

# Calimag

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



N°72

ÉTÉ 2021

DOSSIER SANTÉ

## La lumino- thérapie

PAGE 06

PÉDIATRIE

**La peau  
de bébé**

PAGE 37

VÉTO

**Nos compagnons  
à 4 pattes**

PAGE 42

Revue offerte par votre pharmacien



# Les pharmacies



**Armentières (59280)**

**PHIE BOUTON**

22 Rue de Dunkerque  
03 20 77 12 85

**Armentières (59280)**

**PHIE de la RÉPUBLIQUE**

1 Place de la République  
03 20 77 00 93

**Audruicq (62370)**

**PHIE de la GRAND PLACE**

440 Place du Général de Gaulle  
03 21 35 32 17

**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 du CARILLON**

31 Place du Général de Gaulle  
03 28 22 02 04

**Bruay La Buisnière (62700)**

**PHIE de l'HÔTEL de VILLE**

Rue Arthur Lamendin  
03 21 62 50 21

**Calais (62100)**

**PHIE de LA POSTE**

32 Rue des Fontinettes  
03 21 36 33 77

**Cambrai (59400)**

**PHIE SAINT-GEORGES**

58 rue Saint-Georges  
03 27 81 27 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

**Guines (62340)**

**PHIE de la FONTAINE**

13 Rue Sydney Bown  
03 21 35 20 34

**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

**Lammersart (59130)**

**PHIE du CANON D'OR**

247 Rue de Lille  
03 20 55 29 27

**Lammersart (59130)**

**PHIE DU BOURG**

389 Avenue de l'Hippodrome  
03 20 92 27 47

**Lammersart (59130)**

**PHIE DU CHAMP**

**DE COURSES**

28 Avenue Henri Delecaux  
03 20 92 30 41





**Lens (62300)**  
**PHIE CENTRALE**  
 36 Place Jean Jaurès  
 03 21 28 14 28

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

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

**Linselles (59126)**  
**PHIE DE L'HÔTEL DE VILLE**  
 7 Rue de Tourcoing  
 03 20 37 41 83

**Lomme (59160)**  
**PHIE CACHEUX**  
 2 Rue A. France  
 03 20 92 37 34

**Lompret (59840)**  
**PHIE TERNAUX**  
 22 Rue de l'Eglise  
 03 20 08 88 01

**Loos (59120)**  
**PHIE D'ENNEQUIN**  
 5 Rue du Gal. Leclerc  
 03 20 07 51 29

**Marcq-en-Barœul (59700)**  
**PHIE du SACRÉ COEUR**  
 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

**Quiévrechain (59920)**  
**PHIE de QUIÉVRECHAIN**  
 173 Rue Jean Mermoz  
 03 27 45 40 30

**Saint-Amand les Eaux (59230)**  
**PHIE DU MOULIN DES LOUPS**  
 585 Rue Henri Durre  
 03 27 48 00 77

**Saint Pol-sur-mer (59430)**  
**PHIE VERMERSCH**  
 651 Rue de la République  
 03 28 24 29 64

**Tourcoing (59200)**  
**PHIE DE LA CROIX ROUGE**  
 309 Rue de la Croix Rouge  
 03 20 01 42 79

**Valenciennes (59300)**  
**PHIE DE LA CHASSE ROYALE**  
 214 Rue Lomprez  
 03 27 46 85 27

**Vieux-Condé (59690)**  
**PHIE DEHAUT-VANHEEMS**  
 88 Rue du Dr Castiau  
 03 27 40 06 65

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

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

**BONDUES**  
**CHÉRENG**  
**HEM**  
**LAMBERSART**  
**LOMPRET**  
**LA MADELEINE**  
**LOMME**  
**LOOS**  
**MARCO-EN-BAROEUL**  
**MARQUETTE-LEZ-LILLE**  
**PÉRENCHIES**  
**WASQUEHAL**



Pour votre  
pharmacien



chaque client  
est unique

RESPECT  
SURVEILLANCE  
SECURITE  
CONTACT

**SOURIRE**

SOIN  
ETHIQUE  
LIEN  
AIDE

**SANTE**

DISPONIBILITE ACCOMPAGNER RIGUEUR

**COMPETENCE**

EFFICACITE CONFIDENTIALITE ORGANISATION FIABILITE SERVICES PREVENTION  
BIEN-ETRE RASSEMBLER

**CALIPHARMA**

CHALEUR  
DEPISTAGE

ACCUEIL CONFIDENTIALITE PROCHE DE VOTRE SANTE

**CONSEIL**

EDUCATION PROFESSIONNALISME PATIENCE  
URGENCE

**ECOUTE**

SOUTIEN  
INNOVATION

**QUALITE**

REACTIVITE  
SOLUTION

PROXIMITE  
ENVIRONNEMENT

## ÉDITO

L'été s'achève et il est temps pour beaucoup d'entre nous de reprendre le travail, et pour les enfants de retourner en classe. La rentrée peut être l'occasion d'adopter de nouvelles habitudes bénéfiques pour notre santé. Découvrez dans ce Calimag les avantages liés à la marche et les bienfaits de l'exposition à la lumière.

Au mois d'octobre, la campagne de lutte contre le cancer du sein permet d'informer sur cette maladie qui touche de nombreuses femmes. Ainsi, nous avons choisi d'aborder dans ce numéro les prothèses mammaires ainsi que les prothèses capillaires.

Par ailleurs, nous nous attardons sur la star des ordonnances et des armoires à pharmacie, le paracétamol. Son usage n'étant pas sans danger, il convient de connaître ses modalités de prise et les risques liés à une surdose.

Enfin, nous vous proposons des articles sur l'endométriose, la peau de bébé, la prise de tension, le sel et le miel.

Bonne lecture !

Pierre-François Berteloot



### NUMÉRO 72 - ÉTÉ 2021

Magazine rédigé et réalisé par l'équipe des pharmaciens CALIPHARMA • Tirage 13 500 exemplaires Calipharma : société anonyme coopérative de commerçants détaillants à capital variable • Siège social : Centre d'affaires de l'Horlogerie - 48 rue des Canoniers à Lille • RCS Lille 381209642 • Responsable de la publicité : A. Dewitte • Archives : B. Ulrich • Comité de rédaction : F. Bécart, M. Boukhoubza, C. Chatelain, M. Copin, M. Courbot, C. Haquette, C. Leulliette, A. Obled, M. Ryckaert, B. Ulrich, S. Venant • Conception graphique : Les Enchanteurs 0328040230 • Impression : Pacaud 0328642684 Références photos : iStock.

# SOMMAIRE



**06**  
**Dossier :**  
La luminothérapie

**12**  
Les prothèses  
mammaires  
externes

**22**  
La chambre  
médicalisée

**28**  
L'endométriose



**14**  
Miroir, dis-moi  
qui est la plus  
belle...



**17**  
La marche, moyen  
de locomotion  
et activité sportive



**18**  
Le miel

**20**  
Sur mon  
ordonnance,  
j'ai... du Dafalgan®

**33**  
Le sel, attention  
aux excès



**26**  
Mon produit sol  
pour parquet



**42**  
Compagnons  
à 4 pattes



**37**  
Peau de bébé,  
pourvu qu'elle soit  
douce...

### Nos Fiches

- > Comment bien prendre sa tension
- > Fiche jeux pour enfants



*“ La sérotonine est  
appelée aussi  
du bonheur  
l'humeur. ”*



**Auteur**  
Sophie  
Venant



**Pharmacie d'Ennequin**  
59360 Loos



# La luminothérapie



La luminothérapie est une technique ancestrale faisant partie de la grande famille des photothérapies. Celles-ci utilisent certaines sources lumineuses (intensités et couleurs diverses, laser...) parfois combinées à des produits photosensibilisants, pour soigner diverses affections, et en particulier les maladies de la peau, comme le psoriasis.

**La luminothérapie s'applique surtout aux troubles associés au dérèglement des rythmes biologiques, dont le plus connu est la dépression saisonnière.**

Elle consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle blanche, dite « à large spectre », imitant celle du soleil ou dont les qualités seraient aussi proches que possible de celles du soleil.

production de la mélatonine, responsable des cycles éveil-sommeil.

Cela est fondamental dans la régulation des rythmes circadiens, c'est-à-dire ceux qui s'échelonnent sur une période d'environ 24 heures (éveil-sommeil, variations de la température corporelle et des taux hormonaux, repas, ...). La lumière participe donc à la régulation constante de notre horloge interne.

## Comprendre la notion d'horloge biologique interne

Notre organisme obéit à un puissant centre de contrôle.

En pénétrant dans l'organisme par les yeux, la lumière est transformée en signaux électriques qui, envoyés au cerveau, agissent sur des neurotransmetteurs. Un de ceux-ci, la sérotonine, souvent appelée « l'hormone du bonheur », régularise l'humeur et gouverne la

## Quelles applications pour la luminothérapie ?

Si les rythmes qui sont soumis à notre horloge interne ne sont plus synchronisés avec le jour et la nuit, l'organisme peut sécréter de la mélatonine

**tonine,  
aussi l'hormone  
du bonheur, régularise**



*“ Remettre son horloge interne à l'heure en s'exposant à la lumière.”*

le jour plutôt que le soir, occasionnant des symptômes dérangeants :

- l'expérience du décalage horaire nous fait somnoler durant le jour parce que nos rythmes endogènes sont convaincus que c'est la nuit,
- certaines recherches scientifiques indiquent que le métabolisme de la mélatonine est dérégulé chez les personnes qui souffrent de dépression saisonnière.

Selon le cas, on pourra « remettre l'horloge à l'heure » en s'exposant à la lumière, à un moment précis de la journée, et ainsi faire « avancer ou reculer » son horloge interne. La prise de mélatonine au moment approprié, peut aussi contribuer à rétablir le réglage de l'horloge interne.

**Mais la thérapie par la lumière a aussi d'autres applications et effets bénéfiques sur :**

- les dépressions chez les personnes âgées et suite

à un accouchement (baby-blues),

- les troubles du sommeil chez des personnes âgées souffrant de démence,
- les crises de boulimie liées à l'influence des saisons,
- les syndromes prémenstruels,
- certaines pathologies cutanées,
- certaines pathologies neurologiques.

De plus, l'émission d'une lumière avec un filtre de couleur sur la lampe blanche sur une zone particulière du corps, à une dizaine de centimètres de la peau, a également fait ses preuves dans des indications variées :

- douleurs chroniques,
- plaies, blessures, ulcères, cicatrisation,
- problèmes cutanés comme acné et psoriasis (UVA thérapie),
- médecine du sport,
- inflammation, arthrite.

## Comment se passe une séance de luminothérapie ?

Une séance s'effectue en général en prenant rendez-vous chez un thérapeute spécialisé, médecin du sport, psychiatre, naturopathe...

Pour bénéficier de la luminothérapie, on doit s'exposer quotidiennement

à une lumière à spectre et intensité définis. L'intensité lumineuse doit être supérieure à 2 000 lux afin d'agir efficacement. À titre de comparaison, la luminosité d'un bureau bien éclairé est de 300 à 500 lux et celle d'une journée pleinement ensoleillée peut dépasser 100 000 lux. Le standard cliniquement recommandé et reconnu est une exposition lumineuse de 10 000 lux, à la hauteur des yeux, durant 30 minutes chaque jour, de préférence le matin.

La pratique de la luminothérapie le soir est réservée aux personnes en décalage horaire ou qui ont tendance à s'endormir trop tôt et à se réveiller trop tôt.

**Pour le traitement des enfants et des adolescents (qui peuvent aussi souffrir de dépression saisonnière), la durée doit être moindre, de 15 à 20 minutes par séance, mais il est important d'être**

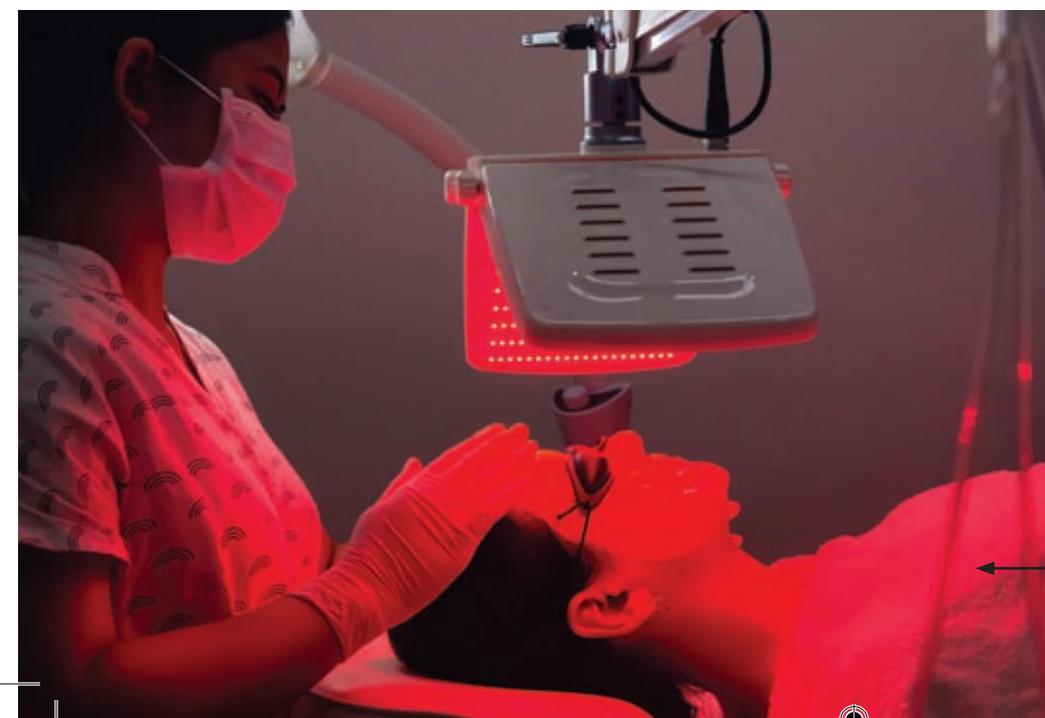
## CONTRE-INDICATIONS DE LA LUMINOTHÉRAPIE

La luminothérapie pratiquée par les professionnels est sans danger dans la mesure où les lampes sont spécialement conçues pour filtrer les infrarouges et les ultraviolets susceptibles d'être nocifs. Il existe néanmoins plusieurs contre-indications, à savoir :

- la prise d'un médicament photosensibilisant,
- une maladie psychiatrique, y compris l'autisme,
- une pathologie ophtalmologique telle que la cataracte, un glaucome, une rétinopathie, etc.

**Également, on évitera d'exposer directement les yeux aux différentes couleurs.**

La séance de luminothérapie consiste à s'exposer à une lumière d'intensité et de spectre lumineux spécifique proche de la lumière solaire.



vigilant sur les possibles symptômes d'agitation provoqués par la luminothérapie.

Si l'on croit souffrir de dépression saisonnière, il peut être préférable de s'adresser à son médecin afin qu'il établisse un diagnostic.

En général, les résultats se font sentir dès la première semaine de traitement, mais 4 semaines d'utilisation sont habituellement nécessaires avant d'observer une réponse clinique claire et des changements biologiques mesurables.

**La luminothérapie est efficace chez environ 2 patients sur 3 souffrant de dépression saisonnière.**

Le traitement commence dès septembre ou octobre et se poursuit jusqu'au printemps. Certaines personnes peuvent également en ressentir le besoin en été s'il fait gris plusieurs jours d'affilée.

Les individus les plus atteints peuvent ressentir un retour des symptômes seulement après 2 ou 3 jours d'arrêt.

## La luminothérapie chez soi

Il est aujourd'hui possible de recréer à la maison les conditions d'une séance de luminothérapie. Il est préférable de **choisir une lampe de qualité, n'émettant pas d'UV ou dotée de filtre adapté, de forte luminosité d'environ 10 000 lux** pour avoir des temps d'exposition raccourcis. Cependant, les lampes de puissance inférieure peuvent être utilisées plus longuement pour lire ou travailler. Dans cette optique, une lampe avec variateur reste un bon choix.

Considérée comme un dispositif médical, la lampe de luminothérapie doit comporter le marquage CE matériel médical (93/42/CEE).

## Les deux grands types d'appareils

- **les lampes et panneaux** : la personne s'expose face à la lumière, tout en vaquant à des occupations telles que la lecture, l'écoute de musique ou le travail sur ordinateur,
- **les lunettes de luminothérapie** permettent à des personnes qui n'ont pas suffisamment de temps pour rester devant des lampes de bénéficier de soins de luminothérapie. Elles sont particulièrement adaptées dans le cadre d'un déplacement pour supprimer les effets du décalage horaire, ainsi qu'aux travailleurs de nuit.

Le simulateur d'aube n'est pas un appareil de luminothérapie. Il se présente sous la forme d'un réveil qui diffuse une lumière d'intensité progressive pour sortir la personne de son sommeil, tout en douceur.



 **BON À SAVOIR**

Et pour bénéficier à plein de la lumière, la découverte de la luminothérapie peut être l'occasion d'un changement de ses habitudes de vie : se remettre à une activité sportive de plein air, multiplier ses sorties et profiter de la nature !

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

# Homéodent

L'expertise des plantes au service  
de l'hygiène bucco-dentaire

Nouveau tube  
+ résistant



FABRIQUÉ EN  
FRANCE

+ de 95%\* Nouvelle formule  
d'ingrédients  
d'origine naturelle

\*Contient plus de 95 % d'ingrédients d'origine naturelle  
selon la norme ISO 16128



Votre santé mérite le plus grand respect



Auteur  
Corinne  
Melchior



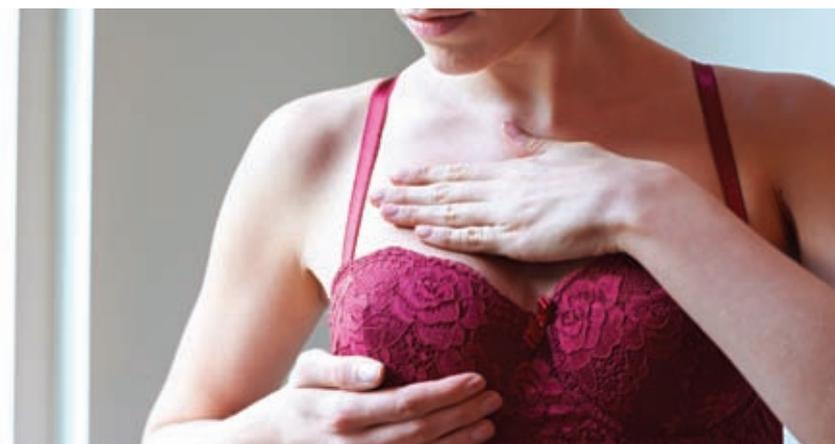
Pharmacie de la Poste  
62100 Calais



## Prothèses mammaires externes



Les femmes touchées par le cancer du sein vivent des semaines difficiles partagées entre la peur et l'espoir. Intervention chirurgicale, chimiothérapie et radiothérapie sont des moments compliqués dans la vie de ces femmes. Une femme sur huit est touchée par ce cancer au cours de sa vie, c'est le premier des cancers féminins.



seule avec ses incertitudes.

En poussant la porte de l'officine, elle sera prise en charge au mieux pour retrouver son assurance et la confiance en son image corporelle !

La patiente sera reçue dans une pièce prévue à cet effet (salon d'essayage) où elle sera questionnée et écoutée avec attention.

Certaines ont une chirurgie conservatrice, d'autres une mastectomie, parfois suivie d'une reconstruction mammaire. Si la reconstruction n'était pas possible ou différée, la prothèse mammaire externe, outre son aspect esthétique, soulage les douleurs et tensions dorsales générées par le déséquilibre à la suite de l'intervention.

Notre mission est de faire partie du parcours de chaque femme opérée du sein afin de l'aider à retrouver confiance en elle après la chirurgie.

Nous l'accompagnons dès les premiers jours, quel que soit le type d'opération. En effet, malgré les soins et les attentions prodigués à l'hôpital pour lui faciliter le retour à la vie de tous les jours, la patiente a peut-être l'impression d'être

Des mesures seront prises avec précision afin de déterminer la prothèse et le soutien-gorge qui lui conviendront le mieux. Des essayages seront effectués tranquillement.

La prothèse doit être délivrée en fonction de la chirurgie, des envies et des besoins de la patiente et de la morphologie du sein (forme et galbe).

Les deux premiers mois suivant l'intervention, la

patiente pourra glisser dans la poche d'un soutien-gorge post-opératoire une prothèse mammaire transitoire textile.

Après cette période de convalescence, la cicatrisation est normalement complète à l'extérieur.

Nous proposons alors une prothèse en gel de silicone adhérente ou non pour 12 mois.

Puis, tous les 18 mois, la prothèse est renouvelée.

Nous rencontrons la patiente tous les six mois afin de prendre de nouvelles mesures car le sein évolue constamment. Il est donc nécessaire de s'assurer que la prothèse est toujours adaptée.

## ***Bon à savoir***

Grâce aux marques spécialisées dans les solutions pour toutes les femmes opérées du sein, il existe des vêtements de nuit confortables où il est possible de glisser une prothèse, de très jolis modèles de maillots de bain et des prothèses pour se baigner en toute sécurité (piscine et plage).

Chaque femme peut trouver le soutien-gorge qui lui correspond mais aussi des ensembles de lingerie coordonnés, des modèles résolument féminins, des vêtements de loisirs, des foulards, des turbans...





Auteur  
Aurélie  
Obled



Pharmacie Obled  
59320 Hallennes-  
Lez-Haubourdin



## Miroir, dis-moi qui est la plus belle

Ce n'est pas parce que vous risquez de perdre vos cheveux, cils ou sourcils que vous ne serez plus séduisante !

Il existe de très jolies perruques, de magnifiques turbans ou foulards, et même des franges pour tromper l'ennemi...

Que l'on soit atteint d'un cancer ou d'une perte partielle des cheveux, la confiance en soi est gravement touchée. On ne se sent plus soi-même. Mais heureusement, le marché de la perruque n'a cessé d'innover pour proposer des produits adaptés, confortables et indétectables.

### Comment bien choisir sa prothèse capillaire ?

Avant de choisir sa perruque, plusieurs questions se posent : faut-il choisir un modèle au plus proche de sa coiffure pour « masquer » au mieux sa maladie ? Ce choix permettrait de préserver un élément de stabilité dans une période de bouleversement personnel. Ou au contraire, faut-il tester de nouvelles coiffures et s'autoriser à « changer de tête » ?

Bien sûr, cette décision est personnelle. Il convient de s'interroger : quelle importance accorde-t-on au fait que l'entourage puisse se rendre compte que l'on est malade ?

Gardez en tête que, lors de la repousse, vos cheveux pourraient avoir changé de nature : plus raides ou au contraire plus frisés, plus foncés ou plus clairs, blanchis ou bien débarrassés des cheveux blancs. Ces

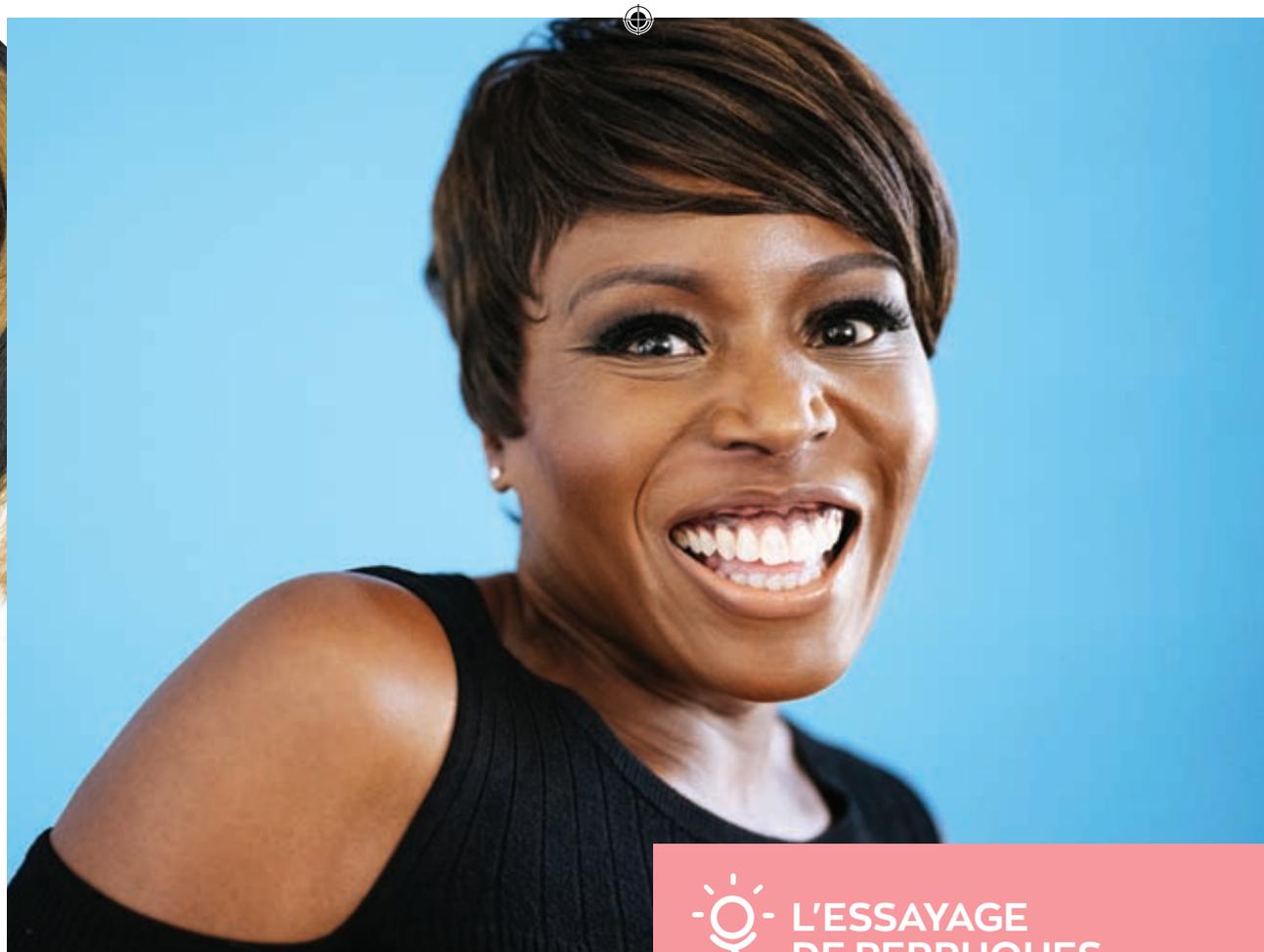
changements sont souvent temporaires – les cheveux retrouvant leur nature antérieure après quelques mois – mais ils sont parfois définitifs : le cheveu peut, par exemple, avoir blanchi naturellement durant les quelques mois de traitement.

### Comment prendre soin de ma chevelure ?

Préparez un bain d'eau tiède en ajoutant une noisette de shampoing et laissez tremper 10 minutes. Rincez et renouvelez l'opération avec un soin pour prothèse capillaire. Pour sécher, tapotez-la délicatement dans une serviette éponge et laissez-la reposer sur un porte perruque. Une fois sèche, démêlez avec une brosse adaptée et utilisez le spray conditionneur pour la protéger.

### Je ne me sens pas prête...

Certaines personnes ne sont pas tout de suite à l'aise de porter une prothèse capillaire. Nous pouvons alors proposer des bonnets, des foulards et y ajouter éventuellement une frange. C'est une façon confortable et élégante de camoufler la perte de cheveux. Vous pouvez également choisir un bonnet pour la nuit pour éviter l'effet désagréable du cuir chevelu nu sur la taie d'oreiller.



## Les remboursements

Grâce à votre ordonnance, vous bénéficiez d'une prise en charge par l'Assurance maladie une fois par an. Les mentions « prothèse capillaire ou accessoires textiles » doivent apparaître sur votre ordonnance.

Le complément pourra éventuellement être remboursé par votre mutuelle.

## Une alternative à la monotonie

Idéale pour changer de tête sans trop prendre de risque : certaines stars ont érigé la perruque en accessoire indispensable.

Redoublez de coquetterie : apprenez les bons gestes de soins pour votre peau et votre cuir chevelu (le secret, c'est d'hydrater et de vous masser des pieds à la tête !), testez des nouveaux maquillages, redessinez vos sourcils, portez des couleurs vives, multipliez les accessoires...

**Votre pharmacien est là pour vous. Pour vous aider à vous sentir mieux, à aller mieux, en étant vous-même.**

## L'ESSAYAGE DE PERRUQUES

Seuls des essais vous permettront de découvrir ce qui vous va et avec quoi vous vous sentez le mieux.

L'idéal est de choisir votre prothèse capillaire avant le démarrage du traitement.

### Plusieurs paramètres sont à prendre en compte :

- ♥ **La coupe** : adaptée à la forme de votre visage,
- ♥ **La couleur**,
- ♥ **La fibre** : synthétique (moins chère et plus facile à entretenir) ou naturelle (le rendu est bluffant et on peut les coiffer avec un sèche-cheveux ou lisseur),
- ♥ **Le confort** : en fonction de l'usage de votre prothèse. Pour une perruque portée tous les jours, on privilégiera un confort maximum avec des cheveux implantés à la main ; plus doux et adaptés aux cuirs chevelus les plus sensibles.



## 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



## 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





Auteur  
Mathilde  
Ryckaert



Pharmacie de La Poste  
62100 Calais



## Ça marche !

C'est notre moyen de locomotion, mais c'est également une activité sportive. La marche connaît un regain d'intérêt depuis quelques années.

Cette activité possède de nombreux avantages :

- ♥ Vous n'aurez besoin que de très peu d'équipement : une bonne paire de chaussures, adaptée au terrain que vous choisirez, et c'est tout !
- ♥ Elle peut être pratiquée à tout moment de la journée : le matin, pour aller travailler ou faire ses courses, sur la pause déjeuner, ou plus tard pour se délasser de sa journée.
- ♥ Elle peut être pratiquée sur tous les terrains : en ville ou en campagne autour de son domicile, en chemin de promenade ou en terrains plus accidentés pour les randonneurs.
- ♥ Elle s'adapte à tous les profils : les sportifs peuvent faire jusqu'à 140 pas par minute, quand une marche lente sera autour de 80 pas par minute.

### Il est recommandé d'effectuer 10 000 pas par jour.

Cet objectif étant parfois difficile à atteindre, 30 minutes de marche par jour seront déjà bénéfiques à votre santé. Chacun à son rythme, sans forcer, ni se provoquer de douleurs, et en faisant des pauses si nécessaire.

La marche améliore la santé cardio-vasculaire en diminuant la tension artérielle, ainsi que le taux de cholestérol. Elle améliore l'appareil locomoteur en augmentant la densité osseuse (prévention de l'ostéoporose), diminue les douleurs d'arthrose et les maux de dos. Elle améliore l'amplitude des mouvements et la flexibilité des muscles, ce qui réduit les risques de blessure au quotidien.

Enfin, la marche améliore la santé psychique, elle diminue les risques de dépression et d'anxiété, surtout si elle est pratiquée en bonne compagnie et dans un endroit agréable.

### Alors, à vos marques, prêts ? Marchez !





Auteur  
Charlotte  
Chatelain



Pharmacie du Canon d'Or  
59130 Lambersart



## Le miel

Le miel est une substance sucrée élaborée par les abeilles à miel à partir de nectar ou de miellat (liquide sucré et visqueux sécrété par les plantes naturellement ou via les insectes suceurs).

Suite à de nombreuses reprises et régurgitations successives par les abeilles au cours de leur acheminement dans la ruche, le nectar et le miellat se concentrent (15 à 20 % d'eau dans le miel) et se transforment par l'action des enzymes salivaires pour devenir du miel.

### Quelle est sa composition ?

Composé de glucides à environ 80 %, le miel contient principalement deux sucres simples : le fructose et le glucose. S'y ajoutent entre 3 à 5 % de substances diverses : acides aminés, flavonoïdes, vitamines C, B2, B6, acide pantothénique, enzymes (catalase, oxydase, amylase...), sels minéraux et oligo-éléments.

Sa composition, et par conséquent sa couleur et sa saveur, varient selon les

espèces de fleurs ou de plantes, et leurs origines géographiques.

### Quelles sont ses propriétés ?

Ses vertus sont connues et utilisées depuis l'Antiquité. Elles sont multiples : anti-bactériennes, anti-inflammatoires, anti-oxydantes (qui réduisent la formation des radicaux libres responsables du vieillissement). Le miel améliore la rétention du calcium et du magnésium ainsi que le taux sanguin d'hémoglobine.

En milieu hospitalier, on utilise du miel spécialement préparé et standardisé, pour sa pureté bactérienne, pour la cicatrisation des ulcères, des plaies chirurgicales et des brûlures, y compris en radiothérapie. En pharmacie, le miel de Manuka, arbrisseau

originaire de Nouvelle-Zélande, est utilisé pour ses propriétés bienfaitantes dans de nombreuses spécialités. Riche en méthylglyoxal, ses propriétés uniques sont scientifiquement mesurées par l'indice IAA® qui garantit le niveau d'activité du miel.

### Et l'apithérapie ?

C'est une médecine douce qui consiste à guérir de nombreux maux grâce aux bienfaits du miel et de ses produits dérivés.

Le miel est un aliment énergétique recherché par les sportifs avec son sucre facilement utilisable et ses 310 kcal pour 100 g.

Le pollen riche en protéines stimule les défenses immunitaires. C'est un fortifiant utilisé en cas de fatigue ou d'attaque bactérienne ou virale (pollen arkogélules®).





## Ses utilisations dermatologiques

Le miel est utilisé pour ses propriétés hydratantes, nourrissantes, anti-oxydantes et régénératrices des cellules épidermiques. Il est intéressant pour le soin des peaux déshydratées, agressées (froid, ultraviolets, pollution...), sensibles et mûres (gamme Alvadiem®).

En pharmacie, on peut trouver des pansements cicatrisants au miel. Ces pansements sont fabriqués à base de miel médical naturel qui soulage et favorise la cicatrisation des brûlures et des plaies superficielles.

Pour une utilisation facile, le miel médical est emprisonné dans une compresse d'hydro-gel (eau gélifiée). Grâce à cette technologie Hydro-miel, le miel reste en place en apportant ses bienfaits lors de la cicatrisation.

La propolis collectée par les abeilles sur les bourgeons des arbres est anti-bactérienne notamment contre *Escherichia coli*, le staphylocoque doré *Staphylococcus aureus* et *Pseudomonas spp.* (gomme à mâcher Miel et Propolis Herbesan®).

La gelée royale agit comme fortifiant sur l'ensemble de l'organisme et peut être utilisée en cure à l'automne ou au printemps (gelée royale Superdiet®).



### Quelles sont les limites à l'utilisation du miel ?

Le miel est un produit non standardisé, non stable (dégradation, fermentation), potentiellement contaminé (polluants, pesticides...) et surtout non stérile (présence possible de spores de *Clostridium botulinum*, agent du botulisme, de bacilles tel que *Bacillus subtilis*). Une allergie aux protéines contenues dans le miel (issues du pollen, de l'abeille) est également possible.





Auteur  
Mathilde  
Ryckaert



Pharmacie de La Poste  
62100 Calais



## Sur mon Ordonnance, j'ai... du Dafalgan®

Le paracétamol, ou acétaminophène, est probablement la molécule la plus utilisée au monde.

Il est classé comme médicament antalgique et antipyrétique, il n'est pas anti-inflammatoire. Contre toute attente, son mécanisme d'action est assez mal connu, mais le recul sur sa très large utilisation permet de l'administrer à tous les âges et dans toutes les situations (grossesse, allaitement...) sans inquiétude. **Les maladies graves du foie sont sa seule contre-indication absolue.**

Une fois ingéré, il se transforme au niveau du foie, qui, s'il n'est pas en bonne santé accumulera les métabolites toxiques, d'où cette contre-indication.

### POSOLOGIE DU PARACÉTAMOL



Le paracétamol est utilisé sous différentes formes : comprimé sec, comprimé effervescent, gélule, suppositoire, sachet, sirop... Sa posologie usuelle recommandée chez l'adulte est de 1 gramme toutes les 6 heures, avec un maximum de 3 prises par jour. Cette posologie pourra être augmentée à 4 grammes/jour, uniquement sur avis médical.

Dépasser ces doses pourrait engendrer une saturation des fonctions d'élimination du foie et donc causer une toxicité comme mentionné ci-dessus. C'est pourquoi, malgré l'apparente banalité de ce médicament, il faut rester prudent sur son utilisation. Et en particulier, être très attentif aux autres médicaments qu'on lui associe, car ils sont nombreux à en contenir, notamment dans les traitements du rhume...





# SOS MAD

Joly Médical

**PARTENAIRE CALIPHARMA**  
**Pour le maintien à domicile**



*Un accompagnement, Une écoute,  
Des solutions adaptées par votre pharmacien*

*Mobilité*



*Transfert*



*Matériel Médical*





**Auteur**  
Céline  
Haquette



**Pharmacie Haquette**  
59910 Bondues



## La chambre médicalisée

La chambre est le lieu où l'on passe la majeure partie de son temps (environ un tiers de notre vie). Le confort du patient et un environnement sécurisé sont les deux facteurs à prendre en compte pour un aménagement réussi.

**De nombreux équipements et dispositifs existent pour garantir une chambre médicalisée fonctionnelle et adaptée aux besoins du patient.**

### Le lit médicalisé

Le choix d'un lit adapté est important dans l'aménagement d'une chambre médicalisée. Le lit médicalisé est un lit électrique à plusieurs fonctions :

- Il est réglable en hauteur : le patient peut baisser le lit (pour faciliter sa montée ou sa descente) et le relever pour permettre aux soignants de pratiquer les soins.
- Il est équipé de barrières de protection pour éviter les chutes (ceci est conseillé pour les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou les personnes en état de confusion).





## - BON À SAVOIR

Le maintien à domicile des personnes malades engage un certain nombre de changements et demande une analyse précise des besoins pour sécuriser l'espace et optimiser le confort. En fonction des capacités fonctionnelles du patient, de nombreuses solutions existent pour rendre le quotidien des personnes dépendantes plus agréable.

**Votre Calipharmacien peut venir chez vous et faire une analyse de vos besoins.**

- Il peut aussi être équipé d'une potence pour faciliter la levée du patient.

Des lits médicalisés pour 2 personnes sont également disponibles.

### Le matelas

Le choix d'un bon matelas médical est soumis à plusieurs critères. Le matelas est adapté à la pathologie et au risque d'escarres :

- Le matelas simple (en mousse) est indiqué lorsque le risque de formation d'escarres est assez faible. Il peut être renouvelé tous les ans.
- Le matelas gaufré prévient un risque modéré d'escarres. On évite celui-ci quand le patient a des problèmes de dos. Il peut être renouvelé tous les ans.
- Le matelas en mousse viscoélastique est à mémoire

de forme. Il peut être renouvelé tous les 3 ans.

- Le matelas à air dynamique est le plus efficace pour la prévention et le traitement des escarres.

**Il est également important de choisir un oreiller adapté : oreiller à mémoire de forme, ergonomique...**

Pour les personnes les plus fragiles, l'arceau de lit limite la pression sur le corps en maintenant les couvertures et les draps en hauteur.

Afin de préserver le matelas d'éventuelles fuites urinaires ou des fluides corporels, il existe des solutions qui vont protéger l'ensemble de la literie et maintenir au sec la personne alitée pour un sommeil agréable.



Les protections pour incontinence ne sont en effet pas toujours suffisantes pour pallier les risques de fuite.

Les housses de matelas totalement imperméables offrent une protection intégrale du matelas. Elles sont lavables et réutilisables.

Les alèses apportent également une solution complémentaire. Elles sont lavables ou jetables et ont l'avantage de s'installer sur un lit ou un fauteuil.

## Le petit matériel pour la toilette et l'hygiène

Les personnes alitées n'ont pas toujours la possibilité d'accéder à la salle de bain ou aux toilettes. Des dispositifs médicaux ont été conçus pour faciliter la toilette des patients et leur permettre d'uriner et d'aller à la selle sans se lever comme des bassins de lit ergonomiques ou des urinaux masculins ou féminins avec ou sans poignées.

## L'aide au transfert

Le transfert d'une personne âgée ou à mobilité réduite est délicat. Il est important de ne pas blesser le patient et de préserver le dos des aidants ou des auxiliaires de vie.

Pour cela, **vous pouvez choisir parmi différentes aides au transfert :**

- les lève-personnes,
- les verticalisateurs où les sangles sont à prévoir si le patient a besoin d'être déplacé régulièrement.

*“ Choisir un fauteuil adapté pour les personnes pouvant maintenir une position assise.”*



## La table de lit

Une fois le lit équipé, la chambre doit être aménagée pour garantir un maximum d'autonomie dans un environnement sécurisé.

Pour préserver l'indépendance de la personne alitée, il est recommandé de conserver les affaires importantes (médicaments, téléphone, eau...) du patient à proximité du lit. La table de lit est l'équipement indispensable pour maintenir l'autonomie du patient alité. Prendre son repas, écrire ou exercer toute autre activité qui nécessite une structure d'appui devient réalisable. Vos médicaments ou votre verre d'eau y trouveront leur place et seront facilement accessibles.

**Pour les personnes à mobilité très réduite, la table de lit offre la possibilité de garder tout son nécessaire à proximité et non sur une table de nuit souvent peu accessible.**

Un fauteuil adapté pour les personnes pouvant se maintenir en position assise permet d'offrir une solution de rechange au lit sous condition de pouvoir transférer la personne en toute sécurité. Il existe des fauteuils releveurs électriques avec différents mécanismes de déploiement possibles.



Auteur  
Aurélie  
Obled



Pharmacie Obled  
59320 Hallennes-  
Lez-Haubourdin



Laissez sur vos sols une odeur de sous-bois : les huiles essentielles de cèdre ou de pin sont indiquées pour parfumer agréablement votre intérieur.

## Mon produit sol pour parquet

CONSERVATION : PLUSIEURS MOIS

3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude • 10 gouttes d'huile essentielle antibactérienne • 3/4 de litre de savon noir liquide



x3



10g



3/4

### RECETTE

- 1 Versez tous les ingrédients dans un bidon.
- 2 Secouez pour mélanger.

### UTILISATION

1 bouchon de produit dans 3 litres d'eau chaude. À utiliser pûr sur les endroits particulièrement encrassés.

## Le saviez-vous ?

D'une odeur fine et boisée, l'huile essentielle de cèdre invite à la méditation.



# RADIANTE®

— MODE MÉDICALE DEPUIS 1830 —

Révélez  
votre style  
avec l'expert de  
la compression  
médicale

RADIANTE® vous accompagne dans le traitement de l'insuffisance veineuse ou lymphatique avec une large gamme de chaussettes, bas et collants dans de multiples coloris pour toutes les morphologies.



COMPRESSION MÉDICALE FRANÇAISE



Les produits RADIANTE® sont des dispositifs médicaux de classe I CE, non stérile. Dispositifs destinés au traitement des affections veineuses ou lymphatiques, pris en charge par les organismes d'assurance maladie dans certaines situations. Lire attentivement leur notice d'utilisation spécifique pour plus d'informations.  
■ Produits RADIANTE® : RADIANTE - rue d'Arsonval - 86100 Châtelleraut / 2103-14 / Mars 2021

 **essity** RADIANTE®  
an Essity brand



Auteur  
Mathilde  
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de Ville  
59126 Linselles



# L'endométriose



L'endométriose est une maladie complexe, qui a longtemps été ignorée par le corps médical. En France, l'endométriose touche 10 % des femmes en âge de procréer.

Elle se caractérise par des douleurs pendant les règles, des douleurs pelviennes fréquentes et/ou des douleurs pendant les rapports sexuels. L'intensité des symptômes est variable. En effet, il existe des formes asymptomatiques, ce qui rend l'endométriose parfois difficile à diagnostiquer.

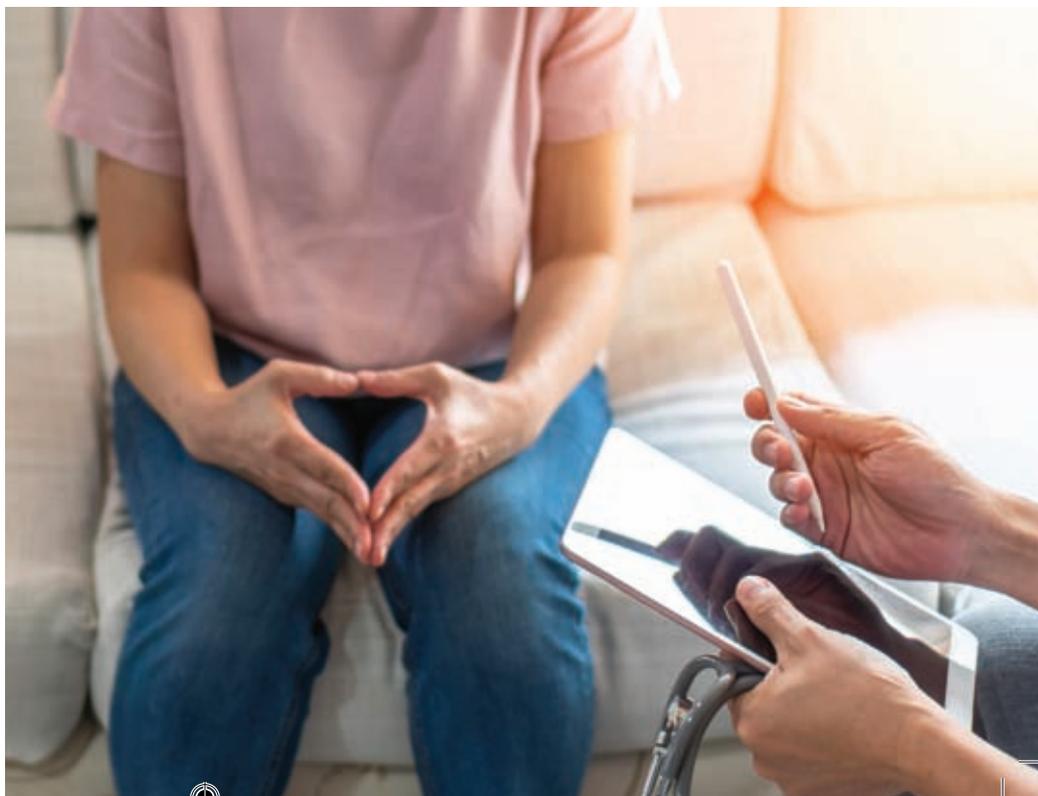
L'endométriose se définit par le développement de muqueuse utérine (endomètre) en dehors de l'utérus, colonisant d'autres organes (péritoine, ovaires, intestins, vessie). L'endomètre subit l'influence des modifications hormonales à chaque cycle menstruel. Sa physiopathologie n'a pas encore été bien déterminée, plusieurs hypothèses sont à l'étude. Il n'y a pas de corrélation entre l'intensité des douleurs et le type d'endométriose.

Il existe diverses formes d'endométriose de par

la présence ou non des symptômes et par la localisation des tissus touchés. Les douleurs provoquées peuvent être invalidantes pour la patiente, et peuvent avoir un impact majeur sur sa qualité de vie. Dans 40 % des cas, l'endométriose peut provoquer une infertilité.

## Quels sont les symptômes ?

La douleur est le symptôme le plus courant : douleurs pendant les règles (dysménorrhées), douleurs pendant les rapports sexuels (dyspareunie), douleurs pelviennes fréquentes, douleurs lors



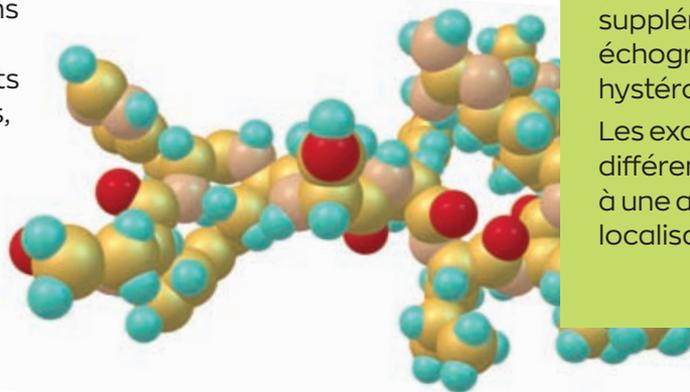


de la défécation, difficultés à uriner (dysurie), douleurs abdominales (ombilicales), douleurs pouvant irradier jusque dans les jambes. Ces douleurs ne cèdent pas avec du paracétamol, elles sont dans la majorité des cas invalidantes, ayant un retentissement sur la vie personnelle et professionnelle des patientes.

La douleur peut être chronique ou discontinue, en fonction de la localisation des lésions et des adhérences. Elles s'intensifient sous l'effet des cycles menstruels.

D'autres symptômes moins spécifiques peuvent être présents : des saignements importants lors des règles, ou alors des saignements en dehors des règles (spottings).

Des troubles digestifs (diarrhée, constipation, rectorragie, douleurs à la défécation) seront présents dans les formes « digestives » d'endométriose c'est-à-dire quand l'endomètre se développe au niveau des intestins, du côlon ou du rectum. Lorsque la localisation est au niveau de la vessie, on parle d'endométriose vésicale et elle provoque des troubles urinaires (difficulté à vider la vessie, douleurs, envie fréquente d'uriner et présence de sang dans les urines).



## LE BON DIAGNOSTIC

Le diagnostic de l'endométriose est complexe car il existe différentes formes d'endométrioses. Il faut en moyenne 7 ans pour poser un diagnostic. Il peut être orienté par l'interrogatoire de la patiente. Suite à cet interrogatoire, le professionnel de santé prescrira des examens supplémentaires : échographie, IRM, hystérogaphie...

Les examens seront différents d'une patiente à une autre selon la localisation des lésions.



Une douleur pendant ou après les rapports sexuels est fréquemment rencontrée chez les patientes.

Une fatigue chronique peut s'installer avec des conséquences socio-professionnelles.

Tous ces symptômes ne sont pas spécifiques de l'endométriose mais il est important de consulter votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme si vous êtes concernée. Une douleur qui revient à chaque cycle, de plus en plus forte et qui ne cède pas avec un simple antalgique est un signe évocateur d'endométriose.

Il existe diverses formes d'endométriose en fonction des symptômes et par la localisation des tissus touchés.

***“ Une douleur, plus forte à chaque cycle, et qui ne cède pas par simple antalgique est un signe évocateur d'endométriose.”***



## Traitement de l'endométriose

Un traitement sera nécessaire quand les symptômes impactent la qualité de vie ou la fertilité des patientes. Il n'existe pas de traitement curatif de l'endométriose mais l'hormonothérapie ou la chirurgie peuvent endiguer l'évolution de la maladie. Chaque patiente est unique, chaque traitement sera adapté en fonction des symptômes, de la localisation des lésions et de son désir ou non de grossesse.

Le traitement hormonal permet de mettre l'endomètre « au repos », c'est-à-dire que l'on prive l'endomètre d'œstrogènes. Cela bloque la survenue des règles.

Lors d'un échec du traitement médicamenteux, la chirurgie est nécessaire. Il s'agit de l'exérèse des nodules et des lésions situés sur les organes.

# CB12

## Élimine l'origine de la mauvaise haleine



**Il est scientifiquement prouvé que CB12** élimine l'origine de la mauvaise haleine et prévient sa réapparition en neutralisant les composés sulfurés volatils dans la bouche. L'effet de CB12 est instantané et procure une haleine agréable pendant 12 heures.<sup>1</sup>





**Auteur**  
Alice Dewitte



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



# Le sel : attention aux excès



Le sel se cache dans de nombreux aliments de la vie quotidienne. Il est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme mais des apports excessifs peuvent avoir des effets néfastes sur la santé.

## Les effets du sodium

Il contrôle avec le potassium l'équilibre hydrique de l'organisme. Ils règlent les mouvements de l'eau au niveau corporel, les échanges entre l'eau qui se trouve dans les cellules et l'eau extracellulaire. Le sel consommé est en quasi-totalité constitué de chlorure de sodium (NaCl). Il contient également, en faible proportion, d'autres minéraux. Il peut être enrichi en iode ou en fluor pour un développement sain du cerveau du fœtus et du jeune enfant et pour optimiser les fonctions mentales en général. La totalité du sel apportée par l'alimentation est en permanence absorbée dans le tube digestif pour rejoindre le sang. Le surplus est filtré et éliminé par les reins en même temps que la quantité d'eau nécessaire.

## La consommation du sel

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande un apport maximal de 5 gr de sel par jour (ce qui équivaut à 2 gr de sodium). **En réalité, l'apport est en moyenne en France de 8,7 gr/jour chez les hommes et 6,7 gr/jour chez les femmes.**

Historiquement, le sel a commencé à être utilisé pour conserver les denrées alimentaires. Rapidement, il est devenu un allié précieux de l'industrie alimentaire. Connu pour être un exhausteur de goût, il sert à faire ressortir les saveurs d'un plat. Il joue également un rôle dans la texture de certains aliments grâce à sa capacité à retenir l'eau.

On estime que 15 % du sel consommé provient de la salière de table, 5 à 10 % se trouve dans les aliments à l'état naturel (eau minérale, poisson...), 75 à 80 % sont issus

des produits transformés de l'industrie agroalimentaire et notamment : le pain et les biscottes, la charcuterie, les soupes, les fromages, les plats cuisinés, les pizzas et quiches. Réduire notre consommation de sel ne pourra donc se faire qu'en collaboration avec les industriels.





## Supprimer les habitudes à risque

- ne pas mettre de salière sur la table,
- réduire la quantité de sel ajoutée dans l'eau de cuisson,
- ne pas saupoudrer systématiquement avant de goûter le plat,
- limiter les produits industriels et les eaux minérales riches en sodium,
- limiter la consommation des assaisonnements riches en sel (bouillons, sauce soja...) et aussi des aliments de grignotage salés,
- ne pas habituer les jeunes enfants à manger salé.

## Les risques liés à l'excès de sel

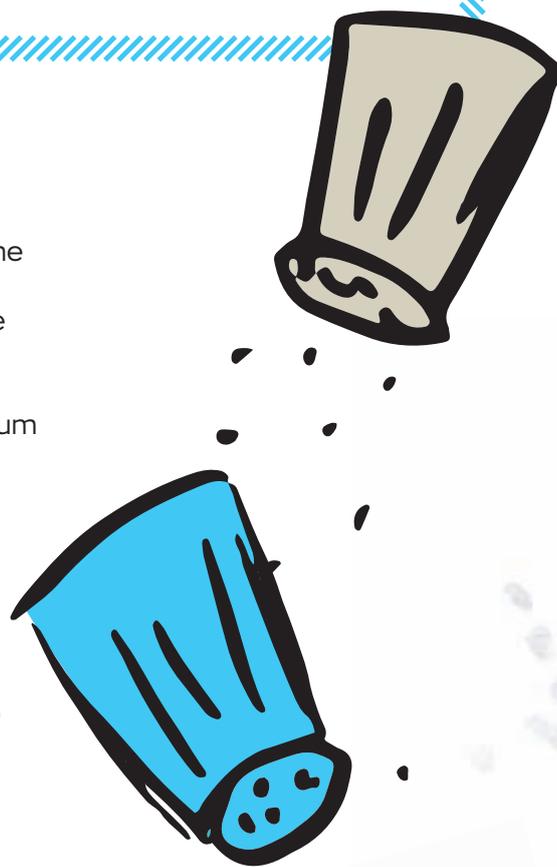
Une surconsommation de sel (plus de 12 gr/jour) a des effets néfastes sur la santé notamment en augmentant la pression artérielle et la survenue de maladies cardiaques. L'excès de sel est aussi reconnu pour favoriser les accidents vasculaires cérébraux et le cancer de l'estomac.

Une consommation excessive serait également un facteur de risque d'ostéoporose, sachant qu'un taux élevé de sel dans le sang augmente l'élimination de calcium dans les urines.

## Le sel de régime

Pour les inconditionnels du sel, il existe des sels de régime en substitut du sel de table, soit des sels à teneur réduite en sodium ou des sels ne contenant pas de sodium mais du chlorure de potassium (seul ou avec du chlorure de magnésium, du chlorure d'ammonium...).

**Ce sel est déconseillé à toute personne sujette à un déséquilibre du potassium. Il est recommandé de demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.**



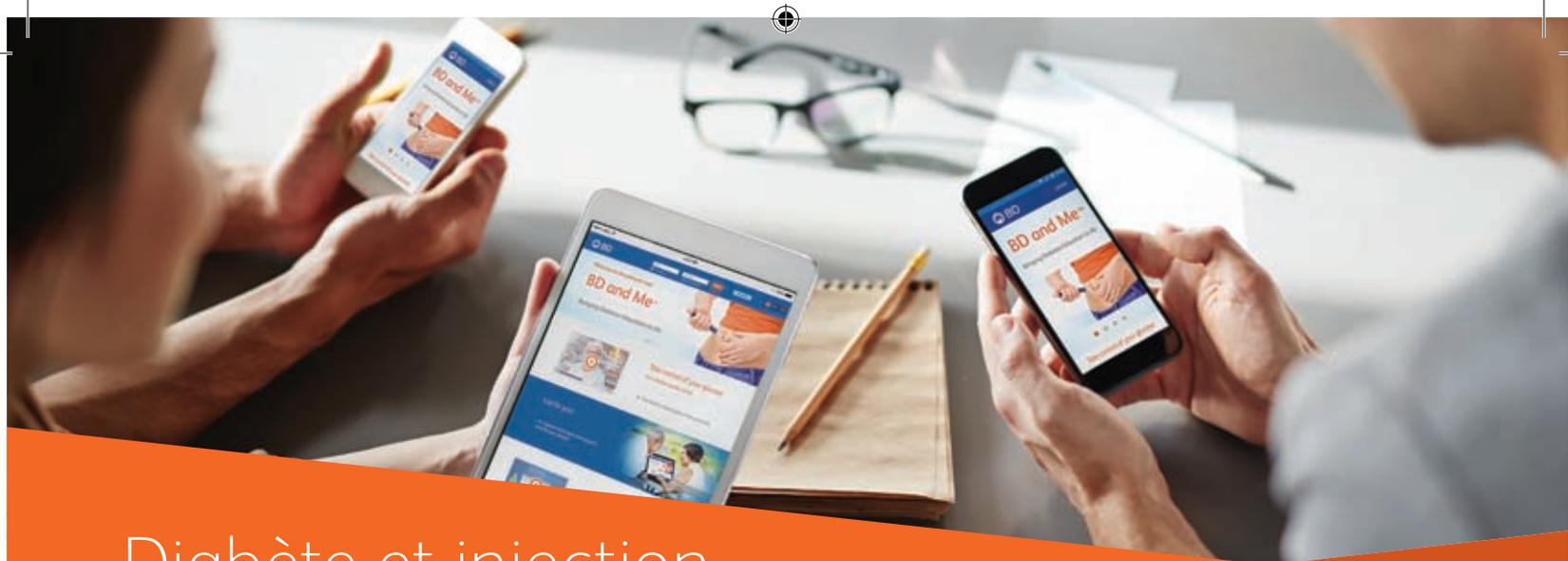


## Les conseils de votre Calipharmacien :

- privilégiez les plats faits maison,
- remplacez le sel par d'autres types d'assaisonnement comme les épices, les herbes aromatiques et cuisinez avec de l'ail, des oignons, des échalotes,
- si vous savez que vous allez consommer des plats très salés, essayez de boire plus d'eau que d'habitude,
- consultez les étiquetages pour guider vos choix alimentaires,
- étalez sur un certain temps la baisse progressive des teneurs en sel dans les produits afin de permettre à nos papilles gustatives de s'habituer.

Trouvez d'autres idées recettes sur :  
[la-fabrique-a-menus.fr](http://la-fabrique-a-menus.fr)

*“Pour éviter la  
surconsommation de  
sel, privilégiez les plats  
faits maison”*



## Diabète et injection

Vous êtes patient diabétique  
et traité par injection ?

**BD and Me™** un programme d'éducation complet  
sur la technique d'injection



Connectez-vous sur :  
**[bd.com/bdandme](https://bd.com/bdandme)**



Becton Dickinson France S.A.S., BD, 11, rue Aristide Bergès, ZI des Iles, BP 4, 38801 Le-Pont-De-Claix.  
Société par actions simplifiées au capital de 62 823 000 euros. RCS Grenoble B 056 501 711.  
Siret 056 501 711 00115. Les affirmations contenues dans ce document sont correctes au moment  
de la publication, avril 2021. Référence interne : BD-5400

**[bd.com/bdandme](https://bd.com/bdandme)**



BD, le logo BD, BD Micro-Fine Ultra et BD and Me sont des marques commerciales de Becton, Dickinson and Company ou de ses filiales.  
© 2021 BD. Tous droits réservés.



Auteur  
Marion  
Boukhoubza



Pharmacie des Flandres  
59520 Marquette-lez-Lille



37

PÉDIATRIE



## Peau de bébé Pourvu qu'elle soit douce...

La peau des bébés est fragile et elle est soumise à de multiples agressions comme : la salive, les régurgitations, l'urine et les selles, la macération dans les plis... et le froid en hiver ! De bonnes habitudes et des soins d'hygiène adaptés sont indispensables pour garder une peau douce.

Malgré toutes les précautions prises par les parents, des affections inhérentes aux nourrissons peuvent venir abîmer leur peau et paraître inesthétiques mais elles sont dans la majorité des cas sans gravité.

### L'acné du nourrisson

L'acné du nourrisson apparaît dans les semaines qui suivent la naissance et touche les bébés jusqu'à l'âge de 4 mois environ. Elle serait due à une importante poussée d'hormones chez la future maman en fin de grossesse.

Cette poussée d'hormones se répercute chez le nouveau-né en provoquant un excès de sébum qui se traduit par des petits boutons. L'acné du nourrisson se caractérise, un peu comme chez l'adolescent, par des petits boutons blancs ou rouges. Ils sont principalement situés sur le visage, au niveau du front, des joues et du menton.

Bien que disgracieux, pas de panique, les boutons disparaissent, en général, entre 1 et 3 semaines, sans traitement.

### Les bons gestes

Nettoyer la peau de bébé à l'eau (thermale c'est encore mieux) une fois par jour et bien la sécher avec un linge propre. Certaines mamans utilisent une compresse de lait maternel et tamponnent minutieusement le visage de bébé.



CALIMAG #72

## À NE PAS FAIRE

- Percer les boutons au risque d'une surinfection.
- Utiliser des produits destinés à l'acné des adolescents ou des adultes : ces derniers n'étant pas du tout adaptés à la peau fragile des bébés.
- Utiliser des crèmes grasses, trop riches en cas d'excès de sébum.

Sachez que l'acné du nourrisson ne laisse pas de cicatrice et ne présage pas d'une importante poussée d'acné plus tard.



**“ Ce petit problème de peau est cependant bénin et sans danger.”**

### Les croûtes de lait

Il s'agit de petites plaques ou squames plus ou moins épaisses, blanches à jaunâtres et qui adhèrent au cuir chevelu du nourrisson. Ces croûtes peuvent aussi être présentes sur l'ensemble du cuir chevelu, les sourcils, voire sur d'autres endroits du visage. Elles sont parfois

entourées de petites rougeurs. Elles sont une manifestation de ce que l'on appelle une dermite séborrhéique.

#### On distingue deux types de croûtes de lait :

- **Les croûtes de lait sèches** apparaissent dans les premières semaines de vie des bébés.
- **Les croûtes de lait humides** s'accompagnent d'un suintement et font partie de l'eczéma allergique du nourrisson.

Rassurez-vous, ce petit problème de peau est bénin, surtout si vos enfants ont tendance à avoir la peau grasse. Dans la grande majorité des cas, même si elles sont déroutantes pour les parents, elles sont sans danger mais des soins précoces permettent de traiter plus facilement une dermite séborrhéique naissante.





## À NE PAS FAIRE

- Gratter les croûtes de lait à sec avec les ongles ce qui pourrait entraîner une nouvelle irritation du cuir chevelu, voire une surinfection par des bactéries.

- Inutile de faire un shampoing quotidien qui pourrait dessécher la peau délicate de bébé. Un lavage tous les 2 ou 3 jours suffit.

Direction le médecin si vous constatez une mauvaise odeur des croûtes et si elles sont très épaisses et jaunâtres.

Il existe également des crèmes adaptées : émulsion Kelual Ducray, BabyBene Gel, crème croûte de lait de SVR... à appliquer avant le bain.



## Les bons gestes

Dans un premier temps, on masse délicatement les croûtes de lait avec de la vaseline pour les ramollir, une à deux heures avant le bain puis on fait un shampoing léger, en faisant mousser sans trop frotter. Enfin, on brosse soigneusement les cheveux avec une brosse douce.

## Les angiomes

Les angiomes sont des petites taches rouges qui apparaissent après la naissance, dans les premiers jours de vie. C'est une pathologie fréquente : 10 % des nourrissons en sont atteints, les filles principalement. Ils se développent par prolifération des cellules des vaisseaux sanguins. Celles-ci forment une petite masse rouge en relief à la surface de la peau, indolore.

On distingue d'un côté les hémangiomes ou angiomes en relief appelés « fraise » ou « framboise » et de l'autre les angiomes plans qui eux n'évoluent pas et qu'on appelle communément tâches lie-de-vin.

Ces derniers sont beaucoup moins fréquents.

Les hémangiomes ont tendance à grossir pendant les trois à six premiers mois, avant de se stabiliser, puis de décroître très lentement. Il faut généralement quatre à six ans pour une régression spontanée et complète.

Il n'y a généralement aucune séquelle si ce n'est parfois une toute petite trace rouge...

**En résumé, point trop n'en faut ! En général, de l'eau et des produits adaptés à la peau de bébé suffisent. Effectuez une toilette minutieuse, rincez bien, séchez bien et votre enfant aura une vraie peau de bébé !**

## Les bons gestes

Aucune précaution n'est à prendre. Vous allez observer la régression de la tâche petit à petit sur plusieurs mois.

On consultera selon la localisation de cet angiome et s'il représente un risque fonctionnel.

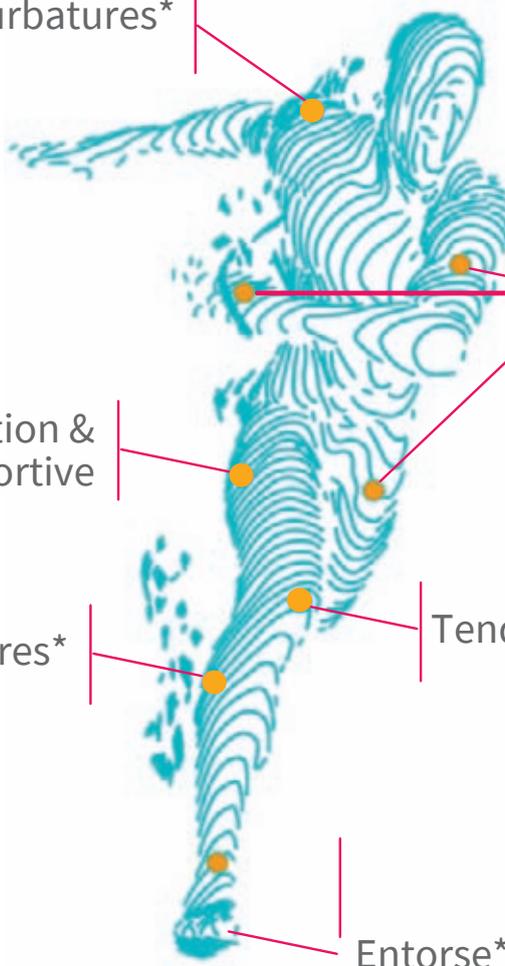
S'il est situé sur la lèvre, il peut gêner le bébé quand il tète ; autour de l'œil ou sur les paupières, il peut empêcher un développement correct de la vue... ou s'il est très volumineux.



Eona la marque des kinés enfin accessible à tous



Courbatures\*



Douleurs  
musculaires



Préparation &  
récupération sportive

Contractures\*

Tendinite\*



Entorse\*

PARTENAIRE TECHNIQUE INSEP



Auteur  
Catherine Camus



Pharmacie des Flandres  
59520 Marquette-lez-Lille



## Compagnons à 4 pattes



Une rentrée en forme pour nos compagnons à 4 pattes !

**Septembre, c'est le mois de la rentrée et c'est l'arrivée de l'automne. Voici quelques conseils pour aborder une rentrée au poil !**

### Un moral au top

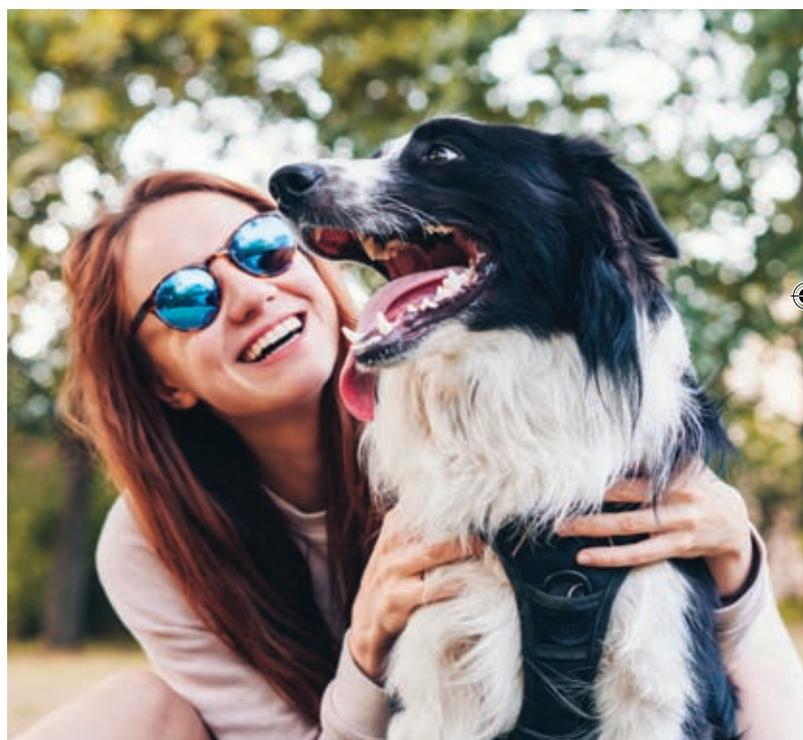
Certains chiens ou chats ont eu le plaisir de passer plus de temps avec leur maître et la famille durant l'été ; période de beau temps, de balades, de câlins... Avec la rentrée, nos animaux retrouvent leur quotidien : rester seul à la maison et attendre que toute famille rentre du travail et de l'école.

Ce changement de mode de vie peut avoir un impact sur la santé de nos animaux et engendrer un certain stress. Chiens et chats ne sont pas à l'abri d'un petit coup de blues, cela peut se manifester de plusieurs façons : perte d'appétit, léchages successifs pouvant occasionner des plaies, gémissements, agressivité...

Tout comme la reprise des habitudes après les vacances, ces troubles doivent disparaître progressivement.

Néanmoins, **réapprenez à votre animal et surtout le chien à rester seul en lui trouvant des occupations : jeux à disposition que vous rangez à votre retour, accès au jardin...**

Une fois de retour à la maison, pensez à lui accorder du temps pour jouer avec lui, le promener ou le câliner.



## Un check-up de rentrée

La rentrée est aussi l'occasion de refaire le point sur la santé de nos petits compagnons.

- ♥ Pensez à vermifuger votre animal avant l'hiver.
- ♥ De même, lutez contre les puces et les tiques. Leur nombre a tendance à être de plus en plus élevé à l'approche de l'automne. Chiens et chats ne se traitent pas avec le même produit ; veillez à l'adapter à votre animal et également à son poids pour gagner en efficacité.
- ♥ Vérifiez l'absence de plaies. Chez le chien, léchage et grattage sont parfois dus à des séjours prolongés en bord de mer sans rinçage suffisant après la baignade.
- ♥ Enfin vérifiez l'état des dents, des yeux, des oreilles.

## On surveille aussi le poids

L'obésité est responsable de beaucoup de maux (problèmes cardiaques, articulaires, perturbations métaboliques) et de plus en plus de chiens et de chats en souffrent.

La rentrée est l'occasion de refaire le point imentation de nos animaux.

giez une alimentation riche en fibres tribuera à générer une sensation de s et évitez les friandises qui ne font entuer son poids.



 - BON À SAVOIR

N'hésitez pas à en discuter avec votre vétérinaire et même votre pharmacien car des gammes de croquettes adaptées au profil de votre animal sont maintenant disponibles en pharmacie.



# Quel pied !



Enfin  
des chevillères  
qui assurent  
maintien et  
mobilité



**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN**

Dispositifs médicaux de classe I selon le Règlement (UE) 2017/745. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. - C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona, Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe/Orliman® - Z.A. la Herbetais, 35520 LA MEZIERE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédit Photo : Envato. Photos non contractuelles. 06/2021. 210611\_T