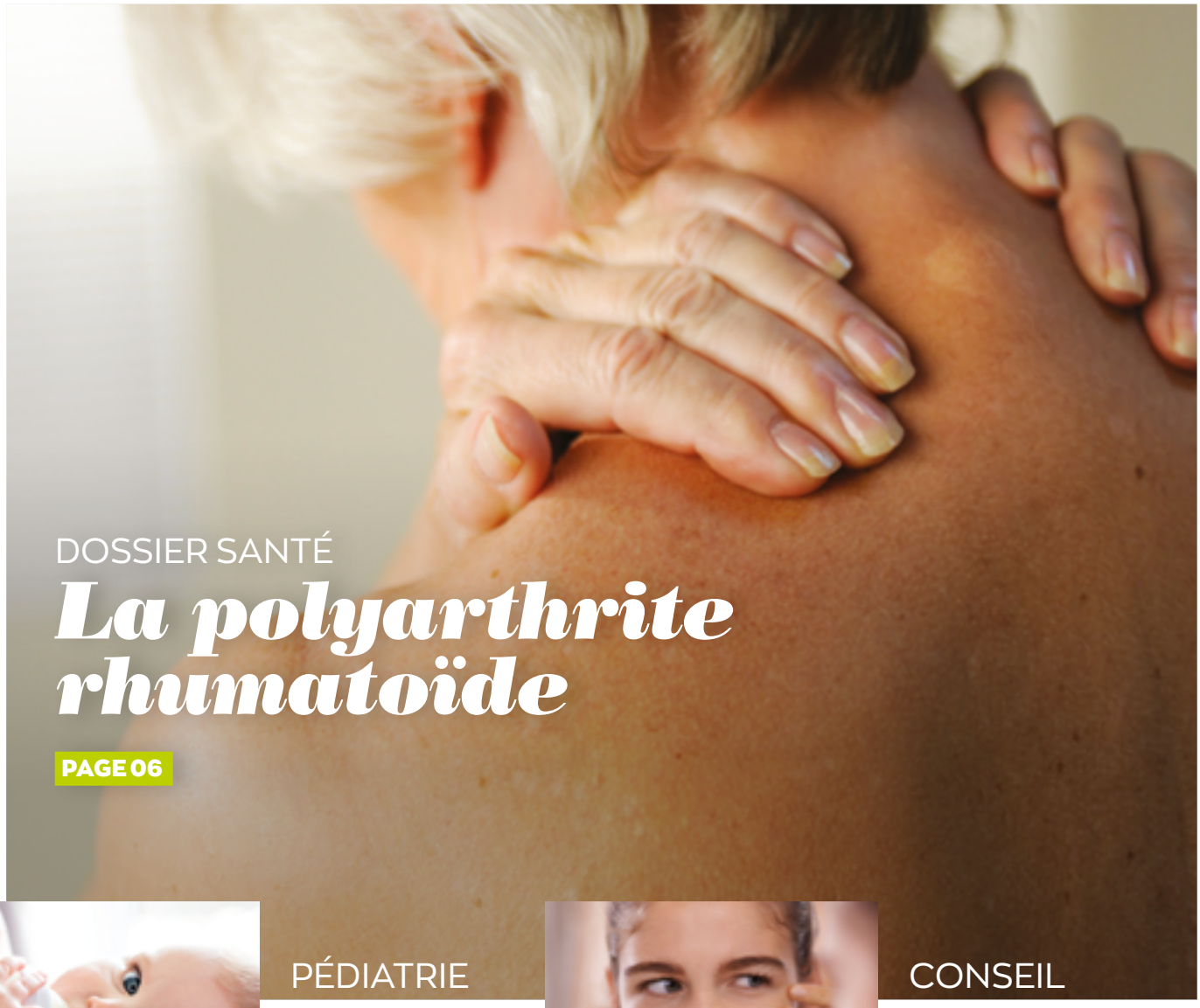
Calimag

Les informations Santé de votre pharmacien • calipharma.fr

N°69

AUTOMNE 2020



DOSSIER SANTÉ

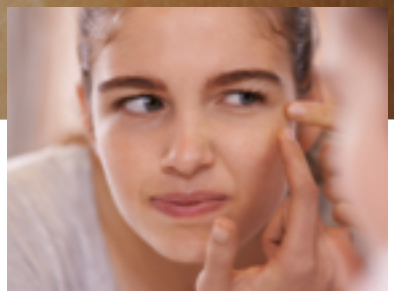
La polyarthrite rhumatoïde

PAGE 06

PÉDIATRIE

Les laits infantiles

PAGE 19



CONSEIL

La peau de l'adolescent

PAGE 28

Revue offerte par votre pharmacien Cali pharma

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 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 Buissière (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

WWW.CALIPHARMA.FR

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

Pour votre pharmacien

Cali pharma
au service de votre santé.

chaque client est unique

Calimag

Les informations Santé de votre pharmacien N°69

ÉDITO

Après un bel été ensoleillé mais masqué, c'est la rentrée ! Le temps est aux bonnes résolutions pour être en pleine forme cet automne.

Vous retrouverez dans ce nouveau numéro de Calimag nos conseils santé pour aborder cette rentrée sereinement.

Notre dossier est consacré, à la polyarthrite rhumatoïde, maladie inflammatoire qui touche près de 200 000 personnes en France. Et, nous partagerons nos conseils pour déchiffrer la composition de vos produits cosmétiques. Elles n'auront plus aucun secret pour vous !

De nouveaux membres viennent de rejoindre le groupement, nous leur souhaitons la bienvenue.

Passez une très belle rentrée !

Mathilde Courbot

NUMÉRO 69 - AUTOMNE 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 Cannoniers à Lille • RCS Lille 381209642 **Responsable de la publicité** : A. Dewitte • **Archives** : B. Ulrich • **Comité de rédaction** : F. Bécart, M.Boukhouzba, C.Chatelain, M.Courbot, C. Haquette, A. Hennuyer, F.Kieken, C. Leuliette, A.Obled, B.Ulrich et S.Venant • **Conception graphique** : Les Enchanteurs 0328040230 • **Impression** : Pacaud 0328642684 • **Références photos** : iStock.

SOMMAIRE

calisanté
06 **Dossier :** La polyarthrite rhumatoïde
11 Syndrome des jambes sans repos
16 Mémoire et acides gras Oméga 3

caliconseil
15 Le thym, Thymus vulgaris
28 La peau de l'adolescent
37 Comment déchiffrer une étiquette ?
43 J'ai perdu ma carte vitale. Que faire ?

calipédiatrie
19 Les laits infantiles
24 Mon enfant a des vers, que faire ?

calivéto
33 La vermifugation des chiens et des chats

calisport
38 Les Maisons Sport-Santé et l'Activité Physique adaptée

caliinvité
12 Focus sur la COVID-19
40 Pharmacienne, avec plein de cordes à son arc...!

Nos Fiches
> La trousse du sportif
> La fiche des enfants

“ Cette m
auto-imm
touche 1
populati

Auteur
Bernard
Ulrich

Pharmacie Botanique
59110 La Madeleine

La polyarthrite rhumatoïde

La polyarthrite rhumatoïde (PAR) est une maladie inflammatoire chronique, sévère, qui touche la membrane synoviale qui tapisse les ligaments, tendons et capsules des articulations.

aladie,
nune,
% de la
on mondiale."

Cette inflammation se traduit classiquement par des douleurs et des raideurs articulaires, accentuées en fin de nuit et le matin. **Un dérouillage matinal qui peut prendre jusqu'à 60 minutes devient nécessaire.** Les premières articulations touchées sont celles des mains et des poignets qui deviennent chaudes, gonflées et se déforment. La maladie évolue en touchant d'autres articulations (coudes, épaules, cervicales, genoux, hanches) et en provoquant une destruction des tendons, cartilages et os.

Cette maladie, qui touche 1% de la population mondiale et 2 à 3 fois plus les femmes que les hommes, possède une origine auto-immune. Par un dérèglement du système immunitaire, l'organisme réagit contre lui-même : il fabrique des anticorps qui contribuent à détruire une partie de ses tissus ou organes.

Le diagnostic, après interrogatoire et examen clinique, peut être conforté par un examen radiologique et une prise de sang. Le médecin recherche alors des témoins de l'inflammation et des marqueurs plus ciblés tels que le facteur rhumatoïde (présent dans 70% des cas) et des anticorps spécifiques (présents dans 75% des cas). Un examen du liquide articulaire peut venir compléter ces investigations.

Le pronostic et l'évolution de la maladie, dont l'on considère qu'elle diminue l'espérance de vie de 3 à 7 ans, est très variable selon les cas.

Il existe des gênes qui prédisposent à cette maladie auto-immune, mais également des facteurs aggravants : sujets blancs, de sexe féminin, le tabagisme (la maladie est plus grave, plus fréquente et les traitements répondent moins bien), l'obésité, l'âge avancé quand la maladie se déclare, l'atteinte de 20 articulations ou plus.

Un diagnostic précoce permettra un traitement précoce qui sera alors d'autant plus efficace :

Ce dernier repose sur quelques règles d'hygiène de vie pour commencer :

- Proscrire le tabac.
- En phase de poussées, ne pas trop solliciter les articulations ce qui renforcerait l'inflammation.
- Hors phases de poussées, pratiquer une kinésithérapie douce et/ou une activité physique adaptée et non traumatisante.
- Suivre un régime alimentaire qui privilégie les poissons riches en Oméga 3 au détriment des viandes.

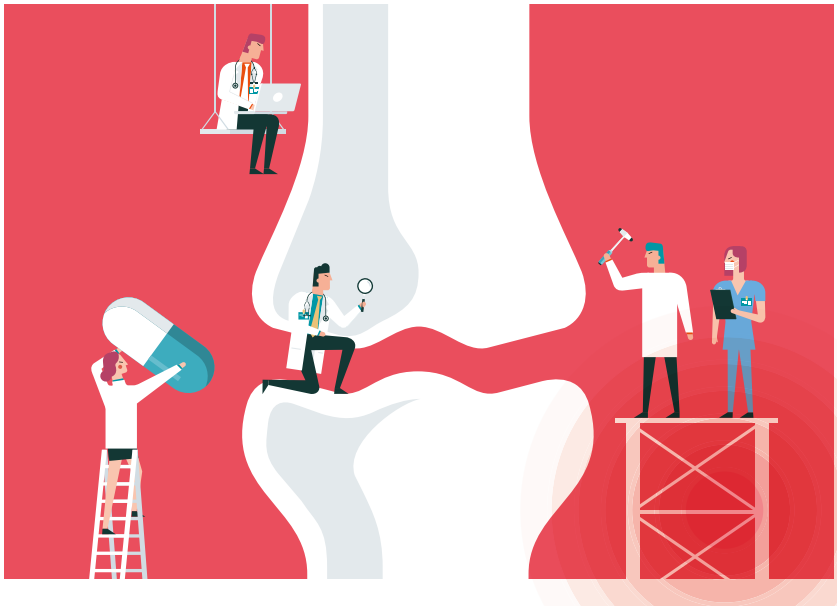
Le traitement médicamenteux fait appel à plusieurs classes thérapeutiques :

- Les antidouleurs utilisables sont les antidouleurs classiques tels que le paracétamol.
- Les AINS (Anti Inflammatoires Non Stéroidiens) sont souvent employés pour leurs propriétés anti-douleurs mais également anti-inflammatoires qui leur donnent un surplus d'efficacité, mais également des effets secondaires supplémentaires.
- La composante inflammatoire de la Polyarthrite Rhumatoïde est également prise en charge par les corticoïdes, plus efficaces que les AINS mais pourvus d'effets secondaires qui rendent leur utilisation sur le long terme délicate. Ces médicaments à visée anti-inflammatoire ont l'avantage d'avoir une action rapide et sont donc surtout employés dans le traitement des crises et en début de thérapie, car les traitements de fond ont une action retardée de quelques semaines à quelques mois.
- Le traitement de fond se base sur des molécules à visée modulatrice de ce système immunitaire qui s'est emballé. Le médecin utilise des molécules comme le méthotrexate, l'azathioprine, la ciclosporine ou l'hydroxy-chloroquine.

LA VIGILANCE DES PATIENTS TRAITÉS

Les patients ainsi traités devront être particulièrement **vigilants sur les risques infectieux,** les réactions de leur système immunitaire étant volontairement diminuées, limitées.

Aucun signe de début d'infection (fièvre, frissons, fatigue subite...) ne devra être négligé et les vaccinations, dont celle annuelle de la grippe, devront être tenues à jour.



> *“ L’arrivée des traitements a fait considérablement évoluer la prise en charge des patients .”*

En cas de réponse insuffisante à ces traitements ou d’effets secondaires trop importants, il pourra se tourner vers des agents biologiques. Ils agissent en neutralisant dans l’organisme des substances inflammatoires produites normalement par le système immunitaire : TNF alpha et interleukines. Comme au cours d’autres maladies auto-immunes, ces médiateurs biologiques sont produits de façon exagérée, non contrôlée.

L’arrivée des traitements par les agents biologiques a considérablement fait évoluer la prise en charge des patients atteints de polyarthrite rhumatoïde. Certaines recherches actuelles portent sur le contrôle du système immunitaire par l’intermédiaire d’autres facteurs biologiques que ceux utilisés actuellement. D’autres envisagent l’utilisation de cellules souches aux propriétés immunomodulatrices.

Enfin, une influence du microbiote intestinal, voire buccal, est suspectée : une diminution de la diversité, un appauvrissement du microbiote en certaines souches aux vertus immunomodulatrices joueraient un rôle dans la maladie.

Le traitement de la polyarthrite rhumatoïde : une aventure à suivre… !

COMPRESSION MÉDICALE

NOUVEAU COLORIS
CACAO

8 nuances de beige pour *sublimer* vos jambes

vous êtes très belle
L'ÉLÉGANCE FABRIQUÉE FRANCE

RADIANTE®

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

essity

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 76 200 77% 01 €
ZIN Rue d'Arsonval • 86100 Châtellerault • SIREN 402 408 843 • RCS POITIERS

Auteur
Françoise Bécart

Pharmacie Bécart
59630 Bourbourg

Syndrome des jambes sans repos

Quand on parle du syndrome des jambes sans repos, ou « impatiences », on éprouve le besoin de bouger les jambes, au repos, quand on est assis ou allongé. Les membres inférieurs brûlent, démangent.

Cette sensation est aggravée la nuit, au lit, avec des ressentis désagréables : fourmillements, brûlures, picotements, secousses involontaires, qui de ce fait, perturbent le sommeil et créent des insomnies.

Dans la majorité des cas, l'origine n'est pas connue.

Les troubles apparaissent le plus souvent après 50 ans, et sont plus fréquents chez les femmes. On ignore le mécanisme précis, cependant on sait qu'une prédisposition génétique peut intervenir.

On commence par effectuer un dosage sanguin de la ferritine ; et si besoin un complément de fer sera prescrit pour améliorer les symptômes.

Votre médecin peut également prescrire des médicaments qui influent sur le taux de dopamine, neurotransmetteur qui agit sur le contrôle des mouvements et des muscles.

L'homéopathie donne de bons résultats dans ce syndrome :

- **Causticum 9 CH** si agitation des jambes la nuit (et aussi quelquefois des bras), sensation de brûlures vives avec parfois des mouvements convulsifs involontaires la nuit ;
- **Zincum Met 9 CH** si agitation constante des pieds, même la nuit, secousses brusques et réveils en sursaut ;
- **Sulfur 9 CH** si brûlures des pieds la nuit avec besoin de chercher le frais, de les sortir du lit ;
- **Rhus Tox 9 CH** si l'on doit constamment changer les jambes de place pour éviter qu'elles ne s'ankylosent ;
- **Magnésia carb 9 CH** si les douleurs nocturnes suivent le trajet des nerfs, si les symptômes sont améliorés par le mouvement et la chaleur.

Ces remèdes sont à prendre en alternance 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

En parallèle de ces traitements, il est impératif de limiter les excitants, tels que le café, le tabac, l'alcool (vin blanc et champagne principalement).

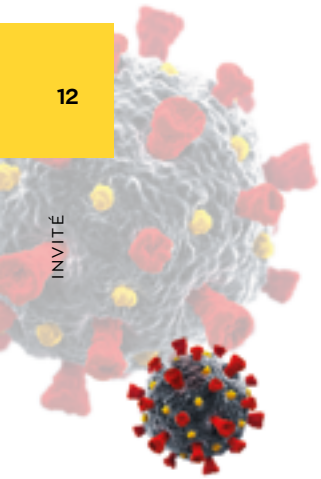
LE BON CONSEIL

Pour calmer les impatiences :

- Dès les premiers symptômes, bougez, levez-vous et marchez quelques minutes.
- Massez les membres concernés (mollets, cuisses, pieds).
- Appliquez des compresses froides ou chaudes, ou passez un jet d'eau froide sur les jambes.

Pour s'informer :

www.france-ekbom.fr



Auteur
Charlotte Chatelain

Pharmacie du Canon d'Or
59130 Lambersart

Focus sur la COVID-19

INTERVIEW DE L'INVITÉ

Docteur Nicolas Chatelain
biologiste médical, directeur des laboratoires BIOPATH Hauts-de-France

Qu'est ce que le coronavirus ?

Docteur Nicolas Chatelain :
Le coronavirus doit son nom à son aspect en couronne visible en microscopie électronique.

Il en existe 6 types différents : 4 sont des formes responsables de simples rhumes, 2 sont des formes mutées engendrant des pathologies plus sévères pouvant conduire à des décès à l'exemple du SRAS en 2003 et de la COVID-19 en 2019 à Wuhan en Chine.

Quels sont les symptômes ?

Dans la majorité des cas, c'est un syndrome grippal avec une fièvre supérieure à 38°C, une toux, des douleurs articulaires, une atteinte de l'état général avec parfois des troubles digestifs type diarrhées.

Sa phase d'incubation dure de 3 à 5 jours pouvant aller jusqu'à 14 jours.

Dans les formes sévères, on peut observer des infections respiratoires aigües avec atteintes multi viscérales touchant les personnes dites « fragilisées » telles que les personnes âgées , les individus souffrant de pathologies chroniques (diabète, hypertension, asthme,...), polymédicamentés ou immunodéprimés.

Attention cependant aux personnes asymptomatiques qui n'ont aucun signe clinique mais qui sont capables, malgré tout, de diffuser le virus.

Comment se transmet le virus ?

C'est une transmission inter-humaine par microgouttelettes en suspension (mouchage, éternuement, toux) lors de contacts étroits (moins d'un mètre) ou par contact avec des surfaces fraîchement contaminées telles que poignées de porte, tables ou lorsque l'individu porte ses mains souillées au niveau de ses muqueuses (visage, yeux, bouche et nez).

Comment se protéger ?

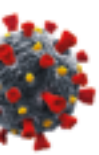
- Eviter les contacts rapprochés comme s'embrasser ou serrer la main.
- Lavage régulier des mains à l'eau et au savon ou utiliser du gel hydroalcoolique.
- Utiliser des mouchoirs à usage unique.
- Éternuer ou tousser dans le pli du coude.
- Penser à nettoyer les surfaces à la maison ou sur son lieu de travail avec de la solution hydroalcoolique (table, bureau, poignées de porte, téléphone, PC...) dans la mesure du possible. Port du masque obligatoire dans les lieux publics ou les collectivités et dans le cercle intime en cas de suspicion de maladie ou de « cas contact» déclaré.

Quels sont les diagnostics biologiques ?

Deux types de diagnostics sont pratiqués :
le premier par biologie moléculaire ou PCR et le second par prise de sang ou test sérologique à la COVID-19.

1- La PCR ou réaction en chaine de la polymérase, est basée sur la recherche directe de l'ARN du virus dans le naso-pharynx du patient. Il consiste en un prélèvement nasopharyngé (à l'aide d'un écouvillon inséré dans le nez) permettant le diagnostic de l'infection chez les patients symptomatiques ou non. La qualité du prélèvement est un critère fondamental pour obtenir un bon résultat : on estime à 30% le taux de faux négatifs lié à la qualité du prélèvement et à la localisation irrégulière et hétérogène du virus sur la zone prélevée. Ce diagnostic est pertinent de J-2 à J+15 (J0 étant le jour d'apparition des symptômes). En cas de contact avec un patient déclaré positif, le dépistage nasopharyngé devra être réalisé à minima 72H après le contact.

2- Le test sérologique permet d'identifier les personnes qui ont été exposées au virus et qui ont développé des anticorps contre celui-ci. Du fait de l'apparition parfois tardive des anticorps, ces tests ne sont pas recommandés dans le cadre du diagnostic immédiat d'un patient suspect d'une infection à COVID-19. Les tests sérologiques sont surtout utiles pour identifier les personnes qui ont déjà eu l'infection à la COVID-19 et qui n'ont pas été diagnostiquées de manière formelle. Il est justifié à partir de J+15.



Quelle est l'utilité des tests réalisés en officine ?

Ce test consiste en un prélèvement sanguin en piquant le bout du doigt du patient. Le sang ainsi prélevé est déposé sur une plaquette de réactif qui révèle ou non la présence d'anticorps contre la COVID-19. Le résultat est visible après 5 à 15 minutes. Ce test permet de savoir uniquement si vous avez été en contact ou non avec le virus et si vous avez développé une réponse immunitaire. Si vous présentez des symptômes, ce test n'est pas à réaliser, il faut vous diriger vers votre biologiste pour effectuer le test PCR permettant de déterminer si vous êtes contagieux et ainsi assurer une complète prise en charge de vous et des personnes « contact ».

Que faire en cas de symptomes ?

On peut réaliser un dépistage nasopharyngé dans un laboratoire sans prescription médicale et pris en charge à 100% par la sécurité sociale sur simple présentation de la carte vitale. Si le résultat est positif, le patient sera contacté par le laboratoire ainsi que par les autorités de santé (ARS) afin d'identifier les éventuels contacts rapprochés des 10 derniers jours. Il pourra également, le cas échéant, être orienté vers son médecin traitant pour se voir prescrire un traitement symptomatique.

Existe-t-il un traitement ?

Il n'existe pas de traitement curatif à ce jour. Il est uniquement symptomatique : anti douleurs et anti pyrétiques liés au syndrome pseudo grippal tels que du paracétamol et de la vitamine C.

Quid du vaccin ?

Des recherches sont en cours au niveau mondial : laboratoire SANOFI en France, société MODERNA aux Etats-Unis, l'université d'Oxford avec ASTRA ZENECA, également en Russie et en Indonésie. Cependant, ils sont tous en phase test et aucun n'est encore disponible sur le marché. Le premier vaccin pourrait être ainsi disponible au premier semestre 2021.

Docteur Nicolas CHATELAIN
Pharmacien Biologiste
Associé co-gérant des Laboratoires BIOPATH HAUTS DE FRANCE Auditeur COFRAC & OLAS (NF EN ISO 15189-22870)

NOUVEAU !
Juin 2020

Clinutren®

FAÇON THÉ
rafraîchissant

Une boisson rafraîchissante

- Des saveurs légères et variées
- Adaptée aux différents moments de consommation de la journée

Un produit apprécié en cas d'altérations du goût liées aux traitements anti-cancer

- Effet rafraîchissant
- Texture fluide et légère
- Sans goût métallique associé

UN CNO prescrit en cas de dénutrition ou risque de dénutrition

- Sans lactose
- Seul produit non-lacté de la catégorie*

10 g protéines

300 kcal /200 ml

*Dédié aux patients en oncologie

TESTÉ ET APPRÉCIÉ

Effet rafraîchissant apprécié par des personnes traitées pour un cancer

En moyenne, 76% des personnes interrogées apprécient l'effet rafraîchissant des produits Clinutren® Façon Thé

3 saveurs rafraîchissantes

Pêche-Menthe | Citron | Fraise

Nestlé HealthScience
ONCOLOGIE & NUTRITION

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

Auteur
Christine
Leulliette

Pharmacie Leulliette
59760 Grande-Synthe

Le thym, Thymus vulgaris

Originaire du bassin méditerranéen, le thym pousse en plein soleil dans les sols riches et bien drainés. Le thym du jardin, séché, s'utilise en infusion.

A la pharmacie, vous trouverez le thym vulgaire, ou thym à linalol, sous forme de gélules ou d'huile essentielle.

Il est principalement connu pour son action sur les symptômes de la bronchite et de l'inflammation des voies respiratoires (laryngite). Il est traditionnellement utilisé aussi en cas de gingivite, contre l'halitose (mauvaise haleine) et pour traiter la dyspepsie (digestion difficile et douloureuse).

LE BON CONSEIL

Contrairement à beaucoup d'huiles essentielles, l'huile essentielle de thym à linalol peut être utilisée chez l'enfant de moins de 6 ans et les personnes âgées pour ses vertus toniques et antiseptiques. Cette huile essentielle doit tout de même être diluée pour l'utilisation en application cutanée et pour la diffusion.

Attention : respectez les contre indications des huiles essentielles, notamment chez les jeunes enfants, les asthmatiques, les épileptiques et pendant la grossesse.

Les principes actifs sont le thymol et le carvacrol, antiseptiques puissants des voies respiratoires supérieures ainsi que des flavonoïdes aux vertus spasmolytiques.

Comment l'utiliser ?

- **En tisane** : infusez quelques feuilles de plantes sèches de votre jardin ou d'un producteur bio dans de l'eau bien chaude.
- **En gélules** d'extrait de plante (Arkopharma©)
- **En huile essentielle** de thym doux à linalol par voie cutanée (1 goutte au creux du poignet ou sur le thorax), en diffusion ou par voie orale (1 goutte dans une cuillère de miel).

Le mélange suivant est adapté aux enfants à partir de 6 ans.
Répartir 5 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos. Renouveler l'application matin et soir pendant 5 jours.

- 5 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus radiata
- 5 gouttes d'huile essentielle de Thym à linalol
- 5 gouttes d'huile essentielle de Tea tree (arbre à thé)
- 70 gouttes d'huile végétale de Noisette

Auteur
Mathilde
Courbot

Pharmacie de l'Hôtel de Ville
59126 Linselles

Mémoire et acides gras Oméga 3

En cette période de rentrée, la mémoire et la concentration sont très fortement sollicitées. Les acides gras Oméga 3 peuvent vous permettre de maintenir une bonne activité cérébrale.

Ce sont des acides gras essentiels, c'est-à-dire qu'ils sont apportés uniquement par l'alimentation. On en trouve dans certaines huiles végétales et dans les poissons gras. Malheureusement, notre consommation ne serait pas suffisante par rapport aux recommandations de l'OMS*.

Que sont les Oméga 3 ?

Les acides gras Oméga 3 sont des acides gras insaturés, le fameux « bon gras ». L'acide alpha-linolénique (ALA) est un acide gras essentiel qui sert de précurseur à la synthèse de deux autres molécules, l'acide eicosapentaénoique (EPA) qui a un rôle de protecteur cardio-vasculaire et l'acide docosahexanaenoique (DHA) qui participe au bon fonctionnement du système nerveux central.

Pourquoi faut-il en consommer ?

Ils ont des effets bénéfiques sur l'activité cérébrale, hormonale, et cardio-vasculaire. Les DHA participent au développement du système nerveux central et de la rétine. Ils favorisent le maintien de la santé mentale (dépression, démence dont Alzheimer) et préviennent de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Ils améliorent les fonctions cognitives et participent à l'approvisionnement en nutriments des neurones.

Dans quels aliments en trouve-t-on ?

Un régime varié et équilibré, ainsi qu'une bonne hygiène de vie sont essentiels pour garder une bonne mémoire. Privilégiez les huiles de noix, de colza, de lin et les poissons gras tels que le saumon, le hareng, le maquereau et la sardine. Ainsi, pour obtenir une alimentation équilibrée, il est conseillé de consommer deux poissons gras par semaine (un grand poisson et un petit, pour limiter les apports en mercure) et 2 à 3 cuillères à soupe par jour d'huile végétale. C'est pour ça qu'il est important de varier les huiles de cuisine. L'huile de colza peut s'utiliser pour cuire, l'huile de noix s'utilise crue et l'huile de tournesol, qui ne contient pas d'Oméga 3 est idéale pour les fritures.

*Organisation Mondiale de la Santé

Concernant les viandes, il vaut mieux privilégier celles issues d'animaux qui ont reçu une alimentation riche en Oméga 3, nourris avec des graines de lin, graines de chanvre ou de la luzerne.

On peut aussi consommer des fruits secs (amande, noix, etc), **manger 3 noix par jour apporte 33% des apports journaliers en Oméga 3.**

POUR COMPLÉTER LES APPORTS EN OMÉGA 3 : il existe de nombreux compléments alimentaires. Votre pharmacien peut vous conseiller ceux qui seront les plus adaptés à vos besoins.

Bon à savoir

Qu'est-ce que le rapport Oméga 3/ Oméga 6 ?

Les Oméga 6 participent à l'élaboration d'acides gras hautement insaturés qui ont un rôle important dans le bon fonctionnement du système nerveux, cardiovasculaire et dans les défenses immunitaires. Ils participent aussi aux réactions inflammatoires dans l'organisme et, consommés en excès, ils peuvent avoir ainsi des effets délétères. Sur le long terme, cela favorise les maladies chroniques comme le diabète de type II, certains cancers, des douleurs articulaires ou des maladies cardiovasculaires. Parmi les Oméga 6, les plus connus sont l'acide gamma linolénique (GLA), retrouvé dans l'huile de bourrache, le cassis et la spiruline, et l'acide linolénique (ALA) que l'on retrouve dans l'huile de tournesol, de maïs et de pépin de raisin. **Les Oméga 6 sont abondamment présents dans notre alimentation par rapport aux Oméga 3.** Une consommation excessive en Oméga 6 a pour conséquence d'annuler les effets bénéfiques des acides gras Oméga 3.

sigvaris

Soyez vous-même.
Vivez pleinement.*

Liberté légèreté féminité

MODE IN FRANCE[1]

LA CHAUSSETTE DE COMPRESSION FAIT SA RÉVOLUTION

Un hymne au style et au savoir-faire français.

Existe en modèle homme

CHAUSSETTES DE COMPRESSION MÉDICALE

www.sigvaris.com

*Live your life. Be yourself. Un hymne au style et au savoir-faire français. Les produits de compression sont des dispositifs médicaux de classe de risque I (règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS. Ils sont destinés au traitement de base des maladies veineuses et lymphatiques. Pour le bon usage, il convient d'enfiler les produits dès le réveil et au lever, sur une peau propre et sèche. Ne pas utiliser les produits sur une peau lésée. Les produits de compression médicale (chaussettes, bas et collants) sont des solutions thérapeutiques qui contribuent à améliorer le retour veineux. Ils exercent une pression active le long de la jambe favorisant la circulation veineuse et le retour du sang vers le cœur. Remboursement inscrit sur la base LPPR prévue par l'article L.165-1 du Code de la Sécurité Sociale. Lisez attentivement la notice d'utilisation notamment pour les indications et contre-indications. Septembre 2020. © Copyright by SIGVARIS, Saint-Just-Saint-Rambert. Sigvaris and its products are registered trademarks of SIGVARIS, St Gallen/Switzerland, in many countries worldwide.

SIGVARIS GROUP

Auteur
Céline
Haquette

Pharmacie Haquette
59910 Bondues

Les laits infantiles

Comment s'y retrouver face au large choix de préparations infantiles pour nourrir votre bébé au mieux de ses besoins ?

L'allaitement maternel reste l'alimentation la plus naturelle. Toutefois, nombreux sont les parents qui cherchent le meilleur lait de substitution.

Les besoins du nourrisson doivent s'adapter à :

- son âge
- ses phases de croissance
- ses conditions de naissance (naturelle, césarienne, bébé prématuré)
- l'état général de sa santé : troubles ou pathologies.

Les premiers mois de la vie du nourrisson sont caractérisés par un rythme rapide de la croissance et des besoins énergétiques accrus.

Au cours des premiers jours de sa vie, le poids diminue d'environ 10 % chez tous les nouveau-nés. Il retrouve ensuite son poids de naissance entre 4 à 8 jours de vie.

Entre 1 et 3 mois, la prise de poids est en moyenne de 20 à 25 grammes/jour, soit 140 à 175 grammes/semaine.

Les trois premières années de la vie constituent la phase de croissance la plus importante chez l'homme : le nourrisson multiplie son poids par 4, sa taille par 2 et son périmètre crânien augmente de 50 %. Le cerveau grossit de 300 à 1000 grammes entre 0 et 3 ans.

SOYEZ VIGILANTS

Les bébés ont besoin d'apports quantitatifs précis, ils ont aussi besoin d'apports micro-nutritionnels qualitatifs (fer, calcium, zinc, vitamine D et iode) pour soutenir leur immunité et pour une croissance harmonieuse.

Le lait maternel

Le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins de l'enfant et connaît différentes étapes de transformation au cours de l'allaitement. Il contient des anticorps (immunoglobulines A) fabriqués par la maman pour protéger son bébé contre les infections.

Les préparations pour nourisson

Les préparations pour nourrisson sont des laits de substitution au lait maternel, obtenus majoritairement à partir de lait de vache.
Ils sont enrichis en micro-nutriments tels que vitamines et minéraux.

Il existe 4 catégories de laits infantiles en fonction de l'âge de l'enfant :

- les préparations pour nourrisson prématuré, dites « pré »
- les préparations pour nourrisson dites « lait 1er âge » (de 0 à 6 mois)
- les préparations pour nourrisson dites « lait 2ème âge » (de 6 à 12 mois)
- les laits dits « de croissance » (de 12 à 36 mois).

La règlementation européenne spécifie les différentes obligations de composition des préparations 1er et 2ème âge.
Quel que soit le lait infantile, le fabricant varie les proportions pour formuler des préparations ciblées (anti-reflux, transit, hypoallergénique,...).

On distingue 3 compositions de lait infantile :

♥ Le lait « classique » :

lait à protéines non modifiées, dont le profil protéique est proche de celui du lait de vache. Le taux de caséine important permet d'obtenir une texture et une saveur appréciées du bébé.

♥ le lait « à protéines modifiées » :

- **Lait hypoallergénique (HA) :** les protéines sont transformées partiellement par hydrolyse, elles sont découpées en plus petites molécules pour réduire le potentiel allergique.
- **Lait anti-régurgitation (AR) ou anti-colique :** le taux de caséine est augmenté pour favoriser la satiété et réduire régurgitations ou coliques.

L'allaitement maternel reste l'alimentation la plus naturelle.

Les laits de substitution sont enrichis en micro-nutriments tels que vitamines et minéraux.

Les épaississants utilisés peuvent être l'amidon de maïs ou de pomme de terre, la caroube ou encore l'association de deux de ceux-ci.

• **L'amidon de maïs** augmente la viscosité du lait dans l'estomac (ne nécessite pas de tétine spéciale) ; il peut ralentir le transit intestinal et provoquer ballonnements et gaz.

• **La caroube** augmente la viscosité dans l'œsophage et l'estomac (la farine de caroube épaissit le lait dès la reconstitution du biberon). Elle accélère le transit intestinal et nécessite une tétine avec un débit plus important.

♥ Le lait « à protéines totalement modifiées » :

les laits destinés aux allergies aux protéines de lait de vache sont des laits thérapeutiques destinés à des fins médicales spéciales. Les protéines sont totalement transformées par hydrolyse. Ces laits permettent une absorption rapide des nutriments et une meilleure assimilation pour l'enfant.

D'autres préparations infantiles sont élaborées à partir d'hydrolysats de protéines végétales de riz.

Les apports du lait de croissance

Le lait de croissance est destiné à l'enfant entre 12 et 36 mois ; il est enrichi en vitamine C, lactose, acides gras et fer. En effet, les besoins en fer d'un enfant représentent environ 100 grammes de viande. Or la plupart des enfants de moins de 3 ans ne consomment pas cette quantité de viande.

BIO

Pour les parents adeptes du bio, vous pourrez trouver également des laits issus de l'agriculture biologique.

NOUVEAUTÉ

ACCESSOIRES DE PUERICULTURE

Proche des parents, le Laboratoire TETRA Médical vous présente sa nouvelle exclusivité Pharmacie :

Le Biberon Français.

Cette marque 100% Française, garantit non seulement la qualité, la performance, mais aussi la traçabilité des produits.

Liberté,
Égalité,
Qualité

Nos usines

Des produits vraiment sûrs
100% Made In France.

Le Biberon Français

Des performances et des avantages cumulés si uniques !

- Les seuls biberons gigognes au monde
- 100% made in France
  Traçabilité et qualité controlées
- FLACONS 100 % EN co-polyester
- BP(a-z)free et phtalates free

BPA FREE · BPF FREE · BPS FREE · PHTHALATES FREE

- Ne captent ni l odeur ni la couleur des aliments
- Transparents, légers, résistants
  Tétines en pur silicone médical
  avec système anti-colique breveté
- Tétines souples idéales lors de la transition ou l allaitement mixte
- Biberons à cols larges pour un nettoyage optimum et facile
- Recyclables

210 ml

+

210 ml

+

360 ml

=

GAIN DE PLACE X3 !

etra medical

Laboratoire TETRA Medical
59, av. Rhin Danube
07100 Annonay-France
Téléphone :04 75 33 8968
Mail : service.client@tetra-medical.fr

Auteur
Marion
Boukhoubza

Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille

calipédiatrie

Mon enfant a des vers, que faire ?

Chez l'enfant, les vers intestinaux sont principalement occasionnés par l'oxyure. Ce petit parasite répondant au nom scientifique d'*Enterobius vermicularis* contamine de nombreux enfants dans les pays tempérés (70 à 80% d'entre eux en sont victimes).

Cette parasitose n'est pas toujours évidente à détecter chez les plus jeunes. Comment la reconnaître ? Comment est-elle transmise ? Comment s'en débarrasser ?

Quels sont les principaux signes ?

Il n'est pas toujours évident de détecter des symptômes caractéristiques d'une contamination par des vers intestinaux puisque l'oxyurose peut rester asymptomatique longtemps. Lorsque l'infestation devient importante, en revanche, de premières manifestations probantes peuvent survenir.

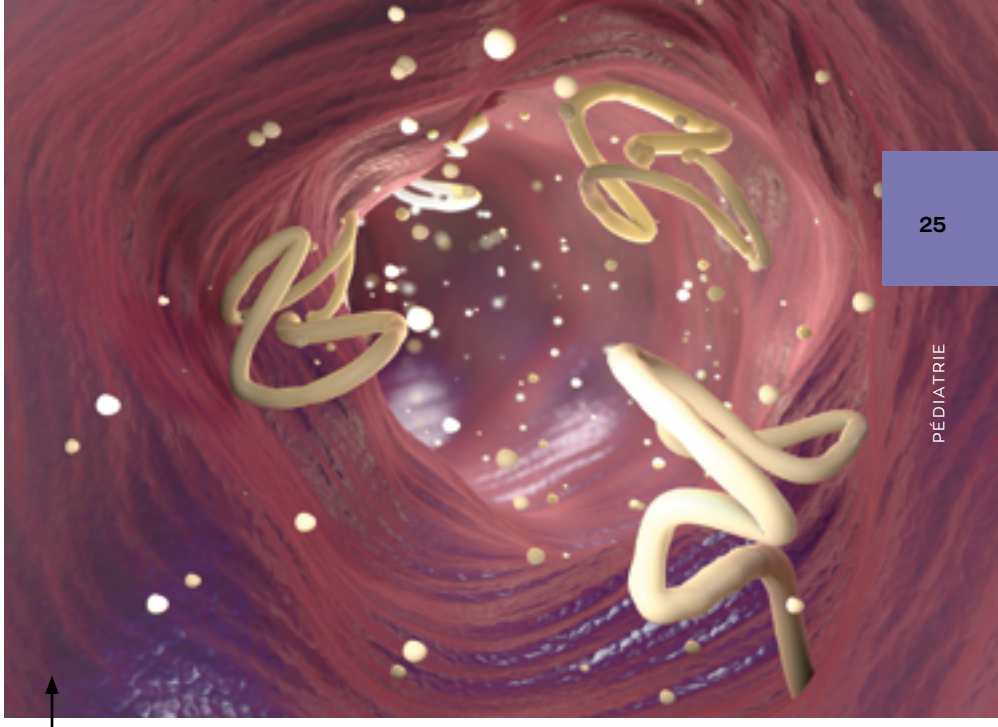
La plus caractéristique est le prurit anal nocturne, c'est-à-dire des démangeaisons au niveau de l'anus survenant la nuit.

Le grattage entraîne des lésions, parfois des hémorragies et une surinfection. D'autres signes sont possibles, mais moins spécifiques : douleurs abdominales, diarrhées, nausées et vomissements.

Chez la fillette, le passage des vers (oxyures) au niveau de la vulve peut provoquer des démangeaisons et une inflammation (vulvovaginite). De même, il peut être responsable d'infections urinaires récidivantes.

Quelques manifestations inhabituelles de l'enfant peuvent alarmer. L'enfant est irritable, agité, fatigué. Il a du mal à s'endormir ou il fait des cauchemars et il peut avoir des terreurs nocturnes. Il a parfois des crises de coliques et des fuites urinaires.

Il existe souvent un retentissement dans le milieu familial et scolaire.



Après l'ingestion des vers par l'enfant, les œufs éclosent dans l'estomac. La larve se transforme rapidement en ver adulte et migre un peu plus bas, dans l'intestin.

Quel est le mode de contamination ?

L'enfant s'auto-infeste en mettant ses doigts à la bouche ou en les léchant. Il peut contaminer également son entourage lors de contacts avec la main. La transmission de la maladie se fait par voie buccale par ingestion d'œufs par l'intermédiaire de doigts souillés, d'objets, de jouets, de tapis, de linge de toilette, de draps...

Le fait de sucer son pouce est un facteur de risque important.

Les vers sont petits, longs d'un centimètre environ, blancs et ronds. Après leur ingestion par l'enfant, les œufs éclosent dans l'estomac. La larve se transforme rapidement en ver adulte et migre un peu plus bas, dans l'intestin.

Mâle et femelle s'accouplent alors. Puis la femelle descend jusqu'à l'anus où **elle pond jusqu'à 10 000 œufs en moins d'une demi-heure** avant de mourir et d'être éliminée.

Comment faire le diagnostic ?

Le diagnostic d'oxyurose est souvent fait par le sujet lui-même ou sa maman, qui découvre de petits vers blancs dans les sous-vêtements, autour de l'anus, ou encore dans les selles. La mise en évidence des œufs se fait grâce au scotch-test anal. Cet examen doit être pratiqué le matin, au réveil, avant la toilette, en appliquant un morceau de scotch transparent sur l'anus pendant quelques secondes : il s'agit de recueillir des œufs de parasites, qui seront examinés au microscope dans un laboratoire.

Lorsque l'infestation devient importante, de premières manifestations probantes peuvent survenir comme le prurit anal nocturne, c'est-à-dire des démangeaisons au niveau de l'anus survenant la nuit.

Le pyjama fermé est une bonne mesure d'hygiène pour que l'enfant évite de se gratter durant la nuit.

Quels sont les moyens de prévention ?

Pour éviter la transmission des vers intestinaux au sein d'un même foyer, certaines mesures d'hygiène doivent être observées :

- se couper les ongles le plus court possible ;
- changer la literie et le linge (serviettes de toilette, de table, pyjama, sous-vêtements,...) le jour du traitement ;
- se laver les mains avec brossage des ongles, après chaque selle, et avant le repas ;
- mettre un pyjama fermé pour éviter le contact direct des doigts sur l'anus lors du grattage nocturne ;
- nettoyer les objets personnels et partagés comme les crayons, les jouets, les gommes...

Quel est le traitement de l'oxyurose ?

Le traitement de l'oxyurose repose sur des médicaments antiparasitaires : flubendazole (Fluvermal®), albendazole (Zentel®)...

Le médicament choisi est prescrit pendant généralement un jour, plus rarement deux ou trois. La dose est à renouveler une fois quinze jours plus tard. Il est préférable de traiter toute la famille en même temps.

Pour une efficacité optimale, des mesures d'hygiène et de prévention doivent être impérativement respectées.

Concerné par le diabète ?

Parce que chaque patient a des besoins différents,
découvrez la gamme de lecteurs de glycémie Accu-Chek®

Téléchargez l'application **GLUCI-CHEK** pour connecter votre lecteur

ACCU-CHEK® Guide

Donnez un coup de pouce
à votre quotidien

ACCU-CHEK® Mobile

Le Tout-en-Un
Le lecteur sans bandelette

Parlez en à votre professionnel de santé

02/2020 - Les produits Accu-Chek® sont des dispositifs d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Fabricant : Roche Diabetes Care GmbH (Allemagne) – Distributeur : Roche Diabetes Care France. Ces dispositifs médicaux et dispositifs médicaux de diagnostic in vitro sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé.
FR-1360 / Réf. 925410200 / 2002ROCHEDCGP005

ACCU-CHEK®

Création : melodyforestier.fr

Auteur
Charlotte
Chatelain

Pharmacie du Canon d'Or
59130 Lambersart

La peau de l'adolescent

A l'adolescence, des modifications hormonales provoquent des changements cutanés importants ; de plus, la transpiration augmente, la couche cornée de l'épiderme s'épaissit, les glandes sébacées sécrètent davantage de sébum qui donne à la peau et aux cheveux une tendance grasse.

Voici quelques conseils pour se sentir bien dans sa peau d'adolescent grâce à une hygiène corporelle rigoureuse et des soins faciles à appliquer.

La transpiration

Les modifications hormonales ne sont pas seules responsables de l'augmentation de la transpiration à l'adolescence, cette dernière peut être exacerbée par la pratique du sport souvent intense à cet âge. Témoins de cette transpiration : les odeurs désagréables qui sont produites par la dégradation de la sueur sous l'action des bactéries de la peau au niveau principalement des aisselles et des pieds. Pour éviter qu'elles n'apparaissent, il faudra faire preuve d'une hygiène rigoureuse renforcée par un déodorant, un antiseptique et bactéricide, qui empêche la prolifération bactérienne, ou un antitranspirant, pour ralentir l'écoulement sudoral.

La séborrhée

C'est une production excessive de sébum qui rend la peau luisante et dilate les pores. **Ce phénomène est exagéré par la chaleur et les émotions, fréquentes à cet âge.**

Pour la toilette et le maquillage, il faut utiliser des produits destinés aux peaux grasses. L'absence de soins ou l'emploi de produits inadaptés favorisent l'apparition de complications telles que l'acné ou encore la dermite séborrhéique

caractérisée par des pellicules grasses au thorax, visage et cuir chevelu. Le responsable est un champignon microscopique. Le traitement fait appel à des antifongiques, des crèmes hydratantes adaptées pour le visage et à des shampoings antipelliculaires.

Boutons et points noirs

L'acné touche majoritairement le visage, le thorax, le haut du dos, le décolleté ; il est dû à une trop grande sécrétion de sébum par la glande sébacée. Lorsqu'un bouchon se créé au niveau du follicule pilo-sébacé, l'évacuation du sébum est empêchée et au contact de l'air celui-ci noircit pour former un point noir. Il ne faut pas les presser car ils peuvent s'enflammer ou laisser des cicatrices indélébiles. Les gros boutons rouges qui peuvent aussi apparaître sont dûs à la colonisation de la glande sébacée par une bactérie (Propionibacterium acnes).

Pour éviter ces désagréments esthétiques, l'hygiène cutanée doit répondre à une règle d'or : nettoyer la peau en douceur sans l'agresser. Ainsi, il faut proscrire les savonnages répétés avec des savons agressifs ou des produits à base d'alcool.

Utiliser des pains dermatologiques sans savon, avec un rinçage soigneux par pulvérisation d'eau thermale. Après un séchage rigoureux, l'application d'une crème hydratante corrigera l'effet desséchant d'un éventuel traitement médicamenteux (antibiotiques, anti-inflammatoires...).

Le maquillage

Les filles ont beaucoup de mal à accepter leur acné. En attendant l'effet des traitements, elles souhaitent masquer les imperfections de leur peau ; aujourd'hui, ceci est possible grâce à des cosmétiques hypoallergéniques et non comédogènes. **Seule condition : un démaquillage complet chaque soir !**

Pour les garçons, attention aux produits de rasage : des mousses à raser spécifiques, antiseptiques, apaisantes et adoucissantes existent.

Masquer les imperfections de la peau est possible grâce à des cosmétiques hypoallergéniques un démaquillage complet chaque soir.

“ Un gommage une fois par semaine pour protéger sa peau du soleil.”

Peau et soleil

Eviter les expositions exagérées : le soleil est un faux ami. Il dessèche les pustules et exerce une légère action anti microbienne mais l’amélioration ne dure pas. **En provoquant un épaississement de l’épiderme, le soleil favorise au contraire la rétention du sébum.** La récidive ou l’aggravation de l’acné à la rentrée, sont hélas classiques. Aussi, mieux vaut se protéger du soleil avec un écran total : Daylong 50+ Sensitive®, et procéder à un gommage une fois par semaine.

BON À SAVOIR

Conséquence directe de la sueur, **la macération cutanée favorise le développement de mycoses** : au niveau des aisselles, ces champignons provoquent des tâches brunes ; au niveau des pieds, ils engendrent des fissures, des desquamations et des démangeaisons, on parle alors de « pied d’athlète ».

Pour prévenir l’apparition de ces mycoses, l’adolescent devra privilégier le port de sous-vêtements en coton, les changer tous les jours et traiter ses chaussures. Un traitement local et une hygiène minutieuse suffiront à éliminer les champignons et éviter une transmission éventuelle à l’entourage.

Mes produits favoris

Contre la transpiration

Vichy® déodorant détranspirant 72H bille

Il offre une efficacité 72H grâce à sa formule enrichie en actifs antitranspirants, minéraux ultra absorbants et Perspicalm régulant l'afflux de chaleur notamment généré en période de stress. Il est hypoallergénique, sans alcool pour une tolérance optimale.

Conseils d'utilisation : faites rouler la bille 2 à 3 fois sous chaque aisselle, quotidiennement.

Calipharma aime : sa formule qui convient aux peaux sensibles et réactives aux sels d'aluminium.

Contre l'hyperséborrhée

Bioderma® Sébium gel moussant

C'est un gel moussant qui nettoie et purifie au quotidien les peaux jeunes mixtes ou grasses ou les peaux à problèmes. Il élimine les impuretés et contrôle la brillance.

Conseils d'utilisation : le matin et/ou le soir faire mousser avec un peu d'eau sur le visage, bien rincer et sécher. Peut aussi s'utiliser comme un gel douche pour l'hygiène du corps.

Calipharma aime : ses propriétés hydratantes, non comédogènes qui n'agressent pas la peau.

Contre le soleil

Anthelios fluide La Roche Posay® SPF 30

C'est une protection à très large spectre contre les UVA/UVB pour les peaux sensibles, mixtes au fini imperceptible et naturel, au toucher non gras et non collant.

Conseils d'utilisation : appliquer juste avant l'exposition au soleil, renouveler fréquemment pour maintenir la protection surtout après avoir transpiré ou s'être essuyé.

Calipharma aime : sa formule ultra résistante à l'eau, à la transpiration et au sable et respectueuse du milieu marin.

Contre les boutons et points noirs

Avène® Cleanance Comedomed

C'est un concentré anti-imperfection qui réduit les boutons et points noirs et limite leur réapparition.
La peau est nette, les pores resserrés et les imperfections diminuées.

Conseils d'utilisation : matin et soir, appliquer une noisette du concentré Anti-imperfections sur l'ensemble du visage. Masser avec des mouvements amples et délicats jusqu'à absorption du produit.

Calipharma aime : son absorption rapide pour un fini non gras et une peau matifiée.

Pour le maquillage

Effaclar BB Blur La Roche Posay® SPF20

C'est un soin unifiant anti brillance à effet optique immédiat.

Conseils d'utilisation : appliquer quotidiennement le matin sur peau propre et sèche. Si protection solaire, réappliquer fréquemment.

Calipharma aime : le camouflage optimal des imperfections avec un teint impeccable en quelques secondes.

orliman.fr

Nouvelle genouillère

ROTULIGMOTION®

CONTRÔLEZ VOS MOUVEMENTS,
MAÎTRISEZ VOTRE STYLE !

3 coloris disponibles

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

Dispositifs médicaux de classe I. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. - C/Jaume March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona, Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe/Orliman - Z.A. la Herbetais, 35520 LA MÉZIÈRE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 42057462600 RCS Rennes. Crédit Photo : iStock®. Photos non contractuelles. 09/2020. 200901_T

ORLIMAN®
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

Auteur
Audrey Hennuyer

Pharmacie de La Poste
62100 Calais

La vermifugation des chiens et des chats

La vermifugation de son animal de compagnie permet de le protéger contre les vers mais aussi de protéger votre famille. Quelles que soient les conditions de vie de votre chien ou chat en appartement ou au grand air, il risque d'attraper des vers.

Ce n'est pas parce que votre animal ne sort pas qu'il ne faut pas le vermifuger.

Intérêts du vermifuge

La santé des animaux :
les vers sont des parasites, ils vivent aux dépens de l'animal.

Certains d'entre eux prélèvent les nutriments directement dans l'intestin comme les ténias et les ascaris. D'autres s'accrochent à la muqueuse intestinale et aspirent du sang comme les ankylostomes et les trichures. Ou encore les dirofilaria se dirigent directement dans le cœur du chien ou du chat.

La santé des humains (adultes et enfants) :
un certain nombre de vers peuvent passer chez l'humain, on parle de zoonoses. Les enfants sont les premiers concernés en cas d'infestation car ils ne pensent pas toujours à se laver les mains ni à se nettoyer les ongles.

Les vermifuges

Les comprimés :
ils sont souvent petits donc faciles à faire avaler ou à cacher dans la nourriture. Certains sont même appétants ou faciles à mâcher, se donnant comme une friandise.

Les liquides :
moins utilisés mais pratiques pour vermifuger les chiots ou les chatons.

Les spot-on :
on dépose une pipette au niveau du cou de l'animal en écartant les poils.

La fréquence de vermifugation

On vermifuge son animal en fonction de son âge et de son état physiologique (gestation...).

- Les chiots et les chatons sont quasiment tous contaminés par des vers. Ces vers sont

LES SYMPTÔMES

Les symptômes présentés par l'animal lors de la présence de vers :

- Un affaiblissement de l'état général
- La présence de vers dans les selles « grains de riz »
- Des troubles digestifs tels des diarrhées, des vomissements...
- Des troubles de l'appétit : perte de poids, modification de l'appétit
- Gros ventre chez les chiots et les chatons
- Une irritation et un prurit anal « signe du traîneau » frottement du derrière au sol.

transmis par la mère et au contact des crottes dans l'environnement. Le fait que les chiots et les chatons soient fragiles augmente la capacité à être contaminés.

Ils doivent donc être vermifugés fréquemment : **Toutes les 2 semaines de 15 jours d'âge à 2 mois d'âge, une fois par mois de 2 mois à 6 mois.**

- Les chiens et les chats adultes sont vermifugés tous les 3 mois c'est-à-dire 4 fois par an. Un vermifuge n'a qu'un temps d'action limité dans le corps, il vise à tuer les vers au moment où vous le donnez, il n'y a donc pas d'action sur plusieurs semaines ou mois. Ne pas oublier de vermifuger quelques jours avant toute vaccination : les vers intestinaux perturbent le système immunitaire et altèrent l'efficacité du vaccin.
- Votre animal a récemment eu des puces, administrez-lui un vermifuge. En effet, les puces peuvent porter des œufs de vers, en se léchant ou se grattant le chien ou le chat avale parfois des puces et se contamine. On vermifuge donc son animal après une infestation par les puces.
- Lors d'un retour de pension ou d'une adoption en refuge car la concentration d'animaux renforce le risque de contamination.
- Les femelles gestantes seront vermifugées 15 jours avant la mise bas, après celle-ci et 15 jours après.

Quelques conseils

- **Lavez-vous les mains** si vous avez caressé vos animaux ou s'il vous les a léchées.
- **Évitez de laisser jouer les jeunes enfants dans les bacs à sable publics** non protégés des déjections canines et félines.
- **Ramassez les crottes** et mettez-les à la poubelle pour éviter de contaminer l'environnement.
- **Nettoyez et désinfectez la litière du chat,** ses gamelles, son panier et lavez fréquemment les couettes et plaids sur lesquels il aime se lover.

Cali pharma
au service de votre santé.

LE SALON

LE DÉPLACEMENT

MATERNITÉ

LA SALLE DE BAIN ET LES TOILETTES

MVD MEDICAL
Mieux Vivre à Domicile

Auteur
Aurélie
Obled

Pharmacie Obled
59320 Hallennes-
Lez-Haubourdin

caliconseil

Comment déchiffrer une étiquette ?

Voici un mémo pour déchiffrer les étiquettes des produits de beauté.

Détecter les ingrédients principaux

La liste des ingrédients (ou liste INCI) est établie par ordre décroissant. Les ingrédients cités en premier sont les plus présents dans la formule.

Pas de panique, si l'eau est souvent en premier, c'est parce que la majorité des crèmes sont composées d'eau...

Les principes actifs peuvent être à la fin de la liste car actifs en petite quantité (par exemple les huiles essentielles).

Connaître la durée de conservation

Ce logo indique la durée de conservation du produit à partir de l'ouverture. Pensez à noter la date d'ouverture sur le flacon !

Différencier les substances chimiques des substances naturelles

Les actifs botaniques sont écrits en latin. Donc plus il y a de latin, plus le produit est riche en végétaux ! Les produits chimiques sont écrits en anglais.

La liste noire, repérer les ingrédients dont il faut se méfier

- Silicones : on les reconnait à leurs terminaisons en « -cone », « -ane » ou « -conol » (par exemple : Dimeticone, cycloxane)

- Paraben et phénoxyéthanol « -zoate »

- PEG, PPG ou polyéthylène glycol/propylène glycol

- Huiles minérales, qu'on reconnait à leur appellation "mineral oil" ou "paraffinum".

- SLS : Sodium-laureth-sulfate ou encore Sodium-lauryl-sulfate.

Ne pas se perdre dans les logos

Il existe de (trop) nombreux logos pour les produits BIO ou la SLOW cosmétique. Les plus sérieux :

En pharmacie les gammes françaises et même régionales sont largement implantées. C'est aussi l'assurance que les marques référencées sont sérieuses.

Bon à savoir

L'application Coup de pouce

Clean Beauty permet de décrypter simplement les ingrédients de vos cosmétiques et ceux de vos enfants en prenant une photo de la liste des ingrédients. L'application propose un glossaire des principaux ingrédients employés dans la formulation des cosmétiques. Des logos indiquent lesquels sont controversés, et un court texte résume pour quelles raisons. Les explications sont sourcées à l'aide d'une bibliographie scientifique très complète.

Auteur
Florian
Kieken

Pharmacie Bécart
59630 Bourbourg

Les Maisons Sport-Santé et l'Activité Physique adaptée

La sédentarité étant l'une des premières causes de mortalité en France, une stratégie nationale sport santé est développée actuellement afin de favoriser l'activité physique et sportive à tous les âges de la vie et notamment dans le parcours de soin des Français.

Le ministère des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé ont dévoilé le 14 janvier 2020, la liste des 138 premières Maisons Sport-Santé certifiées.

Mais que sont les Maisons Sport-Santé ?

Les Maisons Sport-Santé sont des espaces qui, au travers d'un programme personnalisé, visent à accompagner et à soutenir les personnes souhaitant maintenir ou améliorer leur santé par une pratique d'activité physique et sportive, sécurisée et délivrée par des professionnels formés.

L'enjeu est d'obtenir une implantation territoriale équilibrée des Maisons Sport-Santé pour **permettre une plus grande accessibilité de la population à la pratique du sport à des fins de santé.**

Les objectifs sont notamment :

- de faire un premier pas vers le sport, l'activité physique, pour qu'elle devienne ensuite une pratique régulière,
- de développer l'activité physique adaptée des personnes atteintes de pathologies chroniques,
- d'assurer l'accompagnement des personnes atteintes d'affections de longue durée (ALD).

Les Maisons Sport-Santé sont ainsi ouvertes à tous et particulièrement :

- aux personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué d'activité physique et sportive ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent s'y remettre avec un accompagnement
- aux personnes souffrant d'affections de longue durée, de maladies chroniques, d'un handicap, d'une autonomie limitée, nécessitant une activité physique adaptée sécurisée et encadrée par du personnel formé, et prescrite par un médecin.

Les Maisons Sport-Santé réunissent des professionnels de la santé et du sport dont les compétences peuvent différer. Par exemple, un enseignant en activité physique adaptée prendra en charge une personne en ALD présentant des limitations sévères (ou modérées) alors qu'un éducateur sportif interviendra plutôt en cas de limitation minime/inexistante (et parfois modérée).

L'association DK Pulse fait partie des 138 Maisons Sport-Santé !

Elle a notamment développé dans la région des Hauts-de-France, sur le secteur de Dunkerque, un bus de ville réformé équipé pour accueillir sur prescription médicale des personnes souffrant de pathologies ou des personnes éloignées du sport, et leur proposer un service de rééducation sportive au plus proche de leur domicile.

Equipé d'ergocycles, d'un vélo semi-allongé et de plateformes de renforcement musculaire, le Bus Sport-Santé est équipé de matériel neuf et professionnel, et permet la pratique de l'activité physique adaptée en toute tranquillité et à l'abri des regards extérieurs. Il peut accueillir une dizaine de personnes par séance. Chaque séance est adaptée à la personne et à son état de forme. Les constantes sont relevées (tension, rythme cardiaque...) et sont reportées dans le dossier de suivi qui est personnel et reprend notamment les antécédents ou problèmes de santé.

Quels bénéfices ?

Les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont multiples ! Elle permet de réduire le risque de maladie cardio-vasculaire, de diabète, de cancer du sein et du côlon et de dépression.

Recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé concernant l'activité physique :

- **chez les enfants et adolescents (5 à 17 ans) :** pratiquer au moins 1 h d'activité physique quotidienne, d'intensité modérée à forte,
- **chez les adultes (18 à 64 ans) :** pratiquer par semaine au moins 2h30 d'une activité physique d'intensité modérée (ou au moins 1h15 hebdomadaire d'une activité physique intense),
- **chez les seniors (65 ans et plus) :** pratiquer 2h30 d'activité physique d'intensité modérée par semaine (ou au moins 1h30 d'activité physique de forte intensité par semaine),
- **chez les personnes à mobilité réduite :** pratiquer une activité physique pour améliorer l'équilibre et prévenir les chutes à raison de 3 jours par semaine ou plus.

Le sport et la santé, pour tous !

dkpulse.nord@yahoo.fr

Sandra Pit
06 71 61 63 13

DKpulseMaisonduSportSante

Auteur
Sophie
Venant

Pharmacie d'Ennequin
59120 Loos

Pharmacienne, avec plein de cordes à son arc...!

INTERVIEW DE L'INVITÉ

Marie est pharmacienne, exerçant ce métier avec passion, et pianiste. En 2013, suite à un accident de la vie dont elle peine à se remettre et à une rencontre décisive, elle prend conscience qu'aider autrement les autres l'aidera sûrement à avancer mieux. Marie a choisi sa cause : les chiens guides pour aveugles.

En quoi consiste ton bénévolat ?

Marie : J'accueille à la maison de jeunes chiots, à partir de l'âge de 2 mois pendant 10 à 12 mois environ. Je m'occupe de leur pré-éducation avant leur formation finale qui aura lieu au centre Paul Corteville à Roncq. Il faut dès cet âge leur apprendre les règles de vie à la maison comme en dehors et les familiariser à de multiples environnements (transports, centres commerciaux, parcs...). Le chiot doit être à l'aise partout ! Un éducateur me suit et me conseille tout au long du processus.

Et ensuite ?

Le chiot rejoint le centre pour y être formé par des moniteurs et éducateurs. Marcher droit, indiquer les différents reliefs (bordures de trottoir, trous, dénivelés, escaliers...), éviter les obstacles (poubelles, voitures mal stationnées, poteaux...), indiquer les passages piétons, les portes et les sièges, sa gauche et sa droite... au total un chien guide connaît cinquante ordres. Il doit devenir un animal de compagnie obéissant, opérationnel, avec un déplacement naturel et fluide. Lorsqu'il est jugé prêt, il obtient un certificat d'aptitude à guider.

Il est ensuite confié gratuitement à une personne déficiente visuelle qui en fait la demande afin de faciliter ses activités quotidiennes, lui permettre de circuler en tous lieux publics et améliorer son intégration sociale.

Le centre Paul Corteville : une école pas comme les autres ?

Effectivement. L'association chiens guides d'aveugles a été officiellement créée en 1958 et a été reconnue d'utilité publique. Deux centres existent actuellement, un en Normandie et un à Roncq dans le Nord. Ces centres fonctionnent uniquement grâce à la générosité (dons et legs, mécénat). Ils ont vocation

à éduquer et remettre des chiens guides pour aveugles, ou des cannes blanches électroniques, s'engager en faveur de l'accessibilité dans tous les lieux publics, informer au maximum sur le handicap visuel dans tous types de structures et auprès de tous les publics.

Le mécénat, une des autres cordes de ton arc...

J'ai en effet créé l'association loi 1901 « Only Musique » du nom de la mascotte Only, labrador sable qui nous accompagne lors des évènements que nous organisons. Elle a pour objectifs d'organiser avec l'aide de partenaires des concerts de musique classique, de produire et promouvoir de jeunes artistes, les assister dans la conduite de leur carrière, d'être prestataire de toute assistance tant programmatique que technique et artistique auprès de collectivités territoriales.

Les bénéfices sont reversés à l'association des chiens guides d'aveugles pour aider au financement de la formation des chiens. Une manière utile de réunir mes passions pour la musique classique et les animaux.

Marie et Only, merci pour cette rencontre et ce bel engagement !

"Le chien est ensuite confié à une personne déficiente visuelle pour faciliter son quotidien"

POUR NOUS JOINDRE

Et si quelqu'un souhaite faire appel aux services de l'association ?

Rien de plus simple. Il suffit de me laisser un message via le site internet : association-only.com ou sur mon téléphone **07 67 34 66 70**

PodoWell
Un grand pas pour votre bien-être

3 GAMMES, 3 SOLUTIONS POUR LE CONFORT DU PIED

Gamme Médicale CHUT

UNE GAMME COMPLÈTE DE CHUT
(chaussures thérapeutiques à usage temporaire)

Dispositifs médicaux de classe 1 - CE
Code LPP CHUT augmentation du volume de l'avant-pied : 7120121

Hallux valgus

Déformation des orteils

Œdème

Gamme Médicale CHUP

UNE GAMME DE CHUP POUR LE PIED DIABÉTIQUE
(chaussures thérapeutiques à usage prolongé)

Dispositifs médicaux de classe 1 - CE
Code CHUP : 2132645 (code différent selon le modèle)

Gamme Active

POUR LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Gamme Confort

POUR LE BIEN ÊTRE DE TOUS LES PIEDS

PodoSolution®
L'innovation dans la protection

UNE GAMME DE CHAUSSETTES DE PROTECTION 3 EN 1

Dispositifs médicaux de classe 1 - CE

1. **Protège** la peau des frottements
2. **Répartit** la pression cutanée
3. **Hydrate** la peau grâce à son gel unique

FARGEOT Cie SAS - Route de Limoges - 24800 Thiviers
Tel : 05 53 52 26 49 - Fax : 05 53 52 26 49 - Email : pro@podowell.com

Auteur
Marion
Boukhoubza

Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille

caliconseil

J'ai perdu ma carte vitale. Que faire ?

Signalez la perte de votre carte vitale dès que vous vous en rendez compte afin d'éviter qu'un tiers ne s'en serve. Dès le signalement de sa perte, l'assurance maladie la désactive.

Il existe deux façons de signaler une carte vitale perdue et demander l'édition d'une nouvelle : **en ligne** depuis son compte Ameli ou à l'aide d'**un formulaire papier** (par courrier, par téléphone ou dans un point d'accueil).

Comment refaire une carte vitale en ligne ?

C'est la méthode la plus rapide. Connectez-vous à votre compte Ameli **dans la rubrique Mes démarches** et suivez les étapes, téléchargez :
- une photo d'identité,
- une pièce d'identité.

Vous recevrez votre nouvelle carte vitale dans un délai de 2 semaines environ.
En cas d'anomalies dans votre demande, vous serez informé par l'assurance maladie.

Comment obtenir une nouvelle carte vitale avec un formulaire papier ?

Il est également possible de signaler une carte vitale perdue par courrier (avec une attestation sur l'honneur dont un modèle est disponible sur le site de la sécurité sociale), par téléphone (3646) ou en se rendant au guichet de votre caisse primaire d'assurance maladie.

Dans ce cas, un formulaire vous sera adressé. Il sera prérempli. Vous devrez donc vérifier les données inscrites. En cas d'erreur, vous ne pouvez pas le rectifier. Vous devez contacter votre caisse d'assurance maladie.

Si tout est exact, il vous reste à le signer, à coller une photo d'identité à l'emplacement prévu, à y joindre une copie d'une pièce d'identité et à le renvoyer à votre caisse d'assurance maladie.

Vous recevrez votre nouvelle carte vitale dans un délai de 3 semaines environ.

Comment justifier de mes droits en l'absence de carte vitale ?

En téléchargeant une attestation disponible sur votre espace Ameli.
Vous pouvez également l'obtenir directement à un guichet de votre CPAM ou en la demandant par téléphone.

Quels documents pour refaire sa carte vitale ?

Pour pouvoir recevoir une nouvelle carte vitale après sa perte, son vol ou son dysfonctionnement, vous avez besoin des documents suivants pour réaliser vos démarches :
- une photo d'identité,
- une copie d'une pièce d'identité,
- une attestation sur l'honneur en cas de déclaration de perte ou de vol (modèle téléchargeable sur le site de la sécurité sociale),
- le formulaire papier complété si vous ne réalisez pas vos démarches en ligne depuis votre compte Ameli.

BON À SAVOIR

La délivrance d'une nouvelle carte est gratuite. Si quelqu'un vous demande de l'argent pour faire cette déclaration et/ou pour vous délivrer une carte vitale, il s'agit d'une escroquerie.

Adoptez la couleur qui vous correspond !

SAUGELLA

Des soins experts pour mon hygiène intime

Demandez conseil à votre pharmacien.

SAU-2020-0087- Avril 2020

Mylan

Better Health for a Better World*

*Une meilleure santé pour un monde meilleur