

# Calimag

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



N°76

DOSSIER SANTÉ

## L'hypothyroïdie

PAGE 6

DIY

### L'index glycémique

PAGE 10

CONSEIL

### Les bienfaits de la natation

PAGE 26

Revue offerte par votre pharmacien



# Les pharmacies

**Armentières (59280)**  
**PHIE BOUTON**  
22 Rue de Dunkerque  
03 20 77 12 85

**Armentières (59280)**  
**PHIE de la REPUBLIQUE**  
1 Pl. de la République  
03 20 77 00 93

**Audruicq (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  
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 Pl. du Général de Gaulle  
03 28 22 02 04

**Bruay La Buisnière (62700)**  
**PHIE de l'HOTEL DE VILLE**  
Rue Arthur Lamendin  
03 21 62 50 21

**Calais (62100)**  
**PHIE de LA POSTE**  
32 Rue des Fontinettes  
03 21 36 33 77

**Cambrai (59400)**  
**PHIE ST GEORGES**  
58 Rue Saint-Georges  
03 27 81 22 81

**Cambrai (59400)**  
**PHIE SORRANT**  
20 Rue d'Alger  
03 27 81 25 41

**Cappelle-la-Grande (59180)**  
**PHIE DEWITTE**  
120 Av. du Général de Gaulle  
03 28 64 97 80

**Chereng (59152)**  
**PHIE du CHÂTEAU**  
45 bis 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

**Dunkerque (59140)**  
**PHIE des GLACIS**  
104 Av. de la Libération  
03 28 63 62 04

**Dunkerque (59140)**  
**PHIE de la VICTOIRE**  
27 Av. 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 Pl. François 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

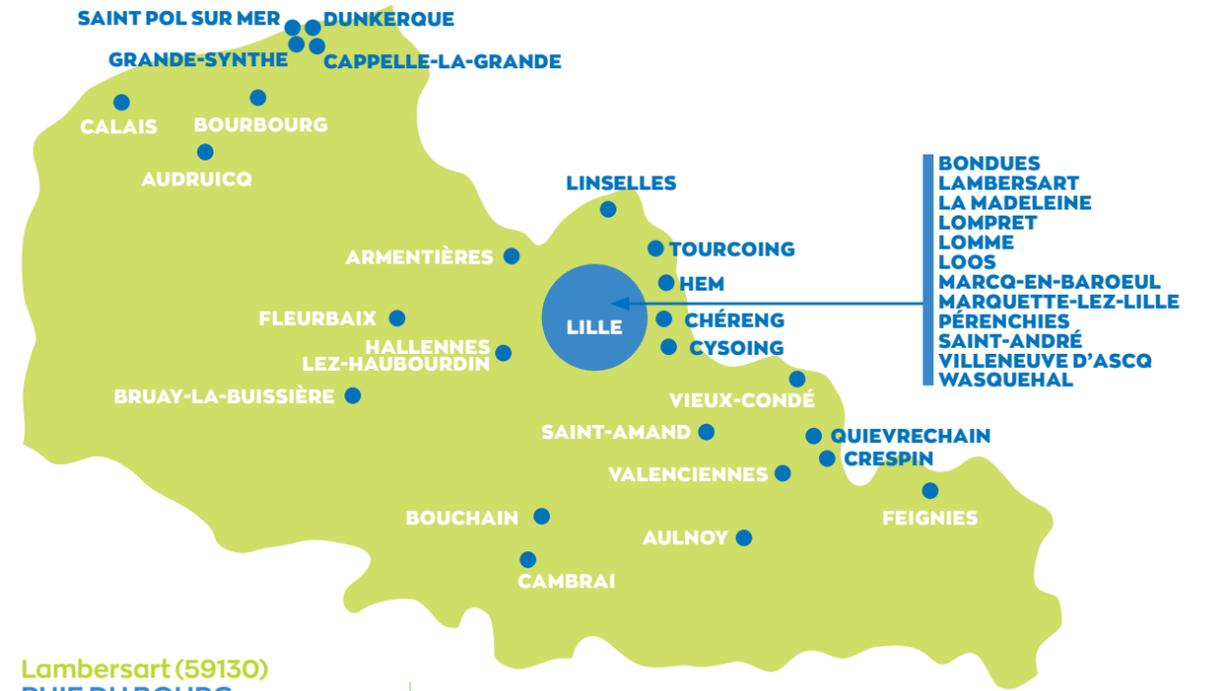
**Hem (59510)**  
**PHIE de BEAUMONT**  
5 Place de Verdun  
03 20 75 33 47

**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



**Lambersart (59130)**  
**PHIE DU BOURG**  
389 Av. de l'Hippodrome  
03 20 92 27 47

**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'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 SACRE CŒUR**  
64 Av. 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

**Quiévrehain (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

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



[WWW.CALIPHARMA.FR](http://WWW.CALIPHARMA.FR)

**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

**Wasquehal (59290)**  
**PHIE du PAVE 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 BIEN-ETRE RASSEMBLER ORGANISATION FIABILITE SERVICES PREVENTION

**CALIPHARMA**

CHALEUR DEPISTAGE ACCUEIL CONFIDENTIALITE PROCHE DE VOTRE SANTE

**CONSEIL** EDUCATION PROFESSIONNALISME PATIENCE URGENCE

**ECOUTE**

SOUTIEN INNOVATION REACTIVITE SOLUTION **QUALITE** PROXIMITE ENVIRONNEMENT

## ÉDITO

Quel plaisir de se retrouver en famille ou entre amis pour les fêtes de fin d'année.

Mais attention aux excès !

Quelques conseils vous sont donnés dans ce nouveau numéro pour garder la forme pendant et après les fêtes.

Pour rester sur les bonnes résolutions, nous vous proposons de découvrir tous les bienfaits de la natation. Ce sport très complet et accessible à tous vous permettra de faire travailler en douceur tous les muscles du corps tout en affinant votre silhouette.

L'hypothyroïdie est le trouble le plus fréquent de la glande thyroïde. Quels sont les causes et les traitements actuels ? Découvrez-le dans un dossier entièrement consacré à cette pathologie.

Bonne lecture et très bonnes fêtes de fin d'année à toutes et tous.

François Vermersch

**NUMÉRO 76 - HIVER 2022**  
Magazine rédigé et réalisé par l'équipe des pharmaciens CALIPHARMA • Tirage 13 800 exemplaires  
Calipharma : société anonyme coopérative de commerçants détaillants à capital variable  
Siège social : 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. Gallicot, S. Venant, et P-F. Berteloot • Conception graphique : Les Enchanteurs 0328040230 • Impression : Pacaud 0328642684 • Références photos : iStock.



**6**  
Dossier :  
L'hypothyroïdie

**28**  
L'hallux valgus

**32**  
La bronchiolite

**37**  
L'algodystrophie



**10**  
L'index glycémique

**31**  
Le pouvoir colossal de l'argile



**21**  
Mots mêlés -  
Les pathologies hivernales



**13**  
L'oméga-3

**17**  
L'aérosolthérapie

**20**  
Sur mon ordonnance, j'ai du Mucomyst®

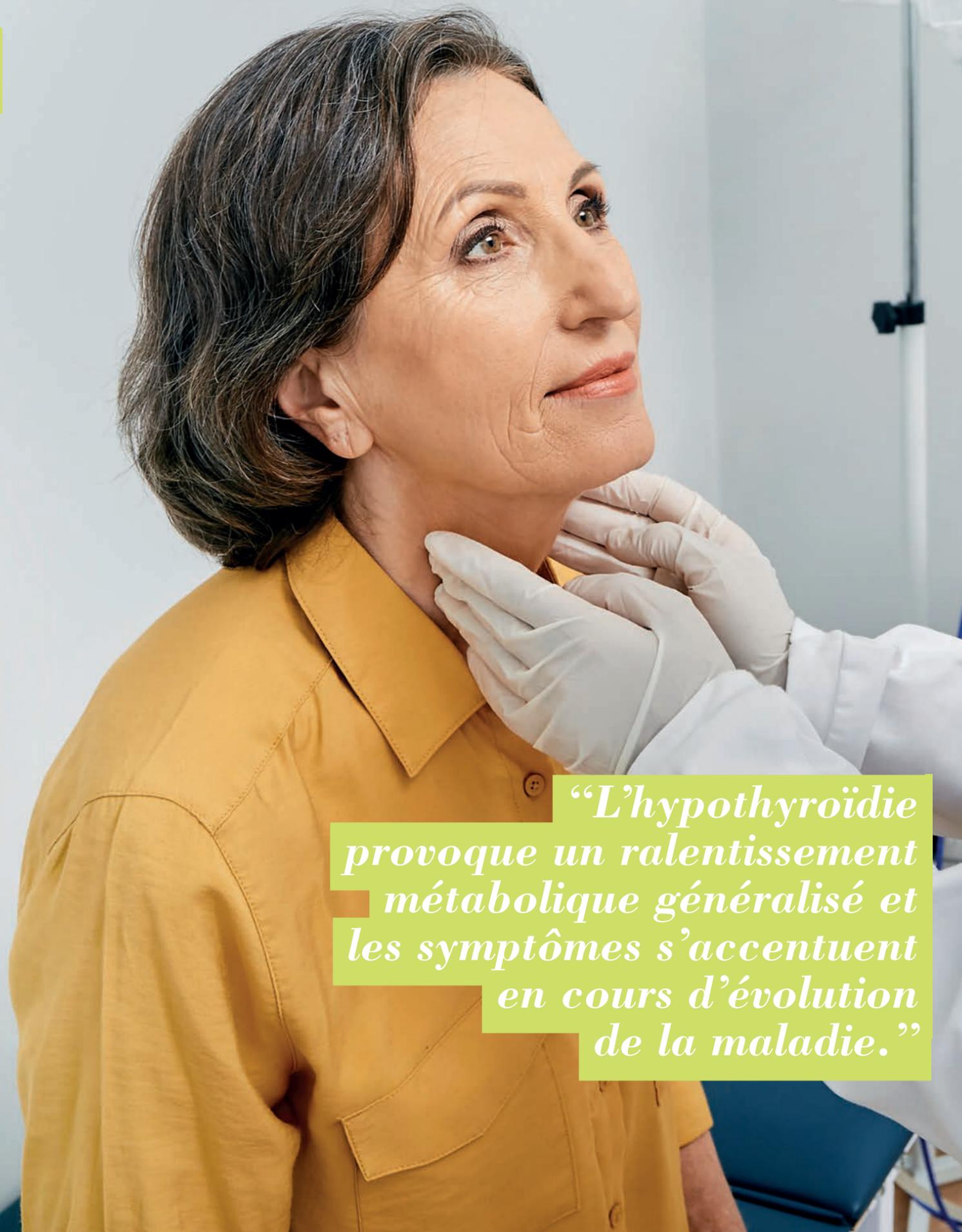
**22**  
Mon enfant porte un appareil dentaire

**26**  
Les bienfaits de la natation

**34**  
Rhume, gastro-entérite, grippe et alimentation

**40**  
Le soin des tatouages

**42**  
Conseils et remèdes de lendemain de fêtes



*“L’hypothyroïdie provoque un ralentissement métabolique généralisé et les symptômes s’accroissent en cours d’évolution de la maladie.”*



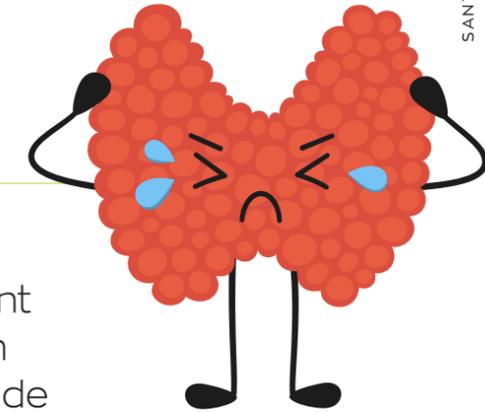
Auteure  
Céline  
Haquette



Pharmacie du Clair Village  
59910 Bondues



## L’hypothyroïdie



**Définition :** l’hypothyroïdie est due à un dérèglement de la glande thyroïde (organe en forme de papillon situé à la base du cou) qui entraîne une diminution de la production des hormones thyroïdiennes (triiodothyronine T3 et thyroxine T4). Ces hormones jouent un rôle essentiel dans la croissance des os, le développement intellectuel, l’utilisation des graisses et des sucres par le corps.

### Prévalence

**L’hypothyroïdie est le trouble le plus fréquent de la glande thyroïde. Elle touche :**

- **1,5 à 2 %** des femmes et **0,2 %** des hommes
- **10 %** des femmes et **6 %** des hommes de plus de **65 ans** sont effectivement infertiles.

### Symptômes

L’hypothyroïdie provoque un ralentissement métabolique généralisé et les symptômes s’accroissent en cours d’évolution de la maladie :

- Fatigue chronique plus ou moins importante, physique

et intellectuelle

- Somnolence diurne
- Difficultés de concentration et perte de mémoire
- Frilosité
- Rythme cardiaque plus lent
- Constipation
- Prise de poids malgré une perte d’appétit
- Peau sèche
- Dépression
- Règles irrégulières

Si l’hypothyroïdie n’est pas traitée, les symptômes peuvent progresser et entraîner dans de rares cas une forme grave d’hypothyroïdie appelée myxoedème.

### Diagnostic

Il est établi par le médecin traitant en collaboration avec des spécialistes (endocrinologue, radiologue) et un laboratoire de biologie médicale.

Le médecin effectue un examen complet : il palpe le cou. La thyroïde peut être augmentée de volume avec un cou sans irrégularité (goître thyroïdien) ou au contraire à peine palpable.

En laboratoire, on dose la TSH (thyroïdostimuline, hormone hypophysaire qui stimule la thyroïde et entraîne la sécrétion des hormones thyroïdiennes) par une prise de sang : Si le taux de TSH est anormal, on mesure le taux de

l'hormone thyroïdienne T4L (thyroxine libre).

### 2 cas de figure :

- Hypothyroïdie par atteinte de la glande thyroïdienne : TSH élevé et T4L anormalement basse
- Hypothyroïdie par atteinte de l'hypophyse (5 % des cas) : TSH basse et T4L franchement basse

### Causes

L'hypothyroïdie peut être congénitale ou acquise.

L'hypothyroïdie congénitale, ou néonatale, est très rare. Elle touche un nouveau-né sur 2500. Elle est présente à la naissance et est détectée grâce à un dépistage effectué à tous les nouveau-nés.

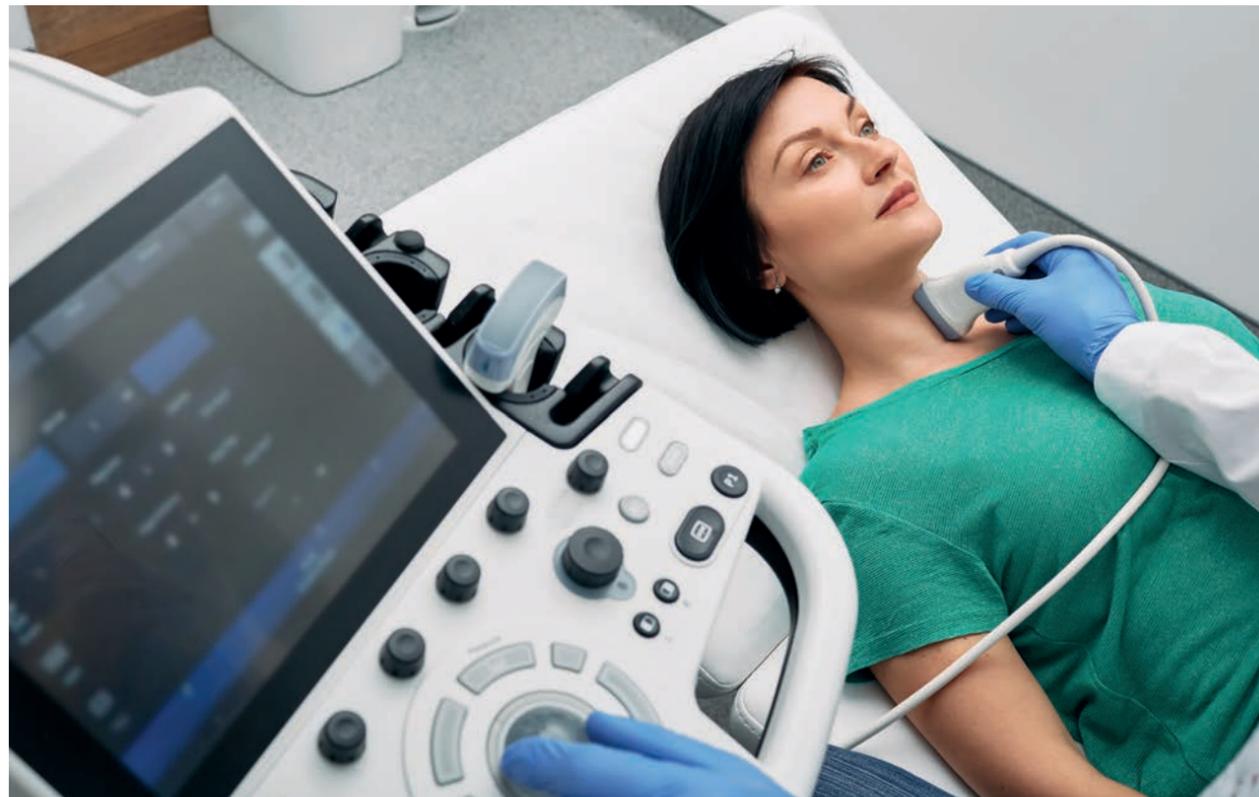
### L'hypothyroïdie acquise survient plus tard. Différentes causes :

- Un manque chronique d'iode est la première cause d'hypothyroïdie dans le monde (surtout dans les pays en voie de développement) parce que les hormones thyroïdiennes ont besoin d'iode pour être fabriquées ; les fabricants ajoutent aujourd'hui de l'iode au sel.
- Une maladie auto-immune : la thyroïdite de Hashimoto (l'organisme produit des anticorps qui attaquent et détruisent la glande thyroïde)
- Le traitement de l'hyperthyroïdie
- La prise de certains médicaments peut

provoquer une hypothyroïdie en inhibant la production de l'hormone thyroïdienne (amiodarone, lithium, certains traitements anticancéreux).

### Traitement

On ne peut pas guérir une hypothyroïdie. Le traitement consiste à prendre des hormones thyroïdiennes de remplacement de la T4 (levothyroxine). Une fois la dose efficace identifiée, le traitement est poursuivi à vie. Les symptômes de l'hypothyroïdie disparaissent et le patient retrouve une vie normale. Cependant, il doit être suivi régulièrement pour s'assurer de la bonne tolérance du médicament. Le médecin contrôle la stabilité des taux hormonaux sanguins.



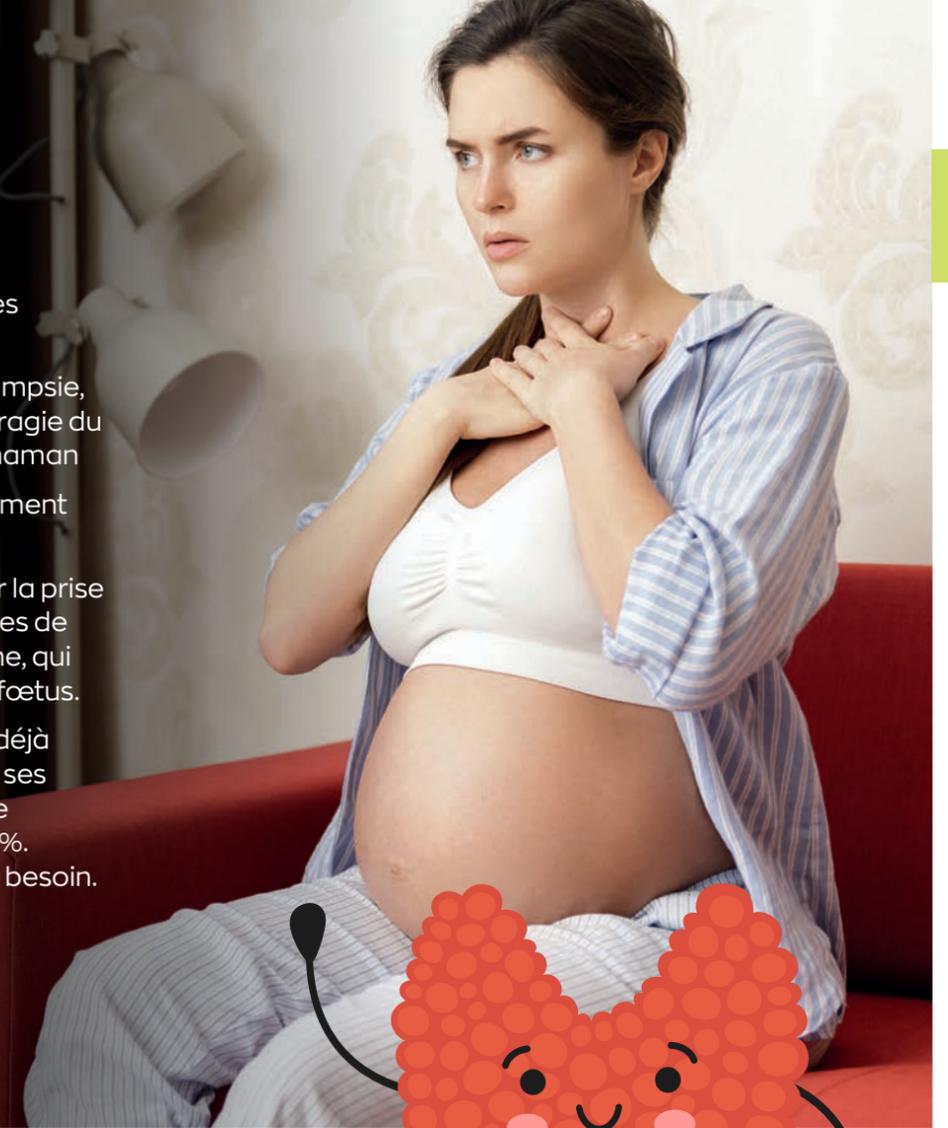
## Hypothyroïdie et grossesse

Une hypothyroïdie non traitée peut entraîner des complications :

- Hypertension, pré-éclampsie, fausse-couche, hémorragie du post-partum, chez la maman
- Troubles du développement chez le nouveau-né

Le traitement repose sur la prise d'hormones thyroïdiennes de synthèse, la lévothyroxine, qui est sans danger pour le fœtus.

Lorsque la femme était déjà traitée avant grossesse, ses besoins en lévothyroxine augmentent de 30 à 50 %. On ajuste la posologie si besoin.



## CONSEILS

- Suivez scrupuleusement votre traitement, même si vous vous sentez mieux.
- Détectez les signes d'hyperthyroïdie qui pourraient apparaître en cas de surdosage du traitement.
- Un bilan sanguin est indispensable chaque année pour vérifier les bonnes doses de traitement.
- Prenez votre traitement chaque jour à la même heure, idéalement 30 à 60 minutes avant votre petit-déjeuner.

- Les aliments ou boissons à base de soja ou de café diminuent l'absorption des hormones thyroïdiennes.
- Ayez une alimentation saine et variée, apportant une quantité suffisante d'iode, de zinc et de sélénium.
- Attention aux aliments et compléments alimentaires riches en iode (en particulier ceux contenant des algues). Ne les consommez pas sans avis de votre médecin ou de votre calipharmacien.



Auteure  
Mathilde  
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de Ville  
59126 Linselles



## L'index glycémique

L'index glycémique (IG) ou indice glycémique est un score attribué aux aliments en fonction de leur pouvoir sur la glycémie. Plus un aliment a un index glycémique élevé, plus il provoquera un pic important de la glycémie (taux de sucre dans le sang). Cette hyperglycémie provoquera une sécrétion d'insuline pour faire diminuer ce taux, puis cela entraînera une sensation de faim. Cette notion d'indice glycémique est importante pour les sportifs, les patients diabétiques ou les personnes voulant faire attention à leur alimentation.

Ainsi, on classera les aliments **hyperglycémiant** si leur **IG est supérieur à 55** : le pain blanc (90), les carottes cuites (85) ou les bananes (60) et les aliments à **IG faible** si l'**index glycémique est inférieur à 55** : l'avocat (10), les carottes crues (30), les flocons d'avoine (40).

**Le pouvoir glycémiant des aliments varie en fonction de plusieurs paramètres :**

- sa maturité : plus un fruit est mûr plus l'IG est élevé ;
- sa cuisson : plus un aliment est cuit, plus son indice glycémique est élevé. Ainsi, un aliment cru ou al dente aura un IG plus bas que ce même aliment très cuit ;
- sa forme : un aliment entier aura un index glycémique

plus faible qu'un aliment écrasé ou en purée. Ainsi, préférez une pomme de terre cuite entière qu'une purée de pomme de terre.

- les autres aliments du repas : un aliment consommé seul n'aura pas le même IG que s'il est consommé avec d'autres choses. L'association de protéines, de fibres ou de lipides diminuera l'indice glycémique de votre repas ;
- Les procédés de fabrication des aliments : les aliments de type « soufflés », les aliments grillés et desséchés (biscottes, pains suédois, pains grillés), les aliments lyophilisés ou déshydratés (purée en flocon) ont un IG élevé. Ces procédés de fabrication font éclater les molécules d'amidon en

plusieurs petites molécules de glucose, plus vite digérées et absorbées par l'organisme ;

- l'affinage des céréales : les céréales complètes ont un IG plus faible que les céréales raffinées car elles sont riches en fibres. L'enveloppe de la graine a été conservée lors de la préparation, l'organisme mettra plus de temps pour digérer le bol alimentaire ;

De plus en plus, on parle de charge glycémique. C'est la capacité de l'aliment à élever la glycémie en tenant compte des glucides qu'il apporte mais aussi des fibres et de la portion consommée. C'est une donnée complémentaire de l'index glycémique.



## Gâteau au chocolat à IG bas

**POUR 6 PERSONNES**

**200 g de chocolat noir pâtissier à 70 % • 50 g de fromage blanc • 50 g de purée d'amandes complète • 3 œufs • 50 g de miel d'acacia • 50 g de sucre de coco • 40 g de farine de grand épeautre T130**

**RECETTE**

- 1 Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- 2 Faites fondre le chocolat avec un peu d'eau, au bain marie ou au micro-onde. Mélangez bien pour obtenir une crème au chocolat bien lisse.
- 3 Dans un saladier, versez le fromage blanc, la purée d'amandes, le miel, le sucre et les œufs. Mélangez bien puis ajoutez la farine et mélangez à nouveau. Versez alors le chocolat fondu dans la préparation et mélangez bien.
- 4 Versez cette préparation dans un moule à gâteau et enfournez pendant 20 minutes. Laissez refroidir avant de déguster !



# L'unique solution pour acheter en ligne

# au profit de ton commerce local.

10 000  
produits  
beauté & bien-être  
disponibles  
dès maintenant  
pour ton  
pharmacien



Donne du sens à tes dépenses

www.pharmazon.fr

 **PHARMAZON.FR**  
LE SITE DES PHARMACIES FRANÇAISES



Auteur  
Bertrand Bue



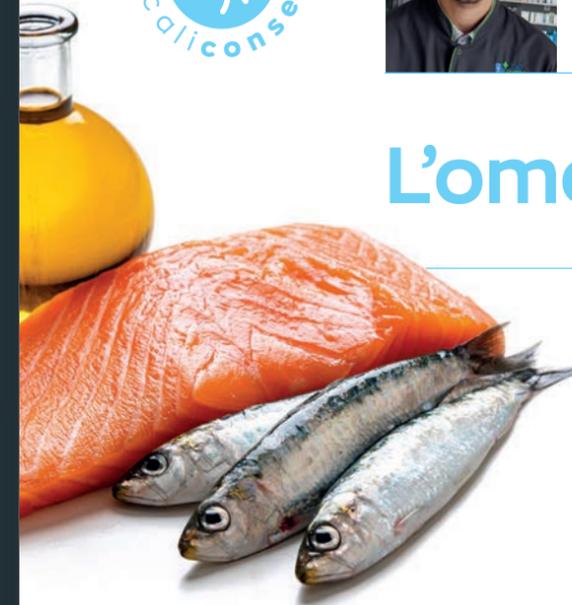
Pharmacie Leulliette  
59760 Grande-Synthe



13

CONSEIL

## L'oméga-3



Pourquoi et comment avoir une assiette riche en oméga-3 ?

### Pourquoi et comment avoir une assiette riche en oméga-3 ?

Les médias nous parlent souvent de l'importance de consommer des aliments riches en oméga-3. Mais souvent, nous ne savons pas à quoi correspondent ces oméga-3, à quoi servent-ils et où les trouver ?

En effet, dans la famille des graisses, il faut distinguer **les graisses dites saturées**

(principalement les viandes grasses, le beurre, certaines huiles végétales comme l'huile de coco ou l'huile de palme...) qu'il faut consommer mais en petites quantités et **les graisses dites insaturées**. Dans les graisses insaturées, on distingue trois groupes principaux : oméga-3, oméga-6 et oméga-9.

Les oméga-9 ou monoinsaturés sont principalement représentés par l'huile d'olive. Les bienfaits de l'huile d'olive sont reconnus, notamment dans la diminution du risque de maladies cardiovasculaires.

Les oméga-3 et oméga-6 ou polyinsaturés, sont dits essentiels car l'organisme ne peut pas les fabriquer. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Très fragiles, ils supportent mal la chaleur et la lumière. L'alimentation doit fournir, au quotidien, une quantité importante d'antioxydants (fruits et légumes, café, thé vert, ...).

L'alimentation actuelle apporte majoritairement des acides gras oméga-6 de qualité moindre (tournesol, maïs, palme, pépins de raisin, ...) ou d'origine animale (viande, fromage, charcuterie, beurre, ...) au détriment des oméga-3. Ceci engendre un déséquilibre de la balance oméga-6 / oméga-3 à la santé humaine. Dans les pays occidentaux, **on consomme 20 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3** (dans l'idéal, ça ne devrait pas dépasser 4 fois).

Les acides gras oméga-3 à longues chaînes (EPA



CALIMAG #76

et DHA) peuvent être apportés par l'alimentation et sont également fabriqués par l'organisme à partir des acides gras oméga-3 végétaux. Cette transformation est plus ou moins efficace, elle nécessite un apport adéquat dans certains minéraux (zinc, magnésium, ...) et vitamines du groupe B.

Avec l'alimentation industrielle, les oméga-3 ont quasiment disparu de nos assiettes. Pourtant, de nombreuses études scientifiques ont confirmé le rôle majeur qu'ils jouent pour l'organisme : ils contribuent à améliorer la santé cardiovasculaire, à diminuer le taux de mauvais cholestérol, aident à protéger les yeux, le cerveau, le système nerveux,...

**Bref :** l'étendue de leurs bénéfices est considérable. Et cela à tous les âges de la vie.

Les oméga-6, qui sont surconsommés, sont précurseurs de molécules inflammatoires qui favorisent les réactions allergiques, les inflammations et ont un rôle sur l'agrégation des plaquettes intervenant dans la formation des caillots sanguins. Les oméga-6 en grande quantité sont également susceptibles de provoquer une élévation du taux de triglycérides.

Au quotidien, il faut donc équilibrer les apports entre les oméga-3 et 6. Il faut diminuer les oméga-6 que l'on consomme trop

dans nos sociétés. Il faut réduire certaines huiles végétales (tournesol, maïs, pépin de raisin, palme...), les charcuteries, les viandes grasses ainsi que la plupart des plats industriels (qui en plus sont souvent trop sucrés et trop salés...).

### Comment augmenter sa consommation d'oméga-3 ?

C'est très simple. Le premier conseil est la consommation quotidienne d'**huile de colza** (bon équilibre oméga-3 et 9, peu d'oméga-6 et de graisses saturées). La quantité quotidienne recommandée pour 1 adulte est de 2 cuillères à soupe (soit 1 litre par mois !). Comme pour toutes les huiles végétales, privilégier les huiles de première pression à froid et de préférence bio. Elle est idéale à froid pour vos salades et crudités, mais malgré de nombreuses idées reçues elle peut être utilisée jusqu'à 180°C. On peut citer également l'huile de cameline (plus concentré en oméga-3 mais très fragile), de lin et de noix.

**Consommer 2 fois par semaine des petits poissons dits gras** (sardine, maquereau, saumon, hareng, anchois, rouget, truite, ...) pour leur richesse en oméga-3 longue chaîne (les fameux EPA et DHA) directement assimilables par l'organisme. Ex : 1 boîte de sardines à l'huile de colza pour 1 adulte.

Vous pouvez également opter de manière pluri hebdomadaire pour **les œufs**

**des filières oméga-3 (filière bleu blanc cœur)**. Ces animaux sont nourris avec au minimum 10 % de graines de lin. 1 jaune d'œuf de ces filières fournit une quantité d'EPA et de DHA équivalente aux poissons gras, au contraire des œufs des filières classiques qui ont un jaune qui ne fournit que des oméga-6.

Choisir des **viandes des filières oméga-3** (porc, poulet sans la peau, dinde).

Mangez tous les jours **1 poignée d'oléagineux** (noix, amandes, noisettes, noix de cajou) non salés et non grillés. Ils fournissent également de nombreuses vitamines et minéraux (dont le magnésium).

Consommez régulièrement des **graines de lin mixées** (à saupoudrer dans un yaourt, dans une salade).

Augmenter votre **consommation quotidienne de fruits et légumes** (5 portions de 80g minimum par jour) pour fournir la quantité indispensable en vitamines, minéraux et anti-oxydants.

Pour leur effet anti-oxydant, opter pour les épices et les herbes aromatiques à la place du sel et des sauces industrielles. Buvez quotidiennement du café, thé vert ou tisanes de qualité biologique.

Privilégier le fait maison, les produits bruts et de saison!

**Et n'oubliez pas de vous faire plaisir !**

*“Les oméga-3 ont quasiment disparu de nos assiettes. Pourtant, de nombreuses études scientifiques ont confirmé le rôle majeur qu'ils jouent pour l'organisme.”*

Une autre idée  
de la  
**contention**



**NOUVEAU**



**Oubliez vos idées reçues sur la contention !**

Découvrez la collection Sigvaris qui vous ressemble.

Styles **MOTIFS**



Les chaussettes, bas et collants de compression médicale Sigvaris de classe de compression 2 sont des dispositifs médicaux de classe de risque 1 (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS. Ils sont destinés au traitement de base des maladies veineuses. Pour le bon usage, il convient d'enfiler les produits dès le réveil et au lever, sur une peau propre et sèche. Ne pas utiliser les produits sur une peau lésée. Ces dispositifs sont des solutions thérapeutiques qui contribuent à améliorer le retour veineux. Ils exercent une pression active le long de la jambe favorisant la circulation veineuse et le retour du sang vers le cœur. Produits pris en charge, remboursement inscrit sur la base LPPR prévue à l'article L.165-1 du Code de la Sécurité Sociale. Lisez attentivement la notice d'utilisation notamment pour les indications et contre-indications. Juillet 2022 © Copyright by SIGVARIS, Saint-Just Saint-Rambert. Sigvaris and Sigvaris Group are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014, St Gallen/Switzerland, in many countries worldwide. Photographie retouchée.

**SIGVARIS  
GROUP**



Auteure  
Laurence  
Heuls



Pharmacie du Château  
59152 Chereng



## L'aérosolthérapie



Loin d'être archaïque, l'aérosolthérapie est **une technique d'administration de médicaments par inhalation** (nasale ou buccale) qui permet de traiter efficacement des affections pulmonaires (asthme, bronchite chronique, mucoviscidose, ...) ou ORL (laryngite, sinusite, otite) ; on l'utilise aussi pour humidifier les voies respiratoires par exemple chez le patient trachéotomisé ou en cas de bronchiolite.

L'intérêt de cette technique est de faire parvenir un médicament directement sur l'organe à traiter, ceci générant une action rapide car se produisant sur le lieu même de la pathologie. Cela diminue les effets secondaires liés au passage des médicaments dans tout le corps (passage systémique) mais aussi du fait de l'absence de dépôt de substances médicamenteuses dans

d'autres organes (foie, rein, ...). Grâce à cette technique, on arrive à atteindre des zones difficiles telles que sinus, petites bronches et alvéoles pulmonaires.

**Pour que le médicament puisse parvenir directement là où il doit agir, il doit être transformé :** c'est la nébulisation. Le médicament remis au patient sous forme liquide va se transformer en un brouillard

de fines particules en suspension dans un gaz. C'est ce brouillard qu'on appelle « aérosol ».

L'appareillage est composé d'un générateur d'aérosol (le bloc électrique qui fait du bruit), d'un nébuliseur (petit récipient dans lequel on place le médicament) et d'une « interface » : c'est le lien entre le nébuliseur et le patient. Selon le lieu d'application souhaité (sinus, sphère ORL, bronches, poumon profond) ce sera un embout buccal ou narinaire ou un masque facial ou nasal.

Les générateurs d'aérosol peuvent être de 2 types selon leur fonctionnement. Selon le procédé, les particules générées se déposeront à différents endroits.



• **Fonctionnement « pneumatique » :**

le liquide se transforme en brouillard grâce à un gaz projeté sous pression. Il existe des compresseurs pneumatiques « standards » pour les affections broncho-pulmonaires, et d'autres à fonction sonore (pour les affections ORL et sinusites) ou manosonique (pour les otites séreuses ou affections tubotympaniques).

• **Fonctionnement « ultrasonique » :**

le liquide se transforme en brouillard grâce à la vibration haute fréquence d'un quartz (ultrasons).

Les médicaments prescrits et déposés dans le nébuliseur auront une indication pulmonaire ou ORL : corticoïdes, bronchodilatateurs, fluidifiants bronchiques, antibiotiques. Votre pharmacien fera le choix de l'interface en fonction de la pathologie à traiter et du lieu de dépôt souhaité du médicament mais aussi selon le patient en fonction de ses capacités pour une respiration buccale ou nasale.

### En pratique

Avant la première utilisation, il est recommandé de stériliser les consommables à l'eau bouillante. Effectuez les séances à distance des repas (nausées et vomissements possibles). Afin d'optimiser l'action de l'aérosol, il est conseillé de désencombrer

les voies respiratoires supérieures avec un nettoyage des fosses nasales au sérum physiologique. Lavez-vous les mains avant le montage de l'appareil. Sauf indication précise du prescripteur, évitez de mélanger deux médicaments dans la même cuve pour la même séance car il existe des incompatibilités entre les différentes substances. Il ne faut pas préparer à l'avance sa « cuve » de médicament ; cela doit être fait au moment où l'on programme la séance. Une ampoule ouverte à la séance précédente ne doit pas être utilisée pour éviter tout risque de contamination bactérienne.

**La position à adopter est différente selon la pathologie traitée :**

- Position assise, dos droit pour un traitement ORL ;
- Position semi-assise et buste légèrement en arrière pour un problème bronchopulmonaire.

À la mise en marche du générateur, un nuage d'aérosol doit se produire. Selon la pathologie à traiter, pratiquez une inspiration nasale rapide pour un dépôt dans les voies aériennes supérieures (la bouche, le nez, la gorge, le larynx, la trachée), ou une inspiration ample et lente suivie de 3-4 secondes d'apnée pour un dépôt pulmonaire profond. La durée de la séance dure entre 10 et 20 minutes pour un volume moyen de préparation entre 2 et 5 ml. Interrompez momentanément la séance

si le besoin de tousser ou de parler se présente. Contactez le médecin si signes de dyspnée (essoufflement de façon soudaine, respiration difficile et inconfortable) ou de toux importante, il peut s'agir de phénomènes allergiques.

Réalisez un rinçage de la bouche en cas de corticoïdes nébulisés afin d'éviter l'apparition d'une mycose, gêne pharyngée ou raucité de la voix.

**Après chaque séance :**

jetez le fond de cuve non nébulisé. Rincez à l'eau claire et chaude le nébuliseur et l'interface, les faire sécher sur un linge propre. Une fois par jour, démontez les différentes parties du nébuliseur et de l'interface, lavez-les à l'eau chaude et savonneuse, bien rincer et sécher sur un linge propre. Au moins une fois par semaine, désinfectez le matériel après nettoyage (par ébullition pendant 5 minutes par exemple).

*“L'intérêt de cette technique est de faire parvenir un médicament directement sur l'organe à traiter.”*

### En pratique, si l'appareil ne fonctionne pas correctement

- Vérifiez si les tubulures sont connectées de façon correcte.
- Vérifiez la quantité de solution à inhaler.
- Assurez-vous que le nébuliseur ne soit pas bouché par un mélange incompatible.

Les conditionnements sont destinés à une seule séance d'aérosol quelle que soit leur contenance ; Il ne faut pas réutiliser le mélange préparé le matin pour la séance du soir même si la solution est conservée au réfrigérateur. Il faut donc ouvrir un nouveau flacon ou ampoule à chaque fois.





Auteure  
Mathilde  
Ryckaert



Pharmacie de La Poste  
62100 Calais



# Sur mon ordonnance, j'ai du Mucomyst®

**Ce médicament appartient à la famille des fluidifiants bronchiques**, aussi appelés mucolytiques. Son principe actif est la N-acétylcystéine. Il est prescrit dans les cas d'affections respiratoires récentes avec difficultés d'expectoration. En effet, les sécrétions bronchiques difficiles à évacuer par la toux peuvent s'infecter. Le Mucomyst® aide à fluidifier les sécrétions et facilite leur évacuation. Pour cela, il rompt les ponts disulfures des glycoprotéines présentes dans la phase gel du mucus.

Il est déconseillé d'y associer un produit antitussif, qui, lui, couperait la toux et empêcherait l'évacuation

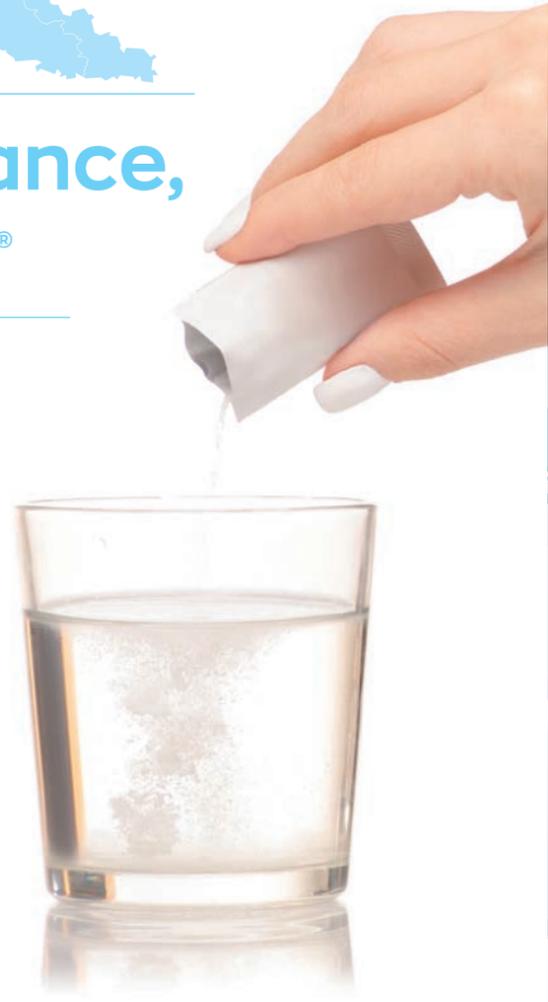
du mucus. Il ne faudra pas l'utiliser chez une personne qui serait inapte à tousser par elle-même.

Il se présente sous forme de petits sachets, qu'il est recommandé de prendre 3 fois par jour, dilués dans un verre d'eau. On évitera de le prendre en fin de journée pour ne pas encombrer les bronches en position allongée.

Il n'est indiqué qu'à partir de 7 ans.

Il peut parfois provoquer de légers troubles digestifs.

Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin ou votre pharmacien.



## Le saviez vous ?

La N-acétylcystéine est également l'antidote du paracétamol, elle peut être utilisée dans les cas d'intoxications.



# Les pathologies hivernales



Auteure  
Céline  
Haquette



Pharmacie du Clair Village  
59910 Bondues



V	O	M	I	S	S	E	M	E	N	T	S	N	G
T	P	S	H	A	E	T	I	T	O	U	X	O	A
N	I	E	T	I	S	U	N	I	S	N	F	I	S
E	U	R	M	N	V	U	T	L	I	A	C	T	T
M	M	U	C	H	A	E	R	O	T	E	A	A	R
E	S	L	O	B	T	G	R	I	P	P	E	T	O
U	U	E	V	U	C	S	G	H	V	I	R	A	E
N	R	G	I	E	O	U	A	C	U	T	E	R	N
R	I	N	D	O	E	L	I	N	Q	M	R	D	T
E	V	E	R	V	E	I	F	O	G	U	E	Y	E
T	A	L	C	E	E	H	R	R	A	I	D	H	R
E	T	I	H	C	N	O	R	B	O	E	N	S	I
S	O	I	F	L	A	R	Y	N	G	I	T	E	T
E	R	B	M	E	C	E	D	E	C	E	D	D	E

- AERER
- ANGINE
- ASTHME
- BRONCHIOLITE
- BRONCHITE
- CEPHALEE
- COVID
- CUVE
- DECEDE
- DECEMBRE
- DESHYDRATATION

- DIARRHEE
- ECLAT
- ENGELURE
- ETERNUEMENT
- FATIGUE
- FIEVRE
- FROID
- GANTS
- GASTROENTERITE
- GRIPPE
- HIVER

- LARYNGITE
- OPIUM
- OTITE
- RHUME
- ROTAVIRUS
- SINUSITE
- SOIF
- TOUX
- VIRUS
- VOEU
- VOMISSEMENTS

Le mot caché est un médicament qui permet de traiter les infections microbiennes :



Auteure  
Aurélie  
Obled



Pharmacie Obled  
59320 Hallennes-Lez-Haubourdin



## Mon enfant porte un appareil dentaire

Vivre avec un appareil dentaire est une « opportunité supplémentaire » d'apprendre aux enfants la notion de responsabilité, avec des conséquences claires s'ils ne font pas ce qu'il faut. Ils doivent apprendre l'auto-discipline jusqu'à ce qu'on leur enlève leur appareil dentaire : pas de chewing-gum, pop-corn, bonbon, etc. Ils doivent également apprendre à s'occuper de leur appareil.

### L'appareil dentaire a au moins 3 objectifs fondamentaux

- Retrouver une symétrie de la dentition
- Corriger les problèmes fonctionnels
- Améliorer l'aspect physique ou esthétique de la bouche

Votre enfant attend cela avec impatience, ou pas... La première chose à faire est de calmer les premières inquiétudes. Expliquez-lui pourquoi il va devoir porter un appareil et dites-lui que cet appareil va lui permettre d'avoir de belles dents. Faites-lui comprendre également que beaucoup d'enfants de son âge et même les plus grands, en portant pour aligner leurs dents et que ce n'est pas une honte.

### Recommandations pour votre enfant

#### Vous pouvez prendre en compte ces règles pour que la vie de votre enfant soit plus facile :

- Dans le cas de l'appareil dentaire amovible, l'enfant doit toujours avoir avec lui un étui où le ranger pendant qu'il mange. Il faut toujours l'emporter lorsqu'on quitte la maison, comme pour les clés, le portefeuille ou le portable.
- L'hygiène buccale sera fondamentale, ainsi que le nettoyage délicat et minutieux de l'appareil.
- Faire des contrôles réguliers est nécessaire afin de ne pas retarder l'avancée du traitement de votre enfant.

### Les bases : brossage et fil dentaire

Les orthodontistes corrigeront la position de ses dents, mais l'entretien de sa bouche et son appareil sont sous sa responsabilité !

Les appareils d'orthodontie peuvent rendre le nettoyage des dents un peu plus difficile, car la plaque dentaire peut s'accumuler autour des supports, des bagues et des fils. Munissez-vous des bons produits et ustensiles d'hygiène !

Les dents doivent être brossées minutieusement après chaque repas ou collation. Une bonne technique de brossage requiert du temps et de la pratique (le temps d'une séance de brossage devrait être d'environ 2 minutes, le temps d'une chanson par exemple) en utilisant un



dentifrice au fluor, avec une concentration comprise entre 1 350 et 1 500 ppm (Gel Dentifrice GUM® ORTHO, Elmex anti-caries®, Elgydium junior). Le brossage consiste en des petits ronds sur l'ensemble des surfaces par une brosse avec une tête de petite dimension et ayant des poils souples car ceci est moins dommageable pour la gencive. Il est important de brosser avec assez de pression pour sentir les poils de la brosse contre la gencive. Les brossettes interdentaires permettront d'atteindre des zones difficilement accessibles pour la brosse à dents. Votre enfant pourra également utiliser du fil dentaire pour compléter le nettoyage et éliminer les débris alimentaires entre les dents. Afin de faciliter l'utilisation du fil dentaire, GUM a conçu un système de porte-fil dentaire. Le porte-fil GUM EASY-FLOSSERS® offre une meilleure prise en main et est plus facile à manipuler pour les enfants. Si l'appareil est amovible, brossez-le à

l'aide d'une brosse à dents et d'un dentifrice au fluor afin de retirer tous les restes de nourriture et résidus. Une fois qu'il est propre, remettez l'appareil dans la bouche.

### Aliments à proscrire avec un appareil orthodontique

Il est important d'éviter certains aliments qui peuvent augmenter le risque de caries ou endommager l'appareil. Les aliments sucrés et les féculents produisent de l'acide issu de la plaque, ce qui peut causer des caries et favoriser les maladies des gencives. Les bonbons collants et mous, comme le caramel, peuvent également endommager les fils et desserrer les bagues. Cela peut non seulement être douloureux, mais aussi prolonger le traitement. En d'autres termes, si votre enfant ne respecte pas ces règles il pourrait devoir prolonger son traitement orthodontique !

### À NE PAS MANGER :

- Les barres de chocolat caramélisées et collantes
- Le beurre de cacahuète très collant ou avec des morceaux
- Les bonbons durs
- Les fruits à coque
- Les bonbons mous, au caramel et gélatineux
- Le popcorn
- Les chewing-gums

### PRUDENCE AVEC :

- Le pain mou comme les bagels (faites de petits morceaux)
- Les frites (mangez-les doucement et une à la fois)
- Les pommes et carottes (coupez-les en petits morceaux)
- Les boissons gazeuses et sucrées (évitéz-les autant que possible car une trop grande consommation peut causer des caries)
- Ne mâchez pas d'objets durs tels que de la glace, des stylos, des crayons ou les ongles.

## Quels problèmes les appareils orthodontiques peuvent-ils causer ?

Déminéralisation, gingivite, sensibilité dentaire, plaque dentaire et mauvaise haleine peuvent être causées par un manque d'hygiène.

Comme les appareils orthodontiques contiennent de nombreux petits espaces pouvant piéger les aliments, les habitudes qui fonctionnaient pour se nettoyer les dents avant l'appareillage ne suffisent plus. Il est important de se brosser les dents immédiatement après chaque repas ou collation, ou au moins de se rincer vigoureusement les dents avec de l'eau ou un bain de bouche si vous ne pouvez absolument pas vous brosser les dents.

## Irritation des lèvres et des joues

Les lèvres peuvent s'assécher et craqueler, surtout pendant l'hiver. Vous pouvez appliquer

un baume sur les lèvres (Homéoplasmine®, Cicalfate lèvres Avène®, Vaseline®, ...) pour diminuer cette sensation.

Les composantes des appareils fixes (broches) peuvent irriter les lèvres ou les joues en début de traitement. Nous vous remettons une cire spéciale qui peut être appliquée sur les composantes des appareils causant l'irritation à la sortie de votre premier RDV (Cire dentaire GUM® ORTHO).

## Quel coût pour vous ?

Ces appareils dentaires, qui peuvent être portés de quelques mois à plusieurs années, sont le plus souvent remboursés, en fonction de l'âge de l'enfant et de la durée de son traitement. L'Assurance Maladie rembourse une partie des frais, mais uniquement si le traitement commence avant le 16<sup>ème</sup> anniversaire de l'enfant. La prise en charge de la sécurité sociale est de 193,50 euros par semestre, sous un maximum de six

semestres. Il y a, bien sûr, en parallèle, des mutuelles qui peuvent rembourser une autre partie des frais.

Avoir un appareil dentaire peut être un peu compliqué, mais ce n'est pas une fatalité ! Avant tout, pour faire accepter l'appareil dentaire à votre enfant, il faut lui faire aimer. Laissez-le choisir son appareil, si possible. Voilà pourquoi, certains appareils dentaires sont personnalisables. Si votre enfant doit porter des bagues par exemple, il pourra choisir une couleur afin d'avoir un appareil à son goût. Le bleu, le violet, le vert, le jaune ou encore plusieurs couleurs en même temps peuvent être choisis. De quoi rendre votre enfant « fashion » avec un appareil dentaire !

## BON À SAVOIR

Dans les jours qui suivent la pose d'un appareil dentaire, des douleurs peuvent apparaître, particulièrement si l'orthodontiste a resserré l'appareil. Prévoyez donc des repas faciles à mâcher pour votre enfant.



LABORATOIRES  
**SANTÉ  
VERTE**

# ACTIRUB®

## Profitez enfin de l'hiver !



COUPS DE FROID<sup>1</sup>

Découvrez le reste de la gamme :



DÉCONGESTIONNANT



TOUX SÈCHE & GRASSE



GORGE ADOUCIE<sup>2</sup>

<sup>1</sup> L'Echinacée contribue à soutenir les défenses naturelles pendant les périodes hivernales. <sup>2</sup> L'huile essentielle d'Eucalyptus a un effet épaississant sur la gorge et le pharynx. Actirub comprimés et pastilles sont des compléments alimentaires à consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Les produits de la gamme Actirub sont fabriqués en France (ingrédients d'origine UE/non UE), à l'exception d'Actirub Baume, d'Actirub spray nasal enfant et adulte et d'Actirub sirop toux.

Actirub Baume est un cosmétique fabriqué en Italie. Actirub sirop (fabricant: Sakura Italia Srl - classe IIa CE0477) et Actirub adulte spray nasal (Fabricant: Pharmalite Research s.r.l - classe IIa CE0051) sont des dispositifs médicaux fabriqués en Italie. Actirub enfant spray nasal (Fabricant: Pharmalink, S.L. - Classe IIa CE0051) est un dispositif médical fabriqué en Espagne. Des dispositifs médicaux sont des produits santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement l'étiquette et/ou la notice des produits avant toute utilisation. Pour toute question sur l'utilisation des produits, demandez conseils à votre médecin ou votre pharmacien.



Auteur  
Pierre-François  
Berteloot



Pharmacie de la Fontaine  
62340 Guines



## Les bienfaits de la natation sur la santé

Les bénéfices de l'activité physique sur la santé sont aujourd'hui parfaitement démontrés. La pratique régulière d'une activité sportive prévient et participe au traitement des principales maladies chroniques. Pourvu qu'elle soit pratiquée avec les aménagements et les précautions nécessaires, elle apporte de multiples bienfaits dans presque tous les domaines de la santé.

### Attardons-nous aujourd'hui sur un sport en particulier : la natation.

La natation est un sport complet qui permet de se décharger de son propre poids et donc de ménager ses articulations, à la différence par exemple de la course à pied. Elle a une place dans la prévention mais aussi dans le traitement de nombreuses maladies.

### Dans quelles pathologies la natation est-elle recommandée ?

Nager s'adresse particulièrement aux personnes diabétiques et atteintes de maladies cardiovasculaires, avec des effets bénéfiques sur

la glycémie, la pression artérielle, la cholestérolémie et le poids corporel.

La natation peut également être conseillée aux personnes atteintes de maladies respiratoires, en particulier les asthmatiques.

Elle est également indiquée en cas de maladies articulaires chroniques, comme la polyarthrite, dans lesquelles elle semble améliorer la souplesse des articulations.

Enfin, des études ont montré un effet préventif sur certaines pathologies neurologiques, telle la maladie d'Alzheimer.

### À chacun sa nage !

Pratiquée de façon dynamique, par exemple en enchaînant des longueurs de crawl pendant 45 minutes,

elle permettra de développer l'endurance et le souffle. L'importante dépense énergétique pourra aider à perdre du poids, et le travail musculaire effectué lors de ces séances permettra de réduire la masse grasse.

Le dos crawlé renforce les muscles du dos et est donc recommandé aux personnes souffrant de lombalgies. La brasse, quant à elle, permet de renforcer certains groupes musculaires : épaules, pectoraux, triceps, mollets et cuisses.

L'utilisation d'accessoires vous permettra de cibler plus particulièrement certaines zones : les jambes avec des palmes, et le haut du corps avec des plaquettes.

Par ailleurs, pour les personnes moins sportives,

sachez que la simple baignade a déjà des effets positifs, en particulier sur les problèmes d'insuffisance veineuse. En effet, la mobilisation des jambes au cours de la nage et l'effet tonifiant et massant de l'eau améliorent le flux sanguin. Enfin, la séance de natation est l'occasion d'un moment de détente, et permet de lutter efficacement contre des problèmes de stress, d'anxiété et d'insomnie. L'immersion du corps dans l'eau apporte un relâchement musculaire, source de bien-être au sortir du bassin.

### À quelle fréquence pratiquer la natation ?

Il est recommandé de réaliser des séances de 45 à 60 minutes, 2 fois par semaine, chacun sa méthode : avec un

plan d'entraînement trouvé sur internet, avec des amis, avec un coach ou pourquoi pas en intégrant un club de natation pour les plus motivés.

### Quelles sont les précautions à prendre ?

Il s'agit de minimiser les risques liés au milieu aquatique et à l'activité physique éventuellement intense.

À ce titre, il est important de respecter les précautions élémentaires (ne pas se baigner seul, signaler sa présence au surveillant en cas de nage en eau libre). Un suivi médical adapté (surtout au moment de la reprise du sport après une période d'arrêt) et un encadrement approprié sont la clef pour pratiquer votre activité en toute sécurité.

### Mieux qu'un médicament ?

Bien évidemment il n'est pas question de remplacer le traitement prescrit par votre médecin, mais la pratique de la natation peut trouver sa place dans une prise en charge globale et pluridisciplinaire de votre pathologie. La natation se présente comme une activité sportive très qualitative qui vous permettra d'améliorer sensiblement votre hygiène de vie et d'optimiser l'efficacité de votre traitement.

 POUR ALLER PLUS LOIN :



Fédération Française de Natation :  
[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)





**Auteure**  
Marion  
Boukhoubza



**Pharmacie des Flandres**  
59520 Marquette-lez-Lille



## L'hallux valgus

L'hallux valgus est une déformation de l'articulation du gros orteil que l'on appelle aussi communément « oignon » au pied. Le gros orteil se rapproche de son voisin et peut même aller jusqu'à le chevaucher. Le pied présente alors souvent une excroissance qui peut s'avérer uniquement inesthétique. Mais dans certains cas, elle est à l'origine de douleurs insupportables et invalidantes. Cette déformation de l'articulation métatarso-phalangienne entraîne souvent des difficultés de chaussage.

### Focus sur les causes de l'hallux valgus

L'hallux valgus est une pathologie courante, notamment chez la femme. Mais d'où provient cette déformation ?

#### Prédisposition génétique

L'hallux valgus se transmettrait de génération en génération. Il se peut donc que vous teniez cela de votre mère... L'hyperlaxité articulaire, soit une trop grande souplesse de l'articulation, fait partie des prédispositions familiales de l'hallux valgus.

#### La forme du pied

Les personnes aux « pieds égyptiens » semblent développer plus souvent un

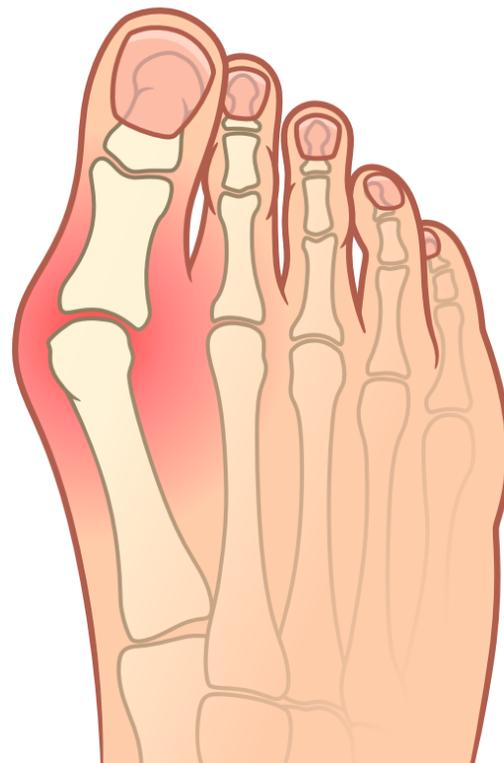
hallux valgus que celles aux « pieds grecs » ou « carrés ». Le premier orteil étant le plus long, il est exposé aux contraintes, ce qui augmente son bras de levier (effet bélier).

Il peut également découler d'une déformation anatomique du pied (pied plat ou creux) qui modifie les appuis de l'avant-pied.

#### On distingue 3 principales formes de pied :

- Les « pieds grecs » dont le second orteil est plus long que le premier.
- Les « pieds égyptiens » qui présentent une taille décroissante des orteils : l'hallus (le gros orteil) est ainsi le plus long.

- Enfin les « pieds carrés » caractérisés par une longueur identique sur les deux premiers orteils dont l'hallus.



#### Facteur de chaussage

Le port répété de chaussures étroites, serrées, pointues et à talons favorise également l'hallux valgus.

Le pied n'a d'autres choix que de se déformer pour prendre place dans l'escarpin. Ainsi, une chaussure trop étroite à l'avant-pied favorise l'augmentation de l'angle entre le métatarsien et la première phalange, donc l'hallux valgus.

Aussi, la fréquence de l'« oignon » au pied est 5 fois supérieure chez les femmes que chez les hommes : on estime que l'hallux valgus est féminin dans 90 à 95 % des cas.

C'est pour cela que la récurrence après traitement est fréquente. Pour l'éviter, le chaussage doit être adapté. Le port de chaussures de ville à bout étroit et talons hauts doit rester exceptionnel. Sans changement des habitudes de chaussage, la récurrence est presque inéluctable.

#### Le vieillissement et la ménopause

Les modifications hormonales provoquent un relâchement des structures fibreuses qui a pour effet de favoriser l'élargissement de l'avant-pied.

#### Comment évolue l'hallux valgus ?

La douleur peut se manifester lors du chaussage ou après une marche : la déformation du pied poursuit son évolution avec des épisodes très douloureux entrecoupés d'accalmies. Les conséquences se font sentir sur l'ensemble du pied avec des métatarsalgies (douleurs au niveau de l'avant-pied), des orteils qui se griffent et l'apparition de cors.

#### Comment le soigner ?

Lorsque le gros orteil est encore mobile latéralement, il est recommandé de porter des orthèses correctrices qui peuvent redresser l'orteil. Certaines peuvent être

portées la journée pour agir durant la marche (Orthèse correctrice Hallux Valgus de chez Epitact®). D'autres peuvent être portées la nuit pour diminuer les douleurs nocturnes et apaiser les sensations de contact (Correcteur nocturne Hallux Valgus de chez Orliman®).

L'opération chirurgicale pour corriger un hallux valgus ne peut intervenir qu'en dernière intention. Elle est pratiquée en ambulatoire sous anesthésie locorégionale et fait suite à des examens cliniques et radiographiques. Elle dure environ une demi-heure et plusieurs méthodes opératoires peuvent être employées. La convalescence est longue - comptez huit à douze semaines pour remarcher normalement - et il faut respecter chaque étape pour une guérison sans gêne.

Cependant sans changement réel les risques de récurrences existent. Avant tout, il est indispensable de porter des chaussures adaptées et garder les talons pour de rares occasions.



**VARISAN**  
La compression médicale haute couture

*Le confort au naturel*

**Seta**

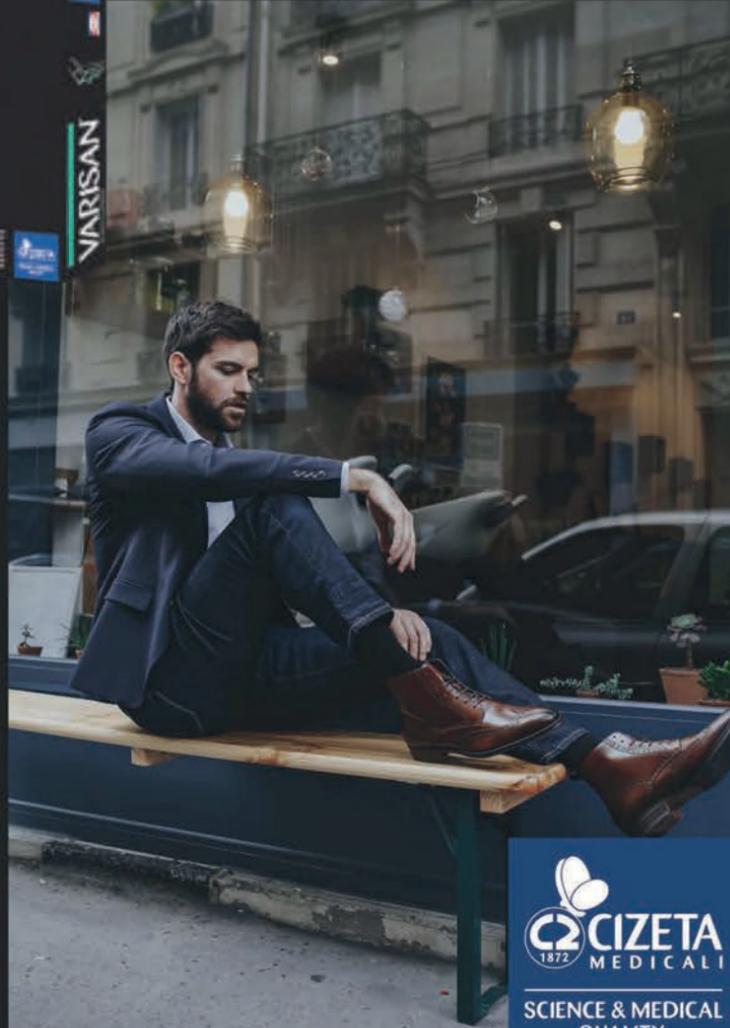
- Moutarde
- Rouge
- Marine
- Orage
- Noir

13% SOIE

**Micro-coton**

- Beige
- Noir

45% COTON



**Soie**

Moutarde	Taupe
Rouge	Prune
Vert	Gris
Bleu	Noir

24% SOIE

**NOUVEAU**

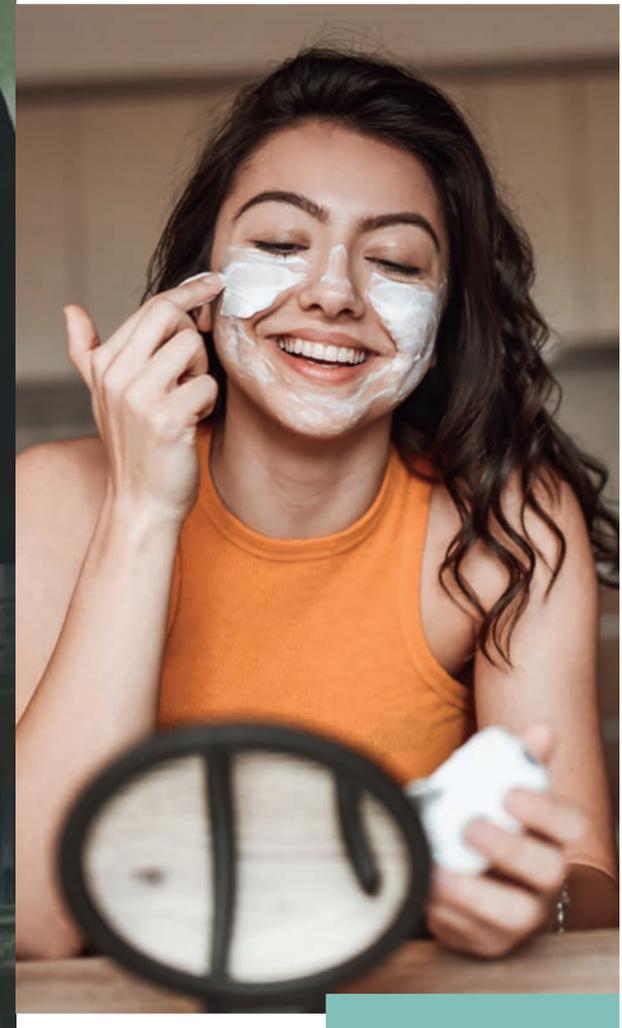
**BANDE DERMOPROTECT**



Auteure  
Aurélie  
Obled



Pharmacie Obled  
59320 Hallennes-Lez-Haubourdin



## Le pouvoir colossal de l'argile

L'argile fait partie des « super-ingrédients » régulièrement utilisés en cosmétique. L'argile ramène un équilibre dans le corps grâce à un double échange : l'organisme va capter ses minéraux et l'argile va capter les toxines et bactéries pathogènes du corps.



### CONTENANT

- 1 pot hermétique en verre (pot de confiture par exemple)

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de gel d'aloé vera Santé verte®
- 1 cuillère à café d'huile de jojoba
- 6 gouttes d'huile essentielle de géranium
- 6 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie.
- 2 cuillères à soupe d'argile blanche Cattier®
- 1/2 verre de sel de mer fin
- eau

### RECETTE

- 1 Mélangez d'abord le gel d'aloé vera, l'huile de jojoba, les huiles essentielles de géranium et de lavande vraie.
- 2 Additionnez ensuite l'argile blanche et le sel de mer fin.
- 3 Ajoutez enfin de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

Vous pouvez utiliser ce gommage 1 fois par semaine en massage. Laissez poser 2 minutes puis rincez.

**Le tour est joué!**

**Attention!**

Avec l'argile il faut éviter d'utiliser des ustensiles en métal (préférez le bois la céramique ou le verre).





## La bronchiolite



Auteure  
Mathilde  
Ryckaert



Pharmacie de La Poste  
62100 Calais



Tous les ans, avec le retour de l'hiver et des virus, arrive l'épidémie hivernale de bronchiolite. Cette année, l'épidémie a commencé plus tôt et plus fort, inquiétant les services hospitaliers, en tension ces derniers temps. Une saison typique de bronchiolite est à l'origine de 5 000 à 6 000 passages hebdomadaires aux urgences pédiatriques et d'environ 2 000 hospitalisations.

**La bronchiolite est une infection respiratoire des petites bronches, due à un virus respiratoire très répandu et très contagieux :**

le Virus Respiratoire Syncytial (VRS). Comme d'autres virus, ce VRS est transporté par tout type de personnes qui resteront la plupart du temps, asymptomatiques. Seuls les plus fragiles développeront des formes sérieuses, en particulier les nourrissons. Les personnes âgées peuvent également être affectées par ce virus, mais il n'existe pas de suivi épidémiologique pour cette tranche d'âge.

La bronchiolite se manifeste généralement comme un rhume. Le nez est encombré ou coule, et l'enfant tousse.

La toux peut s'accroître et la respiration devenir sifflante. Il peut également avoir de la fièvre, avoir du mal à manger ou à dormir. L'immense majorité des bronchiolites se guérit spontanément

en quelques jours. Quand l'état général est inhabituel (gêne respiratoire, difficulté à manger, ...), il est conseillé de consulter son médecin traitant.



**Il faudra s'inquiéter et consulter rapidement un médecin si :**

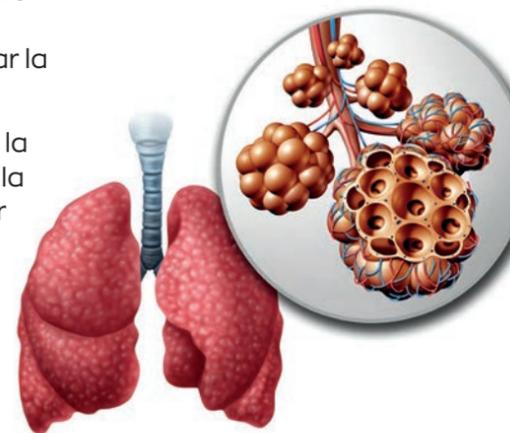
- L'enfant a moins de 6 semaines.
- C'est un ancien prématuré, qui a moins de 3 mois.
- Il a déjà une maladie respiratoire ou cardiaque.
- Il boit moins de la moitié de ses biberons à 3 repas consécutifs.
- Il vomit systématiquement.
- Il dort en permanence, ou pleure de manière inhabituelle et ne peut s'endormir.

**Il n'existe pas de traitement spécifique à cette maladie, mais certains gestes aideront l'enfant à se sentir mieux :**

- Lui laver le nez très régulièrement.
- Fractionner ses repas.
- L'hydrater avec de l'eau.
- Le coucher à plat sur le dos.
- Le découvrir s'il a de la fièvre.
- Aérer sa chambre.
- Ne pas fumer à ses côtés.

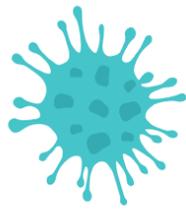
La bronchiolite étant contagieuse, il faudra garder l'enfant à domicile le temps de la phase aiguë de la maladie (une toux résiduelle peut persister plusieurs jours par la suite).

La transmission se fait par la toux, les éternuements ou la salive, mais également par l'intermédiaire des mains, jouets, surfaces, ...



**BON À SAVOIR**

Pour limiter la contagion, il faudra donc adopter les gestes barrières, désormais bien connus : se laver régulièrement les mains, laver les doudous et biberons, aérer le domicile, éviter les lieux confinés, porter un masque lorsque l'on est malade, ...



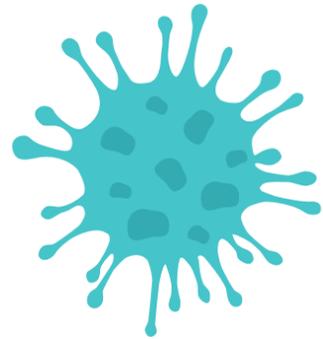
Auteure  
Laurence  
Heuls



Pharmacie du Château  
59152 Chereng



## Rhume, gastro-entérite, grippe et alimentation



Rhume et grippe se ressemblent par leurs symptômes : fièvre, toux, gêne respiratoire, maux de gorge, fatigue. La différence tient dans la durée et l'intensité de ces derniers mais surtout la grippe épuise littéralement.

**Les poissons gras, le foie de morue, les abats, les œufs et les champignons apportent de la vitamine D qui contribue à renforcer le système immunitaire.**

Les pertes sudorales dues à la fièvre doivent être compensées par une bonne hydratation : boire de l'eau et préparer des bouillons de légumes pour le plein de vitamines (sans trop cuire les végétaux) et manger des fruits crus.

Privilégier les oligoéléments zinc, fer et sélénium pour régénérer les cellules de l'immunité : viande rouge, abats, poissons, fruits de mer, légumineuses, céréales complètes et fruits à coque.

S'appliquer à manger même un peu, en dépit du manque d'appétit. C'est important pour lutter contre la fatigue.

Préférer une réalimentation progressive surtout après un épisode grippal car le système digestif a fonctionné au ralenti. Pour le tonus privilégier fruits et légumes riches en vitamine C.

Les aliments riches en graisse, les plats industriels et certaines huiles (tournesol, maïs, soja) pauvres en bons nutriments et pro inflammatoires seront à éviter.

Les diarrhées, douleurs abdominales, vomissements qui accompagnent la gastro-entérite sont dus à une inflammation de la muqueuse digestive ayant pour origine une infection virale, bactérienne ou parasitaire.

Là aussi il faudra boire beaucoup d'eau plate ou gazeuse (St-Yorre, assez fortement minéralisée) pour éviter la déshydratation ou

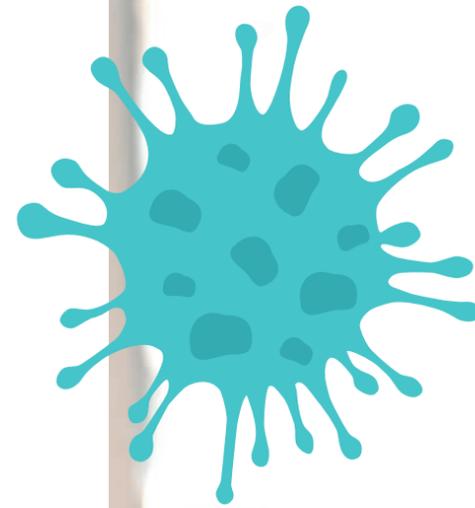
aussi des bouillons, tisanes sucrées, thés légers, ...

**Les aliments qui contiennent de l'amidon ralentissent le transit intestinal :**

- Les bananes ou les féculents : (riz, pommes de terre, ...).
- Les carottes ou pommes cuites, les gelées de coing ont un effet antidiarrhéique par leur richesse en pectines.
- Les viandes maigres (blancs de poulet, jambon dégraissé, poisson) seront privilégiées car plus digestes.

**À contrario il faudra éviter lait et fritures car peu digestes, le café car laxatif et tout ce qui accélère le transit :**

- Fruits et légumes crus, céréales complètes, piment, ...



**“Pour lutter contre la fatigue, préférer une réalimentation progressive surtout après un épisode grippal.”**





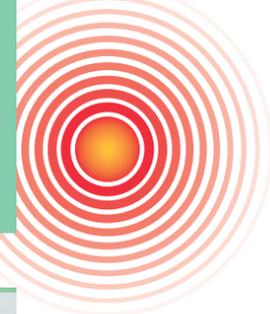
**VOTRE DOMICILE EST-IL ÉQUIPÉ POUR PERMETTRE D'Y VIVRE SEREINEMENT ?**

Vous avez besoin d'être accompagné(e) dans cette prise en charge qui semble parfois compliquée ?  
 Demandez vite un **bilan à domicile gratuit** auprès de votre pharmacien. Un spécialiste Groupe Médical Santé (un ergothérapeute, une infirmière, un délégué pharmaceutique, ou un technico-commercial) effectuera alors une visite chez vous et émettra des **préconisations d'aménagements**. Avec votre accord, il échangera avec vos professionnels de santé pour **validation et mise en place de solutions adaptées**. Après installation, votre domicile sera médicalisé de manière optimale et vous retrouverez ainsi la sérénité.

**Partenaire de votre pharmacie**



**Demandez votre bilan à domicile gratuit !**



Auteure  
Céline  
Haquette



Pharmacie du Clair Village  
59910 Bondues



**L'algodystrophie**

**Définition :** douleur continue d'une région du corps, à l'extrémité d'un membre le plus souvent, d'apparition soudaine et imprévisible. Se rencontre à tout âge chez l'adulte, en moyenne autour de 40 ans. C'est une maladie bénigne, avec une durée d'évolution de 6 à 24 mois. Les femmes sont généralement plus touchées que les hommes (3 pour 1). L'algodystrophie doit être prise en charge le plus tôt possible pour éviter que l'articulation ne perde sa capacité de mouvement.

**Autre nom**

Syndrome Dououreux Régional Complexe.

**Symptômes**

La maladie évolue en 3 phases :

- **La phase « chaude » :** douleur constante et bien réelle, amplifiée à chaque mouvement de l'articulation douloureuse et donnant une sensation de chaleur locale (sueurs), de limitation des mouvements (raideur) avec oedèmes.
- **La phase « froide » :** le membre douloureux est froid. La peau devient

pâle et lisse et l'œdème régresse, avec une rétractation capsulo-ligamentaire responsable d'enraidissement. Toute mobilisation accentue la douleur.

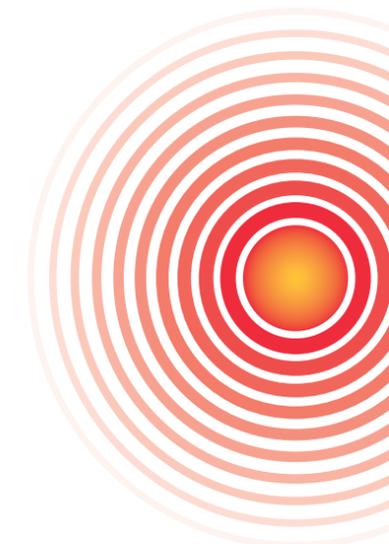
• **La guérison.**

**Examens**

Les radiographies montrent une « ostéoporose localisée ».

**Origine**

Les causes de l'algodystrophie sont encore mal connues du corps médical. Il peut y avoir une origine post-traumatique



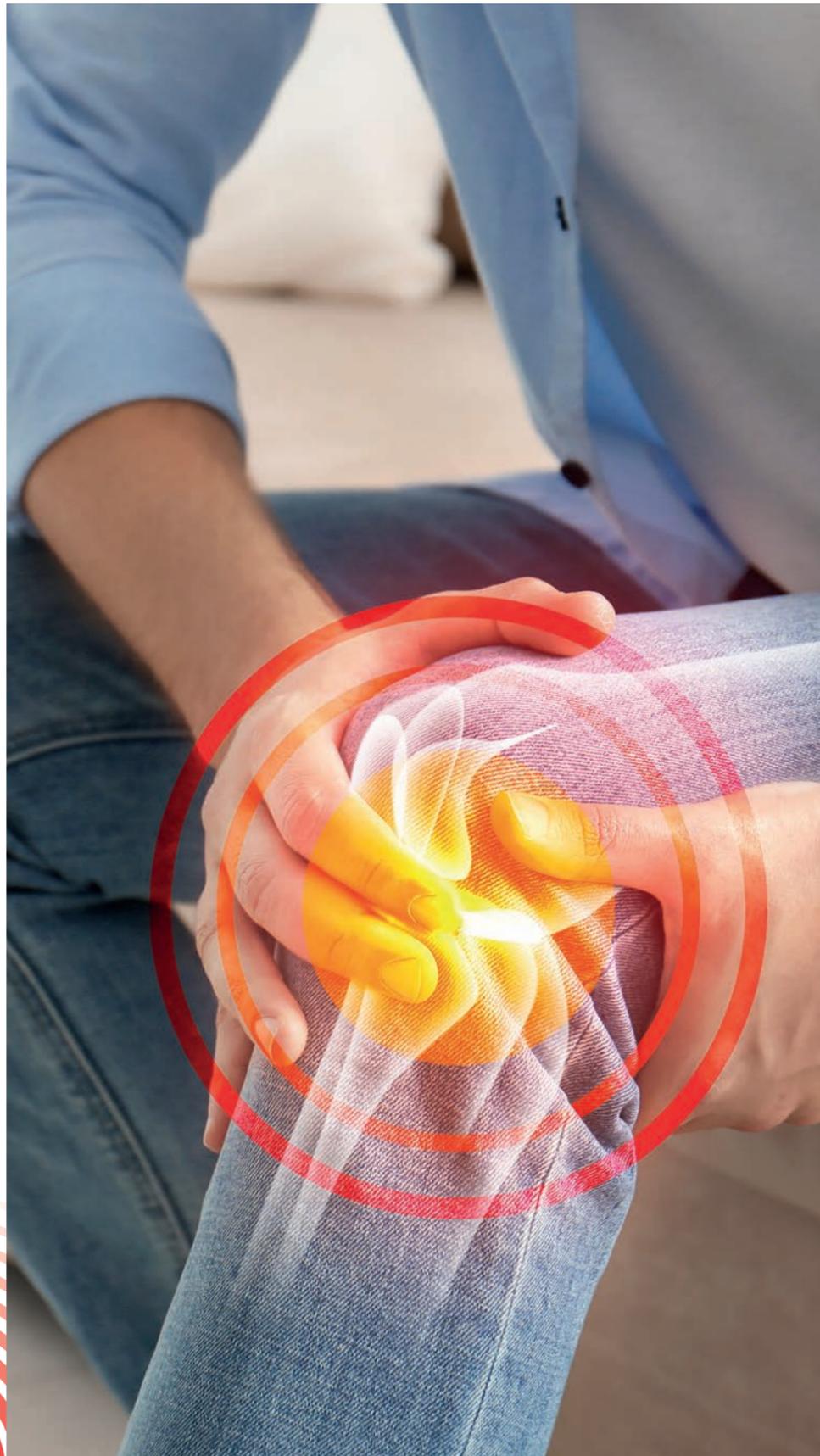
(après fracture, entorse, luxation ou contusion) ou après une immobilisation prolongée (plâtre, attelle, rééducation trop intensive et douloureuse) ou encore après un acte chirurgical (comme un syndrome du canal carpien).

Dans 20 % des cas, aucune cause n'est retrouvée. On parle d'algodystrophie essentielle.

### Traitement

- Antalgiques et anti-inflammatoires, pour diminuer les douleurs et les réactions inflammatoires.
- Rééducation douce. Aucun mouvement de force ne doit être effectué. Les massages sont importants.
- Le port d'orthèses est utile contre les raideurs des petites articulations et pour supprimer les mouvements involontaires douloureux.
- Des techniques de stimulation électrique de certains nerfs par neurostimulation transcutanée (au niveau de la peau) sont parfois indiquées.
- Le repos est préconisé mais pas l'immobilisation totale.

On guérit en moyenne en 24 mois.



# La BATAILLE CONTRE LES "OOOUIVILLE!" COMMENCE!

## DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

Dispositifs médicaux de classe I selon le Règlement (UE) 2017/745. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. - C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona, Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe/Orliman® - 20, la Herbetais - 35520 LA MÉZIERE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédits photos : iStock®, Orliman®, Studio Laudator. Visuels non contractuels. 10/2022. CLI\_221010\_T

[orliman.fr](http://orliman.fr)

Suivez-nous sur



  
**ORLIMAN®**  
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES



Auteure  
Charlotte Chatelain



Pharmacie du Château  
59130 Lambersart



## Le soin des tatouages

Le tatouage est pratiqué depuis toujours dans de nombreuses régions du monde pour des raisons symboliques, religieuses ou esthétiques.

### On distingue

**Le tatouage temporaire** pour lequel les encres utilisées sont d'origine naturelle par exemple le henné. Attention aux réactions allergiques avec la PPD (para-phénylène diamine), substance interdite dans les produits cosmétiques autres que les teintures capillaires où sa concentration est limitée à 2%. Elle est parfois ajoutée au henné pour renforcer la coloration noire lors de l'application sur la peau.

**Le tatouage permanent** est réalisé par des professionnels qui utilisent des encres soumises à une réglementation et qui respectent des règles d'hygiène et de sécurité strictes (stérilisation du matériel, lavage des mains, port de gants à usage unique, traçabilité des encres.)

### Tatouage permanent : comment ça marche ?

Il se réalise à l'aide d'un dermatographe. C'est un matériel qui permet, à l'aide d'aiguilles, de pénétrer dans le tissu cutané (jusqu'à 4 mm de profondeur) et d'incruster le derme avec de l'encre. Se tatouer le corps équivaut à blesser son épiderme ; la partie tatouée par ces micro-piqûres restera relativement douloureuse et la peau fragilisée devra entamer une cicatrisation durant deux à quatre semaines selon les individus.

Le tatouage ne devra pas être réalisé sur une zone à risque : près d'un grain de beauté ou d'une lésion cutanée.



### Comment préparer sa peau au tatouage ?

Plusieurs règles sont à respecter :

- Ne pas s'exposer au soleil : éviter le coup de soleil sur la zone à tatouer.
- Ne pas faire de gommage afin de ne pas irriter l'épiderme avant.
- Ne pas prendre d'aspirine qui pourrait potentialiser les risques de saignements lors du tatouage.
- Bien se reposer : plus on est stressé et fatigué, plus on est sensible à la douleur ce qui rendrait votre séance de tatouage beaucoup moins confortable.
- Privilégier des vêtements en coton plus doux et plus inertes sur votre peau nouvellement tatouée et donc sensibilisée.

### Et après mon tatouage ?

Un tatouage nouvellement réalisé constitue une plaie sur la peau et donc une porte d'entrée aux bactéries. Il faudra traiter la zone tatouée dans les meilleures conditions pour que la cicatrisation se fasse de manière optimale.

#### Les 15 premiers jours :

- Attendre 3 à 6h avant de retirer le premier pansement. Laver le tatouage avec un savon doux antibactérien pour éliminer les résidus d'encre et de sang.

Ex. : Cicaplast B5 lavant (La Roche Posay®), Dermalibour+gel (Aderma®).

- Sécher sans frotter en tamponnant avec un linge propre.
- Se désinfecter les mains et appliquer une crème cicatrisante.

Ex. : Cicaplast B5 baume (La Roche-Posay®), Cicalfate post-act (Avene®).

Laisser la zone à l'air libre, un pansement ne sera remis que si nécessaire (travaux salissants, poussières, zones de gros frottement.)

- Durant cette période de cicatrisation, la zone tatouée peut démanger ou laisser apparaître des croûtes : ne surtout pas gratter, vous risquez d'endommager le dessin et les couleurs.

- Ne pas exposer la zone aux UV : préférer la période hivernale (automne et hiver) pour vous faire tatouer afin de moins sensibiliser la peau.

- Éviter les bains de mer, la piscine, le sauna ou le hammam pendant un mois après le tatouage : la peau pourrait se ramollir et voir sa cicatrisation retardée.

- Faites une pause d'environ deux semaines concernant le sport : la peau a besoin de repos pour se régénérer et les étirements, les tenues de sport moulantes et la transpiration pourraient gêner la cicatrisation.

### Sur le long terme :

- Selon la taille du tatouage, la cicatrisation peut durer trois semaines à trois mois. Durant cette période, conservez le rituel de toilette indiqué précédemment.
- Une fois le tatouage cicatrisé, traitez la zone de la même manière que le reste du corps en l'hydratant. En effet, une peau bien hydratée permet au noir du tatouage de gagner en profondeur et aux couleurs en intensité. Le rendu du tatouage sera alors optimal.





**Auteure**  
Delphine Gallicet



**Pharmacie de la Grand Place**  
62370 Audruicq



## Conseils et remèdes de lendemain de fête

Les fêtes sont parfois une période difficile pour notre organisme. On le bouscule en changeant notre alimentation et nos habitudes. Les grands repas répétés et apéros en famille peuvent déséquilibrer tout notre système digestif et déclencher aussi des symptômes désagréables comme la « gueule de bois », les migraines, ... Nous verrons ici, quelques conseils à appliquer pour profiter au mieux de cette fin d'année.

### Anticiper la crise de foie

« La crise de foie », terme non médical et uniquement employé en France, regroupe divers symptômes tels que nausées, ballonnements, lourdeurs digestives survenant après un excès alimentaire ou un repas bien arrosé.

#### Quelques conseils pour y échapper :

- Évitez de vous jeter trop goulûment sur ce qui vous est présenté ; bien mâcher chaque bouchée, savoir s'arrêter quand on est rassasié et éviter de se resservir. En cas de symptômes, le Citrate de bêtaïne® ou l'Oxyboldine®

peuvent être utilisés pour y remédier.

- Modérez votre consommation d'alcool et bannissez les mélanges.

### Lutter contre « la gueule de bois »

Cette sensation désagréable de mal-être, bouche sèche, maux de tête viendrait essentiellement de la consommation excessive d'alcool.

#### Comment y remédier ?

En limitant les excès, en pensant à bien s'hydrater pendant et après le repas, en évitant de consommer le ventre vide (l'alcool favorise l'hypoglycémie). La vitamine C, anti-oxydant puissant connu pour réduire la fatigue,

permet aussi d'aider à la détoxification du foie. Pour une meilleure efficacité, pensez à débuter sa prise l'après-midi précédant la soirée de fête.



### Manger léger le lendemain

Malgré l'envie de finir les restes de la veille, mieux vaut reprendre de suite une alimentation équilibrée, veillez à ingérer les aliments en petite quantité, en évitant les aliments gras (charcuterie, sauce, fromage, aliments transformés) et trop sucrés (glaces, pâtisseries); privilégiez les aliments maigres comme la viande blanche et le poisson, les légumes cuits et les soupes. Mangez lentement et sans stress. Bien sûr, pas d'apéritif ou d'alcool à table mais plutôt un grand verre d'eau !



### Combattre l'acidité gastrique

Alimentation trop riche, repas tardifs, trop lourds, alcool, peuvent être à l'origine de brûlures gastriques ou même de reflux.

#### Comment apaiser ses douleurs ?

En utilisant des antiacides (Maalox®, Rennie®) ou des alginates (Gavisconell®) qui vont apporter un soulagement rapide mais transitoire. Des inhibiteurs de la pompe à protons tels le Mopralpro® ou l'Ipraalox® peuvent être nécessaires si les antiacides ne sont pas suffisants. Ils sont utilisés sur une période de quelques jours. Une utilisation prolongée nécessite un avis médical.

### Soulager les maux de tête

#### Quelques astuces :

- Évitez le tabac et pensez à vous reposer dans un endroit calme
- Fuyez les écrans
- Massez-vous le front et les tempes avec un macaron au menthol ou une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, qui par « effet froid » vont atténuer les symptômes
- Grâce à la caféine qu'il contient, le café peut aussi s'avérer efficace lors d'une crise migraineuse.



# CB12

## Élimine l'origine de la mauvaise haleine



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

