Calimag

Les informations Santé de votre pharmacien • calipharma.fr

N°68
MARS 2020

DOSSIER SANTÉ

La sclérose en plaques (SEP)

PAGE 06

CONSEIL

La détox de printemps

PAGE 10

PEDIATRIE

Le molluscum contagiosum

PAGE 33

Revue offerte par votre pharmacien

Les pharmacies

Cali pharma
au service de votre santé.

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

Bondues (59910)
PHIE CLAIR VILLAGE
1031 Av. du Général de Gaulle
0320466247

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

Bruay La Buissière (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 Place 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

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'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

Marcq-en-Barœul (59700)
PHIE DE L'HIPPODROME
125 Bd. Clemenceau
03 20 72 19 66

Marcq-en-Barœul (59700)
PHIE du SACRE 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 STE 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 HERON
1 place Jean Moulin
03 20 91 29 59

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

WWW.CALIPHARMA.FR

BONDUES
LAMBERSART
LA MADELEINE
LOMPRET
LOMME
LOOS
MARCQ-EN-BAROEUL
MARQUETTE-LEZ-LILLE
PÉRENCHIES
SAINT ANDRE
VILLENEUVE D'ASCQ
WASQUEHAL

DON DE 3 x 1126 € SOIT 3378 € À L'ASSOCIATION « BLOUSES ROSES » GRÂCE À VOUS CLIENTS CALIPHARMA, MERCI !

Vous avez été nombreux à acheter en 2019 les sacs réutilisables dans nos pharmacies Calipharma. **Grâce à vous**, c'est avec fierté que nous avons pu faire un don conséquent aux **« Blouses Roses » du secteur de Dunkerque, Lille et Valenciennes**.
Cette association intervient auprès des enfants, des adultes et personnes âgées qui séjournent à l'hôpital ou en maison de retraite. Les bénévoles proposent des activités manuelles, ludiques et une écoute attentive.

Bravo à tous !

Calimag
Les informations Santé de votre pharmacien N°68

ÉDITO

Quelle meilleure saison que le printemps pour profiter pleinement de l'énergie de vie et mettre en pratique tout ce que l'on ressent d'intense en soi.

Besoin de profiter de la lumière extérieure, sortir plus souvent et préparer notre corps à l'été seront nos principales envies. Même s'il apporte son lot de réjouissances, le printemps peut aussi réveiller certains inconforts (allergies, problèmes respiratoires...). Vous trouverez dans cette nouvelle édition de Calimag tous les conseils et infos pour profiter de cette saison de renaissance intérieure.

La famille Calipharma s'agrandit ! Bienvenue aux nouveaux calipharmaciens qui étofferont un peu plus les diverses infos et conseils apportés !

Bonne lecture à toutes et à tous !

Marc Regnault

NUMÉRO 68 - MARS 2020
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 Cannoniers à Lille • RCS Lille 381209642
Responsable de la publicité : A. Dewitte • **Archives :** B. Ulrich • **Comité de rédaction :** M. Boukhouza, O. Bouton, B. Régnault, M. Copin, F. Bécart, C. Joissans, C. Leulliette, A. Obled, M-E Peyronnet, M. Ryckaert, S. Venant, M-C. Vuillermet et B. Ulrich • **Conception graphique :** Les Enchanteurs 0328040230 • **Impression :** Pacaud 0328642684 • **Références photos :** iStock.

SOMMAIRE

caliSanté
06 **Dossier :** La sclérose en plaques (SEP)
12 La sarcopénie
18 Le psoriasis
22 Transpiration excessive
26 La Cystite

caliConseil
10 La détox de printemps
16 Mon huile végétale
21 La lavande vraie
29 Sur mon Ordonnance...
30 Les médicaments en libre accès à l'officine

caliPédiatrie
33 Le molluscum contagiosum

caliBeauté
25 Contre la transpiration...

caliDIY
15 Mon désodorisant d'intérieur
43 Recette régionale

caliMini
32 Les doigts de ta main

caliSport
36 Le sport sur Ordonnance

caliInvité
34 L'hypominéralisation molaire et incisive

caliVéto
38 La vaccination

caliAntan
40 Ma pharmacie vintage

Nos Fiches
> La valise maternité de maman

> *“ Cette maladie évolue par poussées inflammatoires avec apparition de signes neurologiques.”*

Auteur
Marie-Claude Vuillermet

Pharmacie de Fleurbaix
62840 Fleurbaix

La sclérose en plaques (SEP)

calisanté

En France, elle touche plus de 90 000 personnes et environ 5 000 personnes de plus par an. Elle affecte trois fois plus les femmes que les hommes. L’âge moyen de sa survenue est de 30 ans (elle débute le plus souvent entre 20 et 40 ans). Le nombre de personnes atteintes augmente dans chaque hémisphère, lorsqu’on s’éloigne de l’équateur vers les pôles.

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie auto-immune qui touche des individus génétiquement prédisposés mais qui semble déclenchée par des éléments environnementaux qui agissent comme des facteurs de dérégulation de l’immunité, et de dégénérescence des nerfs.

La myéline (gaine d’isolation des cellules nerveuses du cerveau et de la moelle épinière) est endommagée par des lésions qui altèrent différentes parties du système nerveux et engendrent de nombreux symptômes physiques et mentaux.

Pour mieux comprendre, il faut savoir que la perte de myéline est un peu comme la détérioration de la gaine isolante d’un câble électrique, ce qui va provoquer alors des perturbations du courant électrique.

Deux formes principales existent : la forme rémittente évolue par poussées.
La forme progressive est dépourvue de poussées et évolue peu à peu.

La particularité de cette maladie est son évolution, marquée par des phases de poussées (lors de la constitution d’une nouvelle zone de démyélinisation) et de rémission (lorsque la plaque cicatrise, on a une remyélinisation partielle) avec amélioration parfois spectaculaire des symptômes. Dans la plupart des cas, cette maladie évolue par poussées inflammatoires avec apparition d’un ou plusieurs signes neurologiques.

Cela peut être un manque de force musculaire dans un membre (troubles moteur), des fourmillements ou des sensations bizarres dans différentes parties du corps (troubles sensitifs), une baisse brutale de la vue (atteintes des voies centrales de la vision), un trouble de l’équilibre...

Au début de la maladie, ces troubles ont la particularité de régresser, totalement ou partiellement, en quelques semaines.
La survenue de ces poussées est imprévisible.
La récupération, la fréquence et l'intensité des poussées varient pour chaque patient. La gravité et le délai de progression de la maladie sont donc variables d'un malade à l'autre.
Malheureusement, avec le temps, les nouvelles poussées cicatrisent moins.

Divers traitements sont aujourd'hui accessibles

Ils visent tous à réduire l'agressivité du système immunitaire à l'égard du système nerveux. On a deux sortes de traitements soit immuno-modulateur ou immuno- suppresseur.
Les poussées évoluent naturellement vers la rémission spontanée. Si elles sont invalidantes, elles peuvent recevoir un traitement par corticoïdes, qui permettraient de raccourcir leur évolution, de hâter la guérison, mais pas de prévenir une autre poussée.
L'hospitalisation en service de neurologie n'est pas indispensable : les perfusions de corticoïdes sont de plus en plus souvent réalisées à domicile, puis en relai, par voie orale.

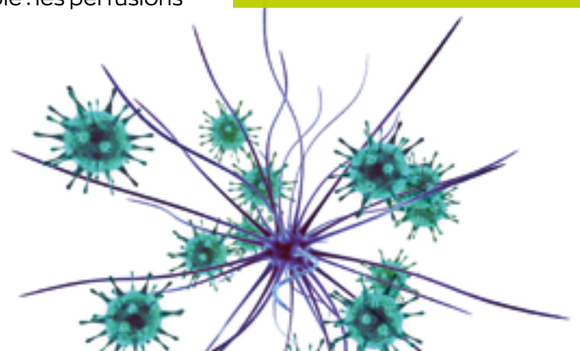
Une activité physique régulière est fortement conseillée* en complément des séances de kiné-sithérapie proposées.
D'un point de vue non médicamenteux il est conseillé du repos (arrêt de travail systématique) et d'éviter les situations de chaleur. En effet la chaleur, interne en cas de fièvre, ou externe en cas de temps chaud, peut favoriser une poussée ou une résurgence d'un ancien symptôme.

* voir article page 36

SE RAPPROCHER DES ASSOCIATIONS

C'est une démarche qui évite l'isolement et permet de mettre en commun les diverses expériences personnelles que ce soit au niveau de la mobilité, de l'alimentation et de l'hygiène de vie...

AFSEP Association Française de la Sclérose En Plaques. www.afsep.fr



Surveillez votre santé en toute simplicité grâce à la gamme Veroval®

Veroval® Tensiomètre de bras est un DM de classe IIa dont le fabricant est Globalcare Medical Technology Co., Ltd et le mandataire Donawa Lifescience Counsulting Srl. Organisme notifié : CE 0123. Veroval® Tensiomètre poignet est un DM de classe IIa dont le fabricant est Avita Corporation et le mandataire Wellkang Ltd. Organisme notifié : CE 0197. Veroval® Appareil combiné 2 en 1 est un DM de classe IIa dont le fabricant est MD Biomedical, Inc. et le mandataire Medical Device Safety Service GmbH. Organisme notifié : CE 0120. Veroval® compact bras est un DM de classe IIa. Fabricant : Globalcare medical technology CO.,Ltd et le mandataire Donawa Lifescience Consulting Srl. Organisme notifié CE 0123. Veroval® compact poignet est un DM de classe IIa. Fabricant : Avita Corporation et le mandataire Wellkang Ltd. Organisme notifié CE 0197. Veroval® Duo Control est un DM de classe IIa. Fabricant : PAUL HARTMANN AG. Organisme notifié : CE 0123. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. Réf : Veroval_01_2019

Auteur
Sophie Venant

Pharmacie d'Ennequin
59120 Loos

caliconseil

La détox de printemps

Détox par ci, détox par là… Une détox, c'est tendance mais est-ce que ce serait bien pour moi ? Vous avez sans doute maintes fois entendu ou lu ce mot à la mode, peut-être sans savoir quoi en penser. Alors essayons ensemble d'y voir un peu plus clair sur la détox et les moyens de la réaliser au mieux.

Pourquoi une détox ?

Nous apportons à notre corps de la nourriture au quotidien qu'il transforme et utilise pour son fonctionnement. Comme toutes les machines, le corps peut connaître des dysfonctionnements, dus notamment à des excès alimentaires, l'exposition à des polluants (nicotine, alcool, graisses saturées, pesticides…), des allergènes, des traitements médicamenteux. L'accumulation de toxines génère des radicaux libres, accélère le vieillissement cellulaire et affaiblit nos résistances naturelles. Certains signes peuvent apparaître tels que fatigue permanente, maux de tête, insomnie, troubles digestifs ou dermatologiques (boutons, irritations, teint brouillé, allergies…).

Notre corps a besoin de se purifier et de se régénérer.

Quand faire ma détox ?

A chaque changement de saison, en cas de fatigue, de lourdeurs digestives, de teint terne, d'allergie, après une anesthésie générale… ou pour retrouver son équilibre, la cure détox est là pour mettre son corps au vert, le « décrasser » de l'intérieur et s'y sentir mieux.

Comment m'y prendre ?

Pour refaire surface, l'organisme a besoin de purifier ses organes d'épuration dits émonctoires : intestins, foie, reins, peau, poumons, ces « filtres » chargés d'éliminer déchets et toxines accumulés, et de retrouver du tonus.

Nulle nécessité d'une diète sévère, ou d'un jeûne. Cette cure détox de quelques jours, c'est avant tout une façon de renouer avec une alimentation saine.

Il existe peu de contre-indications (grossesse, allaitement…).

- Commencez par faire du tri dans votre cuisine en bannissant plats préparés, et autres produits transformés. Les produits transformés industriels renferment des additifs, des graisses saturées (parfois hydrogénées), des sucres modifiés (sirop de glucose-fructose…) et du sel qui perturbent la digestion et l'élimination. Raffinés, ils sont par ailleurs quasi-dépourvus de fibres, vitamines et minéraux.
- Ne gardez que des aliments bruts (légumes, fruits, poissons, viandes blanches, laitages natures…).
- Privilégiez les céréales non raffinées et les légumes secs, riches en fibres.
- Et tout doux sur la cuisson ! Cuisson vapeur, à l'étouffée, en papillote, qui facilitent la digestion et préservent au mieux les qualités nutritionnelles.
- Consommez des fruits et des légumes à chaque repas ! Parmi les aliments les plus détoxifiants : le poireau, l'artichaut, la patate douce, le chou, la pomme, le citron, la mangue…
- Hydratez-vous !
- La première semaine, on privilégie les formes cuites et chaudes (vapeur, purées, compotes, soupes…) pour faciliter la digestion et ménager les intestins.
- La deuxième semaine, on varie avec du cru pour faire le plein de vitamines.

Et les plantes détox ?

De nombreuses plantes peuvent vous donner un coup de pouce sous forme de gélules, de comprimés, de tisanes, de préparations buvables :

- **Le chardon-marie pour stimuler le foie et le "régénérer"**

Cette plante contient un actif puissant, la silymarine qui, d'une part, stimule le foie et ainsi, sa capacité de régénération et, d'autre part, stabilise les membranes de ses cellules.

(A éviter en cas d'allergie aux astéracées : souci, camomille…)

- **Le radis noir pour détoxifier le foie et accélérer le drainage.**

Ce légume racine contient des molécules soufrées aux propriétés détoxifiantes, protectrices vis-à-vis des produits toxiques qu'elles solubilisent via des enzymes. Et il stimule la sécrétion de bile par le foie, accélérant le drainage (prudence en cas de calculs biliaires).

- **L'artichaut améliore le travail du foie et atténue les sensations de ballonnement.**
- **Les feuilles de pissenlit, les queues de cerise, la piloselle… sont traditionnellement utilisées pour favoriser l'élimination rénale de l'eau.**

ET POUR UNE DÉTOX EXPRESS…

Vous pouvez également faire le choix de l'aromathérapie pour une détox express avec les huiles essentielles de citron ou de menthe poivrée.

Dans tous les cas, votre pharmacien est là pour vous conseiller au mieux. Alors, on commence quand ?

Auteur
Françoise Bécart

Pharmacie Bécart
59630 Bourbourg

La sarcopénie

C'est un syndrome qui se définit par la perte de la masse, de la force et de la fonction musculaire. Elle est progressive et généralisée.

Dès l'âge de 30 ans, le tissu musculaire subit une dégénérescence progressive de l'ordre de 3 à 8 % par décennie avec accélération dès 50 ans ; et à 70 ans nous avons perdu la moitié de notre masse musculaire au profit de la masse graisseuse.

La fonte musculaire liée à l'âge touche tout le monde. Si elle n'est pas traitée, elle conduit à une sarcopénie.

La sarcopénie est associée à une altération des grandes fonctions vitales, à une fragilité, à une augmentation du risque infectieux, à des problèmes de mobilité, des risques de chutes et de fractures, à un retard de cicatrisation, à une perte de qualité de vie, à l'entrée dans la dépendance et à une augmentation du risque de mortalité à court terme.

Le traitement et la prévention de la sarcopénie comprennent l'exercice physique, l'augmentation des protéines alimentaires, la consommation d'oméga-3, l'apport en vitamine D, la limitation de la consommation d'alcool et l'arrêt du tabac.

Comment conserver sa masse musculaire à mesure que l'on vieillit ?

Le remède c'est le sport ! Bonne nouvelle, il existe une méthode pour faire du sport sans changer votre emploi du temps, sans aller à la salle de gym : faites du sport au quotidien sans vous en rendre compte.

Voici quelques idées d'exercices physiques à intégrer dans votre quotidien :

- Montez les escaliers
- Promenez votre chien
- Faites vos courses à pied, allez acheter votre pain ou votre journal chaque jour
- Garez votre voiture le plus loin possible, ou descendez du bus une station avant
- Jouez avec vos petits-enfants
- Faites le ménage, jardinez, enlevez les mauvaises herbes
- Asseyez-vous et relevez-vous de votre fauteuil à plusieurs reprises...

Rappelez-vous que la sédentarité, le temps passé assis, est un réel cauchemar pour votre santé.
Dès qu'une occasion se présente, lancez-vous !

Changez vos habitudes quotidiennes pour vous remettre en forme et gagnez en activité physique.

Comment maintenir sa masse musculaire grâce à l'alimentation ?

Il ne faut plus maigrir ! Une personne âgée qui se porte bien, ne perd pas de poids.

Contrairement aux idées reçues, il faut manger plus et mieux en vieillissant, en inscrivant surtout des plats protéinés à ses menus pour favoriser la reconstruction musculaire. Au lieu de 0,8 g de protéines par kilo et par jour, il faut passer à 1 ou 1,2 g, soit 70 g pour une personne de 70 kg. Il n'est pas seulement question de quantité, mais il est essentiel aussi de veiller à la qualité des protéines. Privilégiez les aliments riches en acides aminés et principalement en leucine, tels que le bœuf, l'agneau, la volaille, le poisson, les œufs, et les produits laitiers.

Autre facteur important, la vitamine D

Si elle n'a pas montré d'efficacité sur la sarcopénie, elle agit sur la réduction du nombre de chutes liées à la faiblesse musculaire. Une consommation de poissons gras ne suffit pas à maintenir un bon niveau de vitamine D et il est recommandé de supplémenter en vitamine D chaque jour à la dose de 800 à 1000 UI.

Ne pas oublier également les Oméga 3 qui permettent de préserver la masse musculaire et de jouer un rôle anti-inflammatoire.

FINIS LES RÉGIMES !

Tout est permis ! Et si vous n'avez pas faim, demandez à votre médecin la prescription de compléments nutritionnels enrichis en protéines et reprenez progressivement une activité pour augmenter votre masse et force musculaires.

Auteur
Aurélie Obled

Pharmacie Obled
59320 Hallennes-Lez-Haubourdin

Les Huiles Essentielles (HE) donnent plus de peps à votre désodorisant : le romarin et la lavande se marient à la perfection. En prime, grâce aux HE votre désodorisant se conservera plus longtemps.

Mon désodorisant d'intérieur

CONSERVATION : 1 MOIS

4 brins de romarin • 2 brins de sauge • 3 brins de lavande fraîche • 2 tranches de citron • 4 gouttes d'huile essentielle de lavande et de romarin (HE le comptoir Aroma©) • 1 flacon pulvérisateur de 500 ml (de récupération)

RECETTE

1. Faites mijoter dans 500ml d'eau tous les ingrédients à feu moyen dans une petite casserole ; à ébullition couvrez et laissez sur le feu 5 minutes. Laissez refroidir le mélange.
2. Vous pouvez ensuite verser directement la préparation dans le flacon pulvérisateur, en y laissant les brins de plantes, qui continueront à infuser dans le flacon.
3. Pulvérisez, fermez les yeux, ce parfum vous évoquera le jardin de votre grand-mère au printemps !

N'hésitez pas à changer régulièrement les herbes et les tranches de citron afin que l'odeur de votre désodorisant reste intense.

Chez le pharmacien

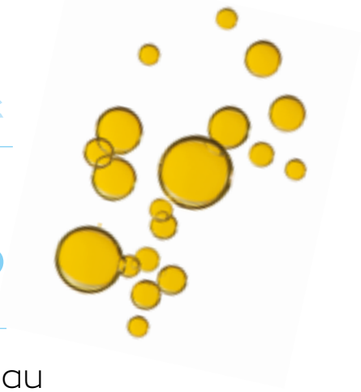
Nous sélectionnons pour vous des laboratoires rigoureux, connus pour la qualité de leurs HE 100% pures et naturelles et issues d'agriculture certifiée Biologique. Chaque lot d'HE est contrôlé par un service Qualité (procédé d'extraction, origine, aspect, couleur, odeur et chromatographie) donnant une garantie précise sur la composition et la pureté de l'huile.

Auteur
Sophie Venant

Pharmacie d'Ennequin
59120 Loos

caliconseil

Comment choisir mon huile végétale ?



Vous utilisez certainement déjà des huiles végétales au quotidien pour cuire et agrémenter votre cuisine. Celles-ci sont issues de parties de plantes dites oléagineuses (riches en lipides) comme les graines, les pépins, les noyaux ou les fruits.

Mais savez-vous qu'elles peuvent également être de précieuses alliées dans les domaines thérapeutiques, cosmétiques, et du bien-être corporel, et ce, à tous les âges de la vie ?

Des utilisations variées :

Les huiles végétales (HV) sont idéales pour servir de support et de vecteur aux huiles essentielles (HE) ; elles ont donc une place importante en aromathérapie. Mais au-delà de leur complémentarité d'action avec les HE à diluer, les HV présentent également des propriétés intrinsèques qu'il peut être très judicieux de savoir exploiter. Nous verrons plus bas comment faire le bon choix en fonction de l'effet et de l'utilisation souhaités.

Critères généraux de qualité d'une huile végétale :

- Extraction par première pression à froid.
- Pas de traitement chimique ou thermique, uniquement clarifiée par des moyens mécaniques ou par décantation.
- Certification biologique.

Précautions d'emploi

Il est conseillé de réaliser un test cutané à l'aide de quelques gouttes déposées au creux du coude. En l'absence de tout signe allergique dans les 24 heures suivantes, une utilisation plus large pourra s'envisager sans risque.

Et en cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil !

Les principales huiles végétales que vous trouverez en pharmacie :

(liste non exhaustive)

- **Abricot (Prunus armeniaca) :** c'est un très bon support de massages aromatiques. Elle régénère sans laisser de film gras les peaux fatiguées et ternes, en remplacement d'une crème de jour, et retarde le vieillissement cutané.
- **Amande douce (Prunus amygdalus) :** riche en acide oléique et en vitamines A, D et E, elle présente des vertus adoucissantes, apaisantes et filmogènes. Elle hydrate et nourrit la peau. Elle est idéale pour les soins de bébé, notamment en massages longs, mais les mamans l'apprécieront aussi en démaquillage pour son onctuosité et son pouvoir anti-oxydant.
- **Argan (Argania spinosa) :** sa richesse en acides gras insaturés justifie ses vertus pour entretenir la souplesse de la peau (peaux sèches, peaux matures, gerçures, vergetures…), ou les cheveux secs et cassants. Elle procurera une barrière naturelle bienvenue en cas d'agression hivernale (travail en plein air, jogging…).
- **Bourrache (Borrago officinalis) :** elle s'adresse de par sa richesse en acide gamma-linolénique aux peaux très sèches (matures, atopiques, psoriasiques) après dilution dans une autre HV.
- **Calendula (Calendula officinalis) :** adoucissante et apaisante, elle régénère et cicatrise tissus cutanés et muqueuses.
- **Calophylle (Calophyllum inophyllum) :** une référence de choix pour les séniors, de par ses propriétés anti-inflammatoires. En complément d'un réveil musculaire matinal, cette HV en massage prolongé d'au moins 5 minutes réchauffera favorablement raideurs et douleurs articulaires. Elle convient en outre aux peaux sèches et déshydratées.
- **Jojoba (Simmondsia chinensis) :** cire végétale à proprement parler, de structure proche du sébum. A privilégier pour les peaux grasses, à « problèmes », puisqu'elle permettra de freiner les sécrétions sébacées, et de favoriser la cicatrisation, sans laisser de traces grasses.
- **Macadamia (Macadamia integrifolia) :** les peaux sèches, carencées en sébum apprécieront sa richesse en acide palmitoléique. Sa texture fluide en fait une huile de choix en aromathérapie pour des massages courts ou suivis d'un rhabillage rapide.
- **Onagre (Oenothera biennis) :** régénérante, restructurante des peaux atopiques ou psoriasiques, elle convient aussi aux peaux matures et ridées. On l'utilise diluée dans une autre HV à 10 ou 20%.
- **Rose musquée (Rosa rubiginosa) :** elle active la microcirculation sanguine et agit efficacement sur les brûlures, coups de soleil, vergetures. Elle s'utilise aussi au quotidien diluée dans une autre HV pour hydrater la peau des mains, du visage (effet tenseur).

Leurs différences de pénétration au niveau de la peau :

Capacité de pénétration		Nom Français
↓	couche cornée	Calendula, Olive
	épiderme	Jojoba, Amande douce, Argan, Bourrache, Onagre, Rose musquée
	derme	Calophylle, Macadamia,
	hypoderme système musculo-articulaire	Noisette, Noyau d'abricot, Sésame

Auteur
Olivier Bouton

Pharmacie Bouton
59280 Armentières

Le psoriasis

C'est une maladie inflammatoire chronique à médiation immunitaire affectant principalement la peau mais aussi d'autres organes (articulations, système cardio-vasculaire, muqueuses). Le psoriasis affecte 3 à 5 % de la population européenne.

Qu'est ce que le psoriasis ?

Il s'accompagne d'inflammations du derme et de l'épiderme ainsi qu'un renouvellement excessif des cellules de la peau. Le psoriasis n'est pas contagieux. Cette maladie évolue de façon différente d'un individu à l'autre : en continu pour certains ou par périodes de poussées puis rémissions pour d'autres. L'évolution de la maladie est imprévisible : on peut présenter une poussée isolée de psoriasis et ne plus jamais en entendre parler ou ne présenter de nouvelles lésions que plusieurs années après. Aujourd'hui on ne guérit pas le psoriasis mais on sait contrôler la maladie, voire obtenir de longues périodes de rémission. Les traitements actuels permettent de freiner ou de résorber l'inflammation associée. Lors des récidives, les plaques peuvent survenir au même endroit ou en d'autres localisations.
La plupart du temps, les symptômes réapparaissent à l'occasion d'un stress, d'un changement de vie, d'une période de fatigue ou d'une maladie associée.

Comment le reconnaître?

L'épiderme se renouvelle beaucoup plus rapidement que la normale (4 à 6 jours au lieu de 3 à 4 semaines habituellement). Ceci engendre une inflammation localisée, ce qui explique l'aspect rouge et les démangeaisons. Les cellules épidermiques s'accumulent à la surface de la peau et forment une couche de pellicules blanches appelées « squames ». Elles ne sont pas dangereuses mais assez inesthétiques. Les parties les plus atteintes sont le cuir chevelu, les coudes, les genoux, les jambes et le bas du dos. La peau ne joue pas son rôle de barrière protectrice et elle devient encore plus sensible aux agressions extérieures.

Y a-t-il des facteurs favorisants?

Facteurs génétiques : le caractère souvent familial du psoriasis (dans 30 % des cas) a fait suspecter une prédisposition génétique et plusieurs gènes sont maintenant identifiés.
La maladie s'exprime par l'association d'un terrain génétique particulier et de facteurs environnementaux favorisants.

Le stress, par exemple au moment d'un choc émotionnel ou d'un traumatisme affectif.

Les hormones : certaines femmes ont une recrudescence de leurs lésions au moment des règles.

« Le psoriasis s'accompagne d'inflammations de l'épiderme. »

Le soleil : s'il peut, dans certains cas, améliorer le psoriasis, il peut aussi l'aggraver dans d'autres cas.

L'alcool et le tabac ne sont pas des facteurs favorisants à proprement parler, mais ils apparaissent comme étant nettement des facteurs aggravants et des facteurs de mauvaise réponse aux traitements.

Certains médicaments comme quelques antihypertenseurs.

Comment le soigner ?

L'hydratation est un soin essentiel pour les peaux sensibles, sèches et en particulier psoriasiques. C'est le premier soin à appliquer quotidiennement pour retrouver une peau souple et pour la protéger des agressions extérieures.

Les traitements locaux : par des anti-inflammatoires corticoïdes (en pommades, lotions, crèmes) qui sont le plus souvent associés à un kératolytique comme l'acide salicylique.

Il existe aussi des dermo-cosmétiques hydratants contenant de l'urée pour hydrater et réduire l'importance des squames (Iso-Uréa MD de la Roche Posay® ou Akérat 30 d'Avène®). Pour le cuir chevelu, des shampooings contenant des actifs kératolytiques vont aider les squames à s'éliminer. Le nettoyage de la peau doit se faire en douceur avec des syndets, volontiers dans un bain.

Prévention

En cas de psoriasis très étendu, la **puvathérapie** (technique qui consiste à exposer le corps aux UVA après la prise d'un médicament, se pratique exclusivement chez un dermatologue) peut donner de bons résultats.

Les traitements par voie générale (orale ou injectable) sont réservés aux formes sévères.

Camilia® pour apaiser bébé quand il fait ses dents.

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE AUX 3 SUBSTANCES ACTIVES

- **Unidoses buvables, pratiques à transporter et faciles à donner.**
- Traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson : Les gencives enflées, les joues rouges, le comportement grognon, le sommeil agité…

www.camilia.fr

Camilia® solution buvable en récipient unidose, est un médicament homéopathique aux 3 substances actives, traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. La durée du traitement ne devra pas dépasser 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire. Visa 19/09/61446031/GP/002.

BOIRON®

Votre santé mérite le plus grand respect

Auteur
Christine Leulliette

Pharmacie Leulliette
59760 Grande-Synthe

La lavande officinale, lavande vraie

caliconseil

Appelée aussi Lavandula officinalis, Lavandula angustifolia. Arbrisseau d'origine méditerranéenne, la lavande s'épanouit au soleil, en sol drainé. Ses fleurs bleues, mellifères, attirent de nombreux pollinisateurs.

Récoltées en fin de floraison et séchées, elles parfument le linge et éloignent les mites.

A la pharmacie, vous trouverez les fleurs pour infusion et l'huile essentielle (HE).

L'acétate de linalyle et le linalol, principaux composants de l'HE de la lavande, lui confèrent de nombreuses propriétés thérapeutiques.

Par voie orale, la lavande officinale est sédative (elle calme les angoisses, le stress, les troubles légers du sommeil) et antispasmodique (coliques). En usage local, elle est décontractante musculaire (crampes), calmante, apaisante et cicatrisante (coups de soleil, brûlures légères, piqûres d'insectes, pieds fatigués). Elle est bénéfique pour les peaux grasses à tendance acnéique et contre les poux.

En diffusion, elle est répulsive (moustiques, mites).

Comment l'utiliser ?

Tisane :

En infusion 5 à 10 min, 1 à 2 c. à café par tasse, matin, midi et 30 min avant le coucher en cas de stress ou en cas de troubles du sommeil, associée à d'autres plantes favorisant le sommeil.

Huile essentielle :

- **Stress, anxiété :** 2 gouttes sur un comprimé neutre, 3 fois par jour et/ou 2 gouttes en friction sur les plis du coude, 2 fois par jour.
- **Coups de soleil :** 2 gouttes dans votre soin après-soleil.
- **Contractures musculaires :** 3 gouttes associées à 3 gouttes de romarin 1,8 cinéole dans 10 gouttes d'huile végétale de Macadamia, en massage, 3 fois par jour.
- **Masque purifiant :** 2 gouttes, mélangées à 15ml d'eau florale de rose et 1 c à soupe d'argile, en couche mince (sauf contour des yeux) pendant 20 à 30 minutes puis rincer.

Prévention des poux (+ 7 ans) : 2 gouttes dans une dose de shampoing. Laisser poser 2 minutes avant de rincer. A faire 2 jours de suite.

CALI CONSEIL

NE CONFONDEZ PAS

L. angustifolia avec L. latifolia ni avec L. Lavandula hybrida, qui contiennent du camphre et dont l'usage est réservé à l'adulte. Leurs propriétés et leurs utilisations sont différentes.

Ne pas utiliser chez la femme enceinte et/ou allaitante, en cas d'allergie à l'un des composants de l'HE, en cas d'épilepsie, en cas d'asthme. Prendre l'avis de votre pharmacien pour utilisation chez l'enfant de moins de 7 ans.

Auteur
Christine
Leulliette

Pharmacie Leulliette
59760 Grande-Synthe

caliconseil

Transpiration excessive… Que faire ?

La transpiration est physiologique, elle permet l'élimination de certains déchets de l'organisme, protège la peau du dessèchement et assure la thermorégulation (adaptation à la chaleur). La production de la sueur est sous l'influence de la température externe, des émotions et du stress.

La transpiration anormalement abondante (hyperhidrose) des aisselles, des paumes des mains et/ou des plantes des pieds peut entraîner une gêne importante. La transpiration abondante favorise de plus le développement de mycoses dues à la macération, en particulier au niveau des pieds.

L'odeur désagréable (bromhidrose) résulte de la dégradation enzymatique de la sueur par la flore saprophyte cutanée.

CALI CONSEIL

- Eviter les vêtements serrés et les fibres synthétiques. Privilégier le coton ou le lin.
- Apprendre à gérer le stress.
- Boire suffisamment pour compenser les pertes en eau dues à la transpiration excessive.
- Caféine, poivre, ail, oignon… favoriseraient le processus de transpiration.

BON À SAVOIR

L'aluminium des déodorants a été soupçonné de provoquer des cancers du sein. Les données actuelles sont rassurantes. Des études complémentaires sont en cours. L'AFSSAPS préconise une concentration maximale de 0,6 % en aluminium et déconseille d'utiliser des déodorants à base de sels d'aluminium après rasage et en cas de lésion cutanée.

Le déodorant

S'utilise quotidiennement, après la toilette. Il réduit ou masque les odeurs de transpiration sans intervenir sur son mécanisme d'excrétion. Il comprend plusieurs actifs :

• **Les capteurs** limitent la libération des odeurs corporelles désagréables.

• **Les masqueurs, souvent des huiles essentielles** (HE de palmarosa, HE de menthe…) ont un parfum agréable en plus d'un effet antimicrobien.

• **Les bactériostatiques/ bactéricides**, en limitant la prolifération bactérienne, réduisent la formation de molécules malodorantes. L'alcool est de moins en moins utilisé.

• **Les absorbants**, d'origine minérale (kaolin, talc…) ou végétale (amidon d'avoine, de maïs…) limitent l'humidité à la surface de la peau.

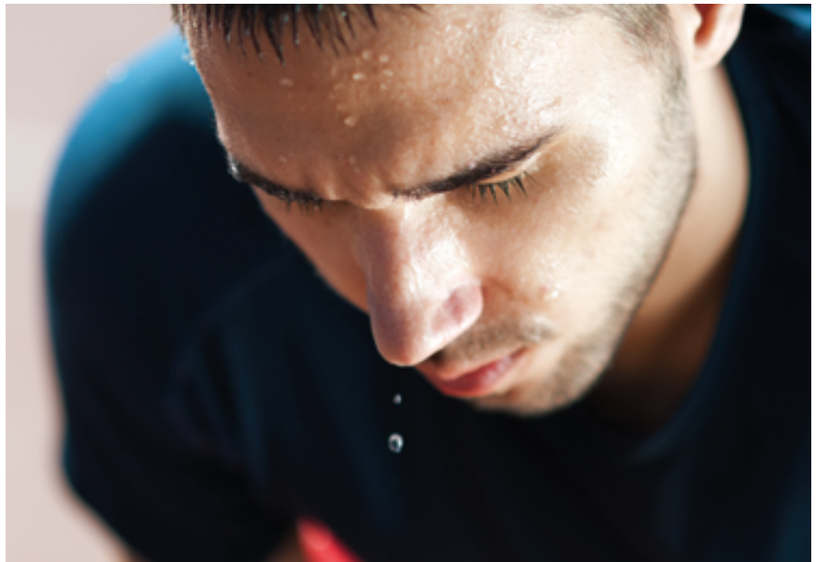
• **Les apaisants, antioxydants ou astringents** peuvent compléter la formule.

L'antitranspirant

Réduit la transpiration en intervenant sur l'excrétion de la sueur mais pas sur sa production. Ses actifs sont principalement des sels d'aluminium.

Bienvenu lorsque l'hyperhidrose est intense, il doit être appliqué sur une peau propre, saine et sèche pour éviter les phénomènes d'irritation, le soir pour une meilleure efficacité, lorsque les glandes sudoripares sont au repos. Il s'utilise en général quotidiennement jusqu'à obtention du niveau de confort souhaité puis toutes les 48 à 72 h. Pour les pieds, le soin est appliqué sur toute la zone plantaire en insistant dans les espaces interdigitaux. Utiliser en complément les poudres ou sprays anti-transpirants à pulvériser à l'intérieur des chaussures ou des chaussettes.

La pierre d'alun peut également être utilisée : elle libère des oxydes et hydroxydes d'aluminium au contact de l'eau. Elle doit être humidifiée avant d'être appliquée sur la peau.



Et aussi…

Homéopathie : Sepia 9CH, Silicea 9CH, Thuya 9 CH

Phytothérapie : sauge officinale en infusion, écorce de saule en décoction…

Aromathérapie : HE de Palmarosa, antibactérienne majeure à large spectre et antifongique : 1 goutte d'HE pure de Palmarosa sous chaque aisselle, 1 fois par jour, après la douche. Faites une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Toujours effectuer une application de 2 gouttes au pli du coude pendant 24h afin de vérifier l'absence d'allergie.

Des interventions médicales peuvent s'avérer nécessaires en cas d'hyperhidrose sévère : ionophorèse, injections de toxine botulique, voire chirurgie.

L'anhidrose (absence de transpiration) doit entraîner une consultation médicale pour en déterminer l'origine.

Auteur
Marie-Estelle Peyronnet

Pharmacie du Bourg
59130 Lambersart

Faut-il avoir peur de l'aluminium ?

Pour lutter contre la transpiration, deux grands types de produits vous sont proposés : les déodorants et les anti-transpirants.*

Les déodorants neutralisent les mauvaises odeurs avec des parfums et suppriment les bactéries responsables des odeurs avec des antiseptiques.

Les anti-transpirants réduisent l'émission de sueur en obstruant temporairement les pores sudoraux. Ils contiennent des sels d'aluminium et sont sujets à polémique.

*voir article p22 et 23

BON À SAVOIR

Les sels d'aluminium sont-ils dangereux ?

Ces sels sont à ce jour les composants les plus efficaces pour réduire le débit de la transpiration. Ils sont donc présents dans la plupart des anti-transpirants.

L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM) a diffusé en novembre 2011 un rapport écartant tout lien entre cancer et exposition à l'aluminium par voie cutanée.

Contre la transpiration...

Mon détranspirant

Etiaxil détranspirant roll-on Cooper®

Formulé à base de chlorure d'aluminium, il contient en moyenne deux fois moins d'aluminium pur que les anti-transpirants classiques qui eux renferment du chlorhydrate d'aluminium.

♥ Conseils d'utilisation :

Suivez la règle des 3S : 3 fois par semaine, sur une peau saine, le soir.

♥ Calipharma aime :

L'efficacité incomparable d'Etiaxil roll-on dans le traitement de la transpiration excessive.

Ma crème anti-transpirante

Hidrosis Control crème Ducray®

Crème anti-transpirante Mains et Pieds à base de chlorhydrate d'aluminium.

♥ Conseils d'utilisation :

Appliquez une à trois fois par semaine, le soir de préférence.

♥ Calipharma aime :

La nécessité de masser le produit à l'application favorise la diffusion des actifs, la présence de corps gras assure une action hydratante.

Mon déodorant

Déodorant fraicheur bille Nuxe Bio®

Composants d'origine naturelle, extraits huileux de cédrat de corse bio, huiles essentielles, eaux florales, poudre végétale absorbante, aloe vera.

♥ Conseils d'utilisation :

Appliquez le matin sur une peau propre et sèche.

♥ Calipharma aime :

Son parfum frais, sa texture non collante qui ne laisse pas de trace sur les vêtements.

Mon déodorant spray

Déodorant spray La Roche Posay®

A l'oxyde de magnésium, actif d'origine minéral, pour une efficacité anti-odeur.

♥ Conseils d'utilisation :

Agitez avant emploi. Vaporisez à 15cm de la peau.

♥ Calipharma aime :

Utilisable post-rasage ou épilation. Convient dès 13 ans. Peut être utilisé tous les jours.

Mon déodorant solide

Déodorant solide Lamazuna®

Pain à l'huile essentielle bio de palmarosa. Cosmétique naturelle et végane.

♥ Conseils d'utilisation :

Mouillez le déodorant à l'eau tiède, passez-le sur les aisselles pour y déposer une fine couche de crème.

♥ Calipharma aime :

Economique et très actuel, sans déchet polluant, il respecte votre peau... et la planète !

Auteur
Olivier Bouton

Pharmacie Bouton
59280 Armentières

La Cystite

La cystite est une infection urinaire localisée au niveau de la vessie. Dans la majorité des cas, elle est due à une bactérie appelée « Escherichia Coli » (E. Coli). Cette infection survient quand la bactérie, naturellement présente dans le tube digestif, pénètre dans l'urètre, puis remonte dans la vessie et commence à s'y multiplier.

Les facteurs la favorisant

La cystite est très fréquente chez la femme pour plusieurs raisons :

• la faible longueur de l'urètre facilite l'introduction de micro-organismes dans la vessie par voie ascendante (à l'inverse, chez l'homme jeune, les cystites sont rares à cause de la longueur de l'urètre)

• les rapports sexuels, surtout avec utilisation de spermicides

• le prolapsus (descente d'organes) génital et urinaire chez la femme âgée ne permet pas de vider complètement la vessie et prédispose à l'infection

• pendant la grossesse, la compression de la vessie par l'utérus favorise la stase urinaire.

Chez l'homme âgé, les maladies de la prostate (adénome ou cancer de la prostate) gênent la vidange de la vessie et favorisent les infections.

Les symptômes

Vous avez sans doute une cystite si vous présentez l'un ou plusieurs de ces symptômes :

• vous ressentez des brûlures ou des douleurs lorsque vous urinez

• vous avez des besoins impérieux d'aller aux toilettes sans pouvoir évacuer beaucoup d'urine

• vos urines sont troubles et contiennent éventuellement des traces de sang

• vous ressentez un poids dans le bas du ventre

• vos urines dégagent une odeur inhabituelle.

Les complications

En l'absence de traitement, la bactérie peut coloniser les voies urinaires conduisant aux reins (les uretères) et être responsable d'une pyélonéphrite. La récidive de la cystite est possible (dans 20 à 30 % des cas). On parle de cystite récidivante lorsque le nombre des infections est d'au moins 4 par an.

CONSEILS PRATIQUES

Dès les premiers symptômes, prenez rendez-vous sans tarder avec votre médecin traitant. Il faut agir vite afin d'éviter d'éventuelles complications.

Buvez beaucoup d'eau, dès l'apparition des premiers symptômes et durant toute la durée du traitement. Urinez souvent et videz totalement votre vessie. Evitez d'avoir des rapports sexuels jusqu'à disparition des symptômes.

En cas de cystite récidivante, votre médecin vous prescrira peut-être un ECBU (Examen Cyto-Bactériologique des Urines) pour déterminer le ou les antibiotiques auxquels les germes responsables de l'infection seront sensibles, de façon à cibler le traitement approprié. Vous recueillerez le deuxième jet d'urine dans un flacon stérile que vous vous serez procuré dans votre officine ou directement au laboratoire d'analyses médicales et vous irez le porter le plus rapidement possible au laboratoire.
Il est très important de ne pas prendre de traitement antibiotique avant le recueil des urines, sinon le résultat sera complètement faussé.

Les traitements

La cystite guérit en quelques jours. Les symptômes peuvent persister 2 à 3 jours après le début du traitement puis disparaissent.

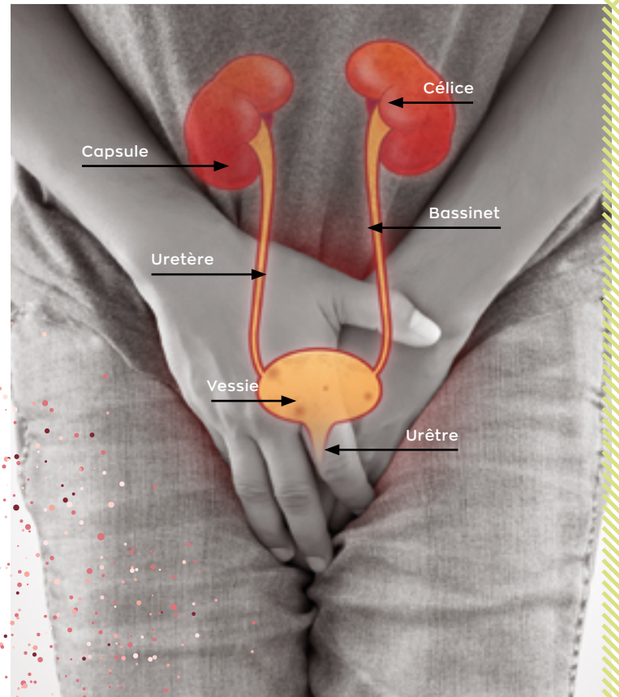
Dans le cas des cystites simples (quand il n'y a pas de risques de complications), votre médecin vous prescrira généralement un traitement antibiotique en dose unique ou sur une courte période (3 à 5 jours maximum).

Pour les adeptes de la phytothérapie et de l'aromathérapie : les Huiles Essentielles de Sarriette (pour ses propriétés anti-infectieuses), de Thym à thymol (antiseptique puissant), de Romarin 1,8 cinéol (propriétés détoxifiantes) sont efficaces. On retrouve ces 3 HE dans les Aromadoses confort urinaire®.

Il existe également des solutions naturelles pour éviter les récidives :
La Canneberge (ou Cranberry) dont les principes actifs (les anthocyanidines de type A) inhibent la fixation des bactéries E. Coli sur les parois vésicales, est utilisée en préventif mais aussi en curatif (Cranberry Arkogélules®, Cystiplex®, Féminabiane CBU flash®). La Canneberge peut être associée à des probiotiques sélectionnés pour restaurer et maintenir l'équilibre de la flore vaginale, en cas d'infections urinaires à répétition (Féminabiane CBU de Pileje®).

De même, pour compléter son action, elle est associée à de la Propolis (Duab®), dont le principe actif « la galangine » a démontré des effets bactériostatiques quelque soit le niveau de résistance de l'E. Coli.

Enfin la Bruyère et la Busserole pour leurs propriétés diurétique mais aussi antiseptique urinaire sont également utilisées (Bruyère Arkogélules®).



LES BONS GESTES...

• **Buvez beaucoup de liquides non gazeux et non alcoolisés** (au moins 1,5 litre par jour) sous forme d'eau, d'infusions ou de jus de fruits car le flux urinaire diminue la charge bactérienne

• **Urinez dès que vous en ressentez le besoin :**
- ne vous retenez pas
- lorsque vous urinez, faites le complètement afin d'éviter qu'il persiste un résidu d'urine dans votre vessie, propice à la multiplication d'éventuelles bactéries
- n'utilisez pas de produits d'hygiène intime parfumés
- essuyez-vous d'avant en arrière après être allé aux toilettes car, si l'urine est stérile, les selles contiennent de nombreux germes
- urinez tout de suite après chaque rapport sexuel et évitez l'usage des spermicides
- évitez de porter des sous-vêtements synthétiques et des vêtements trop serrés.

Auteur
Marion
Boukhoubza

Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille

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

A quoi cela sert-il ?

Le Monuril® ou son générique la Fosfomycine trométamol est un antibiotique dérivé de l'acide phosphonique.
Il est indiqué chez la femme adulte et l'adolescente dans le traitement d'infections urinaires. Il se présente sous la forme d'un sachet de 3g à prendre en dose unique.

Comment l'utiliser ?

Il faut dissoudre le contenu du sachet de granulés dans un demi-verre d'eau à prendre à distance d'un repas (à jeun ou 2 à 3 heures avant les repas).

En effet, la prise de nourriture peut ralentir l'absorption de fosfomycine avec pour conséquence de moindres concentrations urinaires et donc une diminution de son efficacité.

Les germes habituellement sensibles à la fosfomycine font partis des classes aérobies à Gram+ (certains staphylocoques) et à Gram – (Escherichia Coli). Il est souhaitable d'effectuer un ECBU (un examen cytobactériologique des urines) dans un laboratoire si le médecin le préconise afin d'éliminer tout risque de résistance.

Quelles précautions prendre ?

Le Monuril® peut vous être prescrit si vous êtes enceinte après avis médical ou si vous allaitez.

Le principal effet secondaire pouvant survenir concerne le tube digestif, principalement des diarrhées. Ces effets sont habituellement de courte durée et disparaissent spontanément.

LE BON CONSEIL

En pratique, nous vous conseillons de prendre le Monuril® 2 heures après le repas du soir. De cette manière, l'antibiotique se concentre la nuit dans la vessie pour bien agir. Les jours suivants, il faut veiller à boire suffisamment pour faciliter l'élimination du germe.

Auteur
Charlotte
Chatelain

Pharmacie du Canon d'Or
59130 Lambersart

Les médicaments en libre accès à l'officine

Depuis 2008, certains médicaments de médication officinale peuvent être mis à disposition du public en « libre accès » dans toutes les pharmacies d'officine.

C'est l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé) qui évalue les risques sanitaires présentés par les médicaments et produits de santé destinés à l'usage humain. Elle définit la liste des médicaments pouvant être présentés en accès direct dans les officines selon des critères de sécurité pour les patients et la remet régulièrement à jour. Ces médicaments pourront être utilisés sans l'intervention d'un médecin pour le diagnostic, l'initiation ou la surveillance d'un traitement ; ils présenteront une posologie, une durée de traitement et une notice adaptées.

La mise en œuvre du libre accès dans une officine n'est pas obligatoire

C'est un choix du titulaire de l'officine. Les médicaments devront être présentés dans un espace dédié, clairement identifié et situé à proximité immédiate des postes de dispensation des médicaments et d'alimentation du dossier pharmaceutique, de façon à permettre un contrôle effectif du pharmacien, garant du bon usage de ces derniers.

Différentes pathologies sont concernées comme la douleur, les rhumes et maux de gorge, la digestion, les vitamines, le sevrage tabagique. Aujourd'hui, le libre accès illustre une tendance, celle du patient consommateur plus autonome et qui veut gagner du temps tout en bénéficiant des conseils de son pharmacien.

Médicaments contenant du paracétamol	Doliprane®, Dafalgan®, Efferalgan®, Actifed rhume®, Fervex®, Humex®
Médicaments contenant de l'ibuprofène (AINS)	Advil®, Ibupradol®, Nurofen®, Spifen®, Rhinadvil®
Médicaments contenant de l'aspirine (AINS)	Aspégic®, Actron®, Aspro®
Médicaments contenant de l'alpha amylase	Maxilase®

Ce 15 Janvier 2020, les pharmaciens ont dû retirer du libre accès les spécialités renfermant du paracétamol, des AINS (Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens) et de l'alpha amylase *(cf tableau)*.

Ces médicaments sont désormais placés derrière le comptoir

Ils peuvent cependant toujours être vendus sans ordonnance, mais il faut les demander au pharmacien. Cette mesure prise par l'ANSM vise à éviter les mésusages et les surdosages de médicaments destinés à l'adulte mais aussi à l'enfant. En effet, en cas de surdosage, le paracétamol peut entraîner des lésions graves du foie : c'est la première cause de greffe hépatique d'origine médicamenteuse en France. Les AINS sont à l'origine de complications rénales, de complications infectieuses graves et sont toxiques pour le fœtus en cas d'exposition à partir du sixième mois de grossesse.

La mise en place du libre accès à l'officine permet de se soigner sans consulter un médecin, dans des situations bénignes, par des médicaments disponibles sans ordonnance.

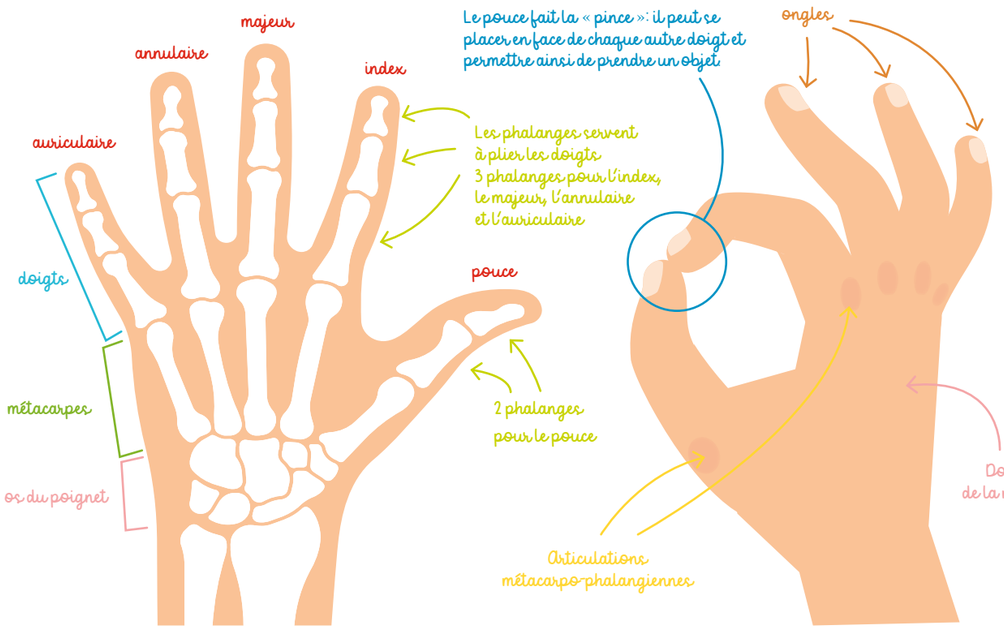
Tous ces médicaments autorisés sont certes efficaces, mais présentent des risques pour les utilisateurs, c'est pourquoi le conseil du pharmacien reste déterminant pour assurer leur bon usage et la sécurité du malade. Le pharmacien pourra notamment prendre en compte l'ensemble du parcours de soin (dossier pharmaceutique) et le cas échéant, refuser la vente pour orienter le malade vers le médecin en cas de doute.

« Le libre accès pour se soigner sans consulter un médecin. »

cali mini

Les doigts de ta main

Tu as 5 doigts. Si tu les regarde de près ils ne sont pas tous de la même taille...



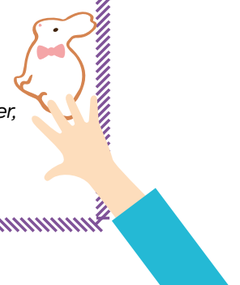
scannez-moi !

Pour écouter la comptine !

COMPTINE

Voici ma main

Voici ma main, elle a cinq doigts,
en voici deux, en voici trois.
Mon premier le petit bonhomme,
c'est mon gros pouce que je nomme.
L'index qui montre le chemin
est le deuxième doigt de ma main.
Entre l'index et l'annulaire
le majeur paraît un grand frère.
L'annulaire porte un anneau,
avec sa bague il fait le beau.
Le minuscule auriculaire
marche à côté de l'annulaire.
Regardez les cinq doigts travailler,
chacun fait son petit métier.



Auteur
Mathilde Ryckaert

Pharmacie de La Poste
62100 Calais

cali pédiatrie

Le molluscum contagiosum

Le molluscum contagiosum est une infection virale de la peau (due à un poxvirus) très fréquente chez les enfants. C'est une infection bénigne, la contagion se fait par contact direct via une lésion cutanée ou un objet vecteur (serviette, vêtement, jouet).

Les symptômes

Les lésions sont de petites papules rondes, de quelques millimètres de diamètre, blanchâtres ou rosées. Parfois présentes en grand nombre, elles sont principalement situées sur le cou, le visage, le tronc, les bras et les cuisses. Chez le jeune adulte, les lésions sont plutôt observées au niveau de l'aine et des cuisses.

Le traitement

Le molluscum guérit en général spontanément après plusieurs mois ou années.
Le traitement est préconisé pour éviter la dissémination de l'infection et éviter la contamination de l'entourage.

L'exérèse par curetage est la technique de choix. La douleur est prévenue par l'application de crème anesthésiante sur les lésions avant le rendez-vous chez le médecin.

La cryothérapie par l'azote liquide est une autre possibilité.

Il existe aussi des solutions comme le Molusderm®. C'est une solution pour application cutanée avec un actif kératolytique qui induit une inflammation locale qui va entraîner la rémission des lésions cutanées.
La solution est corrosive, il faudra donc être vigilant lors de l'application. Cette solution s'applique une fois par jour sur une durée maximale de 10 jours.

L'infection n'impose pas d'éviction scolaire mais il faut couvrir les lésions à l'aide de vêtements ou de pansements et éviter le partage d'objets personnels comme les serviettes de toilette.

QUELQUES CONSEILS

Pour éviter la prolifération :

- Eviter la promiscuité des enfants contaminés avec les autres à l'occasion de sports de contact.
- Eviter de partager les serviettes de toilette utilisées chez les patients infectés.
- Déconseiller le grattage des molluscums car cela favorise leur dissémination.
- Dans les formes adultes, éviter les rapports sexuels.

Auteur
Aurélie Obled

Pharmacie Obled
59320 Hallennes-Lez-Haubourdin

L'hypominéralisation molaire et incisive

INTERVIEW DE L'INVITÉ

Docteur Thomas Trentesaux
Chirurgien-dentiste avec un exercice réservé à la prise en charge de l'enfant.
Maître de Conférences des Universités – Praticien Hospitalier au CHU et à l'Université de Lille.

Vous nous parlez aujourd'hui de la MIH. De quoi s'agit-il ?

Docteur Thomas Trentesaux : La MIH ou Hypominéralisation Molaire et Incisive se traduit par une atteinte qualitative et/ou quantitative d'au moins une première molaire permanente fréquemment associée à l'atteinte d'une ou plusieurs incisives. La sévérité de la pathologie varie beaucoup d'un patient à l'autre et pour un même patient d'une dent à l'autre. Elle touche environ 15 % des enfants en France.

Quelles sont les causes ?

TT : Malheureusement, les étiologies ne sont pas encore clairement définies mais font intervenir des facteurs multiples : événements périnataux (accouchements difficiles, maladies de la petite enfance, prise d'antibiotiques…), exposition à des polluants environnementaux (dioxine, bisphénol…), pathologies chroniques…

Il est essentiel de poser un diagnostic précocement pour intercepter et prendre en charge la pathologie le plus tôt possible.

Comment puis-je savoir si mon enfant est atteint de MIH ?

TT : Cliniquement, les dents présentent des colorations blanches ou brunes opaques sur une partie ou sur toute la surface de la dent. Cette atteinte peut être légère (émail blanc, opaque), modérée (coloration jaune, brune, surface crayeuse), ou sévère (atteintes associées à des pertes de substances importantes). La dent présente souvent une inflammation chronique ce qui explique des hypersensibilités lorsque l'enfant boit, mange ou se brosse les dents. De ce fait le risque carieux est souvent élevé pour ces jeunes patients.

"La sévérité de la pathologie varie beaucoup d'un patient à l'autre."

Comment les chirurgiens-dentistes traitent cette pathologie ?

TT : Tout dépend du degré d'atteinte et des répercussions fonctionnelles et esthétiques. Les traitements consistent en l'application de vernis fluorés, de scellements des sillons des molaires puis de soins plus ou moins importants en fonction de la taille du défaut. En cas d'atteinte sévère ou de dépistage tardif, les molaires doivent parfois être extraites. Sur les incisives, des traitements esthétiques permettent de « gommer » les tâches et ainsi de retrouver un joli sourire.

L'examen buccodentaire des 6 ans est un bon moyen pour éventuellement poser un diagnostic ?

TT : C'est exact car à 6 ans, apparaissent les premières molaires permanentes. Il est donc possible d'identifier très vite ces anomalies de l'émail et donc de les intercepter. Pour autant, des défauts peuvent déjà exister sur les dents de lait et annoncer une MIH.

Depuis avril 2019, l'Assurance maladie invite les enfants de 3 ans pour un premier examen buccodentaire. Les parents doivent profiter de ces rendez-vous entièrement pris en charge. Ils ont aussi pour but de montrer les bons gestes en matière d'hygiène buccodentaire et permettent de délivrer des conseils en matière d'hygiène alimentaire.

Docteur Thomas Trentesaux
Cabinet dentaire pédiatrique des Hauts-de-France
28 rue Pierre Rommès
59320 HALLENNES LEZ HAUBOURDIN

Auteur
Aurélie Obled

Pharmacie Obled
59320 Hallennes-Lez-Haubourdin

Le sport sur ordonnance

Les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe. Pourtant, moins de la moitié des français âgés de 15 à 75 ans atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé.

Les recommandations de santé publique sont formulées pour permettre à chacun d'intégrer l'activité physique dans son quotidien. L'idéal serait de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour au minimum 5 fois par semaine pour les adultes et l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents.

Pour qui ?

La loi de modernisation de notre système de santé introduit la possibilité, pour les médecins généralistes, de prescrire une activité physique aux personnes souffrant d'une affection de longue durée (ALD). 10 à 11 millions de français atteints par exemple de diabète, de la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer, de sclérose en plaques ou de cancer sont concernés.

Par qui ?

La prescription de l'activité physique sera faite sur un formulaire spécifique et s'adaptera à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical des patients en ALD. Elle pourra être dispensée par les professionnels de santé (masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychomotriciens), les enseignants en activité physique adaptée ou encore les éducateurs sportifs.

Qui rembourse quoi ?

• La sécurité sociale

L'état et la sécurité sociale ne se sont pas prononcés sur le remboursement du sport sur ordonnance. A terme, il se peut qu'ils prennent part au décret afin de proposer des aides financières.

• Les assurances et mutuelles

Elles vous rembourseront, partiellement ou totalement, vos cours de sport. Certains organismes proposent des solutions, à condition que vous soyez munis d'une ordonnance.

• Les collectivités territoriales

Certaines proposent des aides financières pour les séances de sport des personnes atteintes d'une ALD. C'est le cas de Marcq-en-Baroeul qui propose des dispositifs similaires au sport sur ordonnance : un éducateur sportif de la ville, qualifié et spécialisé, établi le bilan initial. Ensuite, deux séances par semaine sont programmées parmi les activités suivantes : gym douce, badminton, randonnée, tir à l'arc, renforcement musculaire, aquagym, volley-ball et golf.

BON À SAVOIR

Pour être remboursé des séances de sport sur ordonnance, rapprochez-vous de votre ville et consultez votre mutuelle ou assurance afin de connaitre vos droits.

Sources : Ministère des Solidarités et de la Santé, Ministère des sports, ARS

Bandes adaptées pour la contention des articulations et la fixation de pansement.
Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage.
Demandez conseil à votre pharmacien. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

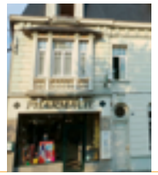
Ne contient pas de latex.

Fabricant : Laboratoire Pharmaplast. S.A.E.

arrow conseil

ARROW GÉNÉRIQUES. 26 avenue Tony Garnier. 69007 Lyon • SAS au capital de 36 945 840,47 € • RCS 433 944 485

Auteur
Camille Joissans



Pharmacie de la Gare
59750 Feignies

La vaccination des chiens et des chats

Faire vacciner son animal est important. La vaccination va permettre de le protéger contre différentes maladies infectieuses et ainsi le garder en bonne santé, mais aussi d'éviter que la maladie ne se propage d'un animal à l'autre.

Tous les chiens et les chats sont concernés par la vaccination, quel que soit leur âge et leur mode de vie. Ce n'est pas parce que votre animal ne sort pas qu'il ne faut pas le vacciner !

Contre quelles maladies dois-je faire vacciner mon animal ?

Un vaccin peut protéger contre une ou plusieurs maladies. C'est le vétérinaire qui choisit les vaccins nécessaires en fonction du mode de vie et du lieu d'habitation de l'animal.

Chez les chats :

• **Le typhus :** due à un virus, cette maladie très contagieuse se traduit par une gastro-entérite sévère, souvent mortelle. Elle touche principalement les jeunes chats.

• **Le coryza :** les maladies touchant le système respiratoire supérieur sont regroupées sous le terme « coryza ». Elles peuvent être dues à des virus (calicivirus, herpes virus) ou à des bactéries (chlamidiae). Cette maladie est très fréquente et contagieuse.

• **La leucose féline :** cette maladie est provoquée par un virus et se traduit par une baisse de l'immunité. L'animal est alors plus sujet à attraper d'autres maladies. La transmission du virus ne se fait que via un contact direct de chat à chat. Certains chats sont porteurs sains (sans symptôme, mais contagieux), alors que d'autres déclarent la maladie, en général mortelle.

La vaccination contre la rage n'est obligatoire que si l'animal doit voyager à l'étranger.

Chez les chiens :

• **La parvovirose :** due à un virus, cette maladie provoque une gastro-entérite hémorragique aigüe. Elle est très contagieuse et l'issue est souvent fatale en l'absence de traitement. Le virus est très résistant dans le milieu extérieur, d'où l'importance de faire vacciner son chien.

• **La leptospirose :** c'est une maladie bactérienne grave, pouvant être transmise à l'Homme. Les chiens se contaminent avec de l'eau souillée par l'urine des rongeurs (les rongeurs, porteurs sains, excrètent les bactéries pathogènes dans leur urine, contaminant ainsi le sol et les eaux). Le chien malade présente une fièvre importante, accompagnée de vomissements violents, conduisant le plus souvent à la mort de l'animal.
La vaccination contre la leptospirose est indispensable, particulièrement chez les chiens de chasse ou allant en zones humides.

• **La rage** : c'est une maladie virale contagieuse et transmissible à l'Homme. Cette maladie se transmet par la salive, lors d'une morsure, et se traduit par des troubles nerveux conduisant à la mort, que ce soit chez le chien, le chat ou l'homme. En France, la rage canine a été éradiquée depuis plusieurs décennies. Quelques cas d'importation du virus, notamment via des animaux provenant d'Afrique, font que cette maladie est sous surveillance permanente.

A quelle fréquence le faire vacciner ?

Plusieurs injections sont nécessaires lors de la première année afin de mettre en place une immunité efficace. On parle de primo-vaccination. Cela consiste à réaliser deux injections à quelques semaines d'intervalle. Arrivé à l'âge adulte, des rappels réguliers seront indispensables pour que la protection reste efficace.

Votre vétérinaire vous indiquera le protocole vaccinal le mieux adapté à votre animal.

Auteur
Marion
Boukhoubza

Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille

calidantan

MA PHARMACIE VINTAGE

LES PASTILLES PULMOLL

UN PEU D'HISTOIRE

Depuis plus de 70 ans, les pastilles Pulmoll sont connues en France pour leurs effets bénéfiques sur la gorge et la voix. C'est le pharmacien Jacques Lafarge qui invente ces pastilles dont le nom est dérivé du mot latin « pulmones » qui signifie « poumons » en 1946. A base de terpine, de lévomenthol et de chlorhydrate d'amyléine, elles soulagent les irritations de la gorge. Dix années après, les laboratoires Lafarge produisent déjà plus de 10 millions de boites par an. Pulmoll « classic » est la référence au goût traditionnel et unique à base de réglisse, de miel et de menthe.

EN 2020

Ces pastilles continuent à être produites suivant la même recette, toujours dans leurs boites métalliques, et se sont enrichies d'autres saveurs (orange, citron, fruits rouges ou menthe/eucalyptus).
Le sucre a été remplacé par l'édulcorant Stévia ainsi que du jus de fruit concentré depuis 2012. Les « Pulmoll » s'exportent de nos jours en Europe et ailleurs dans le monde.

RICQLÈS ALCOOL DE MENTHE

UN PEU D'HISTOIRE

Henri de Ricqlès, jeune négociant hollandais arrive à Lyon en 1824. Passionné de botanique, il s'intéresse tout particulièrement à la menthe poivrée, plante dont il est persuadé des vertus. A force d'études et d'expériences, il obtient une huile essentielle exceptionnelle par distillation de menthe fraîche, en 1838, l'alcool de menthe est né.
Le succès du remède est allé crescendo pour connaître son apogée entre 1900 et 1921. C'était un peu le « sauveur » universel. Voilà pourquoi on retrouve 2 anges sur sa boîte bleue, logo qui n'a pas bougé d'un iota depuis 180 ans.

EN 2020

L'alcool de menthe Ricqlès peut toujours être utilisé pour soulager des sensations nauséeuses, un coup de fatigue, les maux de tête ou faciliter la digestion. Il se prend sur un sucre à raison de 2 ou 3 gouttes, dans un verre d'eau, dans les infusions ou sous la forme d'un spray buccal. De nos jours, la gamme s'est étoffée de pastilles, de chewing-gums et de gommes.

EAU DE MÉLISSE DES CARMES BOYER

UN PEU D'HISTOIRE

Au XIII[e] siècle, Saint-Louis ramène de Terre sainte des religieux qui s'étaient réfugiés à Chypre pour fuir les Sarrasins. Ces derniers disaient que l'ordre auquel ils appartenaient avait été fondé sur le mont Carmel, en Israël.
Les moines de cette confrérie, qui n'est autre que l'ordre des Carmes, avaient la particularité d'étudier les plantes médicinales.
C'est en 1611 à Paris, avec l'appui de Marie de Médicis, qu'ils aménagent alors leur propre officine de distillerie et commercialisent le mélange composé de plantes médicinales et d'épices.
Louée par les médecins et diffusée par la Cour de Louis XIV, "l'Eau-Remède" acquiert un prestige croissant.

En 1838, Amédée Boyer devient le propriétaire et allie les bienfaits de quatorze plantes médicinales (dont la mélisse mais aussi la gentiane, le cresson, l'armoise, la sauge…) et de neuf épices comme la cannelle et le clou de girofle. Cela fait maintenant sept générations que les descendants de la famille Boyer perpétuent ce savoir-faire artisanal. C'est le plus ancien produit vendu en pharmacie.

EN 2020

Auparavant, cette solution au goût mentholé d'herbes était utilisée pour se parfumer, pour calmer les « vapeurs » ou pour éviter les crises d'apoplexie. Puis elle a fait office d'antiseptique. Aujourd'hui, le produit est recherché pour ses effets réconfortants et toniques, idéal contre les troubles digestifs, les moments de fatigue et le mal des transports. Il peut aussi être appliqué en frictions pour soulager des douleurs musculaires ou articulaires.

On sait que le cardinal de Richelieu consommait de l'Eau de Botot. On a voulu l'éliminer en ajoutant un poison dans sa bouteille. Il avait alors exigé que les flacons soient scellés à la cire, et ils furent vendus ainsi jusqu'au XX[e] siècle.

EAU DE BOTOT

UN PEU D'HISTOIRE

En 1755, Edme François Julien Botot, crée l'Eau de Botot pour Louis XV. Cette préparation aux essences naturelles offre dès lors au Roi une haleine à la hauteur de sa réputation de séducteur.

Cannelle, badiane de Chine et clous de girofle macérés dans de l'alcool, soit des épices aux pouvoirs antiseptiques et parfumants qui soulageaient les gencives purulentes (symptôme du scorbut) et fit fureur à la cour.

EN 2020

La formule a évolué et elle contient désormais des essences naturelles. La badiane de Chine a été évincée par sécurité.

L'Eau de Botot existe en bain de bouche prêt à l'emploi dans un joli flacon en verre vintage qui se décline en trois couleurs, soit trois recettes différentes : rouge, pour retrouver les sensations épicées d'origine, vert pour un effet fraîcheur mentholée, et jaune citron. Pour une hygiène complète, Botot propose aussi des dentifrices complémentaires.

MULTIVERMYX CHAT est un médicament vétérinaire. Lire attentivement la notice. Demander conseil à un pharmacien ou un vétérinaire. Consultez un vétérinaire en cas de persistance des symptômes.

Indications : Chez les chats : Traitement curatif des infestations mixtes par les parasites gastro-intestinaux sensibles au praziquantel et au pyrantel : nématodes adultes (Toxocara cati, Ancylostoma tubaeforme, Ancylostoma braziliense) et cestodes (Taenia taeniaeformis).
Contre-indications : Ne pas utiliser chez les chats âgés de moins de 8 semaines ou pesant moins de 1 kg.
Précautions à prendre par la personne qui administre le médicament : Se laver les mains après utilisation du produit. En cas d'ingestion accidentelle par un enfant, demander immédiatement conseil à un médecin et lui montrer la notice ou l'étiquetage.
Publicité autorisée n° AP 2018/835

Recette régionale

Une recette mettant en valeur un des fromages emblématiques de la région : le maroilles.

Fricassé de poulet au maroilles, pommes vapeur et compotée d'oignons

PRÉPARATION : 30 MIN

1 beau poulet • ¼ de Maroilles • 10cl de crème fraîche liquide • 4 généreuses cuillères à soupe de crème fraîche épaisse • 5 oignons • 2 cuillères à soupe de cassonnade • Pommes de terre variété vapeur • Chicorée soluble

RECETTE

1 Epluchez les oignons et taillez-les en fine julienne. Dans un poêlon en fonte, faites-les revenir avec un peu de beurre. Quand ils commencent à devenir translucides, ajoutez la cassonade, mélangez bien, laissez compoter à feu doux pendant 45 à 60 minutes, à couvert puis à découvert pour évaporer le jus rendu par les oignons. Salez légèrement et poivrez à volonté.

2 Vous avez acheté au marché un beau poulet de ferme. Désossez-le et séparez les différents morceaux. Faites-les dorer dans une cocotte en fonte de fabrication française avec un peu d'huile. Ajoutez les crèmes liquides et épaisses.

3 Râpez le maroilles au sortir du réfrigérateur et ajoutez-le à la crème. Poivrez sans saler, le fromage s'en charge.

4 Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur.

5 Rectifiez les assaisonnements et servez le tout dans l'assiette ou dans la cocotte du poulet, compotée à part.

LE PETIT TRUC DU CUISINIER :
Pour raviver un peu la sauce crème-maroilles, ajoutez en fin de cuisson environ 6 cuillères à café de chicorée soluble reconstituée.

CALIMAG #68

CB12

BAIN DE BOUCHE

SOYEZ SÛR DE VOTRE HALEINE

12h D'EFFICACITÉ[1]

Elimine l'origine de la mauvaise haleine.

Disponible 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, randomised, controlled trial. J Breath Res. 2016 ; 10 (3) : 036002.

www.cb12.fr - Distribué par Mylan Medical SAS.

CB12-2020-0023-Mars 2020

Mylan