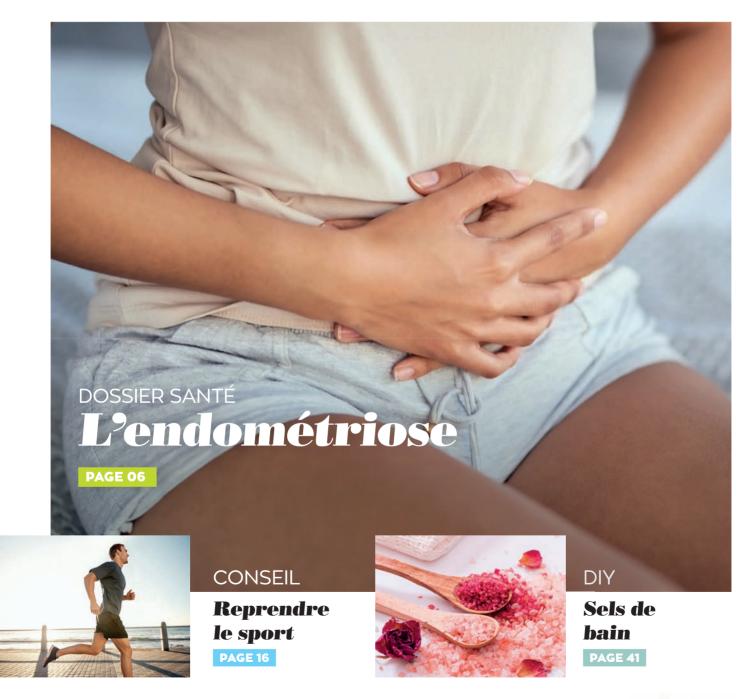


Calimd

Les informations Santé de votre pharmacien • calipharma.fr





Revue offerte par votre pharmacien







Les pharmacies

Armentières (59280) **PHIE BOUTON**

22 Rue de Dunkeraue 03 20 77 12 85

Armentières (59280) PHIE de la REPUBLIQUE

1 Pl. de la République 03 20 77 00 93

Audruicg (62370) PHIE de la GRAND PLACE

440 Pl. du Général de Gaulle 03 21 35 32 17

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 DU CARILLON

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

Bruay La Buissière (62700) PHIE de l'HOTEL DE VILLE

Rue Arthur Lamendin 03 21 62 50 21

Calais (62100) **PHIE de LA POSTE**

32 Rue des Fontinettes 03 21 36 33 77

Cambrai (59400) **PHIE ST GEORGES**

58 Rue Saint-Georges 03 27 81 22 81

Cambrai (59400) PHIE SORRANT

20 Rue d'Alaer 03 27 81 25 41

Cappelle-la-Grande (59180) PHIE DEWITTE

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

Chereng (59152) PHIE du CHÂTEAU

45bis Route Nationale 03 20 41 06 66

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

Dunkeraue (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

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 (59510) **PHIE de BEAUMONT**

5 Place de Verdun 03 20 75 33 47

La Chapelle d'Armentières (59930)

PHIE du Bourg

6 Rue Victor Vigneron 0320350929

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 CHAMP DE **COURSES**

28 Av. Henri Delecaux 03 20 92 30 41



(





PHIE DU BOURG

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

Lens (62300) PHIE CENTRALE

36 Pl. Jean Jaurès 03 21 28 14 28

Lille (59000)

PHIE CORMONTAIGNE

15 Rue d'Isly 03 20 93 57 16

(

Lille (59000) **PHIE REGNAULT**

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

Linselles (59126) PHIE DE L'HOTEL DE VILLE

7 Rue de Tourcoing 03 20 37 41 83

Lomme (59160) PHIE CACHEUX

2 Rue A. France 03 20 92 37 34

Lompret (59840) **PHIE TERNAUX**

22 Rue de l'Ealise 03 20 08 88 01

Loos (59120) PHIE D'ENNEQUIN

5 Rue du Gal. Leclerc 03 20 07 51 29

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

64 Avenue Poincaré 03 20 72 41 31

Marguette-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

Quievrechain (59920) PHIE de QUIEVRECHAIN

171 Rue Jean Mermoz 03 27 45 40 30

St-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



VW.CALIPHARMA.FR

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

Valenciennes (59300) PHIE de la PYRAMIDE

329 Av. Dampierre 03 27 46 36 01

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

Wasauehal (59290) PHIE du PAVE de LILLE

7 Rue Léon Jouhaux 03 20 72 70 27



Cali-mag#75.indd 3 12/08/2022 16:38



Pour votre pharmacien



chaque client est unique



EFFICACITE CONFIDENTIALITE ORGANISATION FIABILITE SERVICES PREVENTION

CALIPHARMA

CHALEUR ACCUEIL CONFIDENTIALITE PROCHE DE VOTRE SANTE



(





ÉDITO

C'est la rentrée! Il faut maintenant reprendre le chemin du travail et de l'école.

C'est aussi le moment idéal pour de nouvelles résolutions, comme prendre soin de sa condition physique et de son alimentation. Quelques idées ici pour vous y aider, avec nos articles sur la reprise du sport et sur la chronobiologie alimentaire.

Parfois, source de perturbations scolaires, la dyslexie et la dyspraxie seront également abordées.

Nous comprendrons ainsi, comment ces pathologies peuvent altérer le quotidien des enfants qui en sont atteints.

Enfin, 2 pathologies douloureuses et invalidantes seront développées: la spondylarthrite axiale et l'endométriose.

Bonne rentrée à tous et bonne lecture!

Delphine Gallicet

Pharmacie de la Grand Place à Audruicq





NUMÉRO 75 - AUTOMNE 2022

Magazine rédigé et réalisé par l'équipe des pharmaciens CALI PHARMA • Tirage 13 800 exemplaires Calipharma : société anonyme coopérative de commerçants détaillants à capital variable Siège social : 12 Pl. Saint-Hubert 59800 Lille • RCS Lille 381209642

Responsable de la publicité : A. Dewitte • Archives : B. Ulrich • Comité de rédaction : M. Boukhouza, C. Leulliette, A. Obled, M. Ryckaert, M. Courbot, A. Dewitte, A. Hennuyer, L. Heuls, C.Camus, D.Gallicet, S. Venant, et P-F. Berteloot • Conception graphique : Les Enchanteurs 0328040230 • Impression : Pacaud 0328642684 • Références photos : iStock.

SOMMAIRE



06

Dossier:
L'endométriose

11

Les premières règles

12

Ľacné

27

Les troubles DYS

37

La spondylarthrite



16

Reprendre le sport

19

La chronobiologie alimentaire

22

L'allaitement

29

Les acouphènes

32

Les chaussures thérapeutiques

34

Sur mon ordonnance, j'ai de la doxycyline

45

La camomille

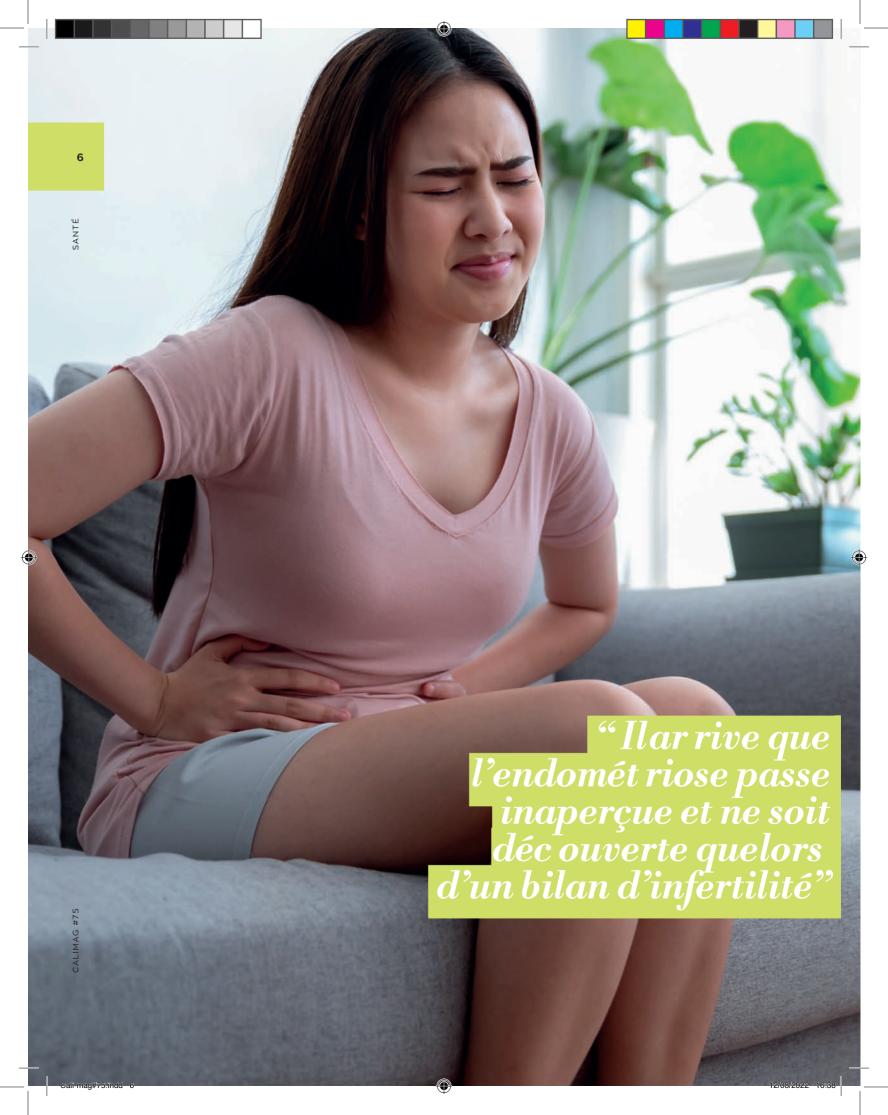


41 Sels de bain



26

Mots croisés -La rentrée scolaire





Auteure Catherine Camus



Pharmacie des Flandres 59520 Marquette-lez-Lille



L'endométriose

L'endométriose est une maladie gynécologique inflammatoire chronique. En France, elle touche au moins **1 femme sur 10**, ce qui représente environ 1,5 à 2,5 millions de femmes en âge de procréer. C'est une maladie chronique qui peut débuter dès l'adolescence et qui régresse à la ménopause.

Qu'est-ce l'endométriose?

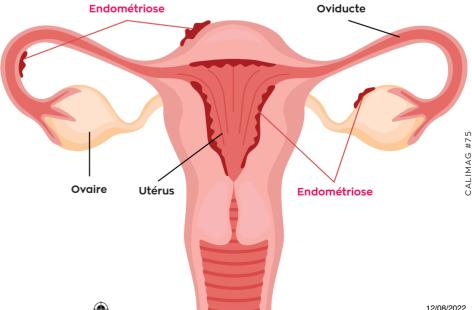
L'endomètre est le tissu qui tapisse l'utérus. L'endométriose se caractérise par la migration anormale du tissu endométrial en dehors de l'utérus.

L'endométriose se caractérise par des douleurs plus ou moins fortes dans la partie inférieure du bassin; ces douleurs pelviennes sont récurrentes et parfois très aiguës, notamment pendant les règles. Ce caractère cyclique des douleurs est souvent très évocateur de la maladie.

Chez une femme ne souffrant pas d'endométriose, à chaque cycle menstruel, sous l'effet des hormones oestrogèniques, l'endomètre s'épaissit en prévision d'une éventuelle grossesse. S'il n'y a pas de fécondation, il se désagrège et saigne: ce sont les règles.

Chez les femmes souffrant d'endométriose, les cellules ayant migré en-dehors de l'utérus restent sensibles aux hormones: elles saignent donc en-dehors de l'utérus mais ce sang ne peut être évacué naturellement comme les règles. Cela provoque, aux endroits où le tissu se trouve, des **lésions**, **nodules** ou **kystes**, ainsi que des réactions inflammatoires avec formation de cicatrices.

Parfois, il arrive que l'endométriose passe inaperçue et ne soit découverte que lors d'un bilan d'infertilité dont elle est souvent responsable. En effet, une proportion importante des femmes souffrant d'endométriose est effectivement infertile.



Gaii-mag#75.indd 7 12/08/2022 16:38

(

Les traitements de l'endométriose

Comme évoqué plus haut, l'endométriose est une pathologie chronique, avec un potentiel évolutif rythmé par les règles; qui peut présenter des signes cliniques et des douleurs qui ne sont pas toujours corrélées avec la gravité des lésions.

Ces caractéristiques de la maladie sont des arguments pour une prise en charge individualisée des patientes, basée sur les symptômes, la localisation des lésions, le désir de grossesse, mais aussi les risques et les effets adverses des traitements.

La prise en charge de l'endométriose douloureuse peut être réalisée en employant des traitements médicamenteux ayant pour cible le blocage de l'ovulation; des médecines douces pour aider la patiente à mieux appréhender les désagréments liés à son endométriose et enfin dans certains cas plus graves la chiruraie.

La prise en charge de l'infertilité due à l'endométriose peut être réalisée par des techniques d'assistance médicale à la procréation et/ou par la chirurgie.





ENTRETIEN avec le Dr Anne Catherine Dumortier

Docteur en pharmacie, Conférencière en Micro nutrition et Naturopathe

Bonjour Anne Catherine, comment accompagnez-vous vos patientes qui souffrent d'endométriose?

L'endométriose est un sujet qui revient régulièrement dans l'actualité médicale en ce moment. Cette pathologie longtemps mal connue est maintenant vraiment reconnue et pourra désormais faire l'objet d'une prise en charge à 100%. Cette reconnaissance est un grand progrès pour les patientes, néanmoins leurs difficultés sont encore nombreuses au quotidien.

Une fois le diagnostic posé, après parfois plusieurs années -5 en moyenne-, le plus difficile reste à faire: mettre en place un traitement et un accompagnement global permettant d'améliorer le confort de vie de ces patientes.







Si le suivi par un aynécoloque spécialisé est indispensable, de nombreux outils naturels nous permettent d'accompagner de mieux en mieux ces femmes.

En tant que pharmacien et naturopathe, j'aide ces femmes sur 4 grands axes, en étroite collaboration avec le gynécologue :

- · Soulagement de la douleur
- Contrôle de l'inflammation
- Régulation des équilibres hormonaux
- Prise en charge du stress, de la fatique et de l'anxiété

permettront de réduire l'inflammation.

Ces quelques exemples ne représentent qu'une petite partie des nombreuses possibilités dont nous disposons pour soulager ces femmes.

En tant que naturopathe, et dans l'optique de proposer un accompagnement le plus global possible, mes conseils vont aussi s'orienter vers certaines recommandations en matière d'alimentation: quels aliments éviter, ceux à favoriser pour améliorer le quotidien des patientes...

Concernant l'alimentation, y a-t-il un intérêt à adapter son alimentation pour la femme souffrant d'endométriose?

Oui complètement! Bien évidemment tous les aliments ultra-transformés, ceux trop riches en graisses et en sucre sont à bannir de l'alimentation.

Il ressort d'ailleurs d'études cliniques que certains aliments jouant un rôle inflammatoire dans l'endométriose sont à limiter: on parle ainsi de limiter la consommation de viande rouae, de produits laitiers et de gluten.

Je recommande souvent aux femmes d'enrichir leur alimentation avec des aliments que je qualifie «d'anti inflammatoires» comme ceux contenant des OM3 (huiles végétales de noix, colza, cameline), de favoriser la consommation de petits poissons gras (sardines). Les légumes iouent un rôle protecteur: ils sont à consommer sans modération, sous toutes leurs formes: bien lavés, crus, cuits.

Il est important de limiter aussi la prise d'excitants, comme une consommation trop importante de café, de thé ou d'alcool.

Enfin, il est très important de ne pas négliger l'activité physique, activité souvent délaissée par les femmes: des exercices de gestion du stress comme des exercices de respiration pour aider à mieux supporter les douleurs et pour libérer les tensions pourront s'avérer très utiles.

Pour conclure, je souhaite vraiment insister sur la nécessité d'une prise en charge globale et pluridisciplinaire (médecin, ostéopathe, kiné, pharmacien) pour améliorer le quotidien de ces patientes.

Quelles approches proposez-vous pour soulager les femmes souffrant d'endométriose?

L'utilisation des plantes, sous différentes formes, est extrêmement bénéfique pour ces femmes.

Certaines, sous forme d'huile essentielle, dont le basilic sacré, permettront de réduire les douleurs spasmodiques, d'autres, en gemmothérapie, comme les bourgeons de tilleul, aideront la patiente à retrouver une certaine sérénité.

La bourse à pasteur, sous forme de teinture mère. permettra de réduire l'intensité des hémorragies menstruelles.

La micronutrition, en particulier les oméga 3 DHA,



PARTENAIRE CALIPHARMA Pour le maintien à domicile



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

Mobilité



Transfert



Matériel Médical













Auteure Mathilde Ryckaert







Les premières règles

Grande préoccupation des jeunes filles à l'entrée au collège, les premières rèales sont l'un des premiers signes du passage à un corps adulte. Elles apparaissent en général entre 10 et 16 ans, et prennent différentes formes.

Qu'est ce qui se passe?

Le corps de la jeune femme se prépare déjà à accueillir un futur enfant. Pourtant, les premiers cycles sont le plus souvent anovulatoires, c'està-dire qu'ils ne sont pas liés à la production d'un ovule. Cela peut durer jusqu'à 2 ans. Pendant cette période, les règles sont souvent très irrégulières, et c'est normal, les productions d'hormones n'étant pas stables. Les premiers saignements sont généralement assez légers et foncés.

Que faire?

Rester zen! Les premières règles sont une étape importante dans la vie d'une jeune femme, mais elles ne doivent absolument pas l'inquiéter! Cela peut être une bonne occasion de se «parler entre filles», avec sa maman, une cousine, une amie, une

tante... qui pourra rassurer et partager son expérience. Pour ne pas être prise au dépourvu à l'extérieur de chez elle, la jeune fille pourra prévoir d'avoir dans ses sacs une serviette hygiénique ou de porter des culottes menstruelles (type Saforelle®).

Une fois les règles installées, on pourra prendre l'habitude de noter les dates de chacun de ses cycles. Il sera ainsi plus facile de prévoir leur prochaine date et cela pourra également être utile lors de la mise en place d'un suivi gynécologique un peu plus tard.

Suis-je «normale»?

OUI! Il n'y a aucune norme concernant les règles, et cela pour toute la vie! Certaines femmes auront malheureusement des douleurs au ventre jusqu'à leur ménopause, alors que

d'autres ne sentiront jamais rien. Certaines femmes auront des saignements importants, alors que d'autres n'auront presque rien, certaines seront régulières très jeunes, alors que d'autres seront irrégulières toute leur vie. Il ne faut pas hésiter à en discuter avec un médecin, un pharmacien, une sagefemme. Il y a quelques cas où l'on pourra aller voir un professionnel de santé : si les règles durent plus de 7 jours, si les saignements comportent des petits caillots de sang, si les douleurs sont intenses et non soulagées par les médicaments, ou si I'on ressent un changement dans ses habitudes...

Pour cela, les premières règles seront l'occasion d'apprendre à écouter et observer son propre corps, ce qui sera indispensable dans une future vie d'adulte!







Auteure Catherine Camus



Pharmacie des Flandres 59520 Marquette-lez-Lille





L'acné

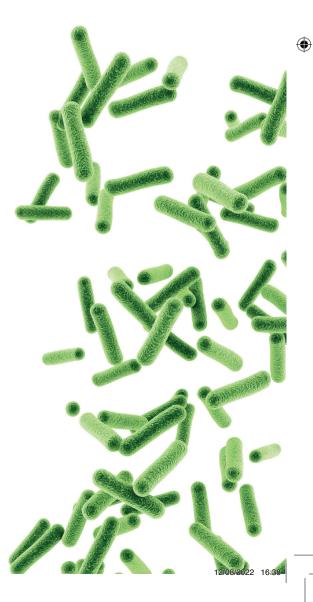
L'acné touche environ 6 millions de personnes en France, majoritairement des adolescents. En effet, 3 adolescents sur 4 ont de l'acné aujourd'hui. 15 % d'entre eux ont une forme sévère. Mais l'acné peut aussi se manifester à l'âge adulte. Ces derniers mois avec la pandémie de Covid 19, le port du masque a considérablement favorisé les poussées d'acné.

Qu'est-ce que l'acné?

L'acné est une lésion qui touche le follicule pileux, là où le poil prend racine. À sa base se trouvent les glandes sébacées qui sécrètent le sébum, une substance huileuse dont la fonction normale est de protéger la peau et qui s'écoule en permanence. Mais dans le cas de l'acné, cette mécanique bien huilée s'enraye. La sécrétion devenue excessive empêche le canal du follicule pileux d'évacuer le sébum ce qui conduit à la formation de microkystes et de comédons qui ne sont rien d'autres que des petits kystes renfermant du sébum.

Dans un second temps, l'inflammation s'installe suite à la prolifération, dans le follicule pilo-sébacé, d'une bactérie appelée **Cutibacterium acnes**.

Cette bactérie a la caractéristique d'être lipophile: elle aime les matières grasses dont elle se nourrit, trouvant ainsi son bonheur dans le sébum qui est un composé de lipides qu'elle dégrade en acides gras, une substance à haut pouvoir inflammatoire. Elle est également anaérobie: elle prolifère dans des milieux dépourvus d'oxygène tels les microkystes et les comédons. De cette combinaison ressortent des pustules ou papules (boutons rouges inflammatoires).







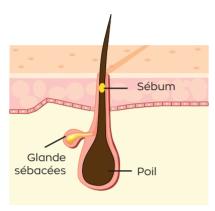
On distingue classiquement 2 types d'acné:

Acné rétentionnelle

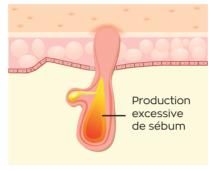
Caractérisée le plus souvent par un excès de sébum (peau grasse et brillante) par l'apparition de comédons (points noirs) et de microkystes ou comédons fermés (petits points blancs non infectés)

Acné inflammatoire

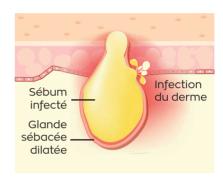
Causée par une bactérie qui donne naissance aux pustules et aux boutons rouges.



Follicule pileux



Obstruction du follicule



Développement bactérien et inflammation du folicule

Souvent à l'adolescence, l'acné est à la fois rétentionnelle ET inflammatoire. C'est d'ailleurs la forme la plus commune à la puberté.

Cali-mag#75.indd 13

Cette acné est ainsi appelée «polymorphe» ou «polymorphe juvénile» car elle se caractérise par la présence de comédons mais aussi de lésions inflammatoires. Elle touche principalement le visage, le thorax et le dos. Elle est susceptible d'altérer la confiance en soi à un moment important de la vie.



ALIMAG #7

12/08/2022 16:38

J'ai testé pour vous...



Mon soin matifiant

Cleanance Comedomed Avène®

Soin expert pour peaux grasses à tendance acnéique, Cleanance Comedomed est formulé à base de Comedoclastin™, un extrait végétal issu des graines de Chardon-Marie. Cet actif aux propriétés brevetées cible directement les microcomédons, réduit les boutons et points noirs existants et limite leur réapparition.

Conseils d'utilisation :

Cleanance Comedomed s'applique deux fois par jour chez l'adulte et l'adolescent à partir de 12 ans.

Calipharma aime :

L'efficacité clinique prouvée par le laboratoire dès sept jours d'utilisation. La texture fluide qui laisse la peau matifiée après l'application.



Mon gel moussant

Cerave® gel moussant peaux normales à grasses

Ce gel purifiant formulé à base de 3 céramides qui ont pour action de maintenir la peau hydratée et restaurer la barrière cutanée. La technologie MVE permet d'encapsuler les actifs et de les diffuser dans la peau en continu. Ce gel élimine efficacement l'excès de sébum, les impuretés et le maquillage.

Conseils d'utilisation :

Ce gel s'applique deux fois par jour sur une peau humidifiée, masser quelques instants et rincer ensuite.

Calipharma aime :

Une formule nettoyante qui laisse la peau douce et hydratée.combine un effet peeling et apaisant.

Masque composé d'argile

Conseils d'utilisation :

blanche qui répare, purifie et

Ce masque s'utilise 2 fois par

semaine sur un visage propre

détoxifie la peau et de glycérine

végétale aux vertus hydratantes



Mon gel purifiant

Effaclar gel purifiant micro-peeling imperfections sévères La roche Posav®

Gel nettoyant corps pour le buste, les épaules et le dos des peaux à tendance acnéiaue. Ce gel micro-peeling formulé à base de LHA purifie intensément les peaux grasses, désobstrue les pores en profondeur et élimine l'excès de sébum.

Conseils d'utilisation :

Ce gel s'applique une fois par jour sur une peau humidifiée, masser quelques instants et rincer ensuite.

Calipharma aime :

Une formule nettoyante spécialement conçue pour cibler l'acné du dos, épaule et buste.



Mon sérum concentré

Effaclar serum ultra concentré La roche **Posay**®

Sérum anti-imperfections à effet peeling composé de 3 acides (acide salicylique, acide glycolique, LHA) et d'un agent apaisant le Niacinamide.

Conseils d'utilisation :

Ce sérum s'applique le soir sur l'ensemble du visage sur une peau adulte acnéique.

Calipharma aime :

Une formule équilibrée qui combine un effet peeling et apaisant.

Mon masque purifiant



Masque en stick 3 en 1

régénérant La rosée®

et sec. en évitant le contour des yeux. Laisser poser 5 minutes, puis rincer à l'eau tiède.

Calipharma aime:

Une formule ultra-clean (99,2% d'origine naturelle) et un format stick très innovant et qui rend l'application ludique et très pratique.



CALIMAG #75



NOUVEAU

TRIPLE PROTECTION

Le soin lavant intime qui aide à:

- Soulager les désagréments intimes
- Apporter une protection prolongée
- Respecter l'hydratation de la muqueuse vulvaire

Pour plus d'infos, rendez-vous sur le site

www.saugella.fr

SAU-2022-0063 - D4 - Février 2022











Auteure Marion Boukhoubza



Pharmacie des Flandres 59520 Marquette-lez-Lille





À vos marques... Prêts à reprendre le sport?

Félicitations! Vous êtes motivés pour reprendre le sport? Quelles que soient la ou les raisons qui vous animent, vous avez raison: faire une activité physique régulière fait du bien tant physiquement que psychologiquement. Seulement, si cette reprise est inadaptée, elle pourrait être passagère, ou vous occasionner quelques blessures. Alors, voici quelques conseils pour vous aider à reprendre durablement et efficacement une activité physique!

Définir son objectif

Pourquoi souhaitez-vous reprendre une activité sportive? Est-ce pour maigrir, pour vous muscler, pour retrouver la forme, pour être en bonne santé? Déterminer vos objectifs est impératif avant de vous lancer dans un programme sportif, car toutes les activités n'amènent pas au même résultat. Si vous avez un objectif précis de course, de durée, de temps de jeu... cela aide.

Faire un bilan médical

Réaliser un bilan médical est indispensable si vous

n'avez pas fait de sport depuis longtemps, d'autant plus si vous avez passé la quarantaine. Par ailleurs, il peut être intéressant de prendre rendez-vous chez un ostéopathe ou un kinésithérapeute afin de traiter d'éventuels troubles fonctionnels qui pourraient, par la reprise du sport, engendrer diverses douleurs.

Reprenez en douceur

Que vous ayez eu une période d'inactivité de quelques mois ou de plusieurs années, pour cause de blessure, de grossesse ou d'emploi du temps surchargé...peu importe! Quelle que soit votre condition physique actuelle, reprendre une activité sportive est possible à condition de ne pas brûler les étapes.

Du plaisir et de la variété

Choisissez une activité physique ou un sport qui vous plaît! Faites ce qui vous tente, ce qui vous attire et ne choisissez pas un sport parce que tout le monde le fait au bureau. Individuel ou collectif, en intérieur ou extérieur, quel que soit notre niveau, il doit vous plaire. C'est important pour combattre les baisses de motivation que vous pourrez rencontrer sur le chemin!

CALIMAG #75



66

...pensez toujours à réserver la même plage horaire dans votre agenda pour votre activité sportive...

99

Trouver le bon rythme

À quel rythme s'entraîner?
Tout dépend de votre objectif.
Pour un entretien physique,
vous pouvez très bien faire
des petites séances de 15
minutes tous les jours. Si
vous avez un objectif plus
ambitieux, de l'ordre de la
performance, de la prise
de masse ou de la perte de
poids, les coachs conseillent
3 séances de sport minimum
dans la semaine d'une durée
de 45 minutes à 1 heure.



De plus, pensez toujours à réserver la même plage horaire dans votre agenda pour votre activité sportive, votre moment. Souvenezvous du plaisir et de la fierté que vous ressentez après l'effort. La régularité et le plaisir sont des partenaires indispensables quand on se remet à bouger.

Vous voulez une petite astuce? Il vaut mieux prévoir 2 ou 3 séances de 30 minutes par semaine plutôt qu'une grosse séance d'1h30 une fois par semaine. Non seulement cela vous permettra une meilleure reprise en évitant les blessures mais ces séances courtes seront plus faciles à déplacer si vous avez un empêchement de dernière minute.

Récupération et repos

La reprise du sport vous fatigue? C'est tout à fait normal car cela entraîne un changement de rythme. Prenez le temps de récupérer. Le repos fait partie intégrante de l'entraînement et de la progression. C'est souvent le manque de récupération et de repos qui amènent à la fatigue, au manque de performances sportives et parfois à la blessure.

Manger sainement

Bien vous hydrater : boire avant, pendant et après l'effort. Cela permet de restaurer les pertes hydriques, améliore la récupération et limite l'apparition des crampes et des blessures telles que les tendinites. Il faut savoir qu'une perte de 1 % de votre poids en eau induit une baisse de 10 % de vos capacités physiques.

Voilà, vous avez toutes les clés pour reprendre durablement: maintenant, c'est à vous de jouer!



Reprendre le sport, c'est bien, mais à condition de revoir son hygiène de vie et donc son alimentation! Pour manger équilibré, quelques règles s'imposent:

Mangez! matin, midi et soir!

La collation : prenez une compote, un fruit ou des fruits secs

L'assiette 100% équilibre : un tiers de féculents, un tiers de protéines, un tiers de légumes

Zéro frustration: un petit écart de temps en temps ne fait pas de mal, l'équilibre se fait sur la durée...

CALIMAG #75

Optifibre



DES SOLUTIONS À BASE DE FIBRES, ADAPTÉES À VOS BESOINS

Optifibre

Naturellement efficace en cas de symptômes du SII

Nouveau



Optifibre DÉTOX

Pour une cure détox fruitée et savoureuse, aux bénéfices optimisés

Délicieux goût de menthe, citron et thé

Aide à soulager les symptômes du SII1-3

> Douleurs abdominales, gaz, ballonnements, constipation, diarrhée...

Rééquilibre le microbiote intestingl4-5

POUR EN SAVOIR PLUS



Action détoxifiante^{6, 7}

Aide à éliminer les toxines

Action antioxydante⁷

Contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif

POUR EN SAVOIR PLUS



SII : syndrome de l'intestin irritable

OptiFibre® Confort : denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besains des patients en cas de symptômes du syndrome de l'intestin irritable. À utiliser sous contrôle médical. OptiFibre® Détax : complément alimentaire en poudre avec édulcorant. À consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

1. Ducrotte P. World J Gastroenterol 2012; 18(30): 4012-18. | 2. Giaccari S, et al. La Clinica Terapeutica 2001; 152 (1): 21-5. | 3. Niv, E., et al. Nutrition & metabolism 13.1 (2016): 1-7. | 4. Takahashi, H. et al. (1994). Journal of nutritional science and vitaminology 40(3):251. | 5. Okubo, T. et al. (1994). Bioscience, biotechnology, and biochemistry 58(8):1364-9. | 6. La choline contribue au maintien d'une fonction normale du foie. | 7. Les vitamines B2, C, E, le sélénium et le zinc contribuent à la protection des callules contre le stress oxydatif.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr





Auteure Sophie Venant







La chronobiologie alimentaire

Lorsque l'on veut prendre soin de sa santé, certains principes s'imposent naturellement: pratiquer une activité physique régulière, avoir un sommeil suffisant et de qualité, gérer le stress, manger sain, varié et équilibré... Mais avez-vous déjà entendu parler de la chronobiologie alimentaire? De nouvelles habitudes de consommation basées sur le respect de l'horloge biologique qui pourraient vous permettre d'optimiser encore plus votre capital santé!

Notre horloge interne ou horloge biologique, représente l'ensemble des mécanismes biochimiques et physiologiques qui permettent une activité rythmique de l'organisme.

Différents paramètres, comme la température, la pression artérielle, la vigilance, la digestion, le métabolisme, varient en fonction de l'heure de la journée.

Ce phénomène lié à la sécrétion cyclique d'hormones telles que mélatonine, sérotonine, dopamine,

*nycthéméral = Qui concerne la durée comprenant un jour et une nuit.

cortisol, suit un rythme nycthéméral* influencé par des synchronisateurs environnementaux au rang desquels: · la lumière, l'alternance repos/ activité physique,

· la température extérieure,





NESTLE HEALTH SCIENCE FRANCE SAS - 319 543 948 RCS Norterre, ISSY-les-Mouli



On comprend donc tout l'intérêt de consommer les aliments au moment où ils sont le mieux assimilés.

Le matin:

Il faut pour bien démarrer la journée miser sur le salé et le protéiné. Les protéines renferment de la tyrosine. acide aminé utile à la synthèse de la dopamine. Cette hormone joue le rôle de «starter» de début de iournée et améliore nos capacités de concentration, de motivation.

Un apport protéiné le matin fait également partie de la prise en charge d'un déficit en cortisol, qui peut s'exprimer par une faible résistance au stress, une tension artérielle basse. des envies sucrées, des allergies ORL ou cutanées, de l'inflammation (digestive, ostéo-articulaire). On veillera également dans ce cas à se lever tôt et à heure fixe, à s'exposer à la lumière du jour le matin. On pensera aussi à optimiser son cholestérol total dont 20% nous sont apportés par l'alimentation.

Les protéines peuvent être d'origine animale (oeufs, jambon de Parme, volaille, fromage), ou du poisson (sardine, truite, foie de morue).

Agrémenter d'une boisson sans sucre et du pain complet tartiné de bon beurre. On écarte la confiture ou tout autre sucre rapide pour ne pas détourner la tvrosine vers une utilisation musculaire via la sécrétion d'insuline.

Au déjeuner:

Place aux protéines animales. Ces dernières étant mieux stockées dans nos muscles à la mi-journée que le soir.

Une assiette protéinée permet un apport de tryptophane, acide aminé essentiel (non fabriqué par l'organisme), nécessaire à la synthèse de la sérotonine qui connaît un pic vers 16-17 heures. Si cette sécrétion de l'hormone «de la sérénité» ne s'effectue pas correctement, compulsions alimentaires, irritabilité et troubles de l'endormissement vous quettent!

à accompagner de légumes verts à volonté, bénéfiques pour l'équilibre acidobasique du corps grâce à leur richesse en sels minéraux et autres micronutriments. Compléter avec un peu de féculents ou pain complet, et un fruit, qui peut aussi constituer un excellent goûter, avec amandes, noix, chocolat noir... (vitamines B9, B12 et magnésium sont des cofacteurs du tryptophane).

Au dîner:

La combinaison idéale comportera:

1/3 de féculents: céréales ou légumineuses: (lentilles, pois chiche, haricots, quinoa...), un apport bienvenu en vitamines B9 et B12, utiles dans la transformation de la sérotonine en mélatonine. la fameuse «hormone du sommeil », dont le pic de sécrétion intervient vers 2 à 3 heures du matin.

2/3 de légumes à agrémenter d'épices, d'aromates...

Un fruit en dessert.

Pas trop de sucre le soir! Cela empêcherait le taux d'insuline de bien baisser pendant la nuit, ce qui assure normalement une bonne lipolyse nocturne.

De bonnes huiles (colza, lin. cameline...) à tous les repas pour assurer une bonne fluidité membranaire. Et votre horloge interne vous dira merci!







Générique de BÉPANTHEN® 5%, pommade.

Irritation de la peau, érythème fessier?

Ce médicament est indiqué dans le traitement de l'irritation de la peau, notamment en cas d'érythème fessier (fesses rouges) du nourrisson.

Lire attentivement la notice avant utilisation. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.

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



12/08/2022 16:38



Auteure Audrey Hennuyer



Pharmacie de La Poste 62100 Calais





L'allaitement

Le lait maternel constitue l'alimentation idéale du nouveau-né. Par sa richesse en protéines, en lipides et minéraux, il couvre tous les besoins nutritionnels du bébé. Il permet la transmission des anticorps maternels et donc la protection du bébé contre un certain nombre de pathologies. La tétée est un moment d'échange privilégié avec son enfant. Cependant si l'allaitement au sein est conseillé, chaque femme est libre de choisir le mode qui lui convient le mieux et il existe en pharmacie des laits 1er âge parfaitement adaptés pour couvrir tous les besoins du nourrisson.



La tétée en pratique:

· Les bonnes positions:

Toutes les positions sont possibles à condition que le visage du nourrisson soit en face du sein, sa tête dans l'axe de son corps et soutenue légèrement en arrière, son ventre contre celui de sa mère.

· La prise du sein:

Pour une succion efficace, le mamelon est orienté vers le palais et le nourrisson doit prendre en bouche une grande partie de l'aréole et pas seulement le mamelon.

• Le rythme:

Il se fait en fonction des besoins du nourrisson. Proposez le sein à la demande dès les premiers signes de faim. De même, il faut proposer un ou deux seins à chaque tétée (laisser téter le premier sein jusqu'à arrêt spontané). Un nourrisson tète en moyenne 8 à 12 fois par 24 heures les 4 premières semaines. La durée d'une tétée varie de 10 à 40 minutes selon l'efficacité de succion.





• La tétée est-elle efficace?

Une prise de poids conforme aux courbes officielles, l'émission de 4 à 6 urines et de 3 à 4 selles toutes les 24 heures et la sérénité du nourrisson sont les signes d'une alimentation efficace. Hors indication, il n'est pas nécessaire de peser son bébé en dehors des rendez-vous médicaux.

• Les fuites de lait :

Des écoulements intempestifs peuvent se produire pendant ou entre les tétées et tacher les vêtements. Les coussinets d'allaitement (Dodie®, Medela®, Lansinoh®...) positionnés entre le sein et le soutien-gorge, absorbent ces excédents. Jetables, composés de fibres absorbantes, ils se déclinent en modèles «jour» ou «nuit». En cas d'écoulement plus important les coupelles recueil-lait (Dodie®, Medela[®]...) permettent de récupérer le lait.

Hygiène et diététique

Le lavage des mains est recommandé avant chaque tétée et une douche corporelle quotidienne suffit avec un savon doux. En effet, une hygiène excessive ou des produits détergents risquent de fragiliser les mamelons et d'éliminer les sécrétions odorantes et lubrifiantes. En cas de sécheresse locale, on peut masser le mamelon avec du lait de fin de tétée ou un topique hydratant compatible avec l'allaitement. Ce sont des crèmes uniquement à base de lanoline pure ou purifiée: Lansinoh 100% lanoline®, Medela purelan 100[®]... D'autres topiques associent des agents hydratants apaisants comme l'huile d'olive, le calendula, le beurre de karité: baume allaitement Mustela®, Dodie allaitement®...



Durant l'allaitement, une alimentation variée et équilibrée est recommandée. La mère doit boire à sa soif de façon à avoir les urines claires. L'alcool passe dans le lait maternel, il est donc recommandé de s'abstenir. Le tabagisme augmentant le risque de pathologies respiratoires du nourrisson c'est donc le bon moment pour commencer des méthodes de sevrage tabagique. La caféine doit être consommée de façon modérée.

Manque de lait

Une augmentation de la fréquence de mise au sein permet de stimuler la production de lait.
Chaque sein doit être vidé pour produire plus de lait, l'utilisation d'un tire-lait permet donc d'augmenter la production. Il est possible de tirer son lait des deux seins en même temps pour un gain de temps grâce aux tire-laits double pompage.

Certaines plantes (houblon, fenouil, anis, cumin...) sont utilisées pour activer l'augmentation de la production de lait. On les retrouve dans les tisanes d'allaitement : une astuce de grand-mère qui fait ses preuves à condition d'en boire plusieurs tasses par iour! (Tisane allaitement bio Weleda®, tisane picot maman®...) ou dans les compléments alimentaires comme galactogil®, calmosine allaitement®

L'homéopathie est aussi préconisée à raison de 5 granules avant chaque tétée de ricinus 5 CH et alfafa 6DH.





LIMAG #75





Crevasses

Plus fréquentes en début d'allaitement, ce sont des lésions plus ou moins profondes (irritation, fissure, ulcération) souvent très douloureuses lors de la tétée. Ces crevasses peuvent ressembler à une plaie, avec des saignements et la formation d'une croûte. Elles sont favorisées par une mauvaise position ou une mauvaise prise en bouche du sein, une hygiène trop rigoureuse. Tout signe d'infection (écoulement purulent, douleur sévère, muguet buccal du nourrisson) impose une consultation rapide.

Un traitement homéopathique peut être proposé à la maman avec arnica montana 5 CH et phytolacca 5 CH, nitricum acidum 9 CH pour les saignements, graphites 9 CH si suintement et croûtes jaunâtres, la pommade castor equi pour apaiser la douleur et la cicatrisation. Une hydratation continue du mamelon avec des compresses imbibées de lait maternel et l'utilisation de crèmes permettent de guérir la crevasse ainsi que l'utilisation provisoire des bouts de seins en silicone pour diminuer la douleur.



Engorgement

C'est une accumulation et une stase de lait dans les seins favorisés par un nombre et une qualité des tétées insuffisantes. Les seins sont ædématiés. durs, tendus et le mamelon s'aplatit rendant difficile la succion. Il faut favoriser l'écoulement en augmentant la mise au sein et juste avant la tétée appliquer de la chaleur à l'aide d'un gant de toilette. Pour soulager, des douches chaudes et l'expression manuelle de lait assouplissent les seins durs entre les tétées.

Un traitement antalgique par du paracétamol est possible ainsi que l'application de froid à l'aide de gel-pack (therapearl lansinoh®, actipoche allaitement®...).

Tirer et conserver son lait

Il existe des tire-laits manuels (usage occasionnel) ou électriques pour un usage régulier avec réglages possibles de la force et du rythme des dépressions avec une prise en charge en location chez votre pharmacien.

Le recueil se fait au calme durant une tétée ou 1 heure après et au moins 1 heure avant la suivante.

Le lait est conservé 4 heures à température ambiante, 48 heures à 4°c et 4 mois au congélateur.







Retrouvez chez votre pharmacien des cotons extra doux pour le change quotidien de bébé



Le rectangle de coton ultra doux renforcé sur les quatre côtés pour une meilleure résistance et une meilleure finition

- Sans OGM
- Non blanchi au chlore
- Sans perturbateurs endocriniens







Retrouvez dès maintenant les marques SENI et HAPPY chez votre pharmacien

aujourd'hui fait partie des références en termes de produits d'incontinence.

Avec 70 ans d'expérience sur ce marché, vous avez la garantie d'utiliser des produits de haute qualité, avec une grande largeur de solutions proposées, répondant ainsi aux besoins de chacun.









Les couches Happy apportent sérénité et confort au parent en proposant des couches saines, sans chlore, sans latex, sans odeur,

sans aucun allergène listés par l'UE. Six tailles en changes complets ou pants.



Laboratoire Soineo

Rhône Park - 558, route du Barrage - 38111 Reventin-Vaugris - Tél. 04 74 54 60 76



Horizontal

1. S'utilise au golf - Petit bâton servant à écrire au tableau - Neptunium - Les enfants y jouent 2. Pascal - Préposition - Jeu de société -Ensemble d'enfants du même âge 3. Endroit où l'enfant se restaure - Faire une intervention chirurgicale 4. Rendez-vous - Endormissement - Titane 5. Vrai - Conjonction de négation - Qui contient de l'opium 6. Précédent la rentrée scolaire -Attachais - Parasite de la rentrée - Bruit qui résulte d'un choc **7.** Olympique Lyonnais - C'est-à-dire - S'utilise pour coudre **8.** Inflammation du côlon – Conjonction de subordination - On les donne aux enfants pour bien démarrer l'année scolaire 9. Machine qui effectue des calculs - adiectif possessif 10. Vovelle doublée - Hors-taxe - « En-haut » en anglais - On y range les crayons 11. Fruit à novau - Eczéma - Sert de conclusion à une prière 12. En compagnie de - Mois de la rentrée - Iridium 13. Marque l'infinitif d'un verbe en anglais - Conjonction de coordination - Succession de voyelles - Infos - Copie conforme 14. Pronom personnel sujet - Réponse négative - Do - Temps de liberté pour les enfants 15. Activité à l'école - Dieu du soleil - Conifère - Lawrencium - Temps de saignement travaux pratiques **16.** Voyelles - Habitudes - Champignon - Allures - Constitue 65 % du corps humain **17.** Éducation physique et sportive - Permet de mesurer - Établissement d'enseignement secondaire - À la mode 18. Note de musique - Souveraine - Peut être à plume ou à bille - Soudé 19. Petite table pour enfant - Couleur bleue du ciel - Détruire - Sud-Ouest 20. Siège du cycliste - Bouteille pour transporter une boisson - Vin pétillant - Note de musique

Verticalement

A. Cours préparatoire - L'enfant doit en être à jour pour rentrer en collectivité **B.** Nouera - Voyelle de boa - Larcin - Délégués **C.** Année - Suit l'école élémentaire - Divorcé **D.** Long siège sur lequel plusieurs personnes peuvent s'asseoir - Prénom féminin - Cobalt - Une des allures du cheval - Article espagnol E. Département français - Pronom personnel - « Un » en espagnol - Aluminium $\mathbf{F_{ullet}}$ Fin d'infinitif - On y observe les étoiles -Métal précieux - Avenue G. C'est le 1er jour de classe de l'année - Activité manuelle **H**. Animal qui brait – Verbe être à la 2ème personne du singulier de l'indicatif présent - Saint - Hormone fabriquée par les reins - Marque, empreinte l. Sélénium - Personne qui dirige un établissement - Groupe nominal **J.** Matière adhésive en tube ou bâton - Hélium - La maîtresse écrit dessus K. Représentation d'un objet - Voyelles de « côte » - Zirconium L. On l'utilise pour tracer des cercles - Conjonction de coordination - Bon Chic – Pronom personnel masculin - Bas de la France ${f M}_{ullet}$ Sert à transcrire le rire - Œuvres humaines destinées à toucher les sens et les émotions du public - On l'utilise pour colorier N_{ullet} Professeur O_{ullet} Établissement dans lequel est donné un enseignement collectif - Exposé - Il est fin à table - Consonne doublée **P.** Espèce – Structure d'un texte – Lettre de l'alphabet grec – Ils peuvent être de toutes les couleurs Q. Voyelles de dodo - Allonger -Abréviation de « intercités » - do **R.** Test de détection du virus de la Covid - Petite table inclinée servant à écrire - Verbe d'état - Titane **S.** Pronom personnel - On y range des feuilles **T.** Sacoche d'écolier - Voyelles - Article espagnol **U.** Squelette - À cet endroit - Fréquence et intensité des séismes d'une région donnée **V.** Abîmé - Préposition - Pronom personnel - On les retrouve à la récréation pour jouer W_{ullet} Note de musique – Les parents le signent à la rentrée scolaire - Fait la force

*Solutions en page 43



Auteur Alice Dewitte



Pharmacie Dewitte
59180 Cappelle-la-Grande

Les troubles DYS ou troubles spécifiques de l'apprentissage



Quand on parle de troubles Dys, on évoque des troubles cognitifs qui entraînent des difficultés dans les apprentissages (écriture, calcul, mémoire...). Ils concernent 5 à 7 % des enfants en âge scolaire soit 1 ou 2 élèves par classe.

Les différents troubles:

La dyslexie:

Trouble de l'acquisition de la lecture ;

La dysorthographie:

Trouble de l'acquisition de l'expression écrite;

La dyscalculie:

Trouble des activités numériques (altération de la capacité à comprendre et utiliser les nombres).

Ces troubles sont associés à:

Dysphasie:

Trouble du développement du langage oral;

Dyspraxie:

Trouble du développement moteur et/ou des fonctions visuo-spatiales (organisation des gestes, coordination sensori-motrice), incluant certaines formes de dysgraphie (trouble de l'écriture):

Déficits de l'attention :

Avec ou sans hyperactivité (TDA ou TDAH).





40 % des enfants possèdent plusieurs troubles des apprentissages.



Par exemple, un trouble du langage oral (dysphasie) sera suivi d'un risque de trouble spécifique des apprentissages avec déficit en lecture (dyslexie) dans plus de 50 % des cas. Cela peut entraîner des difficultés psychologiques telles qu'un manque de confiance en soi ou de l'anxiété de performance.



Il est très important de repérer, diagnostiquer et accompagner les enfants touchés par ces difficultés afin de les aider à grandir au mieux. La collaboration avec l'école est très importante.

Les signes les plus fréquemment observés étant liés à la performance scolaire, les enfants atteints de troubles Dys sont souvent repérés en maternelle (notamment pour le langage oral ou le geste) ou en primaire (notamment pour le langage écrit). Il faut faire la distinction entre les retards d'apprentissage (difficulté transitoire, les apprentissages sont ensuite normaux) et des troubles persistants qui doivent faire l'objet d'une consultation avec un professionnel de santé compétent (infirmière ou médecin scolaire ou exercant en PMI, médecin traitant ou pédiatre).

Le diagnostic permettra à l'enfant de bénéficier d'un soutien adéquat voir d'un **PPS** (Projet Personnalisé de Scolarisation). Les orthophonistes, les ergothérapeutes, les psychomotriciens, les orthoptistes et les psychologues peuvent accompagner l'enfant et développer son potentiel. Tous les troubles des apprentissages nécessitent des adaptations pédagogiques à l'école (par exemple une lecture orale des consignes si l'enfant connaît des difficultés de lecture, du temps

supplémentaire aux examens...).

La sévérité des troubles va dépendre de l'équilibre entre les facteurs de risque et les facteurs de protection. Les facteurs de risque sont par exemple ceux liés à la génétique, au passé médical ou à l'environnement comme le milieu socio-économique dans lequel évolue l'enfant. De l'autre côté, il y a les facteurs de protection: par exemple une facilité de l'enfant à aller vers les autres, un accompagnement familial ou la mise en place d'une intervention précoce en termes de rééducation.

L'exemple de la dyslexie:

La dyslexie se manifeste par des difficultés à identifier les mots, des difficultés à lire de manière fluide et sans erreur, une lenteur et une fatigabilité à la lecture.

Cela peut entraîner une absence de goût pour la lecture, des difficultés d'apprentissage dans de nombreuses matières (les enfants dyslexiques ont habituellement plus de facilités à l'oral qu'à l'écrit, et en mathématiques qu'en français. Mais toutes les matières peuvent être affectées pour cause de difficultés de compréhension des énoncés). La scolarité des enfants affectés peut être plus difficile (redoublement, orientation vers une formation moins ambitieuse...). En cas d'échec de prise en charge, on peut imaginer des difficultés dans la vie quotidienne et une perte de confiance en soi.



12/08/2022 16:38





Auteure Mathilde Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de Ville 59126 Linselles





Les acouphènes

Les acouphènes sont des bruits perçus sans raison apparente. Ce sont des bourdonnements ou sifflements que l'on entend dans l'oreille ou dans la tête, sans qu'il y ait de stimuli extérieurs.

Définition

Un acouphène est une perception généralement erronée d'une sensation sonore.

Les bruits entendus peuvent apparaître sous différentes formes: bourdonnements. grincements, cliquetis, vrombissements, etc. Ils surviennent à la suite d'un événement (concert, traumatisme, épisode de stress) ou alors progressivement. Les symptômes sont variables d'un individu à un autre de par le son perçu, l'intensité, l'intermittence ou non, et les circonstances (le stress, la fatique ou la position de la tête).

Le son peut être entendu dans une oreille ou les deux ou alors au sommet du crâne.

Il existe deux sortes d'acouphène:

Les acouphènes objectifs (5 % des cas) : ce sont les bruits d'un organe situé à l'intérieur du corps (ex: bruit du sang circulant). Généralement, un traitement médicamenteux peut régler le problème.

Les acouphènes subjectifs (95 % des cas) : sont associés à une maladie d'oreille.

En France, plus de 8 millions de personnes souffrent d'acouphènes.

S'ils sont de courte durée, les acouphènes sont anodins. Si cela persiste, il faut alors consulter son médecin.



Quelles en sont les causes?

Les acouphènes subjectifs font souvent suite à des traumatismes acoustiques répétés (profession exposée aux bruits, écoute de musique très forte) ou à une baisse normale de l'audition. À partir de 50 ans, le vieillissement de l'oreille conduit à une perte d'audition, c'est la presbyacousie. Ils peuvent être aussi causés par une maladie de l'oreille comme un bouchon de cérumen, une inflammation de l'oreille movenne, l'otospongiose, la maladie de Menière ou une atteinte du nerf auditif ou de l'oreille moyenne.

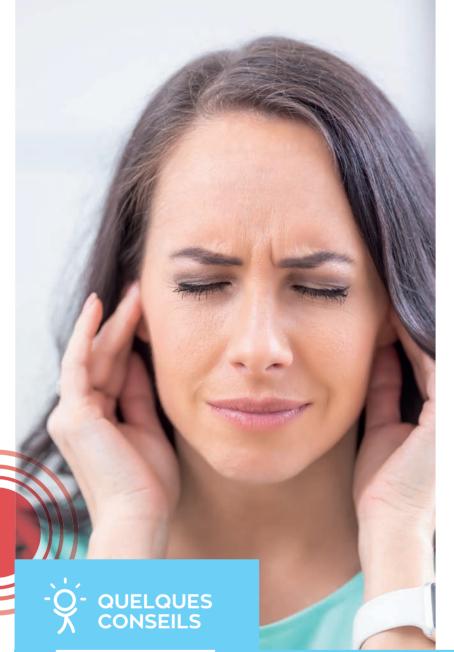
Les acouphènes objectifs sont dus à des maladies cardiovasculaires, malformation d'une artère du cou ou de l'hypertension artérielle, et dans de rares cas à une tumeur.



ALIMAG #75

Cali-mag#75.indd 29





Quelles en sont les conséquences?

Les acouphènes sont variables d'une personne à une autre, mais peuvent diminuer la qualité de vie du patient. Ils peuvent engendrer des insomnies, des difficultés de concentration voire de la dépression.

Au bout de quelques temps, les acouphènes diminuent, c'est ce qu'on appelle le phénomène d'habituation.

Peut-on les prévenir?

Il est nécessaire de protéger ses oreilles des sons violents. L'exposition fréquente à ces sons (concerts, casques audio avec volume trop élevé) cause des troubles auditifs chez les enfants mais aussi chez l'adulte. À long terme, ils participent au vieillissement prématuré des oreilles et entraînent une surdité chez les plus jeunes.

Il est conseillé d'écouter la musique à un volume raisonnable et de s'équiper de bouchons d'oreilles lors de concert.

- Si les acouphènes vous empêchent de dormir, essayez de les couvrir par une musique douce, le tictac d'une montre portée au poignet ou d'un réveil posé sur la table de nuit.
- Pour des acouphènes occasionnels, vous pouvez tenter de réduire la gêne en vous allongeant dans le noir, au calme.
- Si l'acouphène s'accompagne d'une surdité et que celle-ci est appareillable, la pose d'un appareil auditif peut supprimer l'acouphène.
- Le stress amplifie souvent l'acouphène et le rend plus perceptible. Des exercices de relaxation (sophrologie, méditation) peuvent diminuer la gêne.
- L'échange et le partage d'expérience sont un vrai soutien quand on ne trouve pas de solution. Parlez-en à votre médecin, il pourra vous orienter vers un groupe de parole.

Association France acouphènes



ALIMAG #7



RADIANTE®

MODE MÉDICALE DEPUIS 1830







COMPRESSION MÉDICALE FRANÇAISE

Demandez consell à votre pharmacien ou professionnel de santé.
Les orthèses élastiques de la gamme RADIANTE* sont des dispositifs médicaux, produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Ils sont destinés au traitement des affections veineuses ou lymphatiques. Lire attentivement leur notice d'utilisation spécifique pour plus d'informations. « RADIANTE*, Châtellerault, France.



95N-RADIANTE SAS - Locataire-Gérante - RCS LE MANS 652 880 519 - Capital social : 288 000 Euros - Siège social: 57, boulevard Demorieux - 72100 LE MANS







Auteur Aurélie Obled



Pharmacie Obled 59320 Hallennes-Lez-Haubourdin



Les chaussures thérapeutiques: Pieds sensibles et douloureux cherchent chaussures adaptées!



Vous souffrez de douleurs aux pieds ou d'une pathologie avérée? Vous éprouvez des difficultés à vous chausser correctement?

Votre Calipharmacien vous accompagne au quotidien pour que votre pathologie ne vous gâche plus la vie! Encore faut-il trouver chaussure à son pied. Voici comment dénicher la perle rare.

> Une chaussure thérapeutique de série est un dispositif médical. C'est un produit de santé qui peut être pris en charge par la sécurité sociale, à condition d'être:

- prescrit par un médecin généraliste ou spécialiste
- délivré par un professionnel habilité: votre pharmacien!

Les CHUT (Chaussures Thérapeutiques à Usage Temporaire)

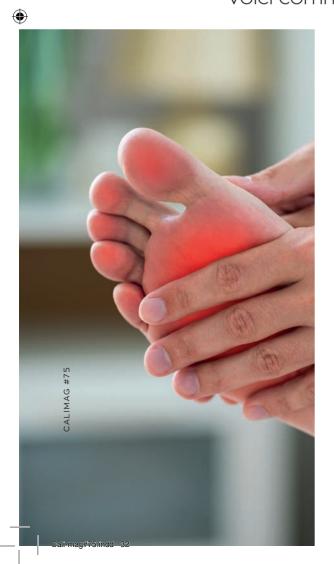
Les CHUT de décharge :

Elles sont prescrites dans le cadre de pathologies traumatiques comme les fractures ou pour la prise en charge post-opératoire des chirurgies de l'avant-pied. Ce sont des chaussures ayant

pour objectif la décharge d'une zone du pied. Elles ont un rôle prépondérant dans le traitement du patient au même titre qu'un pansement ou un plâtre. Leur rôle est de protéger le pied tout en permettant les déplacements essentiels de la vie quotidienne.



Photos Orliman®



Les CHUT d'augmentation de volume du pied:

Ces chaussures sont prescrites lorsque les pieds présentent un volume ne permettant pas un chaussage classique du commerce. Les patients souffrant d'arthrose. d'œdèmes, d'ulcères et les patients diabétiques sont concernés. L'objectif est de protéger les pieds vis-à-vis des éléments extérieurs, de limiter les frottements et les zones de surpression.





Les CHUP (Chaussures Thérapeutiques à Usage Prolongé)

Les CHUP sont souvent prescrites dans le prolongement des CHUT. Elles ont différents rôles selon les pathologies:

- · maintien en cas de déformations importantes du pied (hallux valgus, orteils en griffe...);
- · auamentation de volume dans le cadre d'œdème, déformation des pieds ou orteils avec risques trophiques (plaie, frottement, irritations...):
- prévention des lésions: en lien avec les pathologies vasculaires, métaboliques et orthopédiques.

Les matériaux utilisés sont extensibles à l'avant du pied. Les chaussures s'adaptent ainsi à la morphologie du pied. Une doublure molletonnée protège le pied, limite les frottements et donne une sensation de confort. Le volume chausse large à extra large selon les modèles de façon à donner plus d'aisance.

Faites-vous plaisir en toute élégance

Il est important de rappeler que les CHUT et CHUP sont des chaussures médicales et jouent le rôle de «médicaments pour les pieds».

Par conséquent elles ne répondent pas aux standards de la mode (bouts pointus, talons...). Cependant les fabricants de chaussures comme Podowell® ont réalisé de gros efforts sur la qualité, la finition et l'esthétisme des chaussures. Alors plus d'excuse! Vos pieds vous





CONSEIL



Auteure Laurence Heuls



Pharmacie du Château 59152 Chereng





Sur mon ordonnance, j'ai de la doxycyline

Antibiotique de la famille des cyclines, la doxycycline est notamment indiquée dans le traitement des acnés inflammatoires, la voie orale est proposée en cas d'atteinte étendue et prolongée.

Qu'est-ce que l'acné? Comment apparaît-elle?

C'est une affection inflammatoire chronique due à un dysfonctionnement du follicule pileux et de la glande sébacée qui lui est accolée. 80 % des adolescents et jeunes adultes entre 12 et 20 ans sont touchés et certains adultes (25 % des femmes).

Chaque follicule pilosébacé est constitué d'un poil auquel est accolée une glande sébacée qui sécrète le sébum: film qui protège la peau, riche en lipides et normalement très fluide. Le sébum est produit sous influence des androgènes dont le taux augmente physiologiquement à l'adolescence provoquant ainsi une HYPERSÉBORRHÉE: sébum plus épais et en excès: la peau et le cuir chevelu

apparaissent gras et luisants. C'est la zone médiane (front, nez, menton) qui est la plus touchée, la peau peut présenter un aspect de pores dilatés.

À cela s'ajoute l'épaississement de la couche cornée (HYPERKÉRATINISATION): c'est l'acné rétentionnelle. Le sébum ne s'évacue pas, des petits « bouchons » se forment obstruant le follicule pileux aboutissant à la formation de microkystes: les comédons. Ils peuvent être ouverts: les points noirs (coloré par un dépôt de mélanine) ou fermés: points blancs en tête d'épingle.

L'acné rétentionnelle est accentuée par l'exposition au soleil.

Des cellules mortes obstruent les pores de la peau et dans cet environnement riche en graisse certaines bactéries

et levures habituellement présentes sur la peau se multiplient de manière anormale créant des lésions **INFLAMMATOIRES:** papules (boutons inflammatoires rouges et sans pus), pustules(boutons rouges à tête blanche contenant du pus blanc jaunâtre) et nodules (plus profonds, sans rougeur visible en surface qui peuvent se rompre vers l'extérieur ou dans le derme et laisser des cicatrices).

La doxycycline agit sur l'acné en diminuant le nombre de bactéries limitant ainsi l'inflammation des microkystes et la formation de boutons rouges.









Comment prendre mon médicament? Y a-t-il des précautions d'emploi?

Face à cette acné à prédominance inflammatoire et avec une atteinte étendue et prolongée, les cyclines ont leur place en 1ère intention en se limitant à 3 mois de traitement continu

Une amélioration des lésions peut être constatée après 1 mois de traitement environ.

Le médicament doit être pris au milieu du repas avec un grand verre d'eau et au moins une heure avant de se coucher afin d'éviter les lésions œsophagiennes. Pour ne pas diminuer son efficacité, il est recommandé d'espacer les prises de 2 heures avec les sels de zinc, magnésium, fer et des topiques gastro-intestinaux.

Pour nettoyer le visage et éviter l'hyperséborrhée réactionnelle, utilisez un gel moussant spécial peaux acnéiques ou une lotion sans rinçage. Hydratez l'épiderme avec des crèmes contenant des agents séborégulateurs. (Effaclar® de chez La Roche-Posav ou Cleanance® de chez Avène).



EN PRATIQUE

- Une photoprotection efficace: chapeau, crème solaire haute protection et non comédogène sont nécessaires. Le soleil aggrave les lésions d'acné avec risaue de pigmentation irréversible des cicatrices et augmente l'irritation liée à la plupart des traitements anti acnéiaues.
- · Pour limiter l'altération de la flore intestinale microbienne et la restaurer en fin de traitement, la prise de probiotiques est conseillée.
- · Certains produits de maquillage peuvent contenir des piaments comédogènes: choisissez des cosmétiques portant la mention «non comédogène»; fuyez les textures trop couvrantes (poudres, fonds de teint, laits de toilette non rincés) et préférez les crèmes teintées ou BB crèmes.
- N'appliquez pas directement un produit moussant sur la peau: le faire mousser avec de l'eau dans les mains au préalable.
- · Les lotions alcoolisées, les laits de toilette pour bébé. le savon de marseille ne sont pas adaptés.
- Éliminez les cellules mortes, absorbez le sébum pour empêcher l'obstruction des pores avec des masques adaptés.
- Le rasage peut provoquer un feu : choisissez une mousse à raser anti irritante, antiseptique... pensez à espacer les rasages si besoin.







DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

Dispositifs médicaux de classe I selon le Règlement (UE) 2017/745. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. - C/Ausios March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona, Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe/Orlimane* - 20, la Herbetois - 35520 LA MÉZIERE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédits photos : IStock*, Orliman*, Studio Laudator. Visuels non contractuels. 07/2022. CLI_220705_AN

orliman.fr

Suivez-nous sur













Pierre-François Berteloot



Pharmacie de la Fontaine 62340 Guines







La spondylarthrite

La spondylarthrite est une maladie rhumatismale inflammatoire qui touche principalement la colonne vertébrale et les articulations sacro-iliaques. Aujourd'hui cette pathologie est nommée spondyloarthrite axiale, avec des formes «radioaraphiques» (autrefois appelées spondylarthrite ankylosante) et des formes «non radiographiques» selon la présence ou l'absence de signes d'inflammation de l'articulation entre le sacrum et l'os iliaque à la radio du bassin. Nous utilisons ici le terme «spondylarthrite», qui est la dénomination couramment utilisée.

Comment se manifeste la spondylarthrite?

La spondylarthrite est une maladie chronique qui touche les enthèses, c'est-à-dire les points d'attache des muscles et des ligaments sur les os. Elle est d'origine autoimmune. Elle se manifeste par des lombalgies évoluant par poussées et d'allure inflammatoire, caractérisées par des douleurs ressenties au repos et soulagées durant l'activité. Chez certains patients, en l'absence de tout traitement, elle évolue lentement vers une limitation

de la mobilité articulaire sévère et invalidante. Les articulations du bas du dos et de la colonne vertébrale sont alors bloquées par fusion des os du bassin avec le sacrum et par fusion des vertèbres.

D'autres symptômes musculo-squelettiques sont parfois présents: douleurs articulaires périphériques (chevilles, genoux, hanches), douleurs fessières, cervicales ou thoraciques et douleurs tendineuses ou ligamentaires. notamment au niveau du tendon d'Achille.

La spondylarthrite peut présenter des manifestations extra-articulaires.

en particulier ophtalmologiques (uvéites), cutanées (psoriasis) et digestives (maladie de Crohn).

Des signes généraux peuvent également être présents: fatigue, diminution de l'appétit, perte de poids et fièvre.

Chez la majorité des patients, les manifestations de la spondylarthrite apparaissent avant l'âge de 30 ans et on estime qu'environ 300 000 personnes seraient atteintes en France.



Comment pose-ton le diagnostic de spondvlarthrite?

Il n'y a pas actuellement d'examen de référence pour le diagnostic de spondylarthrite, mais la pathologie est à évoquer chez des patients de moins de 45 ans souffrant de lombalgies inflammatoires persistantes. La radio du bassin. éventuellement complétée d'une IRM, viendra conforter la possibilité d'une spondylarthrite. Un bilan sanguin est pratiqué à la recherche de signes d'inflammation (dosage de la CRP).

Quel est est le traitement de la spondylarthrite?

Traitements non médicamenteux

Des exercices physiques réguliers, pratiqués seul ou avec un kinésithérapeute semblent bénéfiques

et sans risque. Il peut s'agir de renforcements musculaires, d'étirements, d'assouplissements ou d'exercices respiratoires. Lors des poussées inflammatoires, il peut être intéressant de pratiquer la physiothérapie (utilisation thérapeutique d'agents naturels), comme l'application de chaleur ou la balnéothérapie. Un travail avec un ergothérapeute permet de gagner en confort en adaptant ses gestes et son environnement.

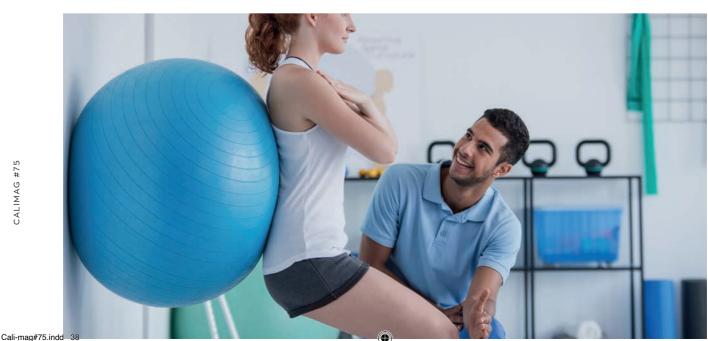
Traitements médicamenteux

On fait appel à différentes familles de médicaments:

 des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). comme l'ibuprofène ou le naproxène. Ces derniers présentent un certain nombre d'effets indésirables digestifs, rénaux ou cardiovasculaires. Pour diminuer leur toxicité, il est possible de les administrer à la demande, en fonction des douleurs. Aux côtés des AINS sont parfois employés des antalgiques comme le paracétamol ou les opiacés.



· d'autres médicaments sont parfois prescrits comme le méthotrexate ou la sulfasalazine. Des infiltrations intra-articulaires de corticoïdes peuvent être réalisées.









Traitements chirurgicaux

La chirurgie est à réserver aux formes sévères et invalidantes, par exemple en fixant plusieurs vertèbres entre elles pour immobiliser la colonne vertébrale et soulager la douleur. La pose d'une prothèse totale de hanche est parfois nécessaire.

Quel est le suivi médical d'un patient souffrant d'une spondylarthrite?

La fréquence du suivi est fonction de la sévérité. Il est conseillé de consulter son rhumatologue au moins une fois par an, ou plus rapidement en cas de poussée. L'attention sera portée sur la mobilité de la colonne vertébrale, le handicap fonctionnel éventuel et l'état général du patient (fatigue, douleurs ...).

La spondylarthrite est une maladie chronique d'évolution très variable selon les patients. S'il n'est pas possible d'en guérir, on parvient actuellement à limiter les effets de la maladie en termes de douleurs et de conséquences sur la vie quotidienne.

Les patients peuvent suivre des programmes d'éducation thérapeutique afin de mieux comprendre la maladie et le bon usage des traitements.



Médicaments de la spondylarthrite et grossesse

Les AINS sont contre-indiqués quel que soit le stade de la grossesse. Les conséquences de l'utilisation des anti-TNF alpha sont encore mal cernées et il est recommandé aux femmes susceptibles de devenir enceintes d'utiliser une contraception avant, pendant et après l'arrêt du traitement pour tenir compte de la durée nécessaire à l'élimination du médicament.

Le paracétamol peut être utilisé à condition de respecter la posologie.

Il est également possible de se rapprocher d'associations de patients comme l'AFS (Association Française des Spondylarthritiques) ou l'ACSAC (Association Contre la Spondylarthrite Ankylosante et ses Conséquences).









DIABÈTE

"Je souhaite un lecteur simple et pratique mais pas seulement!"

tu me suis?

Connectable à l'app GLUCI-CHEK









ACCU-CHEK® MOBILE

Le Tout-en-Un Le lecteur sans bandelette



ACCU-CHEK®

Donnez un coup de pouce

GUIDE

à votre quotidien

Parlez-en à votre professionnel de santé

03/2021 - Les produits Accu-Chek® sont des dispositifs d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Fabricant : Roche Diabetes Care GmbH (Allemagne) - Distributeur : Roche Diabetes Care France. Ces dispositifs médicaux et dispositifs médicaux de diagnostic in vitro sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé. Mallya est un dispositif médical de collecte et de transfert sans fil des données des doses administrées par un stylo injecteur d'insuline. Fabricant : Biocorp Production - Distributeur: Roche Diabetes Care France. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. FR-1788 / Réf. 9254102001 / 2103ROCHEDCGP002

*Harvey C, Koubek R, Begat V, Jacob S. Usability evaluation of blood glucose monitoring system with a spill-resistant vial, easier strip handling and connectivity to a mobile app. Improvement of patient convenience and satisfaction. J Diabetes Sci Technol Sept 2016.

** Freckmann G, Integrated Self-Monitoring of Blood Glucose System: Handling Step Analysis, J Diabetes Sci Technol 2012;6(4):938-946





Auteur Aurélie Obled



Pharmacie Obled 59320 Hallennes-Lez-Haubourdin





Sels de bain

Le sel d'Epsom, qui est très riche en magnésium, possède des propriétés relaxantes. Il permet de soulager les douleurs et les tensions. C'est l'idéal pour un bon bain en fin de journée, car il facilite l'endormissement.

PACKAGING

• bocal en verre de 500ml

TEMPS DE PRÉPARATION

• 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 300g de sel d'Epsom (en pharmacie)
- 50g de coco en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile de jojoba

RECETTE



- Mélangez tous les ingrédients pour obtenir une préparation homogène, puis versez la dans un bocal.
- 2 Jetez une belle poignée de sel dans l'eau du bain au moment où vous la faites couler, le sel se dissoudra parfaitement.

Profitez!





Auteure Christine Leulliette



Pharmacie Leulliette 59760 Grande-Synthe



O S

La camomille: romaine ou allemande, laquelle choisir?



Les deux camomilles appartiennent à la famille des astéracées et ce sont leurs capitules floraux que l'on utilise. Ils se ressemblent : ceux de la camomille romaine sont plus petits et pleins, ceux de la matricaire sont un peu plus gros, avec le centre légèrement creusé. La variété cultivée de camomille romaine se caractérise par des fleurs doubles. Si leur composition chimique est proche, chacune a cependant ses particularités.

La camomille romaine ou camomille noble, Chamaemelum nobile, connue aussi sous le nom de Anthemis nobilis, doit ses vertus principalement à des esters, au chamazulène, aux sequiterpènes et à l'alphabisolol.

La camomille allemande ou matricaire, *Chamomilla* recutita, aussi appelée *Matricaria recutita*, contient du chamazulène, des flavonoïdes, des sesquiterpènes et de l'alphabisolol.

EN TISANE

Les deux camomilles sont souvent mélangées; elles facilitent la digestion et calment les douleurs abdominales : 2 à 3 c. à café par tasse,

laisser infuser 5 à 10 mn puis filtrer; boire 3 à 4 tasses par jour.

♥ EN COSMÉTIQUE

Elles sont toutes deux largement utilisées dans les formules capillaires pour éclaircir et donner de la lumière aux cheveux blonds.

1 goutte de *Chamaemelum nobilis* peut être ajoutée à la crème de jour pour calmer les peaux sensibles.

♥ EN HOMÉOPATHIE

Anthemis nobilis est la camomille noble, camomille romaine, tandis que Chamomilla vulgaris correspond à la matricaire.

CALIMAG #



🎔 EN AROMATHÉRAPIE

Les huiles essentielles ont des indications communes:

- Action antispasmodique: coliques, flatulences, digestion difficile...
- Action calmante et cicatrisante: eczéma, psoriasis, peaux réactives...

et des actions spécifiques:

- Chamaemelum nobile:

 anxiété, nervosité, choc
 émotionnel, troubles de l'endormissement (action apaisante); crampes;
 pigûres d'insectes...
- Matricaria recutita:
 règles douloureuses
 (effet oestrogène like);
 rhumatismes, élongation
 (action anti inflammatoire)...

Voie orale:

- adulte: 1 goutte dans du miel, 3 fois par jour pendant 7 jours.
- de 12 à 15 ans : 1 goutte dans du miel, 2 fois par jour pendant 7 jours.

Voie cutanée:

 adulte et plus de 12 ans:
 2 gouttes 3 fois par jour dans une huile végétale;
 ou 1 goutte pure sur le plexus solaire ou de part et d'autre de la colonne vertébrale.

Le saviez vous?

La couleur bleue de l'HE de camomille est due au chamazulène.



Contre les angoisses :

- 1 gtte HE de camomille noble
- 1 gtte HE de petit grain bigaradier

Sur un comprimé neutre ou un peu de pain, 2 à 3 fois par jour.



Restrictions à l'emploi de ces huiles essentielles:

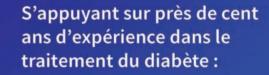
- Pas avant 12 ans
- Pas pendant la grossesse ni pendant la durée de l'allaitement
- Ne pas utiliser chez les asthmatiques
- Les HE de *C. nobile* et *M.recutita* ne se diffusent pas
- Les camomilles sont contre-indiquées en cas d'allergie aux asteracées.





Le diabète a toute notre attention

embecta, anciennement BD Diabète, est désormais une société qui se consacre exclusivement au traitement du diabète.



~30 millions

Personnes vivant avec le diabète qui font confiance à nos produits chaque année*

>7 milliards

Unités produites chaque année au niveau mondial[†]

>100

Pays où nos produits sont utilisés pour aider à la gestion du diabète[‡]

embecta continue à mettre à votre disposition les aiguilles à stylo d'insuline BD Micro-Fine Ultra™ et BD Micro-Fine Ultra™ PRO



Aucun changement immédiat pour vous

embecta, anciennement BD Diabète

embecta faisait anciennement partie de BD. BD est le fabricant des produits annoncés. embecta et le logo embecta sont des marques commerciales d'Embecta Corp. BD et le logo BD sont des marques commerciales de Becton, Dickinson and Company, Toutes les autres marques commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. 2022 Embecta Corp. Tous droits réservés.

^{*} Données internes. Modèle de marché embecta. 2021

Données internes. Fabrication embecta. 2021

Données internes, 2021