

Calimag



Les informations Santé de votre pharmacien • calipharma.fr



N°73

DOSSIER SANTÉ

L'hypertension artérielle

PAGE 06

BEAUTÉ

Les sérums visage

PAGE 32

DIY

Les bienfaits de l'avocat

PAGE 39

Revue offerte par votre pharmacien



Les pharmacies



Armentières (59280)

PHIE BOUTON

22 Rue de Dunkerque
03 20 77 12 85

Armentières (59280)

PHIE de la REPUBLIQUE

1 Pl. de la République
03 20 77 00 93

Aulnoy-lez-Valenciennes (59300)

PHIE PLESSIET

149 Av. de la Libération
03 27 46 06 04

Bondues (59910)

PHIE CLAIR VILLAGE

1031 Av. du Général de Gaulle
0320466247

Bondues (59910)

PHIE HAQUETTE

23 Rue René d'Hespel
03 20 23 17 43

Bouchain (59111)

PHIE LEGRAND

319 Rue Léon Piérard
03 27 35 75 79

Bourbourg (59630)

PHIE BECART

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

Bruay La Buisnière (62700)

PHIE de l'HOTEL DE VILLE

Rue Arthur Lamendin
03 21 62 50 21

Calais (62100)

PHIE de LA POSTE

32 Rue des Fontinettes
03 21 36 33 77

Cambrai (59400)

PHIE ST GEORGES

58 Rue Saint-Georges
03 27 81 22 81

Cambrai (59400)

PHIE SORRANT

20 Rue d'Alger
03 27 81 25 41

Cappelle-la-Grande (59180)

PHIE DEWITTE

120 Av. du Général de Gaulle
03 28 64 97 80

Crespin (59154)

PHIE de la FRONTIERE

5 Rue des Déportés
03 27 45 40 40

Cysoing (59830)

PHIE DANTOING

35 Rue de la Chanteraine
03 20 79 43 09

Dunkerque (59140)

PHIE des GLACIS

104 Av. de la Libération
03 28 63 62 04

Dunkerque (59140)

PHIE de la VICTOIRE

27 Avenue des Bains
03 28 66 59 68

Feignies (59750)

PHIE de la GARE

126 Rue P. Deudon
03 27 68 22 43

Feignies (59750)

PHIE LINXE

34 Rue de la République
03 27 68 22 26

Fleurbaix (62840)

PHIE de FLEURBAIX

4 Rue Royale
03 21 65 61 30

Grande-Synthe (59760)

PHIE LEULLIETTE

25 Place Fr. Mitterand
03 28 27 95 55

Hallennes-lez-Haubourdin (59320)

PHIE OBLED

57 Rue Emile Zola
03 20 50 77 37

La Madeleine (59110)

PHIE BOTANIQUE

82 Rue du Docteur Legay
03 20 55 50 51

Lammersart (59130)

PHIE du CANON D'OR

247 Rue de Lille
03 20 55 29 27

Lammersart (59130)

PHIE DU BOURG

389 Av. de l'Hippodrome
03 20 92 27 47

Lens (62300)

PHIE CENTRALE

36 Pl. Jean Jaurès
03 21 28 14 28

Lille (59000)

PHIE CORMONTAIGNE

15 Rue d'Isly
03 20 93 57 16

Lille (59000)

PHIE REGNAULT

1 Place du Lion d'Or
03 20 55 03 90

Linselles (59126)

PHIE DE L'HOTEL DE VILLE

7 Rue de Tourcoing
03 20 37 41 83

Lomme (59160)

PHIE CACHEUX

2 Rue A. France
03 20 92 37 34



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

Lompret (59840)
PHIE TERNAUX

22 Rue de l'Eglise
 03 20 08 88 01

Loos (59120)
PHIE D'ENNEQUIN

5 Rue du Gal. Leclerc
 03 20 07 51 29

Marcq-en-Barœul (59700)
PHIE DE L'HIPPODROME

125 Bd. Clemenceau
 03 20 72 19 66

Marcq-en-Barœul (59700)
PHIE du SACRE CŒUR

64 Avenue Poincaré
 03 20 72 41 31

Marquette-lez-Lille (59520)
PHIE DES FLANDRES

15 Rue Georges Maertens
 03 20 40 68 59

Pérenchies (59840)
PHIE SMIGIELSKI

39bis Rue du Gal. Leclerc
 03 20 22 22 02

Saint-Amand les Eaux (59230)
PHIE DU MOULIN DES LOUPS

585 Rue Henri Durre
 03 27 48 00 77

Saint-André (59350)
PHIE S^{TE} HÉLÈNE

2 Rue de Lille
 03 20 55 53 65

Tourcoing (59200)
PHIE DE LA CROIX ROUGE

309 Rue de la Croix Rouge
 03 20 01 42 79

Valenciennes (59300)
PHIE DE LA CHASSE ROYALE

214 Rue Lomprez
 03 27 46 85 27

Vieux-Condé (59690)
PHIE DEHAUT VANHEEMS

88 Rue du Dr Castiau
 03 27 40 06 65

Villeneuve d'Ascq (59650)
PHIE DU HERON

1 place Jean Moulin
 03 20 91 29 59

Wasquehal (59290)
PHIE du PAVE de LILLE

7 Rue Léon Jouhaux
 03 20 72 70 27



WWW.CALIPHARMA.FR



Pour votre pharmacien



chaque client est unique

RESPECT
SURVEILLANCE
SECURITE
CONTACT

SOURIRE

SOIN
ETHIQUE
LIEN
AIDE

SANTE

DISPONIBILITE ACCOMPAGNER RIGUEUR

COMPETENCE

EFFICACITE CONFIDENTIALITE ORGANISATION FIABILITE SERVICES PREVENTION
BIEN-ETRE RASSEMBLER

CALIPHARMA

CHALEUR DEPISTAGE ACCUEIL CONFIDENTIALITE PROCHE DE VOTRE SANTE

CONSEIL

EDUCATION PROFESSIONNALISME PATIENCE URGENCE

ECOUTE

SOUTIEN INNOVATION REACTIVITE SOLUTION

QUALITE

PROXIMITE ENVIRONNEMENT

ÉDITO

L'année 2021 se termine et les fêtes de fin d'année approchent à grand pas, période propice pour se rassembler et profiter de nos familles.

Cette parenthèse nous permettra de souffler et de nous ressourcer après une année pleine de stress et de tension. Vous retrouverez dans ce nouvel opus Calimag un dossier sur le burn-out, un autre sur l'hypertension artérielle.

Nous nous attarderons ensuite sur la prise en charge de la personne âgée : comment repérer la dénutrition et la prévenir.

Enfin, nous aborderons la maladie de Raynaud, pathologie au traitement incertain ayant une incidence manifeste sur le quotidien.

Bonne lecture et bonnes fêtes à toutes et à tous !

Mathieu Tizianel



NUMÉRO 73 - HIVER 2021

Magazine rédigé et réalisé par l'équipe des pharmaciens CALIPHARMA • Tirage 13 800 exemplaires
Calipharma: société anonyme coopérative de commerçants détaillants à capital variable
Siège social: Centre d'affaires de l'Horlogerie - 48 rue des Canoniers à Lille • RCS Lille 381209642
Responsable de la publicité: A. Dewitte • **Archives**: B. Ulrich • **Comité de rédaction**: M. Boukhouza, O. Bouton, B. Régnault, M. Copin, F. Bécart, C. Joissans, C. Leulliette, A. Obléd, M-E Peyronnet, M. Ryckaert, S. Venant, M-C. Vuillerméte B. Ulrich • **Conception graphique**: Les Enchanteurs 0328040230 • **Impression**: Pacaud 0328642684 • **Références photos**: iStock.

SOMMAIRE



06

Dossier:
L'hypertension artérielle

11

Zoom sur la maladie de Raynaud

16

Le burn-out

19

Huile de chanvre... CBD... Cannabis



15

Sur mon Ordonnance... j'ai de la vitamine C

21

Bien vieillir sans maigrir

25

Oligothérapie : le cuivre

36

L'hygiène bucco-dentaire en 3 étapes



32

Tout savoir sur les sérums



35

Mon grog maison

38

Les bienfaits de l'avocat



30

Ma pharmacie vintage



41

Pour croquer la vie à pleines dents !



29

Mots croisés - Les pathologies hivernales

“ Très souvent, le patient hypertendu ne ressent aucune douleur ni aucun symptôme.”





Auteur
Pierre-François
Berteloot



Pharmacie de la Fontaine
62340 Guines



L'hypertension artérielle



L'hypertension est une maladie fréquente : quasiment un français adulte sur trois est hypertendu. Première cause de mortalité dans le monde, devant le tabac, l'hypertension est aussi le premier facteur de risque de maladie cardiovasculaire et doit donc être prise au sérieux.

Si elle ne se guérit pas, elle se soigne très bien grâce à des traitements efficaces qui permettent d'éviter les complications et de vivre plus longtemps.

Qu'est ce que la tension artérielle ?

Le cœur est une pompe qui envoie le sang dans le corps. La tension est la pression du sang dans les artères. On mesure la pression «systolique», le chiffre le plus élevé, lorsque le cœur se contracte et se vide. Le chiffre le moins élevé correspond à la pression «diastolique», lorsque le cœur se relâche et se remplit de nouveau. Ainsi, si vous avez «13/8», cela signifie que vos tensions systolique et diastolique sont respectivement équivalentes à 130 et 80 mm de mercure. La valeur normale se situe

aux alentours de 120/80. La tension artérielle varie en fonction des émotions, des efforts physiques, de la consommation d'alcool, de tabac, de caféine ou de la prise de certains médicaments.

Quels sont les symptômes de l'hypertension artérielle ?

On a l'habitude de dire que l'hypertension artérielle est un mal silencieux, c'est-à-dire que très souvent le patient hypertendu ne ressent aucune douleur ni aucun symptôme. Toutefois, certains troubles peuvent parfois vous alerter : maux de tête, vertiges, essoufflement, troubles visuels, bourdonnements d'oreille ou fatigue. Même en l'absence de

symptôme spécifique, plus la tension est élevée et sur une période étendue, plus le risque à long terme d'accident cardiovasculaire, notamment d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral, augmente. D'autres organes sont également touchés, en particulier les reins et les yeux.

Quelles sont les causes de l'hypertension artérielle ?

L'apparition d'une hypertension résulte de facteurs liés à l'individu tels que l'âge et l'hérédité (si l'un de vos parents est hypertendu, le risque de le devenir est multiplié par 2) et de facteurs liés au mode de vie comme le manque d'activité physique, le

surpoids, l'excès de sel, la consommation d'alcool et de tabac, le stress ou les troubles du sommeil. La réglisse ingérée en grande quantité, du fait de la présence d'acide glycyrrhizique, cause parfois des hypertensions artérielles. Par ailleurs, de nombreux médicaments augmentent la pression artérielle, comme les anti-inflammatoires. L'association de ces facteurs multiplie le risque.

Comment savoir si je souffre d'hypertension artérielle ?

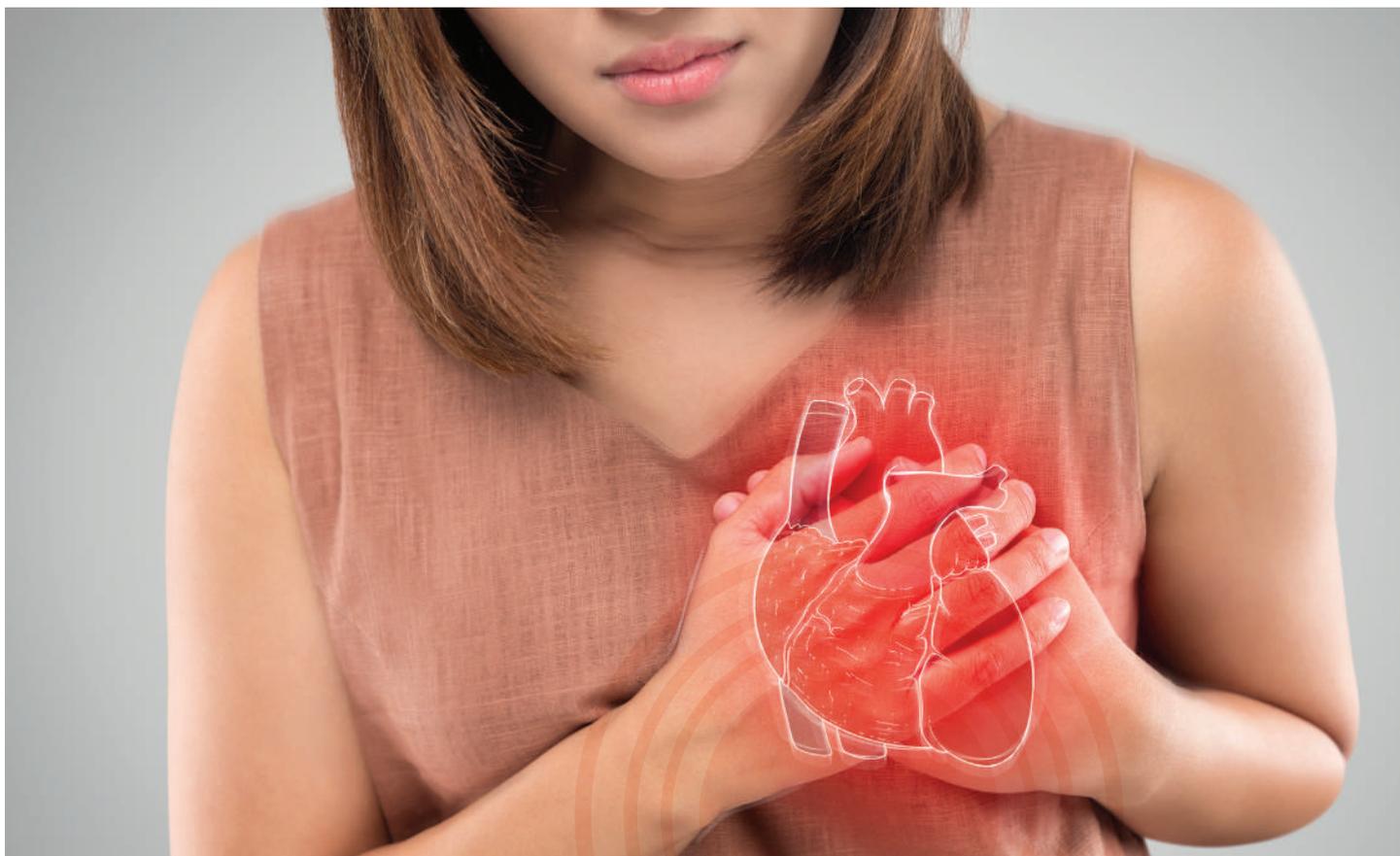
Il faut mesurer régulièrement votre pression artérielle, au moins une fois par an après

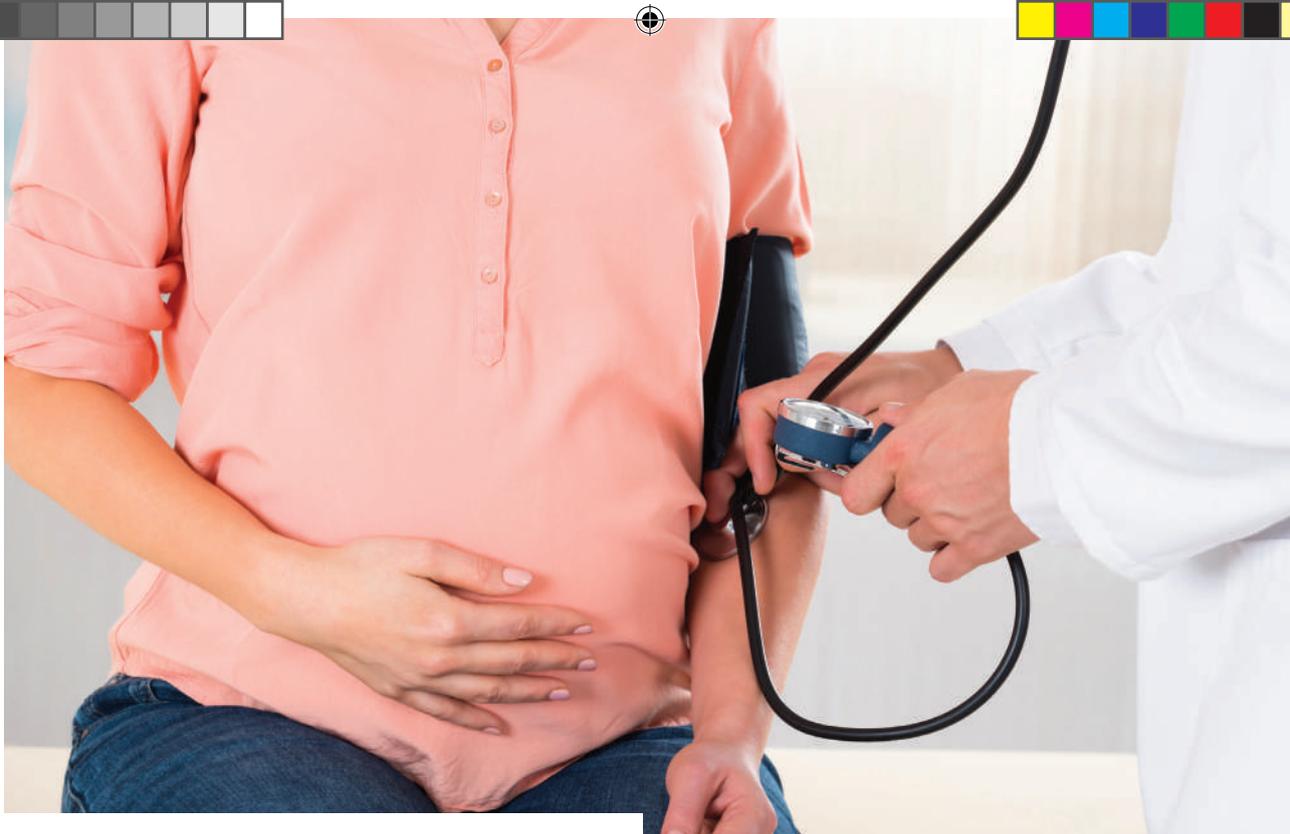
40 ans, ou même avant en présence d'autres facteurs de risques cardiovasculaires. Votre médecin le fera lors d'une visite au cabinet. Cependant, la mesure peut être faussée par votre stress (on parle de l'effet «blouse blanche»).

Autre solution, la mesure ambulatoire de la pression artérielle («MAPA») : un appareil relié à un brassard mesure votre tension toutes les 15 minutes pendant 24 heures, le jour, la nuit et pendant vos activités. Enfin, l'automesure tensionnelle vous permet de mesurer vous-même votre pression artérielle, à l'aide d'un tensiomètre au poignet ou avec un brassard. Vous

Bon à savoir

Réévaluer le traitement en cas de fortes chaleurs ou de troubles digestifs. En cas de fortes chaleurs, de fièvre, de diarrhées ou de vomissements, certains médicaments comme les diurétiques sont des facteurs d'insuffisance rénale liée à la déshydratation. Dans ce contexte, il importe de **réévaluer votre traitement en relation avec votre médecin.**





“*Enceinte, l’hypertension augmente le risque de pré-éclampsie*”

effectuez les mesures au calme 3 jours consécutifs, 3 fois de suite, le matin et le soir, soit 18 mesures, toutes réalisées au même bras. Vous pouvez demander un relevé d’automesure à votre pharmacien Calipharma afin de reporter vos valeurs et calculer la moyenne des 18 mesures.

On parle d’hypertension artérielle au-delà de 140/90 quand la mesure se fait au cabinet médical ou 135/85 en automesure.

Comment soigner l’hypertension artérielle ?

L’objectif du traitement n’est pas simplement d’abaisser les valeurs tensionnelles mais surtout de réduire les complications cardiovasculaires parfois mortelles (infarctus ou AVC). Il est d’autant plus important de contrôler votre hypertension quand vous présentez d’autres facteurs de risques comme un diabète, une dyslipidémie (par exemple un excès de cholestérol), un tabagisme ou un surpoids.

ET SI ON EST ENCEINTE ?

Pendant la grossesse, quand la tension dépasse 140/90 sur plusieurs mesures, il s’agit d’hypertension artérielle gravidique. Celle-ci augmente le risque de pré-éclampsie, une maladie du placenta parfois grave pour la mère et pour l’enfant. On conseille aux patientes du repos. Le régime sans sel n’est pas recommandé dans cette situation, et on traite parfois avec un médicament antihypertenseur compatible avec la grossesse.

Le traitement s'articule autour de 2 axes que sont les mesures hygiéno-diététiques et les médicaments anti-hypertenseurs.

D'une part, il est utile de diminuer le sel dans l'alimentation, de limiter la consommation d'alcool, d'arrêter le tabac, d'avoir une activité physique régulière et de perdre du poids en cas de surpoids ou d'obésité.

D'autre part, on associe à ces mesures un traitement médicamenteux hypotenseur. Il est parfois nécessaire d'associer plusieurs molécules afin d'atteindre la pression artérielle souhaitée. Les médicaments hypotenseurs ne sont pas destinés à être pris occasionnellement, lorsque la tension semble élevée, mais de manière quotidienne en évitant les interruptions. Votre médecin contrôlera régulièrement l'efficacité de votre traitement, surtout au début. Ces médicaments nécessitent une surveillance, en particulier des analyses sanguines pour vérifier la fonction rénale. Vous pourrez parfois ressentir certains effets indésirables comme des vertiges, une toux, de la fatigue dont il faut faire part à votre médecin afin qu'il puisse adapter votre traitement.

Votre pharmacien Calipharma a toute sa place pour vous accompagner dans la prise en charge de votre hypertension artérielle.

QUELQUES CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE

- Pratiquez **30 minutes d'activité physique** au moins 3 fois par semaine.
- Mangez **5 fruits et légumes par jour**, du poisson 2 ou 3 fois par semaine, et évitez les matières grasses d'origine animale.
- **Limitez le sel** : évitez les plats préparés, ne mettez pas de salière à table, cuisinez avec des aromates.
- **Arrêtez le tabac.**
- **Réduisez votre consommation d'alcool** : pas plus de 2 verres par jour, sans boire tous les jours (maximum 10 verres par semaine).
- **Diminuez le stress** grâce à des techniques de relaxation, respiration, méditation, sophrologie ...
- Couchez-vous à heures régulières pour **bien dormir**.





Auteur
Aurélie Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-
Lez-Haubourdin



Zoom sur la maladie de Raynaud

Elle doit son nom à Maurice Raynaud (1834-1881), un médecin français qui l'a décrite en 1862. La maladie de Raynaud est un arrêt temporaire de la circulation sanguine dans les extrémités, le plus souvent les doigts (éventuellement orteils, nez, oreilles).

Mes doigts sont blancs au froid. Pourquoi ?

Le froid peut déclencher pâleur, froideur et perte de sensibilité des extrémités pendant une durée allant de quelques minutes à quelques heures. Le patient peut également ressentir une vive douleur dans les parties touchées car le sang n'y circule plus.

Dans ce cas, les vaisseaux qui irriguent la périphérie du corps présentent une diminution de leur diamètre, c'est ce qu'on appelle une "vasoconstriction". Ceci permet que le maximum de sang puisse être envoyé en priorité aux organes vitaux qui sont privilégiés comme le cœur, les poumons et le cerveau. La circulation sanguine qui irrigue ces extrémités est ainsi ralentie, expliquant leur refroidissement.

Dans 90 % des cas, la maladie de Raynaud est sans gravité et disparaît après quelques années. Parfois, elle est la conséquence d'une autre maladie, le plus souvent auto-immune.

Ce phénomène réversible peut être favorisé par plusieurs facteurs déclencheurs comme :

- Une variation de température (chute brutale de la température extérieure),
- Un choc de température (magasin réfrigéré, eau de baignade froide, etc),
- Des émotions fortes, le stress, les contrariétés, etc,
- Consommation excessive de caféine, théine et/ou de tabac, qui ont un effet vasoconstricteur,
- Une éventuelle carence en fer.

Consultez toujours votre pharmacien avant de prendre un médicament.

Il pourra vous orienter vers des choix sécuritaires, particulièrement en matière de médicaments en vente libre.



Certains médicaments sont contre-indiqués (dérivés de l'ergot de seigle, bêtabloquants, sympathomimétiques).

De même, il faut être très prudent en cas de chirurgie podologique, car il y a un risque de complications postopératoires (algies, retard de cicatrisation, algoneurodystrophies).

Faut-il consulter ?

Beaucoup de personnes atteintes d'un syndrome de Raynaud ne demandent pas d'avis médical parce que les crises ne sont pas graves, qu'elles ont peu d'effet sur leur qualité de vie et qu'elles peuvent s'améliorer avec le temps, avec des modifications du mode de vie, comme l'éviction du froid et le contrôle du stress.

Cependant, les formes secondaires de la maladie sont plus préoccupantes. Si vous avez les symptômes de la maladie de Raynaud et qu'en plus vous avez une maladie de la peau, de l'arthrite, une maladie cardiaque ou rénale, il faut alors prendre la peine de consulter un médecin.

Une consultation avec un rhumatologue ou un spécialiste en médecine vasculaire, vous sera conseillée, en particulier s'il n'y a pas d'antécédents familiaux de maladie de Raynaud ou, à l'inverse, en cas d'antécédents familiaux de maladies auto-immunes : il existe différents moyens de maîtriser la plupart des maladies auto-immunes et la majorité des traitements offrent une efficacité maximale lorsqu'ils sont

institués au début de la maladie.

Si la maladie évolue, une diminution permanente et non réversible de la circulation sanguine peut apparaître dans la région touchée : les doigts s'amincissent et s'effilent, la peau devient luisante et les ongles poussent lentement (« troubles trophiques »).

Dans la maladie de Raynaud, une bonne hygiène de vie est généralement suffisante pour que le patient ne soit pas impacté dans son quotidien. Les astuces citées ci-contre l'aideront à maîtriser sa maladie.



La consommation d'Oméga 3 est une solution naturelle pour un bon maintien de la pression sanguine.



Bon à savoir

Nos conseils pour bien passer l'hiver

Bien s'hydrater et trouver la bonne façon de se réchauffer sont essentiels.

- La protection contre le froid est indispensable : port de gants, petites chaufferettes à mettre dans la poche... Il faut aussi protéger les bras et le tronc, donc porter des vêtements chauds.
- L'arrêt du tabac est obligatoire, car il est toxique pour les vaisseaux sanguins et

favorise le vasospasme. Il n'y a aucun moyen de prévenir le phénomène de Raynaud en dehors d'éviter de fumer !

- Si cela ne suffit pas, des solutions naturelles existent, telles que la consommation d'oméga-3. Parmi eux, l'EPA et le DHA qui contribuent au maintien d'une pression sanguine normale à la dose journalière de 3 g.



 CALI
CONSEIL

Votre pharmacien d'officine est un acteur de santé incontournable par sa compétence et sa proximité. N'hésitez pas à lui faire part de vos questions !

ThermoFlash®

VU À LA
TV

LUCAS S'EST FAIT FLASHER À 39,2 °C !

PRÉCIS

SANS CONTACT

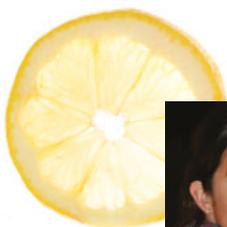
RÉSULTAT EN 1 SECONDE



DISPONIBLE EN PHARMACIE
BIOSYNEX

*GERS CAM 2021/08 segment thermomètres sans contact.

Thermoflash® est un thermomètre à infrarouge spécialement conçu pour prendre la température corporelle sans contact. Lire attentivement la notice avant utilisation. Si la fièvre persiste, consultez un médecin. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Distribué par BIOSYNEX SA. Date de dernière modification : 09/2021



Auteur
Mathilde
Ryckaert



Pharmacie de La Poste
62100 Calais



Sur mon Ordonnance, j'ai... de la vitamine C

La vitamine C est également appelée acide ascorbique. Elle joue un rôle très important dans notre métabolisme.

À quoi cela sert-elle ?

Elle est principalement reconnue pour aider à réduire la fatigue, ainsi que pour sa participation aux défenses de l'organisme. Elle participe également à la formation du collagène, au bon fonctionnement des vaisseaux sanguins, des os, des gencives, des dents, du cartilage et de la peau. Elle améliore aussi l'absorption du fer, elle protège nos cellules

du stress oxydatif (propriété antioxydante), et participe au bon fonctionnement du système nerveux et des fonctions psychologiques...

Notre corps ne sait malheureusement pas la synthétiser de manière autonome, il est donc indispensable d'en incorporer dans son alimentation. Les besoins peuvent varier en fonction de l'état de santé de chaque personne (grossesse, infection, fracture...), mais les apports recommandés en population générale sont de 110mg/jour chez les hommes et les femmes adultes.

La maladie spécifique au déficit en vitamine C est le scorbut. Elle se manifeste par le déchaussement des dents et des hémorragies principalement. Cette maladie a pratiquement disparu de nos jours, mais quelques cas

ont été notifiés ces dernières années, principalement dus à des régimes alimentaires complètement déséquilibrés.

Où peut-on trouver de la vitamine C ?

On en trouve dans la plupart **des fruits et légumes** : Cerise acérola, goyave, persil, brocoli, poivrons, citron, orange, fruits rouges... Elle est très fragile à l'air et à la chaleur, il est donc **idéal de consommer ces aliments frais et crus.**

Les médicaments ou compléments alimentaires permettent d'absorber, sur une courte période, une dose minimale et stable de vitamine C, toujours dans le cadre d'une alimentation équilibrée !



VITAMIN





Auteur
Mathilde
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de Ville
59126 Linselles



Le burn-out

Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel est un trouble psychique causé par un stress chronique. Il se traduit par une fatigue physique, mentale et émotionnelle. Son installation est lente et progressive chez des personnes exposées à des conditions de travail exigeantes.

peuvent aussi apparaître (alcool, tabac, médicaments). Ces troubles ne sont pas spécifiques et sont variables selon les individus. Leur apparition est lente et insidieuse.

Quelles en sont les causes ?

Le burn-out résulte de plusieurs facteurs, le plus souvent professionnels. Le surmenage, une charge de travail importante, le manque d'autonomie et l'absence de reconnaissance sont des facteurs qui favoriseraient celui-ci.

Comment le reconnaître ?

Les manifestations physiques les plus fréquentes sont une fatigue chronique, des troubles du sommeil, des douleurs musculaires, des maux de tête, nausées, vomissements et prise ou perte soudaine de poids. Ces symptômes disparaissent spontanément sans être signe d'amélioration.

Une souffrance psychologique peut apparaître avec de l'anxiété, de l'irritabilité, ou un manque d'entrain.

Il peut y avoir des signes comportementaux : des difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions, une dévalorisation de soi ou de son travail et l'isolement de la personne. Des comportements d'addictions



Comment le diagnostique-t-on ?

Le burn-out est une maladie difficile à diagnostiquer car les symptômes sont peu spécifiques et d'installation lente. Ils peuvent varier d'un individu à l'autre. Le médecin traitant (ou le médecin du travail) pourra questionner le patient sur ses symptômes et ses conditions de travail. Plus tôt sera posé le diagnostic, plus le traitement sera efficace.



Après avoir identifié les troubles et écarté l'hypothèse d'une maladie physique, le médecin proposera une prise en charge adaptée au patient : un arrêt de travail, des interventions psychothérapeutiques, un traitement médicamenteux et des consultations psychiatriques s'il le juge nécessaire.

Il est important de préparer et d'accompagner le retour au travail. Des entretiens avec le médecin du travail seront organisés avant la reprise de fonction, afin d'envisager des aménagements du poste de travail ou le reclassement du salarié. Le suivi sera régulier avec le médecin traitant et le médecin du travail pour maintenir l'activité professionnelle du patient autant que possible.

Comment l'éviter ?

Certaines mesures viseraient à prévenir le burn-out lorsque les conditions de travail sont néfastes :

- **Écoutez votre corps** : il vous envoie des signaux d'alerte, écoutez-les !
- Pratiquez **une activité physique régulière, mangez équilibré** et limitez la consommation d'excitant (thé, café, guarana...).
- Fixez-vous **des objectifs clairs et atteignables**, faites des listes de choses à faire avec un ordre de priorité.
- **Décrochez** : ne consultez pas votre messagerie professionnelle à la maison ou en vacances. Faites des pauses, prenez le temps de ne rien faire, prenez du recul et apprenez à dire NON.
- **Parlez-en autour de vous** afin de ne pas rester isolé, vous n'êtes pas seul.



Un syndrome d'épuisement professionnel, s'il n'est pas pris en charge et s'il dure, peut amener d'autres pathologies chroniques, telles que le diabète de type II, des maladies cardiovasculaires ou une obésité. Il est nécessaire d'en parler à votre médecin traitant ou à la médecine du travail.

Mes jambes légères

opaque et
thermorégulant

Soie
en voyage

Envie de **confort** sans
renoncer à la **finesse** et
à la **tendance** ?

Enfilage facilité avec
QUICKFEET®



4 nouveaux coloris mode



SCIENCE & MEDICAL
QUALITY

Crédit photo : Adobe Stock

VARISAN®

La compression médicale
haute couture

Jambes
lourdes
-
Fourmillements
-
Chevilles
gonflées
-
Rétention
d'eau
-
Voyagez léger
en
compression
médicale
VARISAN®

CIZETA MEDICALI France SAS
109, rue de la Brasserie - 18200 St-Amand-Montrond
www.cizetamedicali.fr

Les produits Varisan sont des dispositifs médicaux de compression veineuse des membres inférieurs, indiqués dans le cas d'insuffisance veineuse et fabriqués par Cizeta Medicali. Veuillez lire attentivement la notice d'utilisation et suivre les recommandations pour un bon usage. En cas de besoin, demandez conseil à un professionnel de santé. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE (réglementation UE 2017/745) Octobre 2021



Auteur
Christine
Leulliette



Pharmacie Leulliette
59760 Grande-Synthe



Huile de chanvre... CBD... Cannabis



Zoom sur le cannabis sativa L. Connu depuis des millénaires pour ses propriétés psychoactives, le cannabis fait de nouveau parler de lui avec l'apparition sur le marché de présentations d'huile de chanvre et de cannabidiol appelé aussi CBD.

Les usagers du cannabis dit "récréatif" - illicite en France - recherchent les effets psychoactifs du TetraHydroCannabinol (THC), présent dans la plante.

Le THC n'est présent qu'à des doses très faibles dans l'huile de graine de chanvre et dans les présentations de CBD autorisées en France.

Comment est utilisée l'huile de chanvre ?

L'huile de graine de chanvre est obtenue par le pressage des graines de chanvre (Cannabis sativa L.). En France, la culture du chanvre est à déclaration obligatoire et ne concerne que les variétés autorisées à dose de THC <0.2%. La teneur en THC et en CBD de l'huile est donc très limitée, ce qui ôte les effets psychoactifs. Elle est utilisée

en cosmétique et comme complément alimentaire pour ses propriétés liées à sa richesse en oméga-6, oméga-3 et vitamine E. Arkorelax® Cannabis Sativa et Cannabis Sativa Arkogélules® en sont des exemples.

Le cannabidiol, ou CBD, est une molécule obtenue par distillation de la plante, et **ne présente pas les effets euphorisants du cannabis contenant le THC**. Il s'agit de l'un des 500 composants du cannabis connus aujourd'hui. Le plus souvent, le CBD est ingéré, fumé ou inhalé. On retrouve différents produits incluant du CBD en vente dans de nombreuses boutiques qui fleurissent dans nos villes. Il peut être inclus dans des denrées alimentaires, des liquides, des gélules ou encore des lotions. Les huiles contenant le CBD semblent être l'une des présentations privilégiées pour inclure la molécule dans l'alimentation.

Le CBD présenterait des actions antioxydantes, anti-inflammatoires, anti-vomitives, ou encore anxiolytiques. Les études scientifiques les plus prometteuses portent sur son utilisation en cas de douleurs et d'anxiété. Le CBD est présent dans un médicament prescrit dans certains pays contre les raideurs musculaires liées à la sclérose en plaques. Cependant, ces propriétés supposées sont à prendre avec précaution : les connaissances encore lacunaires de l'action de cette molécule ne permettent pas encore de tirer de conclusion sur son efficacité réelle.

La fibre de chanvre est utilisée dans la confection textile, le bâtiment, les matériaux composites, les géotextiles, les paillages et la papeterie.

NOUVEAU



Clinutren® *l'Onctueux*

L'alliance entre
douceur et gourmandise



Hyperprotéiné
et hypercalorique

20g*

Protéines
*Par pot de 200g

360
kcal*

1,8 kcal/g

POUR TOUTE QUESTION RELATIVE À CE PRODUIT,
PARLEZ-EN À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ (MÉDECIN/PHARMACIEN)

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



Auteur
Sophie
Venant



Pharmacie d'Ennequin
59120 Loos



Bien vieillir... mais sans maigrir..



À chaque moment de vie, ses besoins nutritionnels propres : chez les personnes de plus de 75 ans, un déséquilibre nutritionnel peut mener à une dénutrition.

Cet état pathologique résulte d'une insuffisance persistante d'apports (par défaut d'absorption ou d'utilisation) en nutriments et en calories (apport quantitatif ou qualitatif) par rapport aux besoins de l'organisme.

En découle **une diminution de la masse maigre et de la force musculaire, et même de la masse grasse, elle-même responsable d'une altération de l'état général**, facteur

majeur de mortalité. La dénutrition répond à des critères bien définis. Un patient de plus de 70 ans est dénutri :

- S'il a perdu 2 kg en un mois ou 4 kg en six mois.
- Si les apports alimentaires sont inférieurs à 1500 kcal/j.
- Si l'albumine plasmatique est inférieure à 35 g/l.
- Si l'indice de masse corporelle est inférieur ou égal à 21.

Après 65 ans, un patient sur deux serait dénutri suite à une hospitalisation (cancer, Parkinson, Alzheimer, AVC...). On note chez les personnes âgées un déficit de 400 à 600 kcal par jour, ce qui entraîne un déficit protéique de 20 à 30 g par jour, avec des conséquences multiples :

- La fatigue engendrée par le manque de nutriments accroît le risque de chutes, de fractures ou d'escarres

en cas d'alitement et peut progressivement conduire à une perte d'autonomie avec une augmentation des états dépressifs.

- La dénutrition affecte également le système immunitaire, ce qui peut se manifester par des infections plus fréquentes et plus sévères, qui accentuent à leur tour la dénutrition (c'est la spirale de la dénutrition !).
- La fréquence plus élevée des pathologies aiguës ou la décompensation des pathologies chroniques majorent le risque d'hospitalisation du patient dénutri avec une augmentation de la durée moyenne du séjour et de l'incidence des infections nosocomiales.
- Un retard des processus de cicatrisation et l'apparition de troubles trophiques sont aussi des conséquences cliniques directes de la dénutrition.





LES SIGNES

Toutes les personnes âgées devraient donc faire l'objet d'un dépistage de la dénutrition, qu'il soit annuel en ville, mensuel en institution, ou systématique lors d'une prise en charge hospitalière.

L'un des premiers signes d'alerte est une perte de poids rapide. Le dialogue permet de détecter des problèmes bucco-dentaires (prothèse inadaptée, bouche sèche...), des troubles de la déglutition, une constipation chronique ou une pathologie sous-jacente, de cerner les habitudes alimentaires (régime restrictif, nombre de repas par jour...) et les conditions de vie (perte d'autonomie, stress familial, isolement social, dépression...).

Comment prendre en charge la dénutrition ?

Il faut retenir que plus la prise en charge sera précoce, plus elle sera efficace car il faut trois fois plus de temps pour récupérer du poids qu'il n'en aura fallu pour en perdre...

On privilégiera le plus possible l'alimentation normale, sauf contre-indication, aidée de conseils nutritionnels :

- Respecter les repères du Programme National Nutrition Santé,
- Augmenter la fréquence des prises alimentaires dans la journée,
- Éviter une période de jeûne nocturne supérieure à 12 heures,
- Privilégier des produits riches en énergie et/ou en protéines et adaptés aux goûts du patient, d'aide à la prise alimentaire (technique et/ou humaine, favoriser un environnement agréable),
- Enrichir l'alimentation traditionnelle avec différents produits de base (poudre de lait, lait concentré entier, fromage râpé, oeufs, crème fraîche, beurre fondu, huile

ou poudres de protéines industrielles, pâtes ou semoule enrichies en protéines...).

Des réévaluations doivent régulièrement avoir lieu, ciblant :

- La tolérance et l'observance du traitement ;
- L'évolution de la (des) pathologie(s) sous-jacente(s) ;
- L'estimation des apports alimentaires spontanés.

Des compléments nutritionnels sont éventuellement proposés en parallèle de l'alimentation normale, par voie orale, hyper-énergétiques et/ou hyper-protéiques, de goûts et de textures variés (boissons lactées, crèmes desserts, soupes, compotes, jus de fruits, plats mixés,...).

Ils doivent être consommés lors de collations (à distance d'au moins 2h d'un repas) ou pendant les repas (en plus des repas), et adaptés aux goûts du malade, à ses éventuels handicaps. L'objectif est d'atteindre un apport alimentaire supplémentaire de 400 kcal/jour et/ou de 30g/jour de protéines.



Une petite recette pour finir

**Cuisiner avec un
complément nutritionnel,
c'est possible !**

Essayez ces petits gâteaux
minute :

INGRÉDIENTS (pour 4 portions)

- ♥ 100 ml de complément lacté
- ♥ 1 œuf
- ♥ 2 cuillères à soupe de farine
- ♥ 1 cuillère à soupe de sucre

PRÉPARATION

Mélanger œufs/farine/sucre
et complément. Mettre la pâte
dans un moule à financiers
préalablement beurré.

Cuire 35 secondes au micro-
ondes. Ajouter selon votre
goût des fruits frais coupés en
morceaux. Dégustez !



Concevez et réalisez tous vos projets d'aménagement

FACON
adapt

Crédit d'impôt
de 25 %
sous conditions

Bénéficiez de 30 ans d'expérience



▶ Le monte-escaliers :
la liberté retrouvée



▶ Nos salles de bains :
un accès en toute
simplicité pour un
confort optimal



▶ L'ascenseur de maison :
une réelle plus-value et
un atout charme pour
votre intérieur

- ▶ Devis gratuit
- ▶ Prise de mesure et installation par nos équipes sur la région Hauts de France
- ▶ Conseils financement
- ▶ SAV

Renseignez-vous auprès de votre pharmacien

Auteur
Mathilde
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de Ville
59126 Linselles



25

CONSEIL



L'oligothérapie : le cuivre

L'oligothérapie est une médecine naturelle qui consiste à administrer des oligo-éléments en très petite quantité au métabolisme du corps humain. Le but de celle-ci est de restaurer l'équilibre physiologique du patient. On vient corriger un terrain.

Le cuivre est le troisième oligo-élément essentiel le plus abondant après le fer et le zinc. **Il contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.**

Ses rôles sont multiples

Il participe au métabolisme du fer et à la production des globules rouges, à la synthèse de l'élastine et du collagène. Il possède des propriétés anti-inflammatoires en intervenant dans l'activation d'une enzyme antioxydante qui réduit la production de radicaux libres. Il stimule l'immunité et stoppe la prolifération des germes de la sphère ORL. Le cuivre est naturellement présent dans **les légumes verts, les fruits oléagineux, les crustacés, les abats, les céréales et le riz complet, les champignons et le chocolat** (100 g de chocolat noir avec 70% de cacao contient 1,4 mg de cuivre).

La dose journalière recommandée chez l'adulte est de 0,5 à 2 mg.

Consommé en excès, le cuivre s'accumule au niveau du foie et peut provoquer des cirrhoses. Si les apports sont supérieurs à 10 mg par jour, des effets secondaires peuvent apparaître tels que crampes, diarrhées ou vomissements.

Ses bienfaits

Il permet de lutter contre les infections de l'hiver, il permet de stimuler le système immunitaire et de combattre efficacement les virus. C'est un bon allié pour l'hiver.



Le cuivre est utilisé pour soulager le rhumatisme articulaire grâce à ses propriétés anti-inflammatoires. Il peut être associé au soufre en cas d'arthrose et à l'or en cas de rhumatisme inflammatoire.



CALIMAG #73



Auteur
Audrey
Hennuyer



Pharmacie de La Poste
62100 Calais



Le rhizarthrose

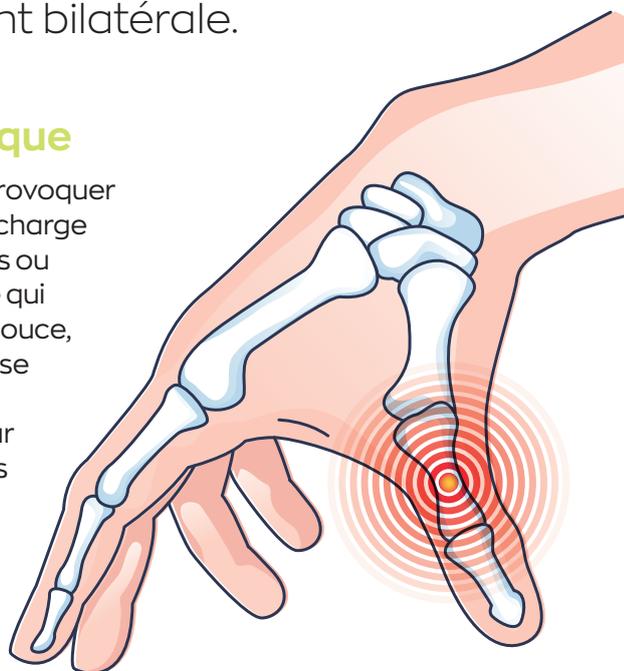
L'arthrose du pouce ou arthrose trapézo-métacarpienne est une arthrose à la base du pouce. Elle correspond à la dégradation du cartilage qui recouvre les articulations et protège les os. C'est une affection souvent bilatérale.

Le cartilage s'amincit progressivement et ne peut plus jouer son rôle d'amortisseur de l'articulation. L'os se condense et se forment des excroissances osseuses qui peuvent entraîner des gonflements de l'articulation et autres symptômes douloureux.

Le pouce est une des localisations fréquentes de l'arthrose et touche davantage les femmes en particulier au-delà de 50 ans.

Les facteurs de risque

Plusieurs facteurs peuvent provoquer l'arthrose (vieillesse, surcharge pondérale, activités sportives ou professionnelles), mais en ce qui concerne la localisation du pouce, elle résulte surtout d'une cause mécanique dans le cadre professionnel ou de loisirs par les gestes répétitifs et parfois de la conséquence d'une fracture, d'un traumatisme ou d'une infection.





L'arthrose au niveau du pouce est une cause mécanique dans le cadre professionnel ou de loisirs par les gestes répétitifs.

Les traitements

Des gestes simples peuvent soulager la douleur comme :

- ♥ Tremper les mains dans de l'eau chaude,
- ♥ Appliquer du froid sur l'articulation en période d'inflammation,
- ♥ Utiliser des outils adaptés pour faciliter le travail (ouvre-boîte, ouvre-bouteille...),
- ♥ Faire des pauses lors des tâches contraignantes,
- ♥ Le repos partiel de l'articulation peut soulager les douleurs. Dans le cas de la rhizarthrose, l'attelle immobilise le pouce dans une position où l'articulation subit le moins de contraintes,
- ♥ Analgésiques, anti-inflammatoires, attelles et infiltrations de cortisone occasionnelles font partie des traitements de première intention pour soulager la douleur.

Les symptômes

- Douleurs plus ou moins fortes au niveau du pouce
- Douleurs pour prendre des objets dans les mains ou difficultés pour tourner la clé ou ouvrir un bocal
- Déformation du pouce, rigidité et perte de force.

Ne pas confondre ...

Une douleur du pouce n'est pas toujours liée à une arthrose du pouce. Des tendinites peuvent aussi être à l'origine d'une douleur, comme la « tendinite de De Quervain ».

Le diagnostic

Il est confirmé par des radiographies. Celles-ci permettent de voir l'importance de la destruction du cartilage et la conservation d'un certain volume osseux.

C'EST PARFOIS
AGRÉABLE
D'EN AVOIR
PLEIN LE DOS...

Enfin une ceinture lombaire
qui s'adapte à toutes
mes activités !

CEINTURE DE SOUTIEN LOMBAIRE

L'Évolutive®

(Disponible en 2 couleurs)



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

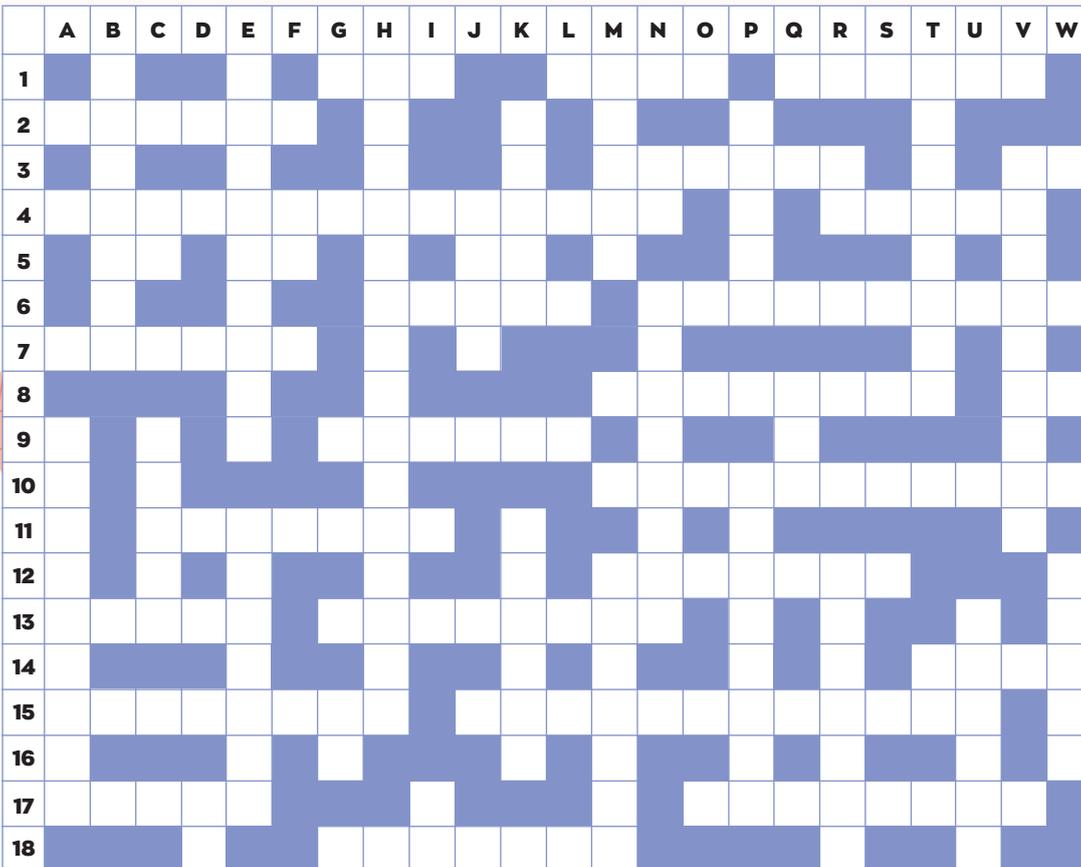
Suivez-nous sur



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® - 20, La Herbetais, 35520 LA MEZIERE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédit Photo : iStock®. Photos non contractuelles. 10/2021. CU_211014_1


ORLIMAN®
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

Les pathologies hivernales



Horizontal

1. Médecin spécialiste - symptôme d'une bronchite - bouton de fièvre
2. Lieu où l'on achète des fruits et des légumes frais
3. Objet qui met sur la trace de quelque chose - ingurgité
4. Maladie virale, bactérienne ou parasitaire - détecteur
5. Promis - Monsieur abrégé - Feuilleté
6. S'impose après l'effort - altération de la voix
7. Se dit de quelque chose dont on se débarrasse difficilement
8. Trouble digestif - Cassé, brisé
9. Maladie virale très contagieuse
10. Médicaments
11. Permettent de développer l'immunité contre une maladie
12. Siamois
13. Médicament familial - Inflammation des sinus
14. Oligoélément qui a un rôle important dans l'immunité
15. Pièce réservée aux jeunes enfants - Forme galénique de médicament
17. Cavité du visage - Mois au cours duquel il y a beaucoup de pathologies
18. Symptôme fréquent lors d'une maladie

Vertical

- A. Elles permettent de maintenir la forme
- B. Pathologie
- C. Appris - Maladie virale apparue en 2019
- D. Déterminant indéfini
- E. Lieu où l'on délivre des médicaments - Comprimés familial
- F. Métal précieux
- G. Pronom personnel
- H. Rhume
- I. Déterminant singulier
- J. Choisis
- K. Agent de contagion - Protection contre la Covid 19
- M. Maladie de l'oreille - Arrêter
- N. Article de négation - Propagation d'une maladie
- P. Saison des pathologies - Moyen de défense de l'organisme contre des agents infectieux
- Q. Caillou
- R. Fin d'infinif - obliger quelqu'un à faire une action
- T. Epidémie mondiale - Zirconium
- U. Réaction de l'organisme face à une infection
- V. Inflammation des voies respiratoires
- W. Fruit qui représente la forme



Auteur
Marion
Boukhoubza



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



MA PHARMACIE VINTAGE



VICKS VAPORUB®

Ce petit pot qui sent fort l'eucalyptus a fêté ses 100 ans en 2011. En un siècle, son design a beaucoup changé mais pas sa composition. Retour sur l'histoire d'un produit incontournable en hiver.

UN SIÈCLE DE SUCCÈS

La recette de ce remède a été mise au point en 1984 par le pharmacien Lunsford Richardson dans l'État de Caroline du Nord alors qu'il voulait fabriquer un baume pour ses enfants après un voyage en France. Il nomma le produit d'après le nom de son frère : le Dr Joshua Vick. Rebaptisé Vicks Vaporub® par le fils de son inventeur en 1911, cette pommade à l'odeur caractéristique est vite devenue très populaire.

Il est constitué à 85% de vaseline à laquelle sont ajoutés des principes actifs aux vertus antiseptiques et décongestionnantes : huile essentielle d'eucalyptus, menthol, thymol, camphre et huile essentielle de térébenthine. Vicks Vaporub® permet de libérer les bronches en application cutanée (sur le torse) ou en inhalation.

À l'heure actuelle, il est commercialisé dans près de 50 pays. Introduit en France dans les années 1950, le baume figure toujours en bonne place dans les pharmacies et il s'en vend environ 1,6 millions de pots chaque année, principalement durant la période hivernale. Au fil du temps, d'autres produits sont venus étoffer la gamme comme des sirops, des pastilles et un inhalateur.

Partons à la découverte de produits aujourd'hui centenaires qui trônent toujours dans nos pharmacies et que l'on peut qualifier de « vintage » : leurs boîtes ont changé mais très peu leur formule !



SYNTHOL®

Qui ne s'est jamais pris l'orteil dans le coin du lit ou fait piquer par un insecte en promenade ? C'est contre ce genre de traumatisme bénin que le Synthol® est indiqué pour l'adulte et les enfants de plus de 7 ans.

UN SIÈCLE DE SUCCÈS

Inventé il y a quatre-vingt-dix ans, le célèbre antalgique et antiseptique qui « fait du bien là

où ça fait mal » est devenu un remède « madeleine » auprès de nombreux utilisateurs. Au début du 20^{ème} siècle, comme de nombreux pharmaciens à l'époque qui créaient des produits, Paul Ernest Roger, pharmacien à Orléans, met au point cette lotion qu'il appellera Synthol®. La date précise de cette création reste incertaine. Toutefois, c'est un important éditeur de presse et industriel du nom de Maurice Bunau-Varilla qui jette son dévolu en 1921 sur cette solution et en fait la promotion comme un remède universel.

DES CHANGEMENTS DE FORMULE ET DES RUPTURES DE STOCK

Disparu des pharmacies pendant près de 2 ans en

2014, le Synthol® connaît une nouvelle fois des problèmes d'approvisionnement d'un des principes actifs entrant dans sa composition et n'est plus présent sur les étagères des officines. Son retour est prévu en 2022.

La formule du Synthol® consiste en du lévomenthol, du vératrole, du résorcinol et de l'acide salicylique, l'hydrate de chloral ayant été supprimé de la formule d'origine en 2001. Initialement vendu pour un usage buccal en France depuis le milieu des années 20, il est désormais destiné à une application cutanée uniquement depuis 2012. Reste donc les bosses, les bleus, les piqûres d'insectes et...souvenir de ces pubs qui ont fait sa renommée.

DES SPOTS TÉLÉVISÉS À SA GLOIRE

16 millions d'utilisateurs en France en 2014 avec une notoriété de 92%, les laboratoires l'ont décliné en gel, en patchs chauffants et autres rolls-on. Les publicités ont contribué à son succès.

Les plus vieux d'entre nous se souviendront de celle du milieu des années 1980 avec Josiane Balasko suivant la doublure d'un Indiana Jones au beau milieu de la jungle, persécutée par les moustiques et attaquée par des branches d'arbres. Avec la conclusion que nous attendions tous : « Synthol® ça fait du huumm là où ça fait aïe. »

TULLE GRAS LUMIÈRE®

À LA RECHERCHE DE PANSEMENTS PLUS EFFICACES

Pendant que les frères Lumière développent leurs travaux sur l'image et les appareils de prise de vue et de projection, l'un des deux, Auguste, s'intéresse également à la médecine et à la biologie. Certaines de ses recherches portent sur le processus de cicatrisation des plaies. Présent dans un hôpital de Lyon pendant la première guerre mondiale durant l'hiver



1914-1915, il est consterné par les conditions dans lesquelles étaient soignés les blessés. Déjà peu efficaces par eux-mêmes, les pansements secs qui étaient appliqués sur leurs plaies n'étaient changés qu'une fois par semaine.

LA MISE AU POINT DU TULLE

Le pansement imaginé par Auguste Lumière comprend des gazes très fines, imprégnées de vaseline. Il s'y ajoute de l'huile d'olive et du baume du Pérou. Cette substance est produite à partir de la sève d'un arbre d'Amérique centrale. Le baume du Pérou, connu aussi pour ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires, agit contre l'infection et favorise la cicatrisation. Tel qu'il se présente, ce « Tulle gras lumière® » a le grand avantage de ne pas adhérer à la plaie. On considère que l'application de ce tulle diminue d'un tiers le temps de cicatrisation.



Auteur
Charlotte
Chatelain



Pharmacie du Canon d'Or
59130 Lambersart



Tout savoir sur les sérums



Le sérum est un produit de soin pour le visage dont la formule intensive est spécialement étudiée pour traiter en profondeur divers problèmes de peau comme les rides, le relâchement du contour du visage, des yeux ou des lèvres, la perte d'hydratation, le manque d'éclat du teint, les taches brunes, les rougeurs, l'excès de sébum...

Pour augmenter l'efficacité de votre routine beauté, il est conseillé de mettre le sérum avant la crème. Sa texture fluide pénètre instantanément à l'intérieur de l'épiderme pour agir en profondeur au niveau des cellules cutanées. Il renforcera ainsi l'efficacité des crèmes utilisées au quotidien, tout en préparant l'épiderme à recevoir les soins.

Enfin, il existe des sérums pour homme adaptés aux spécificités des peaux masculines : ils peuvent soulager le feu du rasage, hydrater et matifier l'épiderme ou exercer une action antiride.

De quoi se compose un sérum ?

Le plus souvent, sa formule se compose d'ingrédients puissants comme de l'acide hyaluronique anti-âge et hydratant, des peptides impliqués dans la production de collagène antiride et tonifiant, des vitamines telles que la vitamine C anti-oxydante et des oligo-éléments comme le zinc.

Les sérums bio contiennent, quant à eux, des ingrédients naturels comme des huiles essentielles, des huiles végétales (argan, amande douce, jojoba), du miel, de la gelée royale, des extraits de plantes (aloe vera) ou de fleurs.

Comment appliquer un sérum ?

La formule ultra riche du sérum favorise une utilisation en toute petite quantité, ce qui explique le conditionnement en petit flacon muni le plus souvent d'un bouchon compte-goutte ou d'une pipette doseuse permettant de délivrer le concentré à la goutte près.

Le sérum s'applique le matin et/ou le soir sur une peau propre et sèche. Il faudra éviter le contour des yeux si le sérum n'est pas spécifiquement adapté à cette zone. Prélevez quelques gouttes du produit à l'aide de la pipette ou du compte-goutte prévu ; s'il s'agit d'un flacon doseur, il suffira de deux pressions de sérum que l'on fera chauffer au creux de la main afin de monter le produit à température extérieure de la peau (30 °C) et optimiser sa compatibilité.

On l'applique à pleine main sur le visage, le cou et le décolleté et on le fait pénétrer en



J'ai testé pour vous...

Mon sérum réhydratant



Hydrance® sérum hydratant Avène®

Une recharge d'eau thermale pour une peau intensément et durablement hydratée.

♥ **Conseils d'utilisation :**

Après avoir nettoyé soigneusement votre visage, appliquez matin et/ou soir quelques gouttes de sérum. Appliquez ensuite votre soin quotidien.

♥ **Calipharma aime :**

Sa texture Aqua film qui laisse sur la peau une sensation de voile d'eau imperceptible.



Mon sérum purifiant

Sébium® sérum Bioderma®

Soin kératolytique riche en acide glycolique et D-panthénol qui corrige les imperfections installées, lisse le grain de peau par un effet peeling doux. Il uniformise les reliefs irréguliers et recrée l'éclat naturel de la peau.

♥ **Conseils d'utilisation :**

Appliquez le sérum sur une peau propre et saine.

♥ **Calipharma aime :**

Sa texture innovante sous forme de gel et sa très bonne tolérance.



Mon sérum anti-âge

Super sérum® Nuxe®

Sérum correcteur de rides, avec une action sur la fermeté et les tâches grâce à sa concentration en acide hyaluronique naturel. Il stimule les mécanismes de jeunesse de la peau pour une extraordinaire efficacité anti-âge.

♥ **Conseils d'utilisation :**

Appliquez votre sérum anti-âge universel matin et/ou soir avant votre routine de soin quotidienne, sur une peau nettoyée.

♥ **Calipharma aime :**

Son efficacité anti-âge et le plaisir de sa texture fraîche et soyeuse aux subtiles notes végétales.

33

BEAUTÉ

massant de l'intérieur vers l'extérieur grâce à des gestes de lissage. Appliquez ensuite votre crème de jour ou de nuit.

Peut-on utiliser un sérum seul ?

Ce n'est pas conseillé : sa texture est plus liquide que celle des soins de jour et de nuit. Il est trop léger et ne permet pas de créer une barrière protectrice suffisante pour préserver le film hydrolipidique de la peau.

À quelle fréquence doit-on utiliser un sérum ?

Avant 35 ans, l'usage peut être ponctuel, par cure, au rythme de deux fois par an. Entre 35 et 40 ans, les cures peuvent être faites sur des périodes plus longues. À partir de 40 ans, il est conseillé d'utiliser un sérum quotidiennement.



CALIMAG #73

GROUPE
MEDICAL
SANTÉ

**Partenaire de votre
pharmacie**

VENTE & LOCATION DE MATÉRIEL MÉDICAL



CHAMBRE MÉDICALISÉE



MOBILITÉ



SALLE DE BAIN ADAPTÉE



MATERNITÉ & ALLAITEMENT



RÉÉDUCATION



CONFORT

**DEMANDEZ VOTRE BILAN
À DOMICILE GRATUIT !**



Auteur
Aurélie
Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-
Lez-Haubourdin



Mon grog maison

INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude • un citron non traité • de l'ail • du gingembre • une branche de thym • une pincée de cannelle • une cuillère à soupe de miel de bonne qualité • des huiles essentielles d'eucalyptus radié et de citron bio

RECETTE

- 1 Épluchez une gousse d'ail et un morceau de taille équivalente de gingembre frais. Coupez-les en morceaux.
- 2 Ajoutez 2 gouttes d'huiles essentielles de citron et 2 autres d'eucalyptus dans votre verre.
- 3 Ajoutez l'ail, le gingembre, le thym, la cannelle et le jus d'un citron pressé.
- 4 Versez de l'eau frémissante, le miel puis laissez infuser plusieurs minutes avant de déguster. (Il est possible d'ajouter une cuillère à soupe de rhum pour les amateurs !)

Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans.



Idéal pour l'immunité et le confort respiratoire, le grog revigore en cas de coup de froid !

À raison de 2 grogs par jour pendant 3 jours, on se remet sur pied rapidement !



Le saviez-vous ?

L'ail peut être d'une grande aide lors d'une grippe. Très riche en soufre, ce super-aliment a de fortes vertus anti-inflammatoires. Le gingembre aide à maintenir les défenses immunitaires. La cannelle contribue au confort respiratoire. L'huile essentielle de citron possède des propriétés antiseptiques et antibactériennes, et est aussi riche en vitamine C (anti-fatigue et anti-surmenage). L'huile essentielle d'eucalyptus radié est expectorante, bactéricide et antivirale, immunostimulante et anti-inflammatoire.



Auteur
Céline
Haquette



Pharmacie Haquette
59910 Bondues



L'hygiène bucco-dentaire en 3 étapes

Un bon rituel de soin bucco-dentaire est essentiel pour une bonne santé des dents et des gencives. Il protège des caries, de l'inflammation des gencives et du déchaussement des dents.

Il se décompose en trois phases :

- ♥ Le brossage
- ♥ Le nettoyage interdentaire
- ♥ Le rinçage

Le brossage

Le brossage est une étape essentielle. **Le brossage manuel paraît simple et facile mais un vrai brossage est long et très technique.**

Placez la brosse à un angle de 45 degrés sur la dent et le sillon gingival.

- Brossez délicatement d'avant en arrière la jonction entre la dent et la gencive et terminez par un mouvement en rouleau de la gencive vers la dent. Répétez cette séquence pour toutes les surfaces extérieures et intérieures.
- Nettoyez les faces intérieures de vos dents avec un mouvement vertical en insérant délicatement les brins dans le sillon gingival.
- Brossez les faces masticatoires avec un mouvement de va-et-vient. Terminez en vous brossant délicatement la langue.



Les bains de bouche quotidiens

Des bains de bouche avec des concentrations plus faibles en antiseptique (Eluday care®, Alodont Care®, Gingidex 0,06% ©) peuvent être utilisés quotidiennement. Ils s'utilisent en relais des soins dentaires. Ils participent à garder des gencives saines et aident à réduire le développement de la plaque dentaire et prévenir son apparition.



Il faut choisir une brosse à dents adaptée à vos dents et vos gencives. Vous avez le choix entre différentes têtes, différents brins et des utilisations différentes (dents blanches, appareil orthodontique). **Évitez les brosses dures qui abîment les gencives. Demandez conseil à votre Cali-pharmacien.**

L'autre méthode pour se brosser les dents est d'utiliser **la brosse à dents électrique**. La technique de brossage est différente. On pose la tête rotative ; elle fait des oscillations et des pulsations sur chaque face de la dent. Le mouvement circulaire permet de nettoyer les dents et les espaces interdentaires (zones difficilement atteignables avec une brosse à dent manuelle). Attention, il ne faut surtout pas appuyer trop fort sur la dent avec sa brosse à dents électrique sinon la gencive peut s'abîmer. Préférez des modèles avec capteurs de pression.

Le nettoyage interdentaire

La brosse à dents seule n'élimine que 50% de la plaque dentaire. La plaque dentaire est un dépôt mou blanchâtre composé de bactéries qui se forme sur la surface des dents et entre les dents. Elle peut provoquer une mauvaise haleine, un jaunissement des dents et des saignements de gencives.

Pour nettoyer l'espace entre les dents, on utilise **du fil dentaire ou des brossettes interdentaires**. Pour connaître le bon diamètre de la brossette interdentaire, n'hésitez pas à demander conseil à votre chirurgien-dentiste. Il est nécessaire de le consulter régulièrement pour faire un détartrage et des soins personnalisés. Après tous ces soins, on peut visualiser le reste de la plaque dentaire grâce à la solution Dentoplaque®.



Les dentifrices et le rinçage des dents

En cas de douleurs dentaires ou d'inflammation, on peut utiliser des dentifrices à base de chlorhexidine comme Paroex®, Elgydium Anti-Plaque®, Parogencyl Sensibilité®. La chlorhexidine est un antiseptique. Elle a une action anti-plaque. De même, on utilise un bain de bouche à la chlorhexidine comme Gingidex 0.12%®, Eludril Pro® et Chlorhexidine Mylan®.

On peut aussi utiliser un dentifrice comme le Parodontax® qui contient du bicarbonate de sodium et des extraits naturels de plantes pour avoir une action anti-plaque.





Auteur
Mathilde
Ryckaert



Pharmacie de La Poste
62100 Calais



Les bienfaits de l'avocat

Grosse baie avec un noyau, originaire du Mexique, l'avocat est le fruit de l'avocatier. La variété la plus connue en France est l'avocat « Hass » : petit fruit brun à violacé à peau épaisse, assez rigide, granuleuse. Sa chair blonde est assez ferme et bien parfumée.

Comment cuisiner l'avocat ?

Il se cuisine, idéalement cru et de toutes les façons : mixé, en lamelles, en purée ou en jus. Il s'associe avec de nombreux produits : les crustacés, le poisson, les herbes aromatiques, les épices, les fruits, et même avec le chocolat pour les plus fins gourmets ! Il se déguste donc en toute occasion !

Sa consommation

Il se consomme à tout âge, à partir de 12 mois. Ses bienfaits seront intéressants pour accompagner la croissance des enfants, ainsi que chez les personnes âgées, pour le bon fonctionnement cérébral notamment.

Ses atouts santé

- ♥ des acides gras insaturés, qui préviennent les troubles cardiovasculaires,
- ♥ des fibres, qui favorisent le transit et la satiété,
- ♥ de la vitamine E, antioxydante,
- ♥ du potassium, qui tient un rôle dans la pression sanguine, dans le système nerveux et dans la fonction musculaire,
- ♥ de la vitamines B6, qui contribue à l'immunité et au système nerveux,
- ♥ de la vitamine B9, qui participe au renouvellement cellulaire.

Il est également **utilisé dans les produits cosmétiques pour ses propriétés régénératrices.**

Profitez donc de ses bienfaits, et régalez-vous !





Mon guacamole maison

INGRÉDIENTS

- 2 avocats mûrs
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate
- 4 branches de coriandre
- 2 cuillère à soupe crème fraîche
- 1 cuillère à soupe mélange d'épices pour guacamole
- 1 cuillère à café cumin moulu
- 0.5 cuillère à café de graines de coriandre

RECETTE

- 1 Placer la chair d'avocat dans un mixeur, arroser du jus du citron.
- 2 Peler et épépiner la tomate
- 3 Ajouter tous les ingrédients dans le mixeur et mélanger jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- 4 Corriger l'assaisonnement en sel, poivre et piment.
- 5 Déguster à l'apéro avec des légumes crus, tartinez vos hamburgers...

Soyez créatifs!



sigvaris

Soyez vous-même. Vivez pleinement.



J'adore mes collants de compression
aussi confort qu'une paire de baskets

94%
de satisfaction



La collection qui vous réconcilie avec les collants de compression

transparent | semi transparent | opaque | motifs | maternité

Confort Techbyzone. 5 zones de tricotage spécifiques pour un confort optimal*
Technologie Tech by Zone applicable uniquement pour Styles Transparent et Styles Opaque

Les collants de compression médicale Sigvaris de classe de compression 2 sont des dispositifs médicaux (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS. Ils sont destinés au traitement de base des maladies veineuses. 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 conditions et les durées de port de ces dispositifs sont à demander à votre prescripteur. Ces dispositifs sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lisez attentivement la notice d'utilisation notamment pour les indications et contre indications. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Août 2021. © Copyright by SIGVARIS, Saint Just Saint Rambert. Sigvaris, Sigvaris Group and their products are registered trademarks of SIGVARIS, St Gallen / Switzerland, in many countries worldwide. Collant Styles Transparent : *97% de satisfaction sur le confort - EAP collant Styles Transparent réalisé par SIGVARIS via une communauté de patients administrée par Harris Interactive - 33 femmes - Novembre 2020.

SIGVARIS
GROUP



Auteur
Catherine Camus



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



41

VÉTO

Pour croquer la vie à pleines dents

Si le comportement de votre chien change (gémissements, perte d'appétit, regard triste...), c'est certainement qu'il a mal quelque part. Avez-vous pensé à vérifier ses dents ?

Le chien ne peut pas nous dire où il a mal, c'est donc au maître de veiller à la bonne santé de son animal. Le mal de dents chez le chien peut entraîner de graves conséquences sur sa santé. Comment savoir si votre chien a mal aux dents ? Plusieurs symptômes sont à connaître et doivent vous alerter.

Prendre soin des dents de votre animal contribue non seulement à prévenir la mauvaise haleine mais aussi à réduire le risque de maladies bucco-dentaires ou d'autres problèmes de santé en général. Des recherches montrent que si on laisse proliférer les bactéries des gencives, elles peuvent migrer vers le cœur, les reins, le foie et causer des maladies parodontales. Des résultats inquiétants pour votre animal que vous aimez tant !

Il est donc important de savoir comment prendre soin des dents de votre chien ou de votre chat.



Les affections bucco-dentaires chez le chien

• Les caries

Elles sont assez rares chez le chien, mais entraînent de réelles complications. Elles s'installent entre la racine et la couronne de la dent et provoquent des pulpites et une destruction de la couronne. Le chien souffre et ne mange plus. Il faut donc retirer la dent cariée.

• La plaque dentaire et le tartre

Le chien a un grand nombre de bactéries dans la gueule, et quand elles sont en surnombre elles provoquent la formation de la plaque dentaire et du tartre. La mauvaise haleine (halitose) est souvent le premier signe de maladie dentaire chez un chien. L'halitose est tellement fréquente chez les chiens que souvent, les propriétaires ne s'en soucient pas. L'accumulation de la plaque dentaire entraîne une gingivite (les gencives s'enflamment).

CALIMAG #73

• La gingivite

La gingivite canine, l'inflammation des gencives, est très fréquente : plus de 80 % des chiens de plus de 3 ans en souffrent. Les petits chiens (comme le Chihuahua) peuvent même être touchés encore plus jeunes.

Dans certains cas, si les dents du chien sont très entartrées, des séances de détartrages peuvent être envisagées chez le vétérinaire. Le détartrage se fait sous anesthésie générale.

Cependant, en l'absence de traitement, la maladie évolue en parodontite caractérisée par une inflammation plus importante des gencives, des dépôts de tartre sur les dents et la disparition de l'os et des structures de soutien entourant la dent. L'atteinte peut être prise en charge mais est irréversible.

• Les abcès dentaires

Cette affection est plus fréquente chez les vieux chiens. Chez le chien, les abcès dentaires touchent surtout les molaires supérieures et en particulier celles situées juste en dessous de l'orbite. La manifestation la plus évidente est la présence d'une boule sous l'œil. Au toucher, cette boule est molle, chaude et douloureuse.

Le traitement ponctuel est la mise sous antibiotiques ; l'ablation de la dent est souvent nécessaire. Elle se fait sous anesthésie et oblige parfois au préalable à couper la dent en deux pour permettre l'extraction, car les racines sont nombreuses et courbées.

• La pyorrhée

C'est une infection généralisée de la gueule due au tartre, parfois à des os coincés entre les dents. On voit un dépôt blanc et le chien a très mauvaise haleine. Le traitement est à base d'antibiotiques.

• La maladie parodontale

C'est une inflammation très importante des gencives avec d'importants dépôts de tartre

qui provoquent la disparition de l'os et la perte des dents chez le chien. Plus grave encore, les bactéries peuvent migrer dans le sang et infecter d'autres organes tels que le foie, le cœur, les poumons...

La maladie parodontale nécessite un traitement antibiotique, un détartrage et l'extraction des dents atteintes.



Les clés d'une bonne hygiène bucco-dentaire

L'activité masticatoire favorise une bonne hygiène bucco-dentaire, ainsi, on évitera la prolifération bactérienne et le dépôt de tartre sur les

dents du chien. Proposez à votre animal des aliments qu'il devra mastiquer comme des croquettes, des lamelles ou des os à mâcher. Attention à toujours bien les choisir

adaptés à la mâchoire de votre chien. On pourra aussi lui brosser une à deux fois par semaine les dents avec une brosse à dents ou un doigtier et un dentifrice adaptés. Pensez également à bien régulièrement nettoyer les gamelles pour éviter toute prolifération bactérienne.

Enfin, il existe aussi des produits qui agissent contre la formation du tartre sous forme de comprimés à croquer ou de liquide à verser directement dans l'eau de boisson de votre chien.





Affections bucco-dentaires courantes chez le chat

Le chat est l'un des mammifères domestiques qui a le moins de dents (30). Tout comme les autres animaux et l'homme, il a des dents de lait qui tombent entre l'âge de 4 et 6 mois. Le chat se sert de sa bouche non seulement pour manger, mais aussi pour chasser et faire sa toilette.

• Signes d'alerte

Un chat qui souffre d'une affection bucco-dentaire ne mange plus ou peu, présente une dysphagie (difficulté à l'ingestion des aliments et/ou régurgitations associées). Souvent, il a mauvaise haleine. Il peut être abattu, amaigri, avoir un aspect négligé (car il ne parvient plus à faire correctement sa toilette). Si l'affection est douloureuse, il peut se montrer irritable, voire agressif, sans raison particulière.

À l'examen, si l'animal se laisse manipuler, on observe une inflammation et une rougeur des gencives. Souvent aussi, on observe une hypersalivation. Des ulcères (parfois très impressionnants) peuvent apparaître, surtout sur la langue.

• Traitement

La première chose à faire, étant donné que la cause première d'inflammation buccale est une réaction à la plaque dentaire, est un détartrage des dents. Il s'agit d'une petite intervention, pratiquée sous anesthésie générale, et effectuée

avec quasiment les mêmes instruments qu'en dentisterie humaine (appareil à ultrasons). Par la suite, il faut essayer de ralentir au maximum la réapparition du tartre, par une alimentation adaptée : croquettes, plutôt qu'aliments humides qui collent aux dents et favorisent la formation de la plaque dentaire. Quelques gestes d'hygiène bucco-dentaire comme le brossage des dents, si le chat se laisse faire, pourront être utiles.

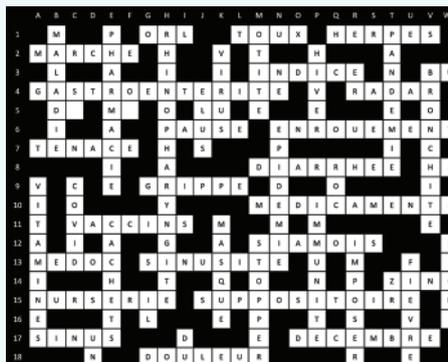
• En pratique

Inspectez régulièrement, ou faites examiner par votre vétérinaire l'état des dents de votre chat, lors des examens de routine ou des consultations vaccinales, même s'il n'est pas toujours facile de faire ouvrir la gueule d'un chat stressé ! Habituez votre animal aux croquettes qui, par action mécanique de frottement sur les dents, font diminuer la plaque dentaire. Ne différez pas les détartrages, afin d'éviter l'apparition d'une maladie parodontale irréversible, au détriment du bien-être et de la santé de votre animal.



SOLUTION MOTS CROISÉS

Les pathologies hivernales



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