénum.

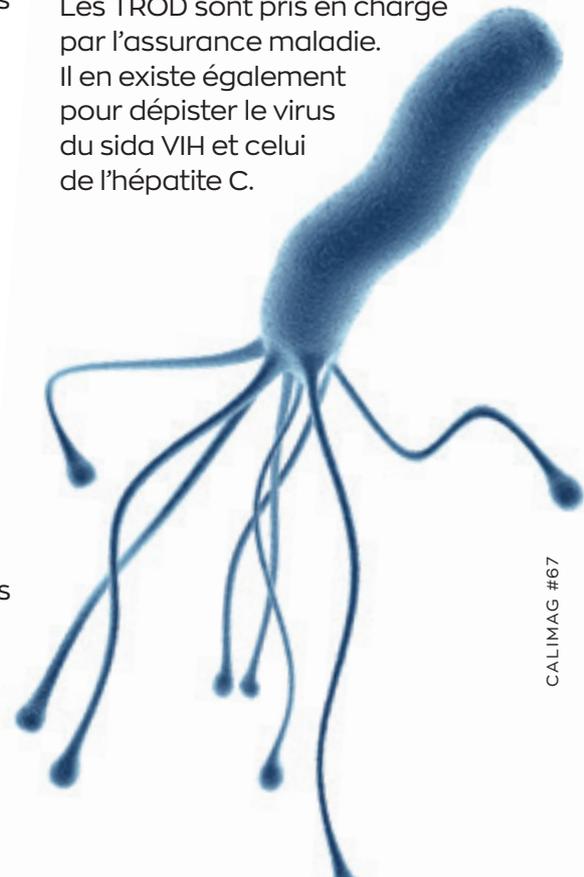
**J'ai entendu dire que nous pourrions bientôt disposer du cannabis comme anti-douleur ?**

Pas tout à fait ! Une expérimentation est en voie de réalisation début 2020 afin de délivrer du cannabis à des patients en « impasse thérapeutique » : ceux souffrant de douleurs neuropathiques non soulagées par d'autres thérapies, de formes sévères d'épilepsie, d'effets secondaires des chimiothérapies, ceux en soin palliatif et les malades de la sclérose en plaque. Quelques milliers de patients seraient concernés par cette expérimentation dans un premier temps. Seuls des médecins spécialistes et exerçant dans des centres de références pourraient le prescrire. Les experts suggèrent de mettre à disposition le cannabis thérapeutique sous des formes qui ont un effet immédiat (huiles et fleurs séchées pour

inhalation) et sous des formes à effet prolongé (solutions buvables et capsules d'huile), la forme fumée (joint) n'étant d'emblée pas envisagée en raison des effets nocifs de la combustion pour la santé.

**Est-il vrai que les pharmaciens pourront faire un test à l'officine pour savoir si les angines sont virales ou bactériennes ?**

En effet, à partir de 2020, les pharmaciens pourront réaliser des Tests Rapides d'Orientation Diagnostique (TROD) permettant de différencier les angines virales des angines bactériennes. S'il est positif, il conditionne la délivrance d'antibiotiques coprescrits par le médecin. Cela a été mis en place afin d'éviter le mésusage et la résistance aux antibiotiques. Les TROD sont pris en charge par l'assurance maladie. Il en existe également pour dépister le virus du sida VIH et celui de l'hépatite C.

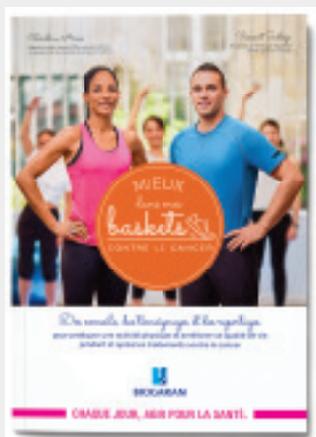


# LA VICTOIRE CONTRE LE CANCER SE JOUE SUR TOUS LES TERRAINS

Christine Arron,  
Détentrice du record d'Europe du 100 m  
Championne du monde du relais 4 x 100 m



PO 7368-07/19 - Crédit photo: ©studio.pirebel



**Votre pharmacien et votre équipe soignante vous accompagnent chaque jour pendant et après vos traitements contre le cancer !**

Découvrez des conseils, des témoignages et des reportages pour pratiquer une activité physique et améliorer votre qualité de vie pendant et après votre traitement avec « Mieux dans mes baskets contre le cancer »\*.

\*Disponible gratuitement jusqu'à épuisement des stocks dans les pharmacies et auprès des équipes soignantes participant à l'opération.

Contre le cancer

#onfaitequipe



Pour découvrir le livre,  
scannez le QR code

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.



BIOGARAN