

Calimag

Les informations Santé de votre pharmacien • calipharma.fr



N°70

DECEMBRE 2020

DOSSIER SANTÉ

Grossesse : mon corps s'adapte

PAGE 06

CONSEIL

La gelée royale

PAGE 20

PÉDIATRIE

Le TDAH

expliqué par
le Dr François Jean

PAGE 36

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 RÉPUBLIQUE

1 Place de la République
03 20 77 00 93

Aulnoy-lez-Valenciennes (59300)

PHIE PLESSIET

149 Avenue de la Libération
03 27 46 06 04

Bondues (59910)

PHIE CLAIR VILLAGE

1031 Avenue du Général de Gaulle
03 20 46 62 47

Bondues (59910)

PHIE HAQUETTE

23 Rue René d'Hespel
03 20 23 17 43

Bouchain (59111)

PHIE LEGRAND

319 Rue Léon Piérard
03 27 35 75 79

Bourbourg (59630)

PHIE BÉCART

31 Place du Général de Gaulle
03 28 22 02 04

Bruay La Buisnière (62700)

PHIE de l'HÔTEL 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 SAINT-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 Avenue du Général de Gaulle
03 28 64 97 80

Chereng (59152)

PHIE du CHÂTEAU

45 Bis Route Nationale
03 20 41 06 66

Crespin (59154)

PHIE de la FRONTIÈRE

5 Rue des Déportés
03 27 45 40 40

Cysoing (59830)

PHIE DANTOING

48 Place de la République
03 20 79 43 09

Dunkerque (59140)

PHIE des GLACIS

104 Avenue 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 Place Fr. Mitterand
03 28 27 95 55

Hallennes-lez-Haubourdin (59320)

PHIE OBLED

57 Rue Emile Zola
03 20 50 77 37

Hem (59150)

PHIE de BEAUMONT

5 Place de Verdun
03 20 75 33 47

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 Avenue de l'Hippodrome
03 20 92 27 47

Lens (62300)

PHIE CENTRALE

36 Place Jean Jaurès
03 21 28 14 28





Lille (59000)
PHIE CORMONTAIGNE
 15 Rue d'Isly
 03 20 93 57 16

Lille (59000)
PHIE REGNAULT
 1 Place du Lion d'Or
 03 20 55 03 90

Linselles (59126)
PHIE DE L'HÔTEL 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

Marcq-en-Barœul (59700)
PHIE de L'HIPPODROME
 125 Boulevard Clemenceau
 03 20 72 19 66

Marcq-en-Barœul (59700)
PHIE du SACRÉ CŒUR
 64 Avenue Poincaré
 03 20 72 41 31

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

Saint-André (59350)
PHIE SAINTE-HÉLÈNE
 2 Rue de Lille
 03 20 55 53 65

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

Villeneuve d'Ascq (59650)
PHIE du HÉRON
 1 Place Jean Moulin
 03 20 91 29 59

Wasquehal (59290)
PHIE du PAVÉ de LILLE
 7 Rue Léon Jouhaux
 03 20 72 70 27

BONDUES
 CHÉRENGHEM
 LAMBERSART
 LOMPRET
 LA MADELEINE
 LOMME
 LOOS
 MARCQ-EN-BAROEUL
 MARQUETTE-LEZ-LILLE
 PÉRENCHIES
 SAINT ANDRÉ
 WASQUEHAL



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

Les fêtes de fin d'année arrivent déjà !
Et quelle année 2020...

Nous espérons que ces fêtes pourront rester pour vous un moment convivial et familial dans le respect des gestes barrières.

Profitez de ce nouveau numéro de Calimag pour vous informer sur les solutions pour booster votre système immunitaire (Gelée Royale), mais aussi prendre soin de vous.

Vous retrouverez aussi beaucoup d'informations sur quelques pathologies courantes, des tendances du moment et des nouveautés.

Bonne lecture à toutes et à tous !

Mathieu Measure



NUMÉRO 70 - DECEMBRE 2020

Magazine rédigé et réalisé par l'équipe des pharmaciens CALIPHARMA • Tirage 13 500 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 : R. Alcaide, M. Boukhoubza, C. Chatelain, C. Joissans, F. Kieken, C. Leulliette, A. Obled, M. Ryckaert, B. Ulrich, S. Venant • Conception graphique : Les Enchanteurs 0328040230 • Impression : Pacaud 0328642684 Références photos : iStock.



SOMMAIRE



06

Dossier :
Grossesse :
mon corps s'adapte

12

La spiruline, l'aliment
du futur !

15

L'incontinence
urinaire féminine

23

Les aides à la
marche

29

La contraception
avant 18 ans



19

Sur mon
ordonnance...
j'ai du Dexeryl®

20

La gelée royale

43

Questions de
comptoir



26

Qu'est-ce-que
le muguet ?

36

Les troubles du
déficit de l'attention



30

La peau et le froid



34

L'hygiène bucco-
dentaire du chien
et du chat



33

Riz complet aux
petits légumes

41

Un gommage corps
« home made »



42

Focus sur
le houblon

Nos Fiches

- > Préparer le retour de la maternité
- > Eliminer la gale

*“ L’augm
de la fré
respirato
l’oxygène
foetus a l*



Auteur
Bernard
Ulrich



Pharmacie Botanique
59110 La Madeleine



Grossesse : mon corps s'adapte



Ça y est ! La grossesse est là ! Mais les modifications qu'elle va engendrer dans l'organisme ne se limitent pas à une rotondité extérieure. Les changements internes sont nombreux.

**mentation
quence
pire apporte
e dont le
besoin ”**

Au niveau Cardio- Vasculaire

L'organisme maternel va devoir fournir un effort pour alimenter le fœtus via le placenta. Pour ce faire, on constate une augmentation de la fréquence cardiaque (de 70 battements par minute à 80-90) et par voie de conséquence une augmentation du débit cardiaque.

Au niveau hématologique

Une augmentation du volume plasmatique est constatée. Le sang est un peu dilué, plus fluide, ce qui contribue à la régulation de la pression artérielle malgré l'accélération de la fréquence cardiaque. Cette augmentation jouera un rôle pour compenser les pertes lors de l'accouchement.

Le système de l'hémostase (coagulation) est également perturbé, ceci pour préparer l'organisme à l'hémorragie du post-partum. Le risque de thrombose ainsi induit est heureusement compensé en partie par une thrombopénie physiologique : la concentration du sang en plaquettes, premiers composants du caillot, est diminuée.

Au niveau respiratoire

Comme au niveau cardiaque, on constate une augmentation de la fréquence respiratoire. Elle permet d'apporter au fœtus l'oxygène dont il a besoin. En revanche elle donne à la mère une sensation normale d'essoufflement, d'autant plus qu'avec le déroulement de la grossesse on constate des modifications anatomiques : surélévation du diaphragme, élargissement du thorax.

Au niveau de l'appareil urinaire

L'augmentation de la fonction cardiaque a pour conséquence une augmentation de la fonction rénale : une quantité supplémentaire de sang passant par le rein est filtrée



par ce dernier. Ainsi acides aminés et protéines, entre autres, sont plus excrétés que d'habitude. L'apport alimentaire en protéines devra donc être surveillé.

Le rein, normalement, filtre dans un premier temps le glucose dans le sang puis procède ensuite à sa réabsorption. Cette dernière est diminuée pendant la grossesse, rendant ainsi physiologique une légère glycosurie (présence de glucose dans les urines). La possibilité d'un diabète doit cependant être surveillée chez la femme enceinte.

La pression exercée par l'utérus gravide sur la vessie provoque classiquement des pollakiuries (augmentation de la fréquence des mictions). D'autres modifications anatomiques au niveau de la vessie et des uretères

favorisent la stase urinaire et ainsi la possibilité d'infections. Une surveillance accrue et un traitement précoce dès qu'un signe d'infection urinaire survient sont préconisés.

Au niveau de l'appareil digestif

On observe chez la femme enceinte un ralentissement global de tout le système digestif.

Une diminution de la vitesse de la vidange gastrique, avec de surcroît une modification du tonus des sphincters de l'estomac, explique les reflux gastro-œsophagiens classiques lors de la grossesse.

Une diminution de la motricité de l'intestin permet l'augmentation de l'absorption de nutriments, profitables à la mère et

au fœtus. Elle explique également les phénomènes de constipation qui, avec le concours de modifications anatomiques qui gênent le retour veineux, favorisent la survenue d'hémorroïdes.

Enfin des modifications hormonales peuvent provoquer nausées et vomissements.

Au niveau du système hormonal

Pendant la grossesse, le placenta, outre sa fonction d'interface entre la mère et le fœtus, possède une fonction endocrine : il participe à la sécrétion d'hormones telles que des hormones stéroïdiennes, œstrogènes et progestérone, mais également d'hormones peptidiques : l'HCG et l'HPL.

L'HCG est sécrétée par le placenta après implantation de l'œuf dans l'utérus. C'est elle qui sert au diagnostic biologique de la grossesse. Elle bloque l'ovulation et favorise le rôle du placenta.

L'HPL, qui possède une structure proche de l'hormone de croissance, joue un rôle dans le développement du fœtus et favorise le passage des nutriments de la mère vers le fœtus à travers le placenta.

De plus, elle possède une action sur les seins en les préparant à la lactation.

Au niveau dermatologique

On observe classiquement une hyperpigmentation notamment au niveau aréolaire, ainsi qu'au niveau de la région péri-ombilicale et de la ligne médiane abdominale.

Le masque de grossesse, ou chloasma, est présent chez 70% des femmes, surtout s'il y a exposition au soleil.

Enfin les vergetures restent une manifestation classique de la grossesse.

Au niveau métabolique

Le métabolisme basal est augmenté en cas de grossesse : il faut contre balancer l'augmentation des fréquences cardiaques et respiratoires. Pendant les deux premiers trimestres, la mère stocke des réserves qui seront restituées au fœtus au cours du dernier trimestre.

Les modifications du métabolisme du glucose permettent à la mère d'assurer les besoins du fœtus. Lipides et acides aminés maternels permettent également un développement harmonieux du futur bébé.

Situations particulières

Dans quelques circonstances les modifications physiologiques de la grossesse peuvent être problématiques :

- **L'adolescente :** il existe un risque supplémentaire d'accouchement prématuré et de petit poids à la naissance. En effet, l'adolescente a elle aussi besoin de nombreux nutriments, tel que le calcium, pour terminer sa propre croissance.

Chez la mère, les glandes endocrines subissent également des modifications.

L'hypophyse est mise à contribution pour sécréter la prolactine, qui joue un rôle dans la préparation à l'allaitement et l'ocytocine, qui joue un rôle dans l'accouchement.

La thyroïde voit son activité augmentée. Les besoins en iode, nutriment indispensable à son bon fonctionnement, sont donc plus importants chez la femme enceinte, d'autant plus que la filtration de l'iode par le rein est majorée.

Les parathyroïdes qui président au bon fonctionnement du métabolisme du calcium et du phosphore, sont sollicitées pour la bonne minéralisation du squelette du fœtus. Les besoins en calcium sont accrus et en général compensés par l'augmentation de son absorption intestinale et la diminution de son excrétion rénale.





“ Une bonne hygiène de vie permettra le bon développement du fœtus.”

• **Alimentation :**

une alimentation plus pauvre en légumes et en fruits, plus riche en produits transformés avec un apport de sel et graisses important, n'est pas optimal pour un développement harmonieux du fœtus.

• **Grossesses multiples :**

elles augmentent le risque de carences.

• **Régime végétarien ou végétalien :**

les apports, entre autres, en calcium, fer et vitamine B12 seront à surveiller.

• **Tabagisme :**

il modifie le métabolisme des folates, vitamines B6, B12, C, E. Il modifie également le goût pouvant ainsi réduire la consommation de fruits et légumes.

• **Consommation d'alcool :**

c'est un agent tératogène et il induit des déficits vitaminiques.

• **Toxicomanie :**

elle augmente les risques d'avortement spontané et pose le problème du sevrage chez le nouveau-né.

On le voit, la grossesse provoque de grands changements dans l'organisme maternel. Nombre d'entre eux ont pour objectif le bon déroulement de cette étape et le bon développement du fœtus ; nombres d'inconvénients potentiels sont tempérés par des mécanismes de compensation.

Une bonne surveillance et une bonne hygiène de vie permettront à ce moment privilégié de se dérouler en toute sérénité.

CIZETA *ortò* **VARISAN**

Future maman

Soulagez
les **douleurs**
de la **grossesse**
naturellement
avec des
solutions **simples**

Demandez
votre **guide gratuit**
à votre pharmacien



Soulager mon dos



Ceinture **SL Maternity**

Diminuer mon œdème



Mi-bas **DEMA**

Enfiler mes bas



Enfile-bas **Varitec®**

CIZETA MEDICALI France SAS - 109, rue de la Brasserie - 18 200 Saint-Amand-Montrond - www.cizetamedicali.fr

Les produits Varisan sont des dispositifs médicaux de compression veineuse des membres inférieurs, indiqués dans le cas d'insuffisance veineuse et fabriqués par Cizeta Medicali. Les orthèses Cizeta ortò sont des dispositifs médicaux, indiqués dans le traitement des troubles musculo-squelettiques et élaborés par Cizeta Medicali. Veuillez lire attentivement la notice d'utilisation et suivre les recommandations pour un bon usage. En cas de besoin, demandez conseil à un professionnel de santé. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE (réglementation UE 2017/745). Crédit photo : Benjamin Vingrief, Jérôme Mondière

 **CIZETA
MEDICALI**
SCIENCE & MEDICAL
QUALITY



Auteur
Aurélie
Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-
Lez-Haubourdin



La spiruline, l'aliment du futur !

Qu'est-ce que la spiruline ?

La spiruline ou algue bleue, n'est pas tout à fait animale, ni tout à fait végétale. C'est une cyanobactérie vieille de 3 milliards d'année.

La spiruline est un super cocktail parfaitement équilibré en éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. A l'origine elle était consommée en abondance par les Aztèques. Elle se développe dans des eaux chaudes alcalines riches en nutriments azotés et phosphorés, dans les lacs salins de régions tropicales et subtropicales (Afrique, Amérique latine, Asie du Sud).

Aujourd'hui on consomme et cultive de la spiruline sur tous les continents. Sa culture relativement écologique peut s'opérer en bassin artificiel et nécessite peu d'eau et d'espace. La France est championne en la matière, on trouve des producteurs de spiruline fermière dans quasiment toutes nos régions.

Un super aliment

La spiruline renferme entre 40 et 70% de protéines, le taux le plus important connu à ce jour dans un aliment, avec la présence de tous les acides aminés essentiels. Elle contient également des vitamines A, E, D, B1, B2, B3, B6, B8, K, du bêta-carotène, des minéraux et des oligo-éléments (calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc, cuivre, manganèse, chrome, sodium, potassium, sélénium).

Elle est 40 fois plus riche en fer que les épinards ! Et sa biodisponibilité est deux à trois fois supérieure à celle de la viande. La richesse de sa composition lui donne des vertus rééquilibrantes avec un effet anti-carences naturel, des vertus énergisantes, tonifiantes et vitalisantes.

Il n'est pas étonnant que les nutritionnistes chargés de préparer les menus des cosmonautes aient retenu la spiruline comme aliment... La NASA l'a adoptée et compte en cultiver sur Mars !



Posologie

Il est recommandé de consommer de 2 à 5 g. par jour de spiruline, en augmentant progressivement les doses. Mais exceptionnellement, les sportifs peuvent en prendre jusqu'à 10 g par jour lors d'une intense préparation physique.

Il vaut mieux la consommer le matin et à midi, juste avant ou au cours des repas. On recommande des cures de trois mois pour mieux apprécier les bénéfices.

On conseille de l'allier à la vitamine C, une des seules vitamines dont elle est exempte, ce qui va permettre de bien fixer le fer.



Contre-indications

Déconseillée aux personnes souffrant de troubles de la thyroïde ou de maladies ayant pour conséquence une accumulation anormale de fer (hémochromatose, polyglobulie...). Le bêta-carotène contenu naturellement dans la spiruline est déconseillé aux fumeurs.

Consommer durable : privilégier la spiruline française et artisanale

Avant d'acheter de la spiruline, il faut d'abord chercher à connaître sa provenance. Elle est à présent produite un peu partout dans le monde et dans des conditions assez inégales. Son prix est plus intéressant, mais celle cultivée en Chine par exemple, est souvent contaminée au plomb !

Au regard de ces signalements, l'Agence sanitaire recommande aux consommateurs de privilégier les circuits dits "classiques" et les "mieux contrôlés", comme les pharmacies.

Bon à savoir

Les bienfaits de la spiruline

- ♥ Ultra-nutritive et recommandée pour les végétariens
- ♥ Anti-fatigue et améliore les performances sportives
- ♥ Renforce le système immunitaire
- ♥ Source naturelle d'antioxydants
- ♥ Potentiellement anti-cancer



BD and Me™

Pour vous aider à accompagner vos patients diabétiques, **BD and Me™** un programme d'éducation complet sur la technique d'injection



Connectez-vous sur : bd.com/bdandme

Aiguilles BD Micro-Fine Ultra™ : aiguilles à stylo, stériles, non réutilisables, destinées à l'injection parentérale de médicaments. Dispositif médical classe IIa (directive 93/42/EEC), CE 0050. 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. Remboursement Sécurité Sociale selon la LPPR référence 1138077.

Becton Dickinson France S.A.S., BD, 11, rue Aristide Bergès, ZI des Iles, BP 4, 38801 Le-Pont-De-Claix.
Société par actions simplifiées au capital de 62 823 000 euros. RCS Grenoble B 056 501 711.
Siret 056 501 711 00115. Les affirmations contenues dans ce document sont correctes au moment de la publication, juillet 2019. Référence interne : BD-2006

bd.com/bdandme





Auteur
Marion
Boukhoubza



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



L'incontinence urinaire féminine

L'incontinence urinaire est définie par une perte involontaire d'urine. C'est un symptôme encore tabou alors qu'il existe des traitements efficaces. Étudions les différents types d'incontinence et les moyens disponibles pour en venir à bout.



apparaissent, c'est que vous souffrez d'incontinence d'effort. Ce type d'incontinence est le plus fréquent.

• **L'incontinence par hyperactivité vésicale ou par impériosité :**

Elle se manifeste par une perte d'urine précédée d'un besoin urgent d'uriner : on ne parvient plus à se retenir. La pression de la vessie devient supérieure à celle du sphincter qui retient l'urine et la fuite, en général de grande quantité, apparaît.

• **L'incontinence mixte :**

Comme son nom l'indique, elle se caractérise par la coexistence de fuites à l'effort et par impériosité. Ce type d'incontinence est fréquent chez les personnes âgées et concerne un quart des incontinences.



Les conséquences :

Non prise en charge, l'incontinence peut devenir invalidante et embarrassante au quotidien.

Chez la personne âgée en particulier, elle peut être à l'origine d'une perte d'autonomie et induire un sentiment d'auto-dévalorisation.

L'incontinence ne doit plus être considérée comme un état inéluctable chez la femme, mais comme **un état pathologique nécessitant consultation et prise en charge.**

Quelles sont les différentes formes ?

• **L'incontinence d'effort :**

Si en cas de toux, rires, éternuements, ports de charge ou quand vous faites du sport des fuites

Pourquoi en souffre-t-on ?

Les causes diffèrent selon les types d'incontinence. Les accouchements, la ménopause influencent la tonicité du plancher pelvien. Certaines pathologies entraînent une incapacité à contrôler ou vider la vessie comme la maladie de Parkinson, les AVC, la sclérose en plaque, le diabète,...

Certains médicaments sont également responsables d'une incontinence par urgenturie comme les diurétiques, certains antihypertenseurs et antidépresseurs, des relaxants musculaires. L'âge, le port de charges lourdes, l'obésité, la constipation, une toux chronique et la consommation de boissons comme l'alcool ou le café participent au problème.

Alors quelles solutions ?

En fonction du type d'incontinence, il existe différentes thérapeutiques : la rééducation périnéale, un traitement médicamenteux ou éventuellement la chirurgie.

En cas d'incontinence d'effort, une rééducation périnéo-sphinctérienne peut-être appropriée. Rendez-vous chez votre kinésithérapeute ou une sage-femme. Il faut au moins une dizaine de séances et elle est efficace dans deux tiers des cas environ. On apprend à identifier et à contracter nos muscles du plancher pelvien.

Le biofeedback instrumental est réalisé à l'aide d'une sonde placée au contact de la muqueuse vaginale. On réalise des contractions vaginales qui sont enregistrées sur un écran de contrôle, ce qui permet d'essayer d'en augmenter l'intensité.

L'électrostimulation fonctionnelle consiste à appliquer des impulsions électriques à l'aide d'électrodes situées sur une sonde au niveau de la muqueuse vaginale. C'est une méthode passive et non douloureuse. Il existe des sondes portables et programmables, utilisables à domicile et prises en charge par l'assurance maladie.

En cas d'échec de la rééducation, la chirurgie s'envisage si la gêne est trop importante. Une bandelette est positionnée sous l'urètre : l'intervention est réalisée

sous anesthésie générale et dure 30 minutes. Le taux de réussite est de 85 % environ.

En cas d'incontinence par hyperactivité vésicale, l'électrostimulation fonctionnelle associée à une rééducation comportementale permet d'améliorer le contrôle des muscles du plancher pelvien. Le traitement médicamenteux est utilisé en association ou en alternative à la rééducation.

Les médicaments, bien souvent de la classe des anticholinergiques, sont responsables d'effets secondaires bien connus dont notamment une sécheresse de la bouche, une constipation, des troubles oculaires et des troubles cardiaques.

“ Il existe différentes thérapeutiques en fonction du type d'incontinence.”

Quelques conseils...

- ♥ N'oubliez pas, l'incontinence concerne 30% des femmes et nous avons vu que c'est loin d'être une fatalité et qu'il existe des solutions.
- ♥ Limiter les boissons n'est pas un bon réflexe, surtout chez la personne âgée car cela expose à un risque de déshydratation.
- ♥ Plutôt que de cacher votre incontinence, parlez-en à votre médecin traitant qui pourra vous orienter et vous conseiller.
- ♥ Les exercices de renforcement du périnée limitent le risque de fuites urinaires. Après avoir consulté un kiné ou une sage-femme, les exercices peuvent se faire à la maison et surtout ne négligez pas votre rééducation périnéale après un accouchement !
- ♥ Veillez à maintenir une consommation de 1.5l d'eau par jour mais réduisez celle d'alcool, de thé et de café, particulièrement
- diurétiques ou irritants vésicaux. Allez aux toilettes régulièrement en évitant de vous retenir et limitez votre consommation de boissons deux heures avant le coucher.
- ♥ Videz votre vessie avant les rapports sexuels.
- ♥ Traiter sa constipation, arrêter le tabac et perdre du poids sont également bénéfiques.



SÉRUM PHYSIOLOGIQUE ARROW®

5 ml, 30 unidoses.



LAVAGE DES YEUX ET DU NEZ.

Le sérum physiologique arrow® est préconisé pour le lavage des fosses nasales et le lavage oculaire quotidien, la toilette des yeux et du nez du nourrisson, de l'enfant et de l'adulte. Lire attentivement les instructions sur l'étiquetage. Demandez conseil à votre pharmacien.

Ce dispositif médicale est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : Laboratoire Unither



Auteur
Aurélie
Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-
Lez-Haubourdin



Sur mon Ordonnance, j'ai... du Dexeryl®

Qu'est-ce que c'est ?

Dexeryl® ou son générique au nom un peu barbare (Glycerol / Vaseline/ paraffine 15% / 8% / 2%) est une crème émoulliente et hydratante.

À quoi ça sert ?

Elle est utilisée en traitement d'appoint des états de sécheresse cutanée et de certaines dermatoses telles que dermatite atopique ou psoriasis. On l'emploie également pour traiter des brûlures superficielles de faibles étendues.



NOTRE CONSEIL ANTI-PEAU DE CROCODILE



• **Je nettoie ma peau :** L'importance de choisir un produit lavant adapté

Les produits de toilette à base de savon, bien qu'efficaces pour nettoyer, sont très desséchants. Les produits sans savon, avec peu de tensioactifs (peu moussants), sans conservateur à risque, et au pH proche de celui de la peau sont conseillés.

• **J'hydrate :** Hydrater votre peau, c'est tous les jours !

Plus vous prendrez soin de votre peau au quotidien, plus vous préviendrez votre peau des sécheresses cutanées. Les laits, à texture fluide, ne collent pas, et vous pouvez alors vous habiller rapidement après application.

• **Je répare :** Et en période de sécheresse extrême ?

Vous pourrez compléter votre rituel quotidien avec la crème Dexeryl®, qui hydrate en réparant et protégeant votre épiderme. Sans parfum, sans paraben, elle respecte au mieux votre peau.

Comment l'utiliser ?

Chez l'adulte et l'enfant, y compris le nourrisson : appliquer la crème en couche mince sur les zones à traiter une à deux fois par jour, ou plus si nécessaire.

Bon à savoir

♥ Durée de conservation 3 ans



Auteur
Raphaëlle
Alcaide



Pharmacie des Glacis
59140 Dunkerque



La Gelée Royale



« Caviar de la ruche », « Lait des abeilles » les appellations ne manquent pas pour qualifier cette substance qui intriguait déjà dans l'antiquité. L'Homme, en observant le monde merveilleux des abeilles, a très vite soupçonné son importance dans le développement de la ruche.

Depuis quelques décennies, des études et observations scientifiques ont permis de comprendre son rôle.

Une récolte particulière...

La gelée royale sert de nourriture exclusive aux larves jusqu'à leur troisième jour de vie, la reine conservera cette alimentation toute sa vie. Ainsi les abeilles produisent juste la quantité nécessaire à son élevage mais elle n'est pas stockée car trop fragile.

Pour produire de la gelée royale et l'extraire, il faut alors user de ruse. Elle est pratiquée par des apiculteurs spécialisés. Les ruches sont conduites comme pour l'élevage de reine mais la ruche est rendue orpheline en lui enlevant la reine. Des cadres sont placés dans la ruche avec des ébauches de cellules royales dans lesquelles l'apiculteur a mis des larves d'ouvrières âgées de 12 à 36 heures.

Les ouvrières vont donner à ces ébauches la taille définitive des cellules pour les reines. Les nourrices servent de la gelée royale en abondance aux jeunes larves pensant qu'il s'agit de futures reines. Après trois jours les cellules ont atteint leur maximum d'abondance. Les cadres sont alors retirés.



Après avoir gratté la cire des alvéoles, la gelée royale est prélevée par aspiration, cellule par cellule.

Une ruche peut donner de 300 à 1 000 g de gelée par an suivant les espèces d'abeilles.

Dès son prélèvement, la gelée royale est mise en flacons de verre. Flacons qui sont hermétiquement fermés par un bouchon en plastique (le métal serait attaqué car la gelée royale est acide, pH4), puis entreposés au froid (entre 2 et 5 °C) dans une atmosphère exempte d'humidité et à l'abri de la lumière.

Dans de telles conditions, la gelée royale se conserve parfaitement jusqu'à 18 mois.

Une base d'eau...

La gelée royale est une substance blanchâtre aux reflets nacrés, de consistance gélatineuse, au goût chaud, acide et très sucré, secrétée par les glandes du système céphalique des abeilles (glandes hypopharyngiennes et glandes mandibulaires).

Elle contient 66% d'eau, 13% de protéines dont l'apalbumine, la royalisine, des acides aminés essentiels non synthétisés par l'homme comme le tryptophane, 14,5% de sucre en majorité glucose et fructose, 4,5% de lipides dont les acides gras 10HDA et 10H2DA (E-10-hydroxy-2-decenoïque), des minéraux (potassium, calcium, manganèse, chrome, zinc, fer, cuivre) et des vitamines dont beaucoup du groupe B, en particulier la B5.

Des effets pour l'Homme...

La grande richesse en minéraux et vitamines permet à la gelée royale d'être à juste titre utilisée pour ses propriétés stimulantes et revitalisantes. Le manque d'études in vivo et in vitro ne permet pas de prouver son action mais son utilisation « domestique » et l'observation des résultats lui confèrent une réelle efficacité. Elle est conseillée lors d'épisodes d'asthénie ou de convalescence.

La royalisine, ainsi que l'apalbumine ont été testées pour leur action antibactérienne sur les germes type Protéus ainsi que les bacilles Gram + comme Eschérichia coli.

La présence de tryptophane en grande quantité est très intéressante. Cet acide aminé est précurseur de la sérotonine dans l'organisme. À ce titre, la gelée royale permet de réguler l'humeur, d'améliorer les capacités de mémorisation et de favoriser un sommeil réparateur.

La gelée royale peut être consommée fraîche ou lyophilisée.

Fraîche, **il est conseillé d'en prendre un gramme le matin à jeun**, à faire fondre sous la langue, pendant 5 à 6 semaines. **Cette cure peut être répétée 2 à 3 fois par an.**

En gélule, présentation pratique, le dosage doit au moins fournir 200 à 300 milligrammes par jour.

Il existe des présentations sirops ou gommes adaptées aux plus jeunes en fonction de l'âge.



Attention : si vous êtes allergiques au venin d'hyménoptères, ne consommez pas de gelée royale !



La gelée royale se consomme fraîche ou en gélule. Mais aussi sous forme de sirop ou de gommes.



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



mvdmedical.fr
calipharma.fr



LA CHAMBRE



LE SALON



LE
DÉPLACEMENT



MATERNITÉ



LA
SALLE DE BAIN
ET LES
TOILETTES



MVD MEDICAL
Mieux Vivre à Domicile



Auteur
Florian
Kieken



Pharmacie Bécart
59630 Bourbourg



Les aides à la marche

Le saviez-vous ?
Plus de 9300 personnes âgées de plus de 65 ans décèdent chaque année des suites d'une chute et l'on compte chaque année en France plus de 76000 hospitalisations pour fracture du col du fémur !

Si le risque de chute augmente avec l'âge, il est possible de le prévenir. Conserver une activité physique adaptée et adopter une bonne alimentation sont des exemples de facteurs protecteurs. Une bonne santé physique et psychique permet de mieux appréhender son environnement et d'avoir de meilleurs réflexes. Si besoin est, le recours à une aide à la marche contribue à l'amélioration de la stabilité, de l'équilibre. Les indications sont multiples et ne se limitent pas à la prise en charge de

la personne âgée : cela peut être de la rééducation après un accident, une intervention, ou encore dans le cadre d'un handicap.

La canne

La canne est une aide à la mobilité qui peut se présenter sous différentes formes : en bois, métallique, avec poignée en T ou avec poignée ergonomique, télescopique ou pliante, équipée d'un siège, tripode...

Si l'on souhaite plus de soutien on peut utiliser la canne anglaise appelée plus communément béquille qui prend un appui supplémentaire sur l'avant-bras. Pour prévenir les douleurs des mains ou les ampoules certaines cannes anglaises sont renforcées au niveau de la poignée.

Il est primordial de bien régler la canne : la hauteur de poignée doit généralement arriver à hauteur de l'os de la hanche et le coude être fléchi à 30°. Une canne bien réglée permet de sécuriser et de stabiliser la personne, ainsi que de limiter les efforts musculaires. Une canne trop

haute ou trop basse entraîne une mauvaise posture, une mauvaise répartition du poids et perd en efficacité. Pire encore, elle peut créer de nouvelles douleurs.

La canne doit se tenir du côté de la jambe valide et accompagner la jambe malade lors de la marche.

Il est également important de veiller au bon état de l'embout de la canne et de le changer en cas d'usure afin d'éviter une perte d'adhérence ou de glisser.





Le déambulateur ou le rollator

Pour plus de stabilité, on peut se tourner vers une aide à la marche qui prend 3 ou 4 appuis au sol à l'instar du cadre de marche ou du déambulateur (dit rollator).

De nombreux critères sont à prendre en compte lors du choix de ce type d'aide à la marche, à savoir :

- la présence éventuelle de pathologies comme la maladie d'Alzheimer (on évitera les déambulateurs 3 ou 4 roues pour réduire le risque de chute avec le déambulateur ou l'oubli de serrage des freins), l'arthrose des mains (choisir un déambulateur avec des poignées ergonomiques)
- la possibilité de faire des courses : un panier peut accompagner le déambulateur

- le poids du déambulateur, suis-je capable de le porter moi-même ?
- le poids de l'utilisateur, notamment en cas d'obésité, si l'on souhaite faire une pause et s'asseoir sur le déambulateur
- la largeur du déambulateur : pour qu'il puisse s'adapter à l'intérieur de chacun et passer les portes facilement
- le transport du déambulateur : un modèle pliant sera plus adapté à la voiture et aux ballades régulières
- l'usage intérieur ou extérieur du déambulateur : pour un usage extérieur les roues sont plus grandes et plus robustes
- la possibilité de réglage en hauteur (cela semble logique mais c'est à vérifier)

Le cadre de marche :

On joue la sécurité avant tout, il peut permettre de reprendre confiance en soi ou d'accompagner une personne âgée moins autonome.

Le déambulateur 2 roues :

Equipé de deux roues à l'avant et de deux embouts à l'arrière, le déambulateur 2 roues permet de se déplacer facilement et en toute sécurité à l'intérieur ou sur de courts trajets extérieurs.

Le rollator trois ou quatre roues :

Pour se déplacer plus loin, plus rapidement, pour les personnes avec une bonne autonomie et capables de gérer l'usage des freins.

Quelques conseils

concernant la prévention des chutes

- **Sécurisez votre logement**
Méfiez-vous des tapis dans lesquels on peut se prendre les pieds ; il vous est possible d'acheter un surélévateur de cuvette pour les toilettes ou un fauteuil garde-robe ; ayez toujours un bon éclairage ; utilisez un revêtement de sol antidérapant dans la salle de bain ou la cuisine ; privilégiez la douche à la baignoire
- **L'équilibre passe par de bonnes chaussures** et des soins de pédicure
- **Les services d'aide à domicile** peuvent être d'une aide précieuse dans les tâches du quotidien
- En cas de chute : **entraînez-vous à vous relever** ; par exemple aidez-vous d'une chaise, agenouillez-vous au sol et utilisez-la comme appui pour vous relever
- Une **téléassistance** ou un **bracelet détecteur de chute** sont des moyens modernes de prise en charge rapide
- **Échangez votre numéro de téléphone avec un voisin** de confiance pour avoir une aide de proximité en cas d'urgence





Auteur
Marion
Boukhoubza



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



Qu'est-ce que le muguet ?

Un nom poétique et fleuri pour désigner une infection des muqueuses de la bouche causée par un champignon microscopique (ou levure), *Candida albicans*. Il est fréquent chez les nourrissons, car la maturation de leur système immunitaire n'est pas tout à fait achevée.

Le muguet se propage d'abord dans la bouche au niveau de la langue et du palais, puis le tube digestif s'infecte à son tour, se couvrant de petits boutons blancs.

Comment le reconnaît-on ?

Le bébé a des taches blanchâtres, qui ressemblent à du lait caillé, dans la bouche, sur la langue, à l'intérieur des joues, parfois même sur le palais et sur les gencives. Il peut être maussade et éprouve de la difficulté à têter ou à manger.

Pour vous assurer qu'il s'agit vraiment du muguet, vous pouvez prendre un coton-tige et frotter les zones blanchâtres. S'il s'agit de muguet, les taches sont rebelles et ne s'enlèveront pas facilement.

Les antibiotiques et d'autres médicaments peuvent provoquer l'apparition du muguet. Heureusement, cette infection cause rarement des complications chez le nourrisson.

Certains bébés atteints de muguet auront aussi des plaques rouges et brillantes dans les plis des jambes et des fesses. De minuscules taches rouges peuvent se répandre partout dans la région de la couche, sur le bas du ventre et le haut des cuisses.

Est-ce contagieux ?

Le bébé allaité et sa mère peuvent être infectés en même temps et se transmettre l'infection l'un à l'autre. Les seins, ou même les canaux lactifères, de la mère ainsi que la bouche du bébé peuvent être infectés. Les femmes dont les seins sont infectés

Petits conseils pratiques...

- ✓ Lavez après chaque usage, les tétines des biberons, les sucettes, les anneaux de dentition et autres objets que votre enfant porte à sa bouche.
- ✓ Si vous allaitez, lavez-vous bien les mamelons après chaque tétée. Prenez soin de bien les sécher et recouvrez-les de compresses stériles sèches. Changez-les toutefois après chaque tétée.
- ✓ Lavez vos mains régulièrement.



↑
Lavez tous les objets que les enfants portent à la bouche et évitez ainsi les infections.

par le *Candida* peuvent avoir des mamelons rougeâtres ou rosâtres et sensibles ; la peau brillante ou écailleuse sur l'aréole ; une douleur inhabituelle durant l'allaitement ou des mamelons douloureux entre les tétées.

Les enfants dont le système immunitaire est affaibli ou compromis par une maladie ou par un traitement (antibiotiques, immunosuppresseur) sont particulièrement vulnérables aux infections à *Candida albicans*.

Le muguet peut aussi se transmettre par l'échange d'objets que l'enfant met souvent dans sa bouche, par exemple les sucettes, les tétines des biberons et les anneaux de dentition.

Comment traiter le muguet ?

Les infections légères peuvent guérir sans traitement médicamenteux, en une ou deux semaines. Des compresses enduites d'une solution d'eau bicarbonatée peut soulager votre enfant. Si le muguet persiste, le médecin pourra prescrire un fongicide.

Vous en enduisez la bouche de votre enfant plusieurs fois par jour, durant une ou deux semaines. En avalant sa salive, l'enfant permettra au produit de descendre le long du tube digestif et ainsi de le désinfecter.

CONSULTEZ LE MÉDECIN

• **Si votre enfant :**
a plus de 9 mois ;
refuse de s'alimenter depuis 24 heures ;
souffre d'infections au muguet régulièrement.

• **Si vous allaitez :**
vous pourriez avoir besoin d'un traitement pour éviter la transmission de l'infection l'un à l'autre.





**Manon
a pris 3 kg
en 3 mois**

**Pierre
a perdu 3 kg
en 1 mois**

**Perte
de poids :
ALERTE**

Parlez-en à votre médecin

Toute **perte de poids** involontaire ou qui survient dans une situation de fragilité, peut avoir des conséquences négatives sur votre santé. Elle doit être prise au sérieux.

Des solutions existent



Auteur
Christine
Leulliette



Pharmacie Leulliette
59760 Grande-Synthe



La contraception avant 18 ans



Chaque année, près de 1 000 jeunes filles de 12 à 14 ans sont enceintes en France et parmi ces grossesses, 770 se concluent par une IVG (Interruption Volontaire de Grossesse).

Depuis 2013, le recours à l'IVG a baissé dans la tranche d'âge 15-18 ans, depuis que les jeunes filles concernées bénéficient de la gratuité de la contraception.

La contraception est gratuite pour les mineures

Depuis la parution du décret du 27 août 2020 qui étend la gratuité de la contraception à toutes les jeunes filles mineures, pour l'ensemble du parcours de soin concerné :

♥ **les frais relatifs à une consultation** en vue d'une contraception :

- la consultation annuelle du médecin ou de la sage-femme donnant lieu à la prescription d'un contraceptif ou d'examens de biologie médicale en vue d'une prescription contraceptive.

- la consultation de suivi par un médecin ou une sage-femme la première année d'accès à la contraception.

♥ **les frais relatifs aux examens de biologie médicale** comportant un dosage du cholestérol total et des triglycérides et une glycémie à jeun, réalisés en vue d'une prescription contraceptive et dans la limite d'une fois par an.

♥ **les pilules contraceptives remboursables**, ainsi que les dispositifs médicaux à visée contraceptive inscrits sur la LPPR (Liste des Produits et Prestations Remboursables).

♥ **les frais relatifs aux actes du médecin ou de la sage-femme** donnant lieu à la pose, au changement ou au retrait d'un contraceptif.

Les jeunes filles mineures bénéficient en outre de l'avance de frais, donc rien à payer.

La pilule du lendemain gratuite elle aussi pour les mineures

Pas besoin non plus d'autorisation parentale ni de présenter la carte vitale. Pas besoin de donner son nom.

Si vous êtes concernée, sachez que **la pilule du lendemain est accessible et gratuite, anonymement, à la pharmacie**, auprès du médecin ou de l'infirmier(e) scolaire et au planning familial.

Les professionnels de santé seront à votre écoute.





Auteur
Charlotte
Chatelain



Pharmacie du Canon d'Or
59130 Lambersart



La peau et le froid

La peau subit les conséquences des variations climatiques : exposée successivement au froid de l'hiver, au vent, ou à la chaleur de nos habitations surchauffées, la peau se fragilise, rougit et picote.

Elle devient sèche et présente des sensations d'inconfort et de tiraillements. Elle perd en souplesse et en élasticité. Cela se manifeste visuellement par une perte d'éclat, la formation de stries voire de squames.

Il est donc nécessaire d'adapter les soins à la saison et de choisir des produits moins desséchants et des formules nourrissantes. Il faut aussi pallier à la déshydratation de la peau en évitant les atmosphères surchauffées et sèches. Il est conseillé de boire suffisamment d'eau et de consommer des corps gras (beurre, huile végétale) en bonne quantité et de faire une cure d'acides gras essentiels par voie orale (huile d'onagre, de bourrache, de germe de blé).

Les effets du froid sur la peau

Pour s'adapter aux variations de température, **l'organisme fait intervenir des réactions complexes regroupées sous le terme thermorégulation.**

En cas de froid intense, la peau est alors pénalisée par l'afflux de sang vers les organes internes. On observe également un blocage partiel de la transpiration qui fait perdre au film hydrolipidique son pouvoir protecteur. La sécheresse de l'air et les ambiances surchauffées accroissent encore la déperdition en eau. La peau est donc fragilisée en profondeur mais aussi en surface. La couche cornée se déshydrate, la peau devient sèche et rêche au toucher.

Dans les cas extrêmes, on assiste à l'altération des lipides du ciment cellulaire entraînant l'adhérence des cellules de la couche cornée les unes aux autres et l'apparition d'écailles squameuses : la peau devient très sèche, c'est la peau de « crocodile ».

Les soins du visage

- ♥ démaquillage très doux avec une huile démaquillante ou une émulsion 2 en 1 sans rinçage ou avec un duo : lait suivi d'une lotion sans alcool
- ♥ rinçage avec un brumisateuse d'eau thermale. Sécher la peau en tamponnant doucement avec une serviette
- ♥ hydrater le matin avec une émulsion ; le soir, avec une crème nutritive et réparatrice

Pour les peaux sèches ou très sèches ou encore celles des enfants, nous vous conseillons les cold-creams. En période de froid intense : matin et soir, appliquer un sérum hydratant sous la crème.

- ♥ une à deux fois par semaine, appliquer un masque hydratant mais éviter les gommages trop rapprochés qui accentuent le dessèchement
- ♥ appliquer une crème contour des yeux nutritive type gel-crème en tapotant du bout des doigts du coin externe de l'œil vers le coin interne.

Contre l'hiver et le froid...

Mon masque hydratant



Masque Bioderma Hydrabio®

C'est un masque générateur d'hydratation (8H d'hydratation) destiné aux peaux sensibles et déshydratées. Il hydrate intensément et apporte un confort durable grâce à son brevet Aquagénium™.

♥ **Calipharma aime :**

Sa texture onctueuse et cocooning.

Mon gel réhydratant



Intense sérum Roche-Posay Hydraphase®

Sa formule est concentrée en ingrédients hydratants tels que l'acide hyaluronique et l'eau thermale de la Roche-Posay anti-irritante, anti-oxydante et adoucissante. La peau est douce et réhydratée, les stries de déshydratation sont comblées.

♥ **Calipharma aime :**

Sa texture gel fondante, fraîche et non grasse.

Mon démaquillant



Rose huile délicate démaquillante Nuxe Very®

Ultra efficace, elle élimine le maquillage le plus tenace tout en respectant l'équilibre de la peau et en la protégeant des effets asséchants du calcaire. Riche en huile d'amande douce, sa texture soyeuse se transforme en lait au contact de l'eau. La peau est douce et souple.

♥ **Calipharma aime :**

Le changement de phase à l'application qui ne laisse aucun film gras sur la peau.

Ma crème hydratante



Émulsion hydratante Avène Hydrance®

C'est une recharge d'eau thermale pour une peau durablement hydratée. La peau est douce, souple et lumineuse toute la journée.

♥ **Calipharma aime :**

Sa texture légère et non collante et son parfum discret.

Mon gommage corporel



Gommage douceur Avène Body®

C'est un gommage doux corporel pour peau sensible qui réalise une double exfoliation : mécanique grâce aux billes de jojoba et cire de polyéthylène et un effet peeling doux grâce au salicylate de sodium qui favorise l'élimination des cellules mortes.

♥ **Conseils d'utilisation :**

Appliquer sur peau humide, masser et rincer abondamment.

♥ **Calipharma aime :**

Le résultat : une peau plus douce, plus lisse et purifiée.

LES SOINS DU CORPS

Même s'il est mieux protégé des intempéries, le corps reste plus sensible au froid que le visage car moins pourvu de glandes sébacées responsables de la production du film hydrolipidique protecteur de surface.

♥ Nettoyage avec une température de l'eau à 35° (éviter les bains chauds prolongés qui favorisent la perte hydrique, préférer les douches)

♥ Utiliser un savon surgras

♥ Gommage une à deux fois par semaine

♥ Séchage minutieux sans frotter en tamponnant

♥ Hydratation avec un lait / un baume

RHIZO.3D®

ATELLE DE POUCE

LÉGÈRE, PRATIQUE
& CONFORTABLE !

LAISSEZ-VOUS TENTER PAR L'IMPRESSION 3D !

Rhizarthrose, entorse du pouce, l'attelle Rhizo 3D ne manque pas d'atouts pour vous accompagner tout au long de la journée, pour un usage aussi bien domestique que professionnel.

Légère, elle offre une solution discrète et pratique. Son **design aéré** permet d'accroître le confort tout en limitant la sensation d'humidité.

Facile d'entretien, elle est résistante aux immersions en eaux chaudes ou froides et offre un séchage rapide.

3D Impression
INNOVATION2020
La 1^{ère} attelle
imprimée en 3D !*



VIE QUOTIDIENNE



TRAVAIL



SPORT / LOISIRS

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

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/Orliman - Z.A. la Herbetais, 35520 LA MÉZÈRE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédits Photos : Vincent Bauza. Photos non contractuelles. 10/2020. CLIENT_200925_TH

Faites le plein de magnésium !



Facile à réaliser, cette recette est particulièrement indiquée pour augmenter son apport en magnésium. En effet, le riz complet contient environ 55 mg de magnésium par portion, formidable anti-stress naturel.

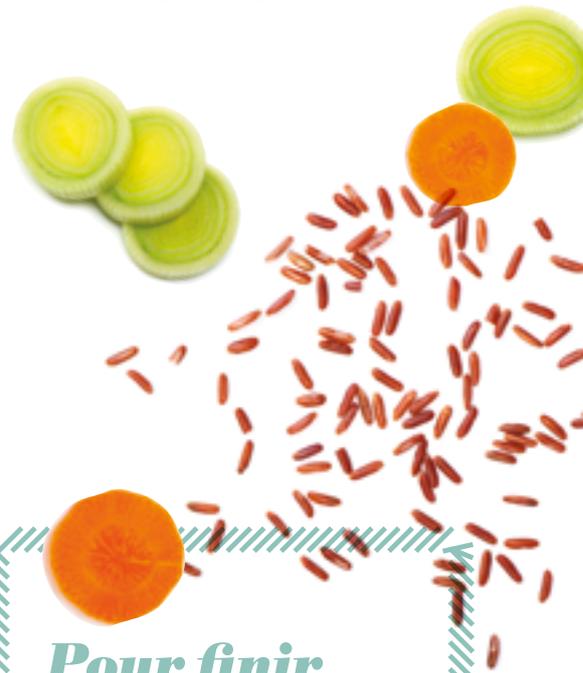
Riz complet aux petits légumes

POUR 4 PERSONNES

200 g de riz complet • 1 verre de petits pois • 1 verre de pois chiches
2 courgettes • 2 petites carottes • 1 blanc de poireau • 15 cl de coulis de tomate • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • quelques brins d'estragon et de basilic • sel, poivre

RECETTE

- 1 Laver et égoutter le riz complet. Faire chauffer 4 fois son volume d'eau salée. A ébullition, y jeter le riz et le laisser cuire 45 minutes.
- 2 Entre-temps, laver les courgettes, les couper en 2 dans la longueur et les tailler en fines lamelles sans les peler. Gratter les carottes et les couper en fines rondelles. Laver un blanc de poireau et le couper en rondelles.
- 3 Disposer tous les légumes dans le compartiment d'un cuit-vapeur. Couvrir, porter à ébullition et laisser cuire environ 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient "al dente".
- 4 Egoutter le riz cuit. Le verser dans une cocotte. Incorporer 15 cl de coulis de tomate et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire chauffer sur feu doux en remuant à la cuillère en bois.



Pour finir

Ajouter les légumes cuits. Saler, poivrer. Mélanger délicatement et laisser mijoter 5 minutes pour lier les saveurs. Transvaser dans un plat creux chauffé. Parsemer de brins d'estragon et de basilic. Servir aussitôt.



Auteur
Camille Joissans



Pharmacie de la Gare
59750 Feignies



L'hygiène bucco-dentaire du chien et du chat



Prendre soin de l'hygiène bucco-dentaire de son compagnon à quatre pattes est important mais peu de propriétaires de chiens ou de chats y prêtent attention.

Une bonne hygiène permet pourtant de prévenir nombre de désagréments, comme l'accumulation de tartre, le déchaussement dentaire ou encore une mauvaise haleine.

Comment se forme le tartre ?

Les bactéries se trouvant naturellement dans la salive produisent différentes substances qui se déposent à la surface des dents et des gencives, c'est la plaque

dentaire. Avec le temps, cette pellicule s'épaissit et se minéralise, conduisant à l'apparition de tartre.

Quelles en sont les conséquences ?

Lorsqu'il s'insinue sous la gencive, le tartre est responsable d'inflammation à l'origine de la maladie bucco-dentaire numéro un chez le chien : la parodontite. Il s'agit d'une atteinte des tissus de soutien de la dent, c'est-à-dire la gencive, mais également de l'os et de la racine de la dent.

L'apparition d'un liseré rouge à la jonction de la dent, des petits saignements, une hypersalivation ainsi qu'une mauvaise haleine, sont des signes pouvant mettre le propriétaire de l'animal sur la piste d'une maladie bucco-dentaire.

Cette maladie ne doit pas être prise à la légère car elle peut être responsable de problèmes plus graves, comme des infections cardiaques ou rénales, si les bactéries passent dans le sang.

Quels sont les facteurs favorisant l'apparition de tartre ?

Il y a tout d'abord une prédisposition raciale. En effet, chez les chiens de petite taille comme les Yorkshire ou les Pékinois, le tartre peut se former sur les dents de lait ! En général le tartre apparaît plutôt chez les chiens de plus de 2 ans.

Une alimentation « molle » peut également favoriser l'apparition du tartre.





Comment prévenir l'apparition du tartre ?

L'action la plus efficace afin de prévenir l'apparition de la plaque dentaire et du tartre est une action mécanique : le brossage des crocs, idéalement une à deux fois par semaine est l'idéal. On utilisera alors une brosse à dent souple spécifique ou un doigtier en caoutchouc présentant des aspérités, en association avec une pâte dentifrice abrasive appétente. Il faudra alors habituer son animal dès le plus jeune âge.

Si le brossage n'est pas possible, il existe des **solutions alternatives, comme de la poudre appétente à base d'enzyme, à mélanger aux aliments** (Net'haleine® de chez Biocanina), ou encore des friandises spécifiques.

Donner à son animal une alimentation à base de croquettes plutôt que de la pâtée peut permettre de diminuer la formation de plaque dentaire.

ALORS QUE FAIRE ?

Lorsqu'il y a trop de tartre, le détartrage reste la seule solution. Cet acte s'effectue chez le vétérinaire, sous anesthésie générale. Un antibiotique pourra être prescrit pour éviter que les bactéries relarguées lors du détartrage ne provoquent d'infection. Il faut renouveler l'opération environ tous les deux ans si les mesures préventives ne sont pas prises.



Net'haleine® de chez Biocanina, une poudre à mélanger à l'alimentation de l'animal.





Auteur
Mathilde
Ryckaert



Pharmacie de La Poste
62100 Calais



Les troubles du déficit de l'attention



INTERVIEW DE L'INVITÉ

Docteur François JEAN
pédopsychiatre,
psychiatre à l'hôpital
de Calais



Pouvez-vous nous décrire en quelques mots le TDA/H ?

Docteur François JEAN :

Le Trouble Déficit de l'Attention / Hyperactivité est un trouble mental. Les symptômes du TDA/H se regroupent en 3 catégories : le déficit de l'attention, l'hyperactivité motrice et l'impulsivité. Ce trouble apparaît durant la petite enfance et le diagnostic se fait à partir de 6 ans. Les symptômes doivent être présents sur une longue période et être suffisamment importants pour perturber le comportement de l'enfant dans sa famille, à l'école et durant les loisirs.

Typiquement, il s'agit d'un garçon de 8 ans qui oublie tout le temps son manteau à l'école, perd ses crayons, fait son travail scolaire trop vite, change de jeu 3 fois en 10 minutes, agit tout le temps sans réfléchir, court sans arrêt, monte dans les arbres, semble ne pas écouter quand on lui parle, commence à aller dans la cuisine et oublie ce qu'il est allé y chercher...

Connait-on la cause du TDA/H ?

FJ : La cause du TDA/H n'est pas encore parfaitement connue. Cependant, au niveau international, le TDA/H est considéré comme un trouble du neurodéveloppement.

Cela signifie que les experts internationaux pensent que quelque chose perturbe la formation du cerveau soit durant la grossesse, l'accouchement, ou la petite enfance. Des travaux scientifiques apportent des éléments plus précis. Il y aurait pour certains enfants une mutation sur certains gènes, pour d'autres des modifications du volume de certaines régions cérébrales ou encore une modification du fonctionnement chimique d'une région du cerveau.

Beaucoup de ces résultats convergent vers une altération de la voie mésocorticale, une sorte de chemin qui relie deux parties du cerveau.

Existe-t-il des enfants plus à risque que d'autres ?

FJ : Dans les familles où il y a déjà une personne avec un TDA/H, le risque qu'un enfant ait un TDA/H est augmenté. L'exposition à certaines substances durant la grossesse augmenterait le risque et enfin, la capacité pour l'environnement global (familial, scolaire, amical et de loisirs) à s'adapter va aboutir à une perturbation plus ou moins forte du fonctionnement de l'enfant, et donc à porter ou non le diagnostic. Par exemple, au 18^{ème} siècle, si un enfant avec un TDA/H vivait dans une famille de paysans avec de nombreux enfants et qu'il allait au champ plutôt qu'à l'école,

il n'y aurait probablement pas de problèmes dans le fonctionnement de cet enfant.

Quelles sont les conséquences du TDA/H pour le passage à l'âge adulte ?

FJ : Au moment du passage à l'âge adulte, une grande majorité des personnes avec un TDA/H a moins de symptômes et leur vie est moins impactée. Leurs capacités attentionnelles restent cependant plus faibles que la moyenne et leur impulsivité plus forte. La personne doit choisir ses activités et adapter son fonctionnement quotidien à ses faiblesses et à ses forces.

Par exemple, un adulte avec TDA/H sera plus à l'aise dans le métier de garde forestier que dans un métier où il doit rester derrière un écran toute la journée. Ces adaptations sont d'autant plus nécessaires que l'utilisation du traitement médicamenteux à l'âge adulte reste débattue et non autorisée en France pour la plupart des formes du traitement. La mise en place des adaptations se fait souvent à la fin de l'adolescence en même temps que l'arrêt du traitement médicamenteux quand il y en a eu un. Une autre conséquence à l'âge adulte est le risque accru de dépendance aux substances. Une surveillance et une prévention sur ce point sont très importantes.



“ Ce trouble apparaît dans la petite enfance, le diagnostic se fait à partir de 6 ans ”

Comment se déroule la prise en charge du TDA/H ?

FJ: La première chose à faire est de confirmer le diagnostic. Le mieux est de consulter un pédopsychiatre ou un pédiatre spécialisé dans le TDA/H. La consultation médicale spécialisée est parfois complétée par des tests neuropsychologiques.

La deuxième chose est d'évaluer et de traiter les troubles associés. Le TDA/H est très souvent associé à des troubles des apprentissages et à des comportements oppositionnels et provocants. Ces troubles ne font pas partie du TDA/H et peuvent se retrouver chez des enfants qui n'ont pas de TDA/H.

Ne pas évaluer et traiter ces troubles est souvent un facteur d'échec de la prise en charge de l'enfant.

La troisième chose est la prise en charge ciblée de l'environnement. Il s'agit d'une part, d'aider la famille à s'adapter par des conseils sur des situations vécues, de l'éducation thérapeutique, l'orientation vers des associations de familles de patients et la distribution de guides. D'autre part, pour les enfants, il faut pouvoir adapter le milieu scolaire. Les moyens possibles sont la mise en place d'un plan d'accompagnement personnalisé avec des préconisations précises.

Des points précis pour la mise en place d'un accompagnement personnalisé

- ✓ Consignes simples,
- ✓ Laisser plus de temps,
- ✓ Ne pas sanctionner l'étourderie,
- ✓ Mise en place d'un accompagnant des élèves en situation de handicap (AESH),
- ✓ Ou encore un tiers temps (temps supplémentaire pour les examens).





Il faut pouvoir adapter l'environnement à l'enfant, avec par exemple l'éducation thérapeutique.

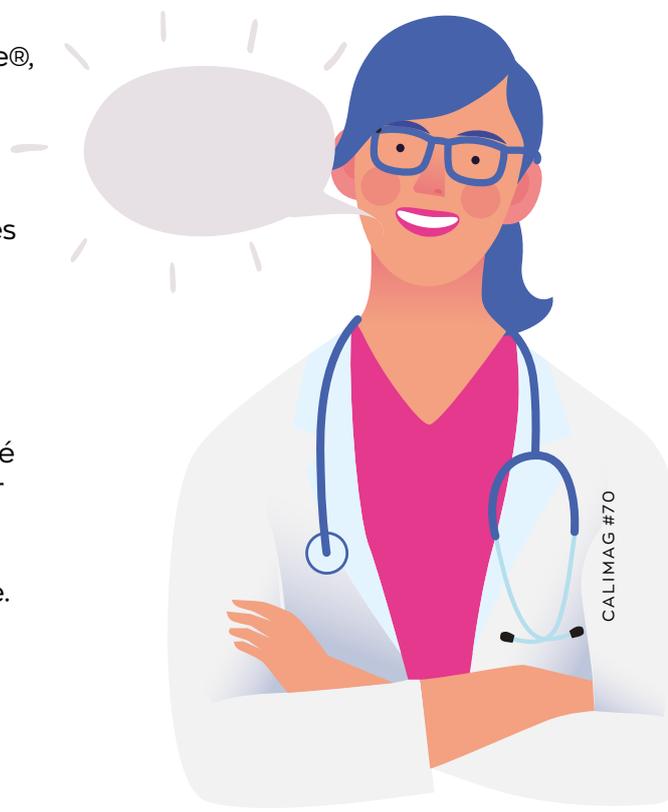
“ Aider les familles à s'adapter par des conseils et situations déjà vécues ”

Enfin, il faut pouvoir sensibiliser les acteurs impliqués dans les loisirs de l'enfant à ses difficultés par l'intermédiaire de la famille ou par des guides.

La quatrième chose est de pouvoir proposer, si besoin, une action sur le déficit de l'attention. D'abord il est possible d'essayer la remédiation cognitive : une rééducation de l'attention. En cas d'échec des prises en charge non médicamenteuses, il est possible, si la personne et sa famille acceptent, de

proposer un médicament. Ce médicament est le méthylphénidate (Ritaline®, Quasym®, Concerta®, Medikinet®...). La cible du méthylphénidate est le déficit de l'attention, il n'agit pas sur les troubles des apprentissages et les comportements oppositionnels et provocants.

Un suivi médical spécialisé régulier pour coordonner les soins et apporter de l'aide à la personne et à la famille est nécessaire.



COMPRESSION MÉDICALE

8 nuances
de beige
pour
sublimer
VOS
jambes

NOUVEAU
COLORIS
CACAO

Terracotta

Cuivré

Naturel

Ambre doré

Ensoleillé

Beige idéal

Lumière

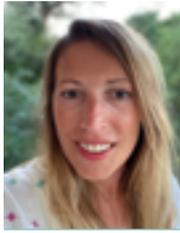
vous êtes très belle
L'ÉLÉGANCE FABRIQUÉE FRANCE

RADIANTE[®]

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 Châtelleraut • SIREN 410 408 843 • RCS POITIERS

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



Auteur
Aurélie
Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-
Lez-Haubourdin



Ma potion beauté

Un gommage corps « home made »

Envie d'éliminer les cellules mortes pour retrouver une peau de bébé ?

Pour démarrer, procurez-vous le matériel de base. C'est un investissement vite amorti par la fabrication de vos cosmétiques maison... qui elle, vous permettra de réaliser des économies.

• **3 cuillères à soupe de sucre de canne** (pour les peaux sensibles ou les zones à la peau fine comme le maillot) ou de gros sel (pour les peaux plus épaisses comme celles des jambes ou du talon) • **3 à 4 cuillères à soupe d'huile végétale**, à choisir selon vos besoins : les huiles d'onagre, d'amande douce ou d'abricot sont préférables pour les peaux normales à mixte, mais les huiles d'argan, d'avocat, ou de coco seront plus appréciées par les peaux sèches • **Le contenant : un pot de confiture ou un petit pot bébé**



LES PETITS BONUS :

- **2 cuillères à soupe de café moulu**, dont les vertus stimulantes aideront à améliorer la circulation sanguine de l'épiderme **ou cannelle en poudre**, pour ses propriétés antioxydantes et antiseptiques, qui aidera à retrouver l'éclat de la peau **ou miel bien liquide** qui a pour propriété de favoriser la régénération cellulaire et de lutter contre le vieillissement de la peau.
- **1 goutte d'huile essentielle de ylang ylang** : cette huile à l'odeur euphorisante et envoûtante est aussi tonifiante pour la peau.



RECETTE

- 1 Mélanger les ingrédients secs (sucre, café...) de la manière la plus homogène possible
- 2 Ajouter petit à petit l'huile ou le miel, toujours en mélangeant.
- 3 Une fois le mélange harmonieux, votre gommage est prêt!

CONSERVATION :
AU RÉFRIGÉRATEUR, 1 MOIS





Auteur
Charlotte
Chatelain



Pharmacie du Canon d'Or
59130 Lambersart



Focus sur le houblon

Botanique

Son nom latin est *Humulus lupulus* de « humus » qui signifie « terre » et « lupus » loup.

Le houblon est une plante vivace grimpante de la famille des cannabinaées, de l'ordre des Urticales, très proche du chanvre et de l'ortie. Elle pousse à l'état sauvage dans les bois humides, est rampante en l'absence de tuteur, elle épuise alors le sol (d'où son appétit comparable à celui d'un loup) ! Son nom commun est : « vigne du Nord ».

Utilisations

La plante est utilisée dans de nombreux domaines :

- **en phytothérapie** : ses cônes sont répertoriés à la pharmacopée française depuis 1949 pour leurs propriétés sédatives, dépuratives et antiseptiques.
- **en dermo-cosmétique** : l'extrait de houblon, riche en phytostéroïdes précurseurs de la vitamine D est utilisé dans les crèmes anti-rides par son action directe sur la fermeté et la tonicité de la peau.
- **en cuisine** : les jeunes pousses riches en eau sont consommées de la même manière que les asperges.

- **en brasserie** : le houblon est utilisé pour aromatiser la bière (100 à 200g de houblon par hectolitre sont nécessaires). Plusieurs variétés de houblon dont le Brewer's gold et le Northern Brewer (hybrides originaires d'Angleterre) dominent dans les Flandres.

Histoire de la bière

Déjà connue dans l'Égypte ancienne, la première mention de l'utilisation du houblon dans la fabrication de la bière date de 768 par le roi de France Pépin le Bref à l'abbaye de Saint-Denis. En 1406, Jean Sans Peur crée l'Ordre du Houblon et en 1516, la « loi de pureté » bavaroise précisait que le houblon était la seule plante acceptable pour aromatiser la bière.

Le houblon se compose d'eau, d'huiles essentielles présentes dans la lupuline, de tanins impliqués dans la conservation de la bière, d'acides amers et de résines qui sont l'humulone et la lupuline (ou acides alpha et bêta) spécifiques de la plante et qui lui confèrent son amertume et sa richesse.

Pour **sa culture**, le houblon est conduit par un échafaudage fait de fil de fer et de poteaux.

La cueillette et le séchage

correspondent au rendement maximum en acide alpha (entre le 15 Août et le 15 Septembre) et se font mécaniquement. Le séchage est indispensable pour éviter la fermentation et l'oxydation de l'acide alpha des cônes et de la lupuline. À la fin du séchage, 4,5 kg de houblon vert donnent 1 kg de cônes séchés rassemblés en ballots de 50 kg livrés aux négociants ou à la coopérative.

Pour améliorer la **conservation** des principes actifs du houblon, on le transforme et on le concentre ; l'extrait ainsi obtenu ressemble à une pâte conditionnée en boîte métallique. On peut également trouver le houblon sous forme de granulés (ou pellets) qui assurent une excellente conservation.

Deuxième région productrice de houblon dans l'hexagone, la région des Hauts-de-France produit **45 tonnes "d'or vert"** par an.

La région a créé un **label** par lequel les brasseurs s'engagent à utiliser plus de 51% de houblon de Flandre : cinq bières sont aujourd'hui labellisées dont la bière des Trois Monts® et celle du Ch'ti®.



Auteur
Sophie
Venant



Pharmacie d'Ennequin
59360 Loos



Questions de comptoir

On vous dit tout !



Je vis en appartement avec mon chat Guizmo. Il se gratte beaucoup depuis quelques jours mais ça ne peut pas être à cause de puces, il ne sort jamais ! Comment en avoir le cœur net ?

Guizmo peut tout à fait avoir attrapé des puces ramenées lors de vos allées et venues. Il est nécessaire de vérifier. Vous allez placer votre animal sur une alèse ou un linge blanc et le brosser à rebrousse poils à l'aide d'un peigne fin. Si des puces sont présentes, de petits points noirs d'environ 1 mm y seront alors visibles. Ce sont des excréments de puces qui laisseront une trace rouge si vous les écrasez. Nous pourrions alors mettre en place un traitement antiparasitaire pour Guizmo, ainsi que pour l'habitat. Il conviendra également de vermifuger votre chat. Nous reparlerons de tout cela une fois la vérification effectuée.

Mon mari ronfle énormément et est fatigué dans la journée. Un de ses collègues lui a conseillé d'en parler au médecin. Croyez-vous cela nécessaire ?

Il conviendrait effectivement d'écartier la possibilité d'un SAS ou Syndrome d'Apnée du Sommeil. C'est une affection définie par un nombre excessif d'arrêts ou de diminution de la respiration au cours du sommeil. Ce trouble se manifeste principalement par une somnolence en journée et des ronflements nocturnes sévères et quotidiens. Un ronfleur peut être un apnéique qui s'ignore... C'est à vérifier car le SAS peut entraîner un déficit en oxygène au niveau du cerveau et du cœur, source à long terme d'hypertension artérielle, d'accident vasculaire cérébral, d'infarctus du myocarde... Le collègue de monsieur a été de bon conseil !



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

Mon médecin vient de me prescrire cet antibiotique pour traiter ma cystite et me demande aussi de faire un ECBU. Pouvez-vous me dire comment m'y prendre ?

Tout à fait. Le prélèvement d'urine nécessaire à l'ECBU (examen cytotbactériologique des urines) doit être effectué avant de débuter le traitement antibiotique, ou au moins 48 heures après son arrêt selon les préconisations de votre médecin, et au moins 4 heures après la dernière miction. La zone génitale doit être nettoyée au préalable à l'eau et au savon, puis avec une lingette antiseptique en un seul geste d'avant en arrière. L'échantillon d'urine est ensuite recueilli dans un flacon stérile et transporté au laboratoire.

NB : il peut être conservé 2 heures à température ambiante (15-25°) ou 12 heures au réfrigérateur.



**GARDEZ VOTRE HALEINE FRAÎCHE
SOUS VOS MASQUES AVEC**

CB12 

Élimine l'origine de la mauvaise haleine.



DISPONIBLES EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

1. R. Seemann et al. Duration of effect of the mouthwash CB12 for the treatment of intra-oral halitosis : a double-blind, randomized, controlled trial. J Breath Res. 2016 ; 10 (3) : 036002
Distribué par Mylan Medical SAS. - www.cb12.fr

