

Calimag

Les informations Santé de votre pharmacien • calipharma.fr



N°71

PRINTEMPS 2021

DOSSIER SANTÉ

Le diabète gestationnel

PAGE 06



BEAUTÉ

**Cancer :
rester belle**

PAGE 24



CONSEIL

**La menthe
poivrée**

PAGE 28

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 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

Lambersart (59130)

PHIE du CANON D'OR

247 Rue de Lille
03 20 55 29 27

Lambersart (59130)

PHIE DU BOURG

389 Avenue de l'Hippodrome
03 20 92 27 47





Lens (62300)

PHIE CENTRALE

36 Place Jean Jaurès
03 21 28 14 28

Lille (59000)

PHIE CORMONTAIGNE

15 Rue d'Isly
03 20 93 57 16

Lille (59000)

PHIE REGNAULT

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

Linselles (59126)

PHIE DE L'HÔTEL DE VILLE

7 Rue de Tourcoing
03 20 37 41 83

Lomme (59160)

PHIE CACHEUX

2 Rue A. France
03 20 92 37 34

Lompret (59840)

PHIE TERNAUX

22 Rue de l'Eglise
03 20 08 88 01

Loos (59120)

PHIE D'ENNEQUIN

5 Rue du Gal. Leclerc
03 20 07 51 29

Marcq-en-Barœul (59700)

PHIE 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



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

Voilà plus d'un an que nous sommes en état de crise sanitaire. Malgré les confinements, déconfinements, reconfinements successifs, nos portes restent ouvertes pour vous accueillir et assurer une continuité des soins.

Nous souhaitons qu'avec l'arrivée du printemps et des beaux jours ainsi que le développement de la vaccination, nous puissions « revivre » : se retrouver entre amis ou en famille, manger au restaurant, aller au cinéma, faire du sport ou encore partir en vacances.

Dans ce numéro, nous allons vous présenter deux pathologies : le diabète gestationnel ainsi que le syndrome du canal carpien. Nous verrons également comment rester belle malgré un cancer et comment adapter sa salle de bain en fonction de son âge, de son handicap ou de sa maladie.

Prenez soin de vous !

Charles Haquette



NUMÉRO 71 - PRINTEMPS 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 :
Le diabète gestationnel

12

La sleeve gastrectomie

16

Le syndrome du canal carpien

20

La vitamine D



15

La téléconsultation

23

Sur mon ordonnance, j'ai... du Solupred®

28

La menthe poivrée

30

Le magnésium contre la fatigue et le stress

34

Gérer ses émotions pendant la période Covid



37

Zoom sur la motricité libre



24

Rester belle malgré un cancer



19

Ma poudre anti-acariens

33

Gaufres au fumet de crevettes grises



38

L'hypnose, une thérapie naturelle qui fait du bien au corps et à l'esprit



42

Le canicross

Nos Fiches

- > Aménager sa salle de bain
- > La fiche des enfants

“ Le diabète gestationnel majoritaire à l'accouchement ”



Auteur
Marion
Boukhoubza



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



Le diabète gestationnel



Vous êtes enceinte et votre médecin vous a annoncé que vous étiez atteinte de diabète gestationnel. Pas de panique ! Certes, vous allez devoir apprendre à contrôler votre glycémie, à composer des menus équilibrés et aussi peut-être à vous injecter de l'insuline.

*ete
nel disparaît
rement après
ement. ”*

Cette annonce peut être difficile à vivre mais avec un diabète équilibré et un suivi adapté, tout va bien se passer !

Qu'est-ce que le diabète gestationnel ?

Il s'agit d'une augmentation du taux de sucre dans le sang, due en grande partie aux changements hormonaux de la grossesse.

Dans la majorité des cas, ce trouble disparaît après l'accouchement sauf si la femme était diabétique avant la grossesse sans le savoir. C'est pour cette raison qu'il est indispensable de refaire un test de glycémie après l'accouchement pour dépister un éventuel diabète persistant.

Pourquoi moi ?

Le diabète gestationnel concerne 1 femme enceinte sur 10.

Plusieurs facteurs peuvent favoriser l'apparition du diabète gestationnel.

- Vous avez plus de 35 ans.
- Vous êtes en surpoids.
- Vous avez déjà eu un diabète gestationnel ou un bébé pesant plus de 4kg à la naissance.

- Vous avez des antécédents familiaux de diabète de type 2.

Le diagnostic

Comme pour le diabète, le diabète gestationnel peut passer inaperçu ou bien présenter des symptômes similaires tels qu'une soif intense, urines abondantes, fatigue...

Un dépistage précoce est recommandé dès le premier trimestre pour les femmes à risque et se fait par mesure d'une glycémie à jeun. La valeur est normale si elle est inférieure à 0,92 g/l.

Au deuxième trimestre, le dépistage se fait par la réalisation d'une Hyperglycémie provoquée Par voie Orale (HGPO) : dosage sanguin à jeun et après absorption d'une solution de glucose.

Quels sont les principaux risques pour mon bébé et pour moi ?

Le risque le plus important pour votre bébé est la macrosomie (un poids de naissance dépassant les 4 kg), qui peut entraîner un accouchement difficile. D'autres complications sont possibles comme une détresse respiratoire, une hypoglycémie néonatale ou un risque de développer un diabète de type 2.

Pour la future maman, la complication la plus grave est la survenue d'une pré-éclampsie ou toxémie gravidique (associant hypertension artérielle, œdèmes, prise de poids rapide). Les autres risques sont un accouchement par césarienne et un développement de diabète de type 2 après l'accouchement.

Quels sont les traitements ?

• Autosurveillance et mesures hygiéno-diététiques

Dans un premier temps, vous allez mesurer votre taux de glycémie 4 à 6 fois par jour à l'aide d'un lecteur de glycémie prescrit par votre médecin et délivré par votre pharmacien. C'est ce que l'on appelle l'autosurveillance. Le but est d'être dans les objectifs glycémiques fixés par votre équipe médicale.

Une alimentation adaptée est la base du traitement du diabète gestationnel. Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'il ne s'agit pas d'un régime, mais bien d'un **équilibre alimentaire qui vous aidera à contrôler votre glycémie.**

Il faut privilégier les aliments à faible index glycémique (qui font peu monter la glycémie) et éviter les grignotages. On ne mange pas pour deux... La prise de fibres est également importante car elles ralentissent l'absorption des glucides et donc le pic d'hyperglycémie après le repas. Répartissez au maximum les prises de glucides sur la journée. On vous conseillera peut-être de mettre en place des collations.

Si vous ne présentez pas de contre-indication obstétricale, bougez !

Mettez toutes les chances de votre côté en pratiquant une activité physique adaptée 3 à 5 fois par semaine.

Bon à savoir

Il pourra vous être proposé des ateliers d'éducation thérapeutique où vous apprendrez, avec d'autres patientes présentant la même pathologie, à adapter votre alimentation pour parvenir à atteindre les objectifs glycémiques qui vous sont fixés.

Votre objectif sera de garder jusqu'à la fin de votre grossesse une glycémie inférieure à 0,95 g/L à jeun et inférieure à 1,2 g/L deux heures après le début du repas (glycémie post-prandiale).



D'un point de vue obstétrical, avec un diabète bien équilibré, le suivi de votre grossesse ne sera pas très différent de celui d'une femme non diabétique.

• Le traitement par insuline

Parfois il arrive que ces mesures ne suffisent pas à ramener la glycémie à un niveau idéal. Dans ce cas, vous devrez avoir recours à un traitement par insuline en plus de l'alimentation adaptée pour aider la glycémie à revenir dans les objectifs.

Il est important de comprendre que la mise sous insuline ne veut pas dire que le diabète gestationnel est plus grave. C'est juste que vous avez besoin d'un petit coup de pouce en plus des efforts que vous faites déjà pour avoir une glycémie idéale.

L'insuline s'administre par injections sous-cutanées, réalisées par vous-même après que l'on vous ait montré comment faire. La piqûre est peu douloureuse.

L'insuline n'est pas nocive pour le bébé, les injections faites dans le ventre ne sont pas non plus dangereuses pour lui.



Attention à l'hypoglycémie !

Si votre glycémie est inférieure à 0,60 g/l, on dit que vous êtes en hypoglycémie : votre taux de sucre dans le sang est trop faible.

L'hypoglycémie n'est pas grave pour vous ou votre bébé mais elle peut amener à des malaises avec sueurs froides, tremblements, vertiges, et parfois mener à l'évanouissement.

Si vous ressentez ces symptômes, faites une mesure de glycémie. Si celle-ci est inférieure à 0,60 g/l, il faut vous asseoir et vous resucrer tout de suite en mangeant 2 carrés de sucre (ou une cuillerée de confiture ou un verre de jus de fruit) et un morceau de pain un peu plus tard si nécessaire.

“ Un traitement par insuline peut aider pour la glycémie. ”



Comment va se dérouler mon accouchement ?

L'accouchement se déroule normalement si le diabète gestationnel est bien équilibré. Si ce n'est pas le cas, ou s'il y a un retentissement sur le fœtus, l'accouchement peut être provoqué avant le terme prévu.

Un accouchement par césarienne peut se révéler nécessaire si le poids de l'enfant est supérieur à 4,2 kg. Cette décision est prise au cas par cas, en accord avec la patiente.

Et après ?

Côté nouveau-né, votre bébé ne naîtra pas diabétique. Si les glycémies étaient bien équilibrées pendant la grossesse, il n'a pas non plus de risques supplémentaires de complications à la naissance.

Comme nous l'avons vu, une fois l'accouchement terminé, le diabète gestationnel disparaît. Un suivi et un contrôle 3 mois après l'accouchement vous seront proposés pour vérifier la disparition du diabète et prévenir les risques sur le long terme. En effet, lorsque vous avez eu un diabète gestationnel, vous avez plus de prédispositions au diabète de type 2 dans les années à venir. Mais cela n'est pas systématique et vous pouvez agir au quotidien pour réduire ces risques. C'est pour cela que l'on vous recommandera trois choses :

- Continuer à avoir une alimentation équilibrée.
- Pratiquer une activité physique régulière.
- Avoir un suivi régulier chez votre médecin traitant : il vous proposera un dépistage du diabète de type 2 tous les 1 à 3 ans, grâce à une prise de sang en laboratoire.

Si vous avez une nouvelle grossesse, vous aurez plus de risques d'avoir de nouveau un diabète gestationnel, mais vous bénéficierez de l'expérience déjà acquise !

Pour votre bébé, il sera important de lui proposer une alimentation adaptée et équilibrée dès la jeune enfance pour l'habituer à une bonne hygiène de vie.



Pour en savoir plus :
le site [mydiabby](http://mydiabby.com),
Fédération Française
des Diabétiques,
ameli.fr.

Pensez à **proposer et connecter**
les lecteurs **Accu-Chek®** avec
l'application **GLUCI-CHEK**

Roche Diabetes

Roche

Une gamme connectée pour tous vos patients diabétiques

POUR LES PATIENTS À PARTIR D'UNE INJECTION D'INSULINE PAR JOUR



ACCU-CHEK® Mobile

- Connecté à l'application Gluci-Chek grâce à l'adaptateur sans fil
- Tout-en-un
- 3 fois moins de manipulations¹
- 1 cassette pour 50 glycémies

➤ **RENOUVELABLE TOUS LES 4 ANS**

GTIN Kit Accu-Chek® Mobile : 4015630063253
GTIN Adaptateur sans fil : 4015630070916

POUR TOUS LES PATIENTS DIABÉTIQUES



ACCU-CHEK® Guide

- Connecté à l'application Gluci-Chek
- Flacon anti-renversement
- Bouton éjecteur de bandelette
- Mesure sur toute la largeur de la bandelette

➤ **RENOUVELABLE TOUS LES 4 ANS***

GTIN Set Accu-Chek® Guide : 4015630066193

Assistance Pharmacies Partenaires ACCU-CHEK®

0 800 007 805 Service & appel gratuits

Nos équipes sont à votre écoute du lundi au vendredi de 8h30 à 18h pour toute demande :

- ✓ D'aide au téléchargement de l'application Gluci-Chek
- ✓ D'assistance technique (questions sur votre matériel)
- ✓ De renseignements
- ✓ De formation à l'utilisation de nos produits

* Une attribution par an chez l'adulte ; deux attributions par an chez l'enfant de moins de 18 ans

1. J Diabetes Sci Technol 2012 ; 6 (4) : 938-946

2. Pour 9 patients sur 10. J diabetes Sci Technol 2009 ; 3 : 1136-1143 et J diabetes Sci Technol 2009 ; 3 : 1144-1145

01/2020. Les produits Accu-Chek® sont des dispositifs d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Ce sont des produits de santé appartenant à la famille des dispositifs médicaux et des dispositifs médicaux de diagnostic in vitro. CE0123 (TUV SÜD) - Fabricant : Roche Diabetes Care GmbH (Allemagne) - Distributeur : Roche Diabetes Care France. L'ASG ne doit pas être une mesure automatiquement généralisée à l'ensemble des diabétiques, ni une mesure passive, n'entraînant pas de conséquence thérapeutique immédiate. Lire attentivement la notice. Les conditions de prise en charge pour chaque produit sont définies dans la liste des produits et prestations remboursables prévue à l'article L. 165-1 du code de la sécurité sociale. Ce document est réservé aux professionnels de santé.
FR-1306 - Réf. 9250271001



Auteur
Céline
Haquette



Pharmacie du Clair Village
59910 Bondues



La sleeve gastrectomie



Il existe différents types de chirurgies bariatriques pour la prise en charge de l'obésité : l'anneau gastrique, la sleeve gastrectomie ou le bypass. La chirurgie bariatrique concerne actuellement 50 000 personnes chaque année.

Qu'est-ce que la sleeve ?

La sleeve gastrectomie ou gastrectomie longitudinale est l'intervention la plus pratiquée en chirurgie de l'obésité. Elle consiste en l'ablation d'une partie de l'estomac afin de former un tube vertical. Elle est pratiquée chez des patients atteints d'obésité sévère (IMC supérieur ou égal à 40 kg/m² ou supérieur ou égal à 35 kg/m² associé à une complication de type diabète de type 2, hypertension

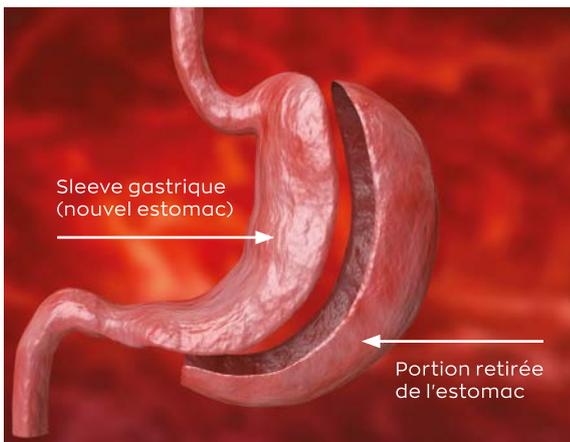
artérielle, syndrome de l'apnée du sommeil...). Elle est réalisée sur des sujets de 18 à 60 ans, après échec d'autres méthodes de perte de poids (suivi diététique, activité physique...).

Les patients doivent avoir bénéficié d'une évaluation et d'une prise en charge préopératoire (ensemble d'exams et de consultations) et doivent avoir compris et accepté la nécessité d'un suivi médical et chirurgical à long terme.

Pratiquée depuis 2001, la sleeve permet aux patients de perdre un poids considérable (25 à 35 kg environ). La sleeve diminue aussi les risques associés à l'obésité et améliore la qualité de vie du patient.

En quoi consiste-t-elle ?

La sleeve consiste à retirer environ les 2/3 de l'estomac et en particulier la partie contenant les cellules





qui secrètent la ghréline, l'hormone stimulant l'appétit.

La sleeve gastrectomie favorise la perte de poids via trois mécanismes :

- elle limite la prise alimentaire grâce à la réduction du volume de l'estomac. L'estomac étant plus petit, la personne ne peut plus avaler de trop grosses quantités de nourriture ; par contre, il n'y a aucune modification de la digestion des aliments ;
- elle diminue la sensation de faim car la sécrétion de ghréline est limitée ;
- elle modifie la flore bactérienne de l'estomac, ce qui entraîne un changement de la perception des goûts et de l'appétence pour certains aliments.

L'opération est réalisée sous coelioscopie et sous anesthésie générale.

L'hospitalisation dure 2 à 3 jours en moyenne. Après l'intervention, un suivi médical et nutritionnel au long cours est indispensable. Cette intervention est irréversible.

La reprise de l'alimentation doit être progressive ; entièrement liquide les 2-3 premiers jours, puis constituée de soupe, purée, yaourt, puis mixée et enfin normale.

La perte de poids est d'environ 4 kgs par mois pendant les 6 premiers mois, puis de 2 à 4 kgs par mois.

La chirurgie bariatrique réduit significativement le poids, les comorbidités associées à l'obésité et améliore l'espérance de vie.

Un suivi post-opératoire est primordial : tous les trois mois la première année puis une à deux fois par an.

QUELLES VITAMINES ?

Dans le cadre de la supplémentation en vitamines et minéraux après une sleeve, les vitamines recommandées sont :

- la vitamine A
- les vitamines du groupe B ; une supplémentation en vitamines B1, B6, B9 et B12 est obligatoire.
- la vitamine C
- la vitamine D

A ces vitamines, il est d'usage d'ajouter les minéraux tels que le fer, le zinc, le magnésium, le sélénium.

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
Ryckaert



Pharmacie de La Poste
62100 Calais



La téléconsultation

La téléconsultation est une consultation médicale réalisée à distance. Cette consultation peut être effectuée par un médecin généraliste ou un spécialiste. Cette pratique a connu un grand essor depuis un an, conséquence de la crise sanitaire que nous traversons.

Il existe deux façons de téléconsulter. La première se fait **à domicile, depuis son téléphone portable ou son ordinateur.** La consultation se fait en vidéo avec le médecin traitant habituel, qui peut juger inutile un déplacement de son patient au cabinet.

La seconde façon est de passer **par une borne ou une cabine de téléconsultation.** Ces équipements se trouvent dans certaines pharmacies, entreprises ou parfois lieux publics. Ces bornes ne permettent pas de se connecter avec votre médecin traitant, mais avec une plateforme employant plusieurs médecins. Le rendez-vous a lieu en général dans les 20 minutes suivant votre connexion à la borne. Cette borne a pour avantage de posséder des équipements : (tensiomètre, thermomètre, otoscope, dermatoscope...) qui peuvent être utiles au diagnostic médical.

Le médecin traitant doit donner son aval à toute téléconsultation (c'est le parcours de soins coordonnés). Il existe cependant des exceptions :

- l'accès aux spécialistes en accès direct : gynécologie, ophtalmologie, stomatologie,

chirurgie orale ou en chirurgie maxillo-faciale, psychiatrie ou neuropsychiatrie et pédiatrie ;

- les patients âgés de moins de 16 ans ;
- une situation d'urgence ;
- les patients ne disposant pas de médecin traitant ou dont le médecin traitant est indisponible dans un délai compatible avec leur état de santé.

La téléconsultation ne doit donc en aucun cas remplacer les consultations médicales présentes. En raison du manque de médecins actuel, elle vient en renfort pour des personnes peinant à trouver un praticien suite à un déménagement ou au départ en retraite de leur médecin par exemple, ou pour des urgences.





Auteur
Françoise
Bécart



Pharmacie du Carillon
59630 Bourbourg



Le syndrome du canal carpien

Le syndrome du canal carpien est une affection fréquente qui résulte de la compression du nerf médian au niveau du poignet.

Le canal carpien est la zone de transition située au niveau de la base de la paume de la main. A l'intérieur de cette zone circulent les tendons fléchisseurs insérés dans une gaine synoviale ainsi que le nerf médian.

Le nerf médian parcourt l'avant-bras et se prolonge jusqu'aux quatre premiers doigts de la main : le pouce, l'index, le majeur et l'annulaire. C'est pour cela que les syndromes du canal carpien sont ressentis dans la main bien que le dysfonctionnement provienne du poignet.

Ce nerf donne la motricité, la sensibilité aux doigts et permet d'envoyer au cerveau des informations essentielles, comme les sensations tactiles. Or quand les tendons enflent, ils créent une pression sur le nerf médian qui, de ce fait, se trouve coincé et l'influx nerveux passe plus difficilement. Les premiers symptômes se

font ressentir dans les doigts connectés au nerf médian cités précédemment. Une perte de sensibilité survient alors, accompagnée de fourmillements, puis une sensation d'engourdissement, et les douleurs s'installent.

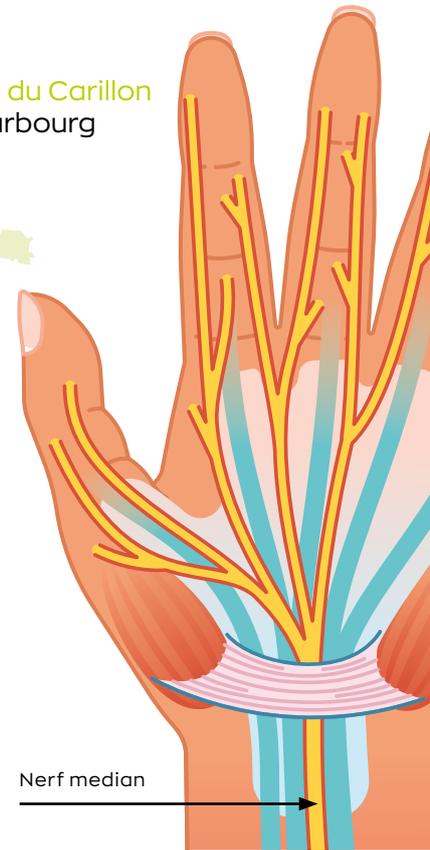
En dormant nous avons naturellement tendance à plier le poignet, à placer la main sous l'oreiller... La pression est alors augmentée dans le canal carpien. Quand notre position est modifiée, la compression s'estompe ainsi que les symptômes. Cependant ces dysfonctionnements perturbent le sommeil. Le port d'une orthèse d'immobilisation de nuit, qui maintient la position du poignet dans l'alignement de l'avant-bras, vous aide à éviter et à corriger les postures à risques.

Les mêmes symptômes peuvent aussi se produire la journée. Ces sensations peuvent apparaître lorsque l'on a une position inadaptée,

ou répétitive pour le poignet : repassage, lecture, maintien du téléphone, utilisation de la souris de l'ordinateur...

Dans la plupart des cas, les douleurs s'atténuent si les habitudes posturales sont modifiées et par le port d'une attelle qui met au repos l'articulation et garde l'alignement du poignet dans une position antalgique.

Si la situation n'est pas modifiée, les symptômes risquent de s'aggraver. La capacité à saisir un objet se dégrade et devient douloureuse, les douleurs s'intensifient, les crises se multiplient. Sans la prise en charge rapide de cette pathologie, la correction peut devenir périlleuse, et même impossible, sans intervention chirurgicale.





Généralement c'est la main dominante qui est touchée par cette affection, mais il est fréquent que le syndrome du canal carpien devienne bilatéral et touche les deux mains (20 % des patients opérés du canal carpien sont concernés par une atteinte de leur seconde main).

Diverses solutions peuvent être proposées pour apaiser les douleurs : exercices de rééducation, massage avec un anti-inflammatoire, port régulier d'une orthèse de jour, port d'une attelle d'immobilisation pour la nuit, et le cas échéant une intervention chirurgicale permettra de libérer le nerf médian.

Les gestes répétitifs sur le poignet, comme l'utilisation de la souris, peuvent être une position inadaptée au cours de la journée et ainsi provoquer des douleurs.

Bon à savoir

La prévention du canal carpien

Dès les premiers fourmillements, adoptez une bonne posture, évitez les gestes répétitifs (utilisation de la souris d'ordinateur, du sécateur, du balai, essorage de la serpillière...), **méfiez-vous des vibrations** (perceuse, vélo, moto...).

Si les symptômes apparaissent, réduisez vos activités, faites des pauses, étirez-vous pour détendre l'articulation et réduire les picotements, **immobilisez le poignet** la nuit et si besoin, également le jour, **protégez-le du froid**.



Nouvelle coudière
EPIMOTION®

*CONTRÔLEZ VOS MOUVEMENTS,
MAÎTRISEZ VOTRE STYLE!*



3 coloris
disponibles

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

Dispositifs médicaux de classe I. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. - C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona, Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe/Orliman - Z.A. la Herbetais, 35520 LA MÉZIÈRE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédit Photo : iStock®. Photos non contractuelles. 04/2021. 210315_T



Auteur
Aurélie
Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-
Lez-Haubourdin



BEURK ! Ces petites bêtes sont présentes dans la poussière (entre 2 000 et 15 000 par gramme de poussière !), principalement dans les milieux chauds et humides. Cette poudre est idéale pour les peluches, la literie, les coussins et les fauteuils.



Ma poudre anti-acariens

CONSERVATION : PLUSIEURS MOIS

3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude • 1 cuillère à soupe d'argile verte de qualité (Argiletz® ou Cattier®) • 1 goutte d'huile essentielle de tea tree ou arbre à thé (propriétés bactéricides)

RECETTE

- 1 Versez les 3 ingrédients dans un flacon poudreur. Secouez pour mélanger.
- 2 Saupoudrez puis brossez pour répartir les grains et les faire pénétrer dans les tissus.
- 3 Laissez agir au minimum 1 heure et aspirez.

Les acariens nous causent de nombreuses allergies. Avec ce mélange, ils seront complètement détruits en l'espace de 2 heures.



Le saviez-vous ?

Cousins de la famille des araignées, les acariens sont des insectes microscopiques à 8 pattes mesurant de 0,2 à 0,4 mm de longueur.

À QUELLE FRÉQUENCE ?

À chaque changement de saison car les acariens vivent entre 1 et 3 mois.



Auteur
Mathilde
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de Ville
59126 Linselles



La vitamine D, essentielle pour booster la santé !

La vitamine D est synthétisée par le corps sous l'effet des rayons du soleil ou apportée par l'alimentation. Elle est bénéfique pour la santé osseuse et pour maintenir un bon système immunitaire.

C'est une vitamine liposoluble, c'est à dire qu'elle est soluble dans les graisses. Elle existe sous 2 formes : la vitamine D2 ou ergocalciférol, synthétisée par les végétaux et la vitamine D3 ou cholécalciférol, synthétisée par les animaux. Les deux auront la même activité biologique, seulement la vitamine D3 sera mieux assimilée par le corps donc son action sera plus importante.

Comment agit-elle ?

La vitamine D favorise l'absorption du calcium et du phosphore et diminue leur élimination dans les urines. Elle est essentielle à la minéralisation des os et des dents.

Une carence en vitamine D augmente le risque de rachitisme chez l'enfant et d'ostéoporose et de fractures chez l'adulte. Elle aide à lutter

contre le stress, à améliorer la transmission nerveuse et assure une meilleure contraction musculaire.

Elle est un facteur clé de l'immunité en participant à la différenciation et à l'activité des cellules immunitaires.

D'où vient-elle ?

Une partie de la vitamine D est synthétisée **par l'organisme sous l'action des rayons ultra-violet** (UV) puis stockée au niveau du foie, des muscles et du tissu adipeux pour être utilisée pendant l'hiver. Les peaux claires fabriquent plus de vitamine D que les peaux foncées. En effet, la mélanine fait barrage aux UVB.

En vieillissant, la peau sécrète de moins en moins de vitamine D.

L'autre partie, environ 20%, est apportée **par l'alimentation**.

Quels sont les aliments contenant de la vitamine D ?

Les aliments riches en vitamine D sont :

- le jaune d'œuf ;



- le chocolat noir ;
- les poissons gras comme le hareng, les sardines, le saumon et le maquereau ;
- certains champignons, tels que girolles, cèpes et morilles ;
- les produits laitiers enrichis en vitamine D ;
- les céréales de petit déjeuner enrichis en vitamine D ;
- le beurre et les margarines ;
- les abats (notamment le foie) ;
- la viande (dans une moindre mesure).

En France, les principaux aliments apportant de la vitamine D sont les poissons et les produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromage, lait). Pour les enfants de moins de 10 ans, les produits laitiers sont les principaux contributeurs de leur besoin en vitamine D.



Une supplémentation : oui mais sous quelle forme ?

La vitamine D existe sous deux formes galéniques : les gouttes ou les ampoules. Les ampoules sont très fréquemment prescrites par le médecin (UVEDOSE®, ZYMA D®). Ce sont des prises mensuelles ou trimestrielles. Cela donne un pic sanguin juste après la prise puis le pic diminue au fil du temps. Elles ont l'avantage d'être moins contraignantes. Les gouttes sont en prise quotidienne, et permettent de maintenir un taux stable dans l'organisme (Ergy D®, D biane®).

La prise est conseillée à la fin d'un repas. La vitamine D étant liposoluble, elle sera mieux assimilée avec de la matière grasse (tartine de beurre par exemple).

Quels sont les besoins journaliers en vitamine D ?

Un adulte a besoin de 15µg par jour soit 200 UI (unités internationales). Certaines populations telles que les nouveaux-nés, les femmes enceintes et les personnes âgées ont des besoins plus importants. Les besoins en vitamines D d'un patient souffrant d'ostéoporose sont de 800UI par jour et jusqu'à 1500UI par jour chez la personne âgée.

Une supplémentation peut s'avérer nécessaire chez ces personnes. Certains médecins recommandent même d'élargir cette supplémentation à toute la population pendant la période hivernale.

En été, une exposition deux fois par semaine, de 15 à 30 minutes, suffit à générer assez de vitamine D chez un adulte.

Cette durée d'exposition peut aller jusqu'à 2 heures en hiver en raison du faible ensoleillement pendant cette période. Ces temps d'exposition peuvent varier selon la latitude où l'on se trouve et le type de peau des personnes.

Quels sont les risques d'un excès de vitamine D ?

Consommée en excès, la vitamine D peut provoquer une hypercalcémie, c'est à dire un taux trop élevé de calcium dans le sang, entraînant la calcification de certains tissus, et des conséquences cardiologiques et rénales.

Au-delà de l'hypercalcémie, l'excès d'apport en vitamine D peut causer certains troubles tels que des maux de tête, des nausées, des vomissements, une perte de poids ou encore une fatigue intense.



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
Mathilde
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de Ville
59126 Linselles



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



Qu'est-ce que c'est ?

Le Solupred® ou Prednisolone est un corticoïde, utilisé comme anti-inflammatoire stéroïdien. Son action permet de traiter de nombreuses affections inflammatoires ou allergiques. A forte dose, il réduit les réactions immunitaires et est donc très utilisé pour prévenir ou traiter le rejet de greffe d'organe.

Il existe deux dosages (5mg ou 20mg) et deux formes disponibles (comprimé effervescent ou comprimé orodispersible).

Sous prescription médicale, la dose à utiliser est déterminée par votre médecin, en fonction de votre poids et de la maladie traitée. Elle est strictement individuelle.

Comment l'utiliser ?

Le comprimé orodispersible est un comprimé qui se dissout rapidement dans la bouche grâce à la salive. Mettez-le dans la bouche, laissez-le fondre, avalez et buvez ensuite un verre d'eau.

La forme effervescente est à dissoudre dans un verre d'eau puis il faut boire la solution.



LE BON CONSEIL

En cas de traitement par corticoïdes au long cours :

- Un **régime pauvre en sucres** doit être associé, en raison de l'effet hyperglycémiant. L'apport en protéines doit être augmenté pour lutter contre la fonte musculaire.
- Une rétention hydrosodée est fréquente, responsable en partie d'une élévation éventuelle de la pression artérielle. **L'apport en sel sera réduit** pour des posologies quotidiennes supérieures à 15 ou 20 mg prednisolone, et modéré dans les traitements au long cours à doses faibles. Éviter l'ajout de sel dans l'alimentation, limiter la consommation de plats préparés et de charcuterie.
- La **supplémentation potassique** n'est justifiée que pour des traitements à fortes doses, prescrits pendant une longue durée ou en cas de risque de troubles du rythme ou d'associations à un traitement hypokaliémiant.
- Un **apport en calcium et en vitamine D** est systématique.
- Il faut **éviter tout contact** avec des sujets **atteints de varicelle ou de rougeole**.
- Attention aux sportifs : le principe actif peut induire **une réaction positive aux tests** pratiqués lors des contrôles **antidopage**.

La prise de Solupred® est à privilégier le matin au moment du petit déjeuner. Le médecin prescrit une dose « d'attaque » pendant quelques jours. Après un traitement long, le rythme de sevrage dépendra de la durée de traitement et de la dose initiale.

Quelles précautions prendre ?

Lorsque la corticothérapie est indispensable, le diabète et l'hypertension artérielle peuvent être déséquilibrés. Parlez alors à votre médecin des pathologies associées et surveillez leur évolution.



Auteur
Charlotte
Chatelain



Pharmacie du Canon d'Or
59130 Lambersart



Rester belle malgré un cancer



En 2020, la France comptait 2,3 millions d'individus touchés par le cancer dont 52 % de femmes. Les traitements anticancéreux s'accompagnent d'effets secondaires pouvant transformer le visage et le corps.

La maladie engendre une impression de perte de féminité voire d'identité et a un retentissement important sur la qualité de vie de la femme concernée. Grâce au maquillage, la patiente pourra retrouver confiance en elle et luttera plus efficacement contre sa maladie.

Ainsi, de nombreux laboratoires utilisent leur expertise en oncologie pour accompagner les femmes dans cette période particulière. Avec des gestes et des produits adaptés, les peaux sensibles et notamment celles fragilisées par les traitements anti-cancéreux, pourront se maquiller en toute sécurité. La patiente se sentira belle de la tête jusqu'au bout des ongles, ce qui influencera grandement son processus de guérison.

♥ Il faut prendre soin de son teint en utilisant un fond de teint adapté qui n'assèchera pas la peau et lui procurera un effet lumineux naturel.

Exemple : Même® la BB crème clair ou médium qui unifie, corrige et illumine le visage pour les peaux à imperfections, rougeurs, teint terne ou avec sensation d'inconfort.

♥ Pour gommer les signes de fatigue sous les yeux, on utilise un correcteur de cernes.

Exemple : Avène Couvrance Pinceau correcteur® beige pour les cernes modérées, Avène Couvrance Stick correcteur® jaune pour les cernes bleues-violacées, corail pour les cernes brunes.

Le maquillage « bonne mine »

♥ Toujours utiliser une bonne base de maquillage afin d'hydrater la peau. En effet, les traitements de chimiothérapie peuvent l'assécher et la fragiliser.

Exemple : Avène Tolérance extrême crème ou émulsion®

Maquiller ses yeux

♥ Il est nécessaire de réhausser le regard pour apporter plus de vitalité. On souligne les sourcils avec un crayon correcteur sourcils en fonction de la teinte des cheveux ou de la prothèse capillaire, mais en évitant le noir qui durcit les traits.

Exemple : Avène couvrance crayon correcteur® sourcils blonds ou bruns.





- ♥ On éclaire le regard avec une ombre à paupières ou une poudre.

Exemple : Avène couvrance Poudre mosaïque Bonne mine®

- ♥ On ouvre le regard avec un mascara haute tolérance ou un eye-liner pour l'intensifier.

Exemple : Mème® feutre pour cils et sourcils

Maquiller ses lèvres

Pour un effet féminin et séduisant, on maquille les lèvres avec un rouge à lèvres qui, en plus de sublimer la bouche, offrira une hydratation et protégera efficacement les lèvres fragilisées.

Exemple : Avène Couvrance Baume Embellisseur lèvres® rose velours ou rouge éclat.

Protéger ses ongles

- ♥ Lors des traitements, les ongles se dessèchent, se cassent ou se dédoublent. On appliquera des solutions ultra-concentrées en silicium et enrichies en urée pour fortifier les ongles et aider à leur repousse.

Exemple : Mème Solution fortifiante® pour les ongles.

- ♥ Il existe aussi des vernis colorés adaptés dont les couleurs sont opaques pour une protection mécanique aux UV et pour couvrir les modifications de la couleur de l'ongle par les traitements.

Exemple : Roche Posay® Tolérance Silicium vernis et Eye-Care : Ultra-vernis silicium-urée®



Vos alliés beauté...

Préparer la peau



Tolérance extrême crème ou émulsion Avène®

Elle facilite l'application du maquillage et améliore sa tenue.

Conseils d'utilisation : en application le soir sur peau démaquillée ou le matin en base de maquillage.

♥ **Calipharma aime :**

Sa teneur en eau thermale Avène® qui, en plus d'hydrater la peau, l'apaise dès son application.

Maquiller les yeux



Feutre cils et sourcils Mème®

Le feutre redessine et étoffe les sourcils, intensifie le regard avec une longue tenue.

Conseils d'utilisation : avant le maquillage du teint sur une peau propre et sèche. Pour les sourcils, choisissez le pochoir qui vous convient et positionnez-le à l'aide des repères en pointillés. Marquez la tête, le haut de l'arc et la queue du sourcil avec la plus longue pointe du feutre.

♥ **Calipharma aime :**

Son utilisation pratique et simplifiée grâce à sa mine deux en un et les pochoirs. Son rendu naturel grâce à la mine 4 pointes.

Dégriser le teint



BB crème Mème®

Cette crème unifie, corrige et illumine le teint pour un effet « bonne mine » assuré toute la journée.

Conseils d'utilisation : étirez la crème vers l'extérieur du visage avec vos doigts pour un maquillage tout en douceur. N'oubliez pas d'aller jusqu'aux oreilles et de terminer par le cou pour un effet ultra naturel. Pour un maquillage optimal, terminez avec la poudre « bonne mine » pour illuminer le teint.

♥ **Calipharma aime :**

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

Maquiller les lèvres



Baume embellisseur lèvres Couvrance d'Avène®

Les teintes « rose velours » ou « rouge éclat » vont révéler le sourire tout en hydratant les lèvres.

Conseils d'utilisation : pour une meilleure tenue, appliquez au pinceau du centre vers l'extérieur des lèvres.

♥ **Calipharma aime :**

Sa texture onctueuse et son fini gloss.

Maquiller les ongles



Vernis au silicium Mème®

Ce vernis est destiné à tous les types d'ongles (cassants, dédoublés, striés ou mous). Il est fabriqué à l'aide de solvants naturels.

Conseils d'utilisation : il s'utilise sur les ongles des mains et des pieds. Appliquez une base sur chaque ongle puis appliquez deux couches de vernis coloré et laissez sécher une minute entre chaque pose. Appliquez une couche de top coat pour protéger le vernis et obtenir une brillance optimale.

♥ **Calipharma aime :**

Son large choix de teintes (12 teintes) pour sublimer les ongles avec des couleurs discrètes comme Rose (01) et Bois de rose (07) adaptées aux personnes ne souhaitant pas porter de vernis coloré.



Perte de poids
≥ à 5% en 1 mois

=

**ALERTE
DÉNUTRITION**

selon la HAS¹

DIMINUTION DE 30% À 40% DES CONSULTATIONS MÉDICALES DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19*²

Parmi ces patients polypathologiques qui n'ont pas consulté, ou qui ont retardé la consultation, **COMBIEN SONT À RISQUE DE DÉNUTRITION ?**



Les compléments nutritionnels oraux (CNO), à utiliser sous contrôle médical, sont conçus pour les patients adultes dénutris, en particulier la **personne âgée** fragilisée, afin de **compenser des apports alimentaires insuffisants et lutter contre la perte de poids.**

LES BONS RÉFLEXES :

Peser vos patients, enrichir l'alimentation et/ou prescrire des CNO (1 à 3 /jour).

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales.

*Depuis le début de la pandémie (mars à avril) (hors Covid-19).

1. Haute Autorité de santé (HAS). Diagnostic de la dénutrition de l'enfant et de l'adulte [en ligne]. Novembre 2019.
2. Coronavirus : les Français désertent les cabinets médicaux, *Les Echos*, 7 avril 2020.

 **Nestlé**
HealthScience



Auteur
Christine
Leulliette



Pharmacie Leulliette
59760 Grande-Synthe



La menthe poivrée

Mentha x piperita L. est considérée comme l'une des plus anciennes plantes médicinales. Habitée de nos jardins, cette lamiacée a une odeur très aromatique.

Elle doit son action à plusieurs types de composants :

- Huile essentielle (HE) constituée principalement de menthol, menthone, acétate de méthyle, isomenthone.
- Flavonoïdes.
- Tanins.

L'infusion de feuilles

Elle calme les troubles digestifs (1 tasse 3 fois par jour) : dyspepsie, flatulences, douleurs abdominales.
Posologie : 1,5 à 3g par tasse pour les adultes, 1 à 2g par tasse à partir de 12 ans.
Consulter si les symptômes s'aggravent ou persistent après 2 semaines de traitement.

La menthe poivrée est contre-indiquée en cas d'allergie au menthol.

Faute de données, elle est déconseillée en cas de grossesse, allaitement et chez les enfants de moins de 4 ans.

Généralement bien tolérée dans le cadre d'une utilisation normale, sa prise expose cependant à des risques d'effets indésirables et/ou d'interaction avec de nombreux médicaments.
Demandez conseil à votre Calipharmacien !

De nombreuses formulations intègrent la menthe poivrée ou son huile essentielle pour son « effet glaçon » lié à ses propriétés rafraîchissante, antalgique et anti-inflammatoire : bains de bouche, pastilles pour la gorge, gels anti-inflammatoires...

L'huile essentielle de menthe poivrée

Elle est efficace dans plusieurs indications :

- **Nausées, vomissements, mal des transports** : 1 goutte sur un support neutre, associée ou non à l'huile essentielle de gingembre par voie orale, à renouveler au bout de 30 minutes si nécessaire. Ou 1 goutte pure

en massage au niveau des carotides (situées de chaque côté du cou) 2 fois par jour.

- **Digestion difficile, ballonnements, coliques** : 2 gouttes dans une noisette d'huile végétale en massage sur le ventre, 1 à 3 fois par jour.
- **Maux de tête, vertige** : 1 goutte pure ou diluée à 10% dans une huile végétale, en massage sur les tempes (loin des yeux).
- **Douleurs articulaires, rhumatismes** : 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée et 1 goutte d'huile essentielle de Gaulthérie diluées à 5% dans une huile végétale.
- **Syndrome du côlon irritable** : 1 goutte par voie orale sur support neutre, de préférence pendant ou après le repas, jusqu'à 3 fois par jour.

L'huile essentielle de menthe poivrée est l'une des plus commercialisées ; il ne faut cependant pas négliger sa toxicité. Aux posologies habituelles, l'huile essentielle de menthe poivrée de bonne qualité est bien tolérée mais sa mauvaise utilisation expose à des risques :

utilisez-la avec prudence. Évitez la voie cutanée si votre peau est sensible, irritée ou lésée.

L'huile essentielle de menthe poivrée est contre-indiquée chez les patients asthmatiques, épileptiques ou souffrant d'hypertension, les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 7 ans (et 12 ans en diffusion).

Elle interagit avec de nombreux médicaments. En cas de traitement prolongé, il faut insérer une « fenêtre thérapeutique » 2 jours par semaine, le week-end par exemple, pour permettre au corps d'éliminer les métabolites l'huile essentielle de menthe poivrée.

Malgré son parfum frais et agréable, il ne faut pas diffuser l'huile essentielle de menthe poivrée seule, ni en grande quantité dans un mélange pour diffusion.

En cas de doute, vous pouvez demander l'avis de votre Calipharmacien.



Faut-il éviter la menthe lorsqu'on se soigne par l'homéopathie ?

L'huile essentielle de menthe poivrée contient du menthol, aux propriétés vasoconstrictrices. Elle est susceptible de réduire l'absorption buccale des médicaments homéopathiques. Ces derniers doivent être pris au moins 30 minutes avant les repas et à distance des produits contenant du menthol (dentifrices mentholés, bonbons... et huile essentielle de menthe).



Sirop à la menthe

POUR 100 ML DE SIROP

- 70 g de sucre (ou mieux de fructose)
- 35 ml d'eau
- Huile essentielle de menthe poivrée
- Colorant alimentaire (facultatif)

RECETTE

- 1 Faire bouillir l'eau et le sucre jusqu'à ce que le sucre soit complètement fondu.
- 2 Laisser refroidir, filtrer, ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.

À déguster frais et dilué !



Auteur
Céline
Haquette



Pharmacie du Clair Village
59910 Bondues



Le magnésium, contre la fatigue et le stress

Le magnésium est essentiel à l'organisme ; il participe à la transmission neuromusculaire et il est considéré comme un « anti-stress » naturel.



Il existe le magnésium marin, le citrate de magnésium, le bisglycinate de magnésium, le malate de magnésium ; comment s'y retrouver parmi toutes ces sortes de magnésium ?

Le corps humain est incapable de synthétiser le magnésium et donc doit le puiser dans l'alimentation.

Si le magnésium est indispensable au fonctionnement de l'organisme, son apport est largement inférieur aux recommandations. En effet, plus de 7 français sur 10 ont un apport insuffisant en magnésium. Les apports totaux en magnésium sont en moyenne de 280 mg/jour chez les femmes et de 369 mg/jour chez les hommes alors que l'apport conseillé



Les effets du manque de magnésium :

Le manque de magnésium est la première cause d'anxiété, de stress et de fatigue. Il peut entraîner des crampes, des paupières qui tressautent, des spasmes musculaires ou des insomnies.

Une carence en magnésium augmente le risque de troubles cardiaques, puisque la relaxation des muscles n'a plus lieu normalement.

Les aliments riches en magnésium :

- les céréales complètes (riz, blé, sarrasin, avoine, maïs...)
- les graines (courge, lentilles, chia...)
- les légumes à feuilles vert foncé (choux, roquette...)
- le chocolat noir
- certaines eaux minérales (Hepar®).

serait au minimum de 6 mg/kg/jour soit une moyenne de 360 à 400 mg chez une femme et 420 à 500 mg chez l'homme.

La dose journalière maximale autorisée est de 300 mg/jour pour les compléments alimentaires.

Le magnésium est un minéral extrêmement important pour le bon fonctionnement de notre organisme puisqu'il intervient dans plus de 300 réactions biochimiques indispensables à la production d'énergie.

C'est un oligo-élément efficace pour prévenir les maladies cardiovasculaires et neurodégénératives.

Les principales formes de magnésium

Tous les compléments alimentaires à base de magnésium ne sont pas similaires. Mieux vaut choisir un magnésium qui possède une grande disponibilité

(proportion de substance qui va se retrouver dans la circulation sanguine) afin qu'il soit bien assimilé par le corps.

En général, le magnésium est couplé dans les compléments alimentaires avec de la vitamine B6 ou de la taurine pour faciliter son absorption par le corps et donc augmenter sa biodisponibilité.

Beaucoup de compléments alimentaires à base de magnésium sont sous forme de « sel » de magnésium, c'est-à-dire une association de magnésium et d'un autre minéral ; ceci permet une meilleure stabilité du minéral et donc une absorption plus facile par l'organisme.

On distingue différents types de magnésium :

♥ Le magnésium citrate (MAGNEVIE B6®, DSTRESS®)

C'est une association de magnésium et d'acide citrique, acide organique

de faible poids moléculaire. L'acide citrique favorise l'absorption du magnésium en augmentant sa solubilité. Le citrate de magnésium est une forme bien tolérée par le corps à condition de respecter les doses prescrites.

♥ Le magnésium bisglycinate (MAGNACTIFS®, MAGNESIUM SIMA®)

C'est une forme dans laquelle le magnésium est lié à la glycine (acide aminé non essentiel, non sécrété par le corps, mais très important pour le bon fonctionnement de l'organisme)

La disponibilité de cette forme est bonne, proche de celle des sels organiques ; ce magnésium ne semble pas avoir d'inconvénients.

♥ Le magnésium marin (ARKOCEAN®, STRESS RESIST®, MAG2 24 H®, FORMAG®)

Il s'agit d'une forme naturelle de magnésium, obtenue par l'évaporation de l'eau de mer. C'est un mélange de sels inorganiques, avec des teneurs variables en oxyde, hydroxyde, chlorure et sulfate, donc de bonnes teneurs en magnésium. Le magnésium marin est considéré comme la forme la plus facilement assimilable par le corps humain (autant que le magnésium naturellement présent dans les fruits et les légumes).



Le Laboratoire TETRA Médical
vous présente la gamme :

Bien-être confort & sérénité



Produits d'incontinence

seni

Reconnue dans le monde entier, la marque Seni vous offre une gamme de produits pour tout type et tout degré de fuites urinaires. Sans latex, sans chlore, sans substance nocive, les produits d'incontinence Seni garantissent à leurs utilisateurs un grand confort optimal et une imperméabilité.



**Achetez Malin !
Demandez
votre carte
de fidélité**





Auteur
Bernard
Ulrich



Pharmacie Botanique
59110 La Madeleine



Du magnésium pour rester en forme !



La crevette est particulièrement riche en protéines et acides gras bénéfiques à la santé. Voici une recette qui offre une excellente source de magnésium !

Gaufres au fumet de crevettes grises, quenelle de crème aromatisée

RECETTE

- 1 Décortiquez les crevettes grises. Mettez les têtes dans une casserole avec les échalotes. Recouvrez d'un mélange à parts égales de vin blanc et d'eau avec en plus quelques grains de poivre. Portez à ébullition et laissez frémir pendant une quinzaine de minutes. Filtrez en pressant pour extraire tout le jus, faites ensuite éventuellement réduire à 25cl.
- 2 Préparez la pâte à gaufres. Dans un saladier, versez la farine, ajoutez les 2 jaunes d'œufs et gardez les blancs, le beurre fondu et la crème fraîche. Travaillez à la spatule pour homogénéiser. Ajoutez alors petit à petit les 25cl de fumet et éventuellement un peu de bière pour détendre la pâte. Ajoutez une pincée de sel (attention le fumet est déjà naturellement salé) et quelques tours de moulin à poivre. Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte.
- 3 Dans un bain marie d'eau et glaçons, fouettez la crème liquide comme en chantilly. Ajoutez éventuellement, 1 à 2 c. à café de Genièvre, pour parfumer légèrement.
- 4 Faites cuire les gaufres dans un gaufrier, ajoutez dessus une quenelle de crème fouettée, parsemez de crevettes décortiquées.

POUR 4 PERSONNES

500 g de crevettes grises • quelques échalotes • 1 verre de vin blanc • 250 g de farine • 2 oeufs • 75 g de beurre fondu • 12 cl de crème fraîche • un peu de bière (facultatif) • 15 cl de crème liquide • 2 cuillères à café d'alcool de Genièvre de Houille (facultatif) • sel, poivre



Pour changer

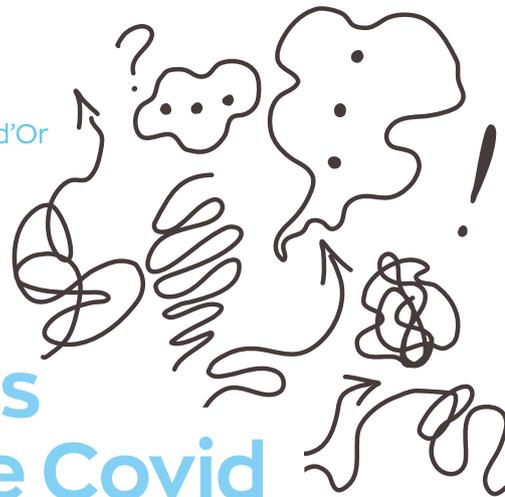
Selon votre goût, vous pouvez partir d'une quantité de crevettes plus importante pour renforcer les saveurs, ou utiliser des gambas ou plus simplement un peu de bisque de homard. Pour finir, vous pouvez accompagner d'une belle salade ou d'endives.



Auteur
Charlotte
Chatelain



Pharmacie du Canon d'Or
59130 Lambersart



Gérer ses émotions pendant la période Covid

L'actuelle pandémie de Covid-19 constitue une réalité particulière et inhabituelle pouvant affecter les personnes sur le plan physique et psychologique.

Dans un tel contexte, des personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime se traduisant sur le plan physique par des maux de tête, des tensions dans la nuque, des troubles gastro-intestinaux, un sommeil perturbé, une diminution d'appétit et une sensation de fatigue ; sur le plan psychologique et émotionnel, par des inquiétudes et une insécurité en lien avec le virus, un sentiment d'impuissance, de découragement, de tristesse voire de colère. Enfin sur le plan comportemental par des difficultés de concentration, une irritabilité et un repli sur soi.

Voici quelques conseils pour lutter contre vos émotions et ainsi retrouver une santé physique et morale.

1. Reprenez un rythme régulier de repos et de coucher.

2. Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres, par exemple demander aux enfants de faire la vaisselle ou de débarrasser la table.

3. Ménagez-vous des moments de calme et limitez les facteurs qui vous causent du stress :

✓ **Concentrez-vous sur votre respiration** (respiration abdominale) et visualisez des images agréables d'endroits ou de moments où vous vous sentez calme et serein(e).

✓ **Déconnectez d'Internet et des écrans** : optez pour

un moment de calme en lisant ou en écoutant de la musique ; en effet, la lumière bleue des écrans est néfaste : elle retarde notre horaire d'endormissement et donc réduit la durée de notre sommeil. C'est pourquoi, il faut arrêter les écrans une heure avant le coucher.

✓ **Accordez-vous de petits plaisirs** : écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire etc.

4. N'abusez pas des excitants tels que le café, le thé, l'alcool ou le tabac.

5. Surveillez votre alimentation et privilégiez les sucres lents (pâtes, féculents), les vitamines du groupe B (abats, jaune d'œuf, cresson) qui aident à la concentration,

• **En phytothérapie**

Le ginseng et la rhodiola, plantes adaptogènes, sont utilisées dans la résistance au stress et la fatigue : Naturactive sticks vitalité® (Pierre Fabre), Magnévie Stress Resist® (Sanofi).

• **En aromathérapie**

Les huiles essentielles de petit grain bigaradier, lavande et orange douce peuvent s'appliquer en massage sur la voûte plantaire, le plexus solaire, en friction sur la face interne des poignets et/ou en prise sublinguale ou orale.

• **En homéopathie**

Trois souches peuvent être considérées :

- Gelsemium 15CH pour l'anxiété d'anticipation avec inhibition (« Je ne vais jamais y arriver... »).
- Ignatia amara 15CH pour l'hypersensibilité avec spasmes, amélioration par la distraction.
- Argentum nitricum 15CH pour l'anxiété avec agitation, précipitation.

5 granules matin et soir à renouveler si nécessaire et à espacer selon l'amélioration des symptômes.



les régimes riches en oméga 3 (poissons gras type saumon et maquereau) bénéfiques pour la mémoire, les antioxydants (fruits, légumes, chocolat noir et thé) et les oligoéléments tels que le magnésium dont la carence est responsable du stress, d'insomnie ou d'anxiété.

Pour vous aider, de nombreux complexes vitaminiques et d'oligoéléments sont disponibles en pharmacie : Revitalose® (Pierre Fabre), Alvityl® (Urgo), Berocca® (Bayer), Formag® (Pileje).

6. Évitez d'entamer un régime drastique

nécessaire à la perte de vos kilos superflus accumulés lors des périodes de confinement :

- ✓ **Faites une cure détox** (chardon marie, radis noir, artichaut) qui chassera toutes les toxines

accumulées, améliorera votre digestion et reboostera votre organisme : Drainaflore® (Superdiet), Draindétox® (Eafit).

- ✓ **Reprenez une activité physique** qui vous permettra d'évacuer le stress et d'éliminer les tensions : marche, course à pied, vélo.

Bon à savoir



La spécialité du laboratoire Boiron sédatif PC® peut également constituer **un allié dans la recherche de la « zen attitude »** à raison de deux comprimés trois fois par jour : les symptômes de stress et d'anxiété seront diminués et votre sommeil amélioré.

Etiaxil

Transpiration excessive



JUSQU'À
5 JOURS
D'EFFICACITÉ



Le détranspirant ultime.

COOPÉRATION PHARMACEUTIQUE FRANÇAISE - Place Lucien Auvert - 77020 Melun cedex - R.C.S. Melun 399 227 636 - V00 - Mars 2021





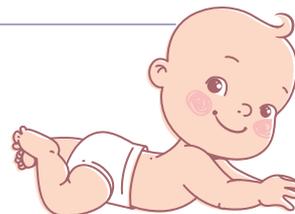
Auteur
Margaux Copin



Pharmacie Centrale
62300 Lens



Zoom sur la motricité libre



Concept développé dans les années 1960 par le Docteur Emmi Pikler, la motricité libre est très en vogue auprès des professionnels de la petite enfance.

En théorie

Il s'agit de laisser l'enfant libre de ses mouvements, afin de lui permettre d'explorer son corps et son environnement, mais aussi de se développer en toute confiance.

Le petit enfant est un être doué de sensibilité et capable de se développer seul, sans l'intervention d'un adulte. Le développement moteur s'acquiert naturellement et dans un ordre bien précis.

Les bienfaits pour l'enfant

Les premiers mois, le nourrisson a besoin d'être entouré physiquement pour se construire une sécurité affective. Une fois acquise, il va pouvoir s'exprimer, par sa motricité notamment.

Grâce à la motricité libre, l'enfant devient acteur de son développement, il peut tester les limites de son corps et expérimenter de nouvelles positions librement. Il progresse à son rythme,

sans qu'il soit nécessaire de devancer ses besoins. Il explore l'espace, saisit les objets, les relâche, sent les formes et les textures. Le premier principe de la motricité libre est de « ne pas mettre l'enfant dans une position qu'il n'a pas découvert par lui-même et dont il ne sait pas se défaire ».

Cela permet aux enfants d'acquérir plus de confiance en soi et en les autres, de se sentir à l'aise dans leur corps. La liberté donnée aux tout petits leur apporte un sentiment d'accomplissement et de sécurité.

En pratique

Le bébé est installé sur le dos, sur un tapis ferme mais confortable. Il peut se déplacer seul, des jeux de motricité globale et de motricité fine sont placés autour de lui. Cela permet à l'enfant de faire ses acquisitions de façon autonome. Il n'est jamais contraint à une position dont il n'a pas acquis le contrôle par lui-même. Les accessoires

qui gênent le bébé dans ses mouvements sont à éviter : le transat est remplacé par un tapis d'éveil, le cale-bébé est proscrit, le trotteur est remplacé par un chariot à pousser.

L'enfant n'explore jamais le monde seul. Après un temps d'expérimentation et s'il est en difficulté alors l'adulte référent peut intervenir a minima : le but n'est pas de faire à la place de l'enfant mais de lui montrer qu'il est accompagné et encouragé. Un pas de plus vers son autonomie.

Des effets à long terme

La motricité libre est de plus en plus pratiquée dans le milieu de la petite enfance. L'enfant testera et trouvera lui-même la stabilité dans ses mouvements.

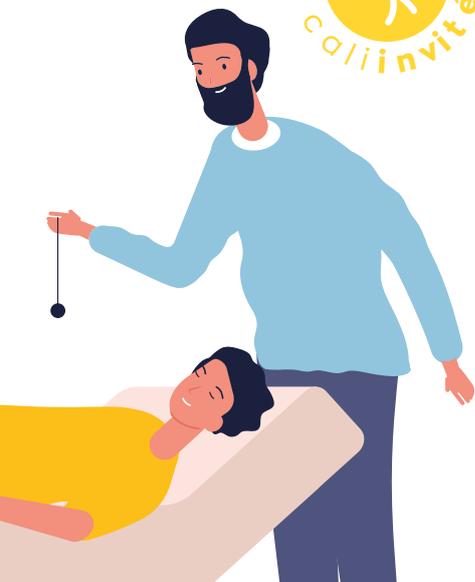
Un enfant ayant acquis la marche seul, tombera moins souvent et aura moins peur du monde extérieur. Il va donc construire sa capacité à être bien dans son corps et à être plus serein intérieurement.



Auteur
Aurélie
Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-
Lez-Haubourdin



L'hypnose, une thérapie naturelle qui fait du bien au corps et à l'esprit

Que signifie hypnose ou état hypnotique ?

Vanessa VARANE :

Le mot « hypnose » désigne à la fois un état modifié de conscience et l'ensemble des techniques pour amener cet état. Il vient du nom Hypnos (le dieu du sommeil) de la mythologie grecque. Mais l'état d'hypnose ne correspond pas à l'état de sommeil, c'est plus entre la veille et le sommeil, un état de grande relaxation différent du réel endormissement. Depuis le développement des neurosciences, il a été démontré que lors d'une mise en transe hypnotique, l'activité cérébrale est modifiée. Les zones du cerveau concernées sont celles de la perception corporelle, de la production d'images mentales ou du traitement de l'information émotionnelle.

L'état hypnotique, aussi appelé transe hypnotique, est un état de rêverie ou d'hyperconcentration. Chacun a pu expérimenter cet état, lorsque l'on est perdu dans

ses pensées en regardant par la fenêtre, que l'on devient imperméable à ce qui se passe autour de nous lorsque l'on regarde la télévision ou lorsqu'au volant on réalise que le trajet est terminé sans avoir vu le temps passer.

On notera que l'hypnose est un processus naturel qui facilite le changement en utilisant les ressources déjà présentes dans l'inconscient du consultant.

Quelles sont les différentes hypnoses ?

VV : L'hypnose ericksonienne donne au consultant un rôle majeur dans sa mise en condition hypnotique. Le praticien utilise des métaphores pour que l'inconscient du sujet choisisse lui-même les solutions de ses problèmes.

L'hypnose dite classique ou traditionnelle se veut assez directive avec un praticien au rôle central et un consultant qui reste passif.

INTERVIEW DE L'INVITÉE

Vanessa VARANE
Pharmacienne et
hypnothérapeute



La nouvelle hypnose

reprend les éléments de l'hypnose classique, de l'hypnose ericksonienne, ainsi que les apports de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), dans une optique moins directive plus axée sur la communication, en intégrant la participation du patient et sa relation avec son thérapeute.

L'hypnose humaniste

se base sur un état de conscience augmentée afin de reconnecter la personne à elle-même et aux autres, à l'associer ou l'éveiller davantage.

L'auto-hypnose, c'est lorsque la personne se met elle-même dans un état hypnotique sans aucune intervention extérieure. Certaines personnes ont plus de facilité : les rêveurs, les penseurs, les poètes, les adeptes de la méditation. Cela permet alors de lâcher prise afin d'amplifier ses ressources ou trouver des solutions qui peuvent améliorer son quotidien.

L'hypnose dite « de spectacle »

est pratiquée par des hypnotiseurs, c'est un intervenant parfois illusionniste ou parfois comédien, qui trompe le public par une mise en scène avec des acolytes, ou qui utilise sur les membres les plus réactifs du public des techniques d'induction rapide d'hypnose pour créer un spectacle. Elle n'a pas vocation à évoluer dans le domaine médical ou psychologique à l'inverse de ceux qui pratiquent les autres hypnoses.

Qui pratique l'hypnose thérapeutique ?

VV : En France, plus d'un millier de praticiens ont recours à l'hypnose. Il n'y a pas de réglementation pour cette profession, donc pas de diplôme d'état spécifique. Communément, on parle d'hypnothérapeute lorsque le praticien est issu du milieu médical et d'hypnopraticien s'il est issu d'un autre cursus.

À quoi sert l'hypnose thérapeutique ?

VV : L'hypnose est un outil qui permet d'accéder à un réservoir de ressources inconscientes et illimitées. Elle nous permet ainsi de pouvoir atteindre l'immense capacité inconsciente de changement, d'apprentissage et de gestion des émotions. Elle peut donc être utilisée par de nombreux professionnels.

Aujourd'hui l'hypnose a de nombreux champs d'application comme le développement personnel, la thérapie, la médecine, la chirurgie, la dentisterie, l'obstétrique, la pédiatrie, la gériatrie, l'accompagnement de patients atteints de maladies graves, la formation, le coaching ou la gestion du stress.

Lorsque vous êtes en état d'hypnose, votre esprit rationnel critique « part en voyage ». Ainsi au lieu de vous focaliser sur votre problématique vous pouvez



“L'hypnose permet d'atteindre l'immense capacité inconsciente de changement...”

utiliser votre imagination de manière beaucoup plus libre, notamment pour devenir créatif et trouver de nouvelles solutions à votre problématique. Le sujet est amené à trouver ses propres solutions afin de pouvoir mettre en place ses propres changements, qui seront conformes à ses opinions personnelles.

Les usages de l'hypnothérapie sont multiples, comme par exemple :

- Renforcer ses ressources, développer ses capacités (concentration, mémoire, créativité) et sa confiance en soi (au quotidien ou pour parler en public ou pour préparer une performance sportive).
- Diminuer le stress physique et mental et mieux gérer certaines situations (anxiété, peurs).
- Accompagner dans la recherche d'un poids santé.
- Gérer la douleur, de manière ponctuelle (extraction dentaire, accouchement) ou en cas de douleurs chroniques (après diagnostic médical) ou de gênes comme les acouphènes ou de troubles liés à la ménopause (après diagnostic médical).
- Faciliter le sommeil.
- Changer des habitudes de vie notamment en cas de dépendance (en complément d'un suivi médical et/ou psychologique).

- Soulager les symptômes de dépression ou de burn-out (après diagnostic médical).
- Vivre au mieux un événement douloureux (deuil, rupture difficile...).

🗨️ Est-ce que tout le monde peut faire une consultation d'hypnose ?

VV : Les champs d'application sont vastes et dépendent principalement des motivations du consultant. L'hypnose s'adresse à tous ceux qui sont en quête de bien-être, de mieux-être, avec une volonté de changement. Chez les enfants, champions de la transe hypnotique, la prise en charge sera différente et donc il faudra que le praticien ait suivi une formation spécifique.

L'hypnose sera très fortement déconseillée chez les personnes atteintes de troubles psychotiques graves (type schizophrénie, bipolarité), chez les personnes atteintes de dépressions sévères ou d'alcoolisme sévère.

🗨️ Comment se passe une séance d'hypnose thérapeutique ?

VV : Chaque praticien a sa méthode, mais vous allez retrouver globalement le même déroulement d'une séance. Cela commence par le temps d'accueil et de discussion, pour comprendre votre motif de consultation. Puis le praticien vous accompagnera avec sa voix pour la phase d'induction et

entrer en état de conscience modifiée. Ensuite le cœur de la séance se fera par une série de métaphores et de visualisations. La séance se termine par une phase de retour pour accompagner le consultant à revenir dans son état de conscience habituelle.

🗨️ Combien de séances faut-il faire ?

VV : Faire une séance unique c'est possible ! Mais cela ne sera pas nécessairement suffisant pour tout le monde. Il est important de laisser au minimum 72 heures entre deux séances, mais selon l'objectif et les progrès réalisés, on peut moduler les espaces entre deux rendez-vous, d'une fois par semaine, à une ou deux fois par mois.

🗨️ Est-ce qu'il y a des gens pour qui cela ne fonctionnera pas ?

VV : Une séance d'hypnose peut se résumer en une succession de suggestions qui seront présentées au consultant. Tout le monde n'y sera pas sensible de la même manière, les études sur la suggestibilité montrent que 10% de la population sont peu sensibles. Cependant, l'hypnose thérapeutique reste une option intéressante, avec un degré d'efficacité variable et difficilement quantifiable.



biocanina

Complices pour la vie

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

— CROQUEZ LA VIE —
À PLEINES

dents

NOUVEAU
TRIODENTAL

Les lamelles qui allient
plaisir et soin !



BAT 03.2021



Leur formule 100% végétale et leur forme en Z garantissent une action mécanique et biologique contre le tartre, le plaque et la mauvaise haleine.

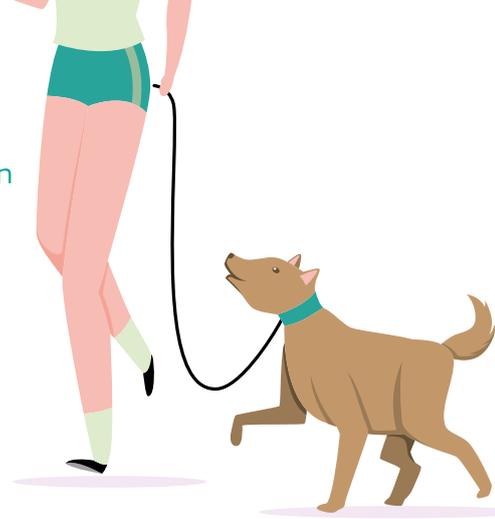
Retrouvez TRIODENTAL dans votre pharmacie. Pour plus d'infos : www.biocanina.com



Auteur
Sophie
Venant



Pharmacie d'Ennequin
59360 Loos



Le canicross



Vous vous promenez quotidiennement avec votre chien. Mais vous aimeriez apporter quelque chose de plus à ces moments partagés. Avez-vous déjà songé à pratiquer une activité sportive avec votre poilu ? Et si nous parlions du canicross ?

Canicross ? C'est quoi ?

Le canicross ou cani-cross est une discipline sportive dans laquelle maître et chien parcourent une distance en courant, tous deux reliés par une longe. Il peut se pratiquer seul ou en groupe voire même en compétition. Le maître ne dépasse jamais le chien de même qu'il ne lui tire pas dessus.

Puis-je en faire avec mon chien ?

Le chien doit avoir terminé sa période de croissance (10 mois voire plus pour les grandes races) afin de ne pas risquer d'endommager son ossature. Certains chiens sont plus adaptés que d'autres à cette activité (husky, malamute, lévrier, braque...) tandis que d'autres s'y adonnent moins naturellement (bouledogue...).

N'hésitez pas à solliciter le conseil de votre vétérinaire si vous envisagez de créer un duo sportif avec votre chien.

Comment m'y mettre ?

Il convient tout d'abord d'avoir du matériel adapté. Pour le maître, un baudrier, pour le chien un harnais adapté (qui ne comprimera pas les voies respiratoires). Tous deux seront reliés par une longe ou ligne de trait élastique d'une longueur moyenne de deux mètres. Cette longueur adéquate est importante pour éviter les collisions pendant la course et ne pas risquer, en chutant, de déstabiliser l'animal.

Comment diriger ?

Il pourra rapidement être utile d'apprendre des commandes de direction à votre chien.

Le maître mot

La progressivité !

Votre chien va devoir apprendre à courir devant vous et se familiariser avec la traction. Commencez par de très courtes séances, de courtes distances, un jour sur deux, en alternant avec vos promenades habituelles. Progressivement, vous trouverez le rythme qui vous convient et vous plaît à tous deux. Ne prêtez pas d'importance aux loupés du début mais récompensez vivement toutes les petites réussites par une friandise au départ, puis une caresse ou un mot de félicitation par la suite. Le plaisir sera vite au rendez-vous quand votre poilu aura compris ce que vous attendez de lui.



Le chien va devoir apprendre à courir devant vous et se familiariser avec la traction.

Plusieurs méthodes possibles à cela, la plus simple étant sans doute au départ de le guider à l'aide de la longe et marquer le changement de direction par un ordre vocal : gauche, droite. Egalement stop, en avant... pourront vous servir. Choisissez votre lexique mais soyez cohérent en utilisant toujours le même mot pour la même action. Et n'oubliez pas de récompenser !

Quand pratiquer ?

Le canicross, c'est la liberté ! Pas besoin de grand-chose ni de beaucoup de préparation pour se mettre en route alors faites-vous plaisir le plus souvent possible. Pourquoi pas alterner la balade un jour et le cross le lendemain ? Vous pratiquez ainsi une activité physique avec un coach canin qui vous encouragera à aller de l'avant.

Attention tout de même à pratiquer sur un sol adapté (forêt, sable, terre) et à éviter le bitume chaud par exemple. Egalement, prenez garde aux fortes chaleurs et ayez toujours de l'eau sur vous pour hydrater régulièrement votre animal. Mieux vaudra sortir aux heures les moins chaudes en été.

Une précaution supplémentaire sera d'éviter la nourriture avant la course pour minimiser le risque de torsion d'estomac.



Alors, prêts à tenter l'expérience ? Les sentiers n'attendent plus que vous !

Et pour plus d'informations : <https://www.fslc-canicross.net/>

Adoptez la couleur
qui vous correspond !



SAUGELLA

Des soins experts pour mon hygiène intime

Demandez conseil à votre pharmacien.

SAU-2021-0005 - Janvier 2021



UNE SOCIÉTÉ DU GROUPE VIATRIS