

Calimag

Les informations Santé de votre pharmacien • calipharma.fr



N°77



DOSSIER CONSEIL

Une belle peau en été

PAGE 26

CONSEIL

**Le soin
des pieds**

PAGE 11

SANTÉ

**Angine
de poitrine**

PAGE 37

Revue offerte par votre pharmacien



Les pharmacies



Armentières (59280)

PHIE BOUTON

22 Rue de Dunkerque
03 20 77 12 85

Armentières (59280)

PHIE de la RÉPUBLIQUE

1 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

Boussois (59168)

PHIE de BOUSSOIS

31 rue Anatole France
03 27 68 93 02

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 Mitterrand
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

Iwuy (59141)

PHIE de la MAIRIE

41 rue Maréchal Foch
03 27 37 93 11

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

Lammersart (59130)

PHIE du CANON D'OR

247 Rue de Lille
03 20 55 29 27



Lammersart (59130)
PHIE du CHAMP DE COURSES

28 Av. Henri Delecaux
 03 20 92 30 41

Lammersart (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

Quiévreachain (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

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 ORGANISATION FIABILITE SERVICES PREVENTION
BIEN-ETRE RASSEMBLER

CALIPHARMA

CHALEUR ACCUEIL CONFIDENTIALITE PROCHE DE VOTRE SANTE
DEPISTAGE

CONSEIL

EDUCATION PROFESSIONNALISME PATIENCE
URGENCE

ECOUTE

SOUTIEN
INNOVATION
REACTIVITE
SOLUTION

QUALITE

PROXIMITE
ENVIRONNEMENT

ÉDITO

Le printemps marque le renouveau de la nature: les bourgeons fleurissent, les températures se radoucissent. Cela s'applique aussi à notre santé.

Après Mars Bleu, mois de mobilisation contre le cancer colorectal, il est temps de profiter de l'air frais pour prendre soin de vous, faire de l'exercice et manger sainement.

Le retour d'une météo ensoleillée et venteuse rappelle de se protéger des allergies saisonnières. Profitez également de la lumière naturelle du soleil pour améliorer votre bien-être mental. Choisissez une crème solaire adaptée pour prévenir les dommages des rayons UV causés à la peau.

Prenez le temps de vous détendre, de faire une activité qui vous plaît et de vous retrouver avec les gens que vous aimez.

Bonne lecture !

Pauline Dantoing,
Pharmacie Dantoing
Cysoing



NUMÉRO 77 - PRINTEMPS 2023

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**: P. Dantoing, C. Haquette, C. Chatelain, P-F. Berteloot, A. Obled, M. Boukhoubza, M. Courbot, D. Gallicet, C. Haquette, L. Heuls, M. Couvreur, M. Ryckaert, A. Dewitte, C. Camus • **Conception graphique**: Les Enchanteurs 0328040230 • **Impression**: Pacaud 0328642684 • **Références photos**: iStock.



SOMMAIRE



12

L'escalade

15

Le défibrillateur cardiaque automatisé externe

22

L'aide à la mobilité

31

L'allergie

34

Sur mon ordonnance j'ai... du Montélukast

37

L'angine de poitrine

42

Mars Bleu : dépistage du cancer colorectal



6

Bien dans mon corps

10

Le soin des pieds

18

Que manger pour garder une belle peau en été ?

26

Zoom sur la crème solaire

40

Les enfants et leurs médicaments



30

Mots-mêlés : Le Printemps



Auteure
Aurélie
Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-Lez-Haubourdin



Bien dans mon corps

Préparez-vous mentalement : vous rêvez d'avoir une silhouette élancée et musclée ? C'est parfaitement légitime. Toutefois, on n'a rien sans rien ! Avec un peu de volonté et d'efforts, vous pouvez parvenir à vos fins. Néanmoins, définissez un plan d'action et essayez de franchir les différents obstacles qui vous empêchent d'avancer. Lancez-vous dans ce nouveau défi !

Quel est votre poids ?

Aujourd'hui tous les médecins se basent sur l'IMC (Indice de Masse Corporelle) pour dire si votre poids correspond à votre taille et si votre santé ne court aucun risque du fait d'un poids trop élevé ou trop faible.

$IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille(cm}^2\text{)}$

Idéalement, le résultat se situe entre 20 et 24.

- ♥ Pesez-vous régulièrement.
- ♥ Définissez votre masse graisseuse grâce à une balance adaptée.
- ♥ Mesurez régulièrement votre tour de taille.

Comment perdre du poids pour de bon ?

Manger sainement signifie : avoir une attitude saine vis-à-vis de la nourriture, c'est-à-dire manger quand vous avez faim des aliments riches en vitamines et fournissant à votre organisme toute l'énergie qui lui est nécessaire.

Le régime alimentaire

Voici quelques petits conseils pour faire un régime :

- ♥ Notez tout ce que vous mangez, sur un carnet ou avec l'aide d'une application.
- ♥ Ne partez jamais le ventre vide le matin.

- ♥ Ayez de quoi cuisiner sous la main. En 10 minutes, vous devez être capable de vous préparer un repas équilibré.
- ♥ Évitez les boissons hypercaloriques : l'alcool, le cappuccino, les cocktails et les sodas.

Vous ne perdez pas 1 gramme malgré vos efforts ? Peut-être mangez-vous trop ?

Pour couvrir les besoins de votre organisme, vous avez besoin par exemple de poisson ou de poulet, de légumes à volonté (sauf s'ils sont frits ou cuits au beurre) et des fruits.

- ♥ Faites vos courses le ventre plein.
- ♥ Privilégiez les petits repas légers : si la faim vous tenaille en milieu d'après-midi, mieux vaut goûter une compote sans sucre ou un fromage blanc plutôt que de vous ruer sur un bout de fromage en rentrant chez vous.
- ♥ Mangez dans le calme et dégustez chaque bouchée, buvez avant de manger.
- ♥ Consultez une diététicienne ou un médecin nutritionniste.

L'atout majeur d'une consultation chez une diététicienne est qu'elle vous apporte un suivi personnalisé. Elle s'adapte pour cela à vos goûts,

et construit un « plan d'attaque » des kilos, ajusté à votre vie sociale, votre rythme, vos envies ! Si vous présentez des problèmes de santé du type diabète, obésité, hypertension, intolérances alimentaires etc. Un passage par un médecin nutritionniste sera plus adapté.

Des applications peuvent vous permettre d'y voir plus clair dans votre assiette : WW programme de chez WeightWatchers® « perdez du poids en mangeant les aliments que vous aimez » ; Lifesum® « l'alimentation saine en toute simplicité ; bien plus qu'un compteur de calories ».

L'idée est de vous aider à bâtir des habitudes saines et durables.

Avoir un corps de rêve sans se fatiguer est-ce possible ?

Vous n'avez pas fait de sport depuis le collège ?

Vous n'aurez jamais un corps de rêve si vous ne décollez pas de votre fauteuil ! Pour être au top cet été, il va falloir faire du sport 2 à 3 fois par semaine : la marche, la natation, le vélo, les cours de step, l'aquagym, la course...

Tout est bon ! Ajouter du sport vous donnera une silhouette affinée et un immense bien-être qui vous accompagnera dans votre challenge.

« Notez tout ce que vous mangez, sur un carnet ou avec l'aide d'une application. »

Un petit coup de boost

♥ Avant un programme minceur : une cure détox.

Leurs formules favorisent une élimination rapide et préviennent la rétention d'eau. Composés à 100 % d'actifs végétaux : Aqualyse N_HCO[®], Amincir Nutrisanté[®], Le Draineur Milical[®].

♥ Perte de poids globale avec un brûleur de graisses.

Le guarana : son principe actif est la caféine qui est réputée pour favoriser la perte de poids grâce à ses actifs lipolytiques et toniques. Il augmente la thermogénèse en favorisant la production de chaleur de l'organisme ce qui implique une dépense calorique.

L'ananas est un fruit qui jouit depuis de nombreuses années d'une excellente réputation de brûleur de graisses. Ce qu'on ignore souvent, c'est que le principal actif minceur de l'ananas (la bromélaïne) se trouve en réalité dans sa tige, et non dans sa chair !

Thermoxy[®] N_HCO[®] combine plusieurs actifs minceur (guarana, thé vert, acides aminés...) pour une silhouette affinée et tonifiée.

Diminuez vos envies de grignotage !

Le konjac possède une forte teneur en glucomannane ; ce sont des fibres alimentaires qui peuvent retenir jusqu'à 200 ml d'eau en formant un gel. Ainsi la viscosité du bol

alimentaire est plus élevée ce qui ralentit la vidange gastrique. On met plus longtemps à digérer ce qui nous coupe l'envie de manger.

Le chrome (Granion[®]) est utilisé pour normaliser la glycémie et stopper les pulsions sucrées.

Lashile Good Diet[®] est très pratique avec sa forme de gummies.

Une huile essentielle coupe-faim permet littéralement d'enrayer les sensations de faim entre les repas. Elle a pour but de mettre naturellement un terme aux incessantes envies de grignotage. C'est le cas des huiles essentielles de clou de girofle et de cannelle (de Ceylan). Il est possible d'appliquer sur le poignet quelques gouttes diluées dans de l'huile végétale et de les respirer tout au long de la journée.

Faites disparaître la cellulite

Voici notre routine minceur ultime pour des résultats dès la première utilisation. Fini l'effet yo-yo, conservez vos résultats sur la durée !

Étape 1 : avant la douche, sur peau sèche, brossez votre corps avec des mouvements circulaires de bas en haut avec la brosse de massage avec poils vegan Somatoline cosmetic[®].

Étape 2 : pour amplifier

les résultats, exfoliez votre peau à l'aide d'un gommage sous la douche avec la Rosée gommage corps nourrissant[®].

Les grains de sucre exfolient efficacement les cellules mortes et éliminent les impuretés ; les huiles végétales BIO nourrissent parfaitement l'épiderme. La peau est incroyablement douce, lisse et nette grâce à ce gommage 100 % d'origine naturelle !

Étape 3 : pour terminer votre routine, appliquez votre soin minceur habituel. Le gel Percutafeine[®] ou Elancy[®] contient de la caféine qui, en pénétrant à travers la peau, active la transformation des graisses locales.

N'hésitez pas à nous demander conseil pour un accompagnement plus personnalisé !



Dénutrition

Nestlé
HealthScience

Clinutren®
Ma Renutrition Active

Votre médecin vous a prescrit un complément nutritionnel oral Clinutren® ?

Découvrez le PROTISCORE de Clinutren®

Un repère protéique simple pour mieux comprendre
votre prise en charge nutritionnelle

Visualisez rapidement l'apport en protéines de nos produits
grâce au PROTISCORE de Clinutren® :



1 PROTISCORE PLEIN
(4 BARRES)

≈

30g de protéines

Complémentation journalière minimale
recommandée par la Haute Autorité de Santé^{1,2}

Il est possible d'associer les produits de la gamme Clinutren® pour atteindre votre complémentation prescrite.

Exemples d'associations :



Découvrez le PROTISCORE directement sur
les packs, bouteilles et pots Clinutren®

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

1. Pour les adultes dénutris, quand l'alimentation habituelle enrichie ne suffit plus, la Haute Autorité de Santé recommande une supplémentation journalière avec des Compléments Nutritionnels Oraux de 400 à 1000 kcal et/ou 30 à 80 g de protéines. Haute Autorité de Santé (HAS). Produits pour nutrition à domicile et prestations associés. 2006. | 2. Haute Autorité de Santé (HAS). Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée. Avril 2007. 400 kcal et/ou 30 g de protéines.

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales en cas de dénutrition. À utiliser sous contrôle médical, en complément de l'alimentation, lorsque celle-ci même enrichie ne suffit plus à couvrir les besoins nutritionnels.

Nestlé
HealthScience



Auteure
Charlotte
Chatelain



Pharmacie du Canon d'Or
59130 Lambersart



Le soin des pieds

Pourquoi prendre soin de ses pieds ?

L'objectif est de conserver votre aptitude à la marche en prévenant les infections, les traumatismes, les déformations des pieds et les incarnations des ongles.

Pour cela, il est recommandé de les examiner quotidiennement afin de prévenir certaines gênes et d'éventuelles douleurs. Pour observer dans le détail la plante de vos pieds, vous pouvez utiliser un miroir. Cet examen minutieux vous permettra de repérer et traiter certaines anomalies comme un cor ou durillon, une fissuration entre les orteils, un début d'incarnation d'un ongle ou une verrue plantaire.

La toilette des pieds

Tout commence par une bonne hygiène des pieds. Il est conseillé de se laver les pieds au minimum une fois par jour, ou davantage si vous transpirez beaucoup. Cette habitude empêche

toute macération qui pourrait favoriser l'apparition de mycoses cutanées.

Conseils :

- utilisez de l'eau pas trop chaude (37°C au maximum) : si vous prenez un bain, veillez à ne rester que 10 minutes pour éviter de ramollir et de fragiliser votre peau.
- utilisez un savon doux à pH neutre.
- prenez le temps de bien essuyer vos pieds et sécher correctement entre les orteils car l'humidité favorise la macération et donc l'apparition de mycoses et/ou de fissures entre les orteils.

À noter : vous pouvez utiliser du papier absorbant ou même utiliser votre sèche-cheveux.

Hydratez-les !

N'attendez pas que les talons se fendillent pour hydrater !

Conseils :

- Utilisez une crème hydratante en les massant doucement sans toutefois surcharger la zone entre les orteils pour éviter la macération. Privilégiez le dessus du pied, les talons et le pourtour des ongles.
- Sur une peau hydratée, si vous présentez des cors et/ou callosités, vous pouvez les poncer délicatement avec une pierre ponce ou une râpe douce.

À noter : le massage des pieds et de la voûte plantaire en particulier permet de combattre le stress mais aussi les tensions du corps.

- Soignez vos ongles

Pour éviter les blessures ou l'incarnation des ongles, coupez-les selon les étapes suivantes :

- Installez-vous dans un endroit suffisamment éclairé, après votre toilette, lorsque les ongles sont ramollis par le bain ou la douche.
- Utilisez de préférence des ciseaux à ongles (ou un coupe-ongles) préalablement désinfectés à l'alcool.
- Taillez vos ongles droits sans les couper trop courts sur les côtés.
- Nettoyez délicatement le dessous de chaque ongle, en proscrivant tout instrument pointu.
- Limez ensuite chaque ongle pour que chaque bord soit lisse.
- Coupez les cuticules autour de chaque ongle avec un coupe-cuticule.

Cas particulier : le diabétique

Si vous présentez des troubles de la sensibilité des pieds liés par exemple à un diabète ou une autre pathologie d'origine vasculaire ou artérielle, des précautions particulières doivent être prises en compte pour prévenir certains risques :

- **Les brûlures :** vous pouvez les éviter en vérifiant la température de l'eau, avant votre bain ou votre douche, avec la main ou le coude. Essayez de ne pas exposer vos pieds à des sources de chaleur directe comme une bouillotte, un radiateur, du sable chaud ou une cheminée...
- **Les blessures :** vous devez limiter les risques de plaies, qui peuvent s'infecter rapidement. Pour cela, veillez à proscrire l'usage d'instruments tranchants ou piquants (coupe-cors,

lames de rasoir, ciseaux pointus ...).

De plus, évitez la marche pieds nus (même sur la moquette ou à la plage) et les chaussures ouvertes (qui facilitent l'intrusion de corps étrangers blessants).

À noter : de manière générale, si vous êtes diabétique ou si vous avez des problèmes aux pieds, vous devez les inspecter tous les jours et les faire examiner chaque année par votre pédicure-podologue ou votre médecin traitant.

Pour la bonne santé de vos pieds, n'oubliez pas de pratiquer une activité équivalant à une demi-heure de marche rapide par jour !

« Marcher et bouger est bénéfique pour vos pieds ! »





Auteure
Pauline
Dantoing



Pharmacie Dantoing
59830 Cysoing



L'escalade : entre prise de risque et dépassement de soi

L'escalade ou grimpe est un sport consistant à progresser le long de parois rocheuses ou artificielles pour atteindre leur sommet. Elle est pratiquée par des millions de personnes à travers le monde et est devenue de plus en plus populaire ces dernières années grâce au développement de la pratique en salle. De nombreux centres de loisirs et de fitness proposent désormais des murs d'escalade intérieurs, ce qui permet de pratiquer toute l'année.

L'escalade en salle est un moyen accessible pour les débutants de s'essayer à ce sport : elle offre une structure et une supervision sécurisées. Il est important de suivre les consignes et de bien s'équiper : cela inclut l'utilisation de casques, baudriers et de cordes, ainsi que l'apprentissage des règles de sécurité avant de s'engager dans des voies extérieures plus difficiles.

L'escalade « sport santé » : un impact positif sur le bien-être physique, mental et aussi social

L'escalade est un sport complet qui met en jeu l'ensemble du corps : tous les muscles travaillent, ainsi que le gainage et l'équilibre. Les chocs sont très limités, ce qui minimise les traumatismes.

C'est un excellent moyen de prévenir et d'améliorer les problèmes de dos car on travaille la souplesse de la colonne vertébrale tout en maîtrisant les mouvements.

En plus d'être un sport physique exigeant, l'escalade nécessite concentration, rigueur et gestion de ses émotions. La peur du vide n'est pas un obstacle car elle se travaille.

Elle offre également une occasion de se déconnecter de la vie quotidienne, de développer confiance en soi et détermination. Cela implique de surmonter des défis et d'atteindre des objectifs à son propre rythme.

L'escalade, c'est être face à une situation stressante (grimpe/chute) et la transformer positivement pour réussir son ascension.

« L'esprit de cordée », c'est confier sa sécurité au partenaire qui nous assure. Il faut donc développer une confiance en son compagnon de cordée. Peu importe les différences de niveau :

les grimpeurs s'encouragent, se donnent des conseils pour parvenir en haut. La pratique de l'escalade appelle forcément à un moment partagé à plusieurs. Entraide et esprit d'équipe font partie des qualités d'un bon grimpeur.

L'escalade, un sport qui se pratique seul ou à plusieurs

Pour pratiquer seul et sans équipement particulier, on se retrouve au bloc. On y escalade des murs dotés de prises de différentes couleurs et d'une hauteur maximale de 4,5 m. Une fois en haut, on saute sur d'épais tapis de sol. Son objectif est de rendre accessible l'escalade à tous : le but est

d'utiliser une seule couleur de prises pour arriver en haut. Les différentes couleurs représentent le niveau de difficulté.

La voie se pratique en binôme avec un grimpeur et un assureur. Le binôme doit fonctionner en harmonie et a un maître-mot : la confiance. En salle, on peut escalader un mur de 16m de hauteur maximale. En extérieur, les parois peuvent s'élever à plusieurs centaines de mètres.

L'escalade pour profiter pleinement de la nature et des paysages qu'elle offre

Depuis quelques années, l'escalade est un passe-temps de plus en plus populaire en vacances. De nombreuses destinations touristiques proposent des parcours en plein air, allant de falaises rocheuses aux structures artificielles, en passant par les toits des immeubles ou certains viaducs. C'est cette sensation de liberté et cette connexion avec la nature que les grimpeurs viennent rechercher.

Depuis 2020, l'escalade a été reconnue par le comité international olympique. Nul doute avec les JO de Paris qui approchent qu'elle va faire encore de nouveaux adeptes.



POUR ALLER PLUS LOIN :

FÉDÉRATION FRANÇAISE
MONTAGNE ESCALADE

Fédération Française
de la Montagne
et de l'Escalade :
www.ffme.fr

RADIANTE®

— MODE MÉDICALE DEPUIS 1830 —

Révélez
votre **style**
avec l'expert de
la **compression**
médicale



2303-06 / Mars 2023

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

COMPRESSION MÉDICALE FRANÇAISE



Demandez conseil 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®, Châtelleraut, France.



Auteur
Pierre-François
Berteloot



Pharmacie de la Fontaine
62340 Guines



Le défibrillateur cardiaque automatisé externe

En France, on estime qu'entre 40 000 et 50 000 personnes sont victimes d'une mort subite chaque année. L'intervention d'une personne prodiguant les gestes de premiers secours et administrant un choc électrique avant l'arrivée des équipes médicales permet d'éviter un certain nombre de décès. Fort de ce constat, le ministère de la santé a engagé depuis plusieurs années des actions en faveur du développement de l'implantation de défibrillateurs automatisés externes (D.A.E.) sur l'ensemble du territoire.

Qu'est-ce qu'un D.A.E. ?

C'est un dispositif médical qui permet de délivrer un choc électrique en cas d'arrêt cardiorespiratoire lié à une fibrillation ventriculaire.

Qu'est ce qu'une fibrillation ventriculaire ?

C'est un trouble du rythme cardiaque grave : le rythme des battements est tellement anormal que les contractions cardiaques sont inefficaces. Le cœur ne peut alors plus assurer sa fonction de pompe sanguine. Le patient se retrouve en arrêt cardiaque et perd connaissance.

Dès lors, le compte à rebours a commencé. En effet, la précocité de la défibrillation est un élément déterminant des chances de survie : on estime que celles-ci diminuent de 3 à 4 % à chaque minute écoulée avant la défibrillation.

Que faire face à un arrêt cardiorespiratoire ?

Il faut prioriser ses actions : d'abord appeler des secours et pratiquer un massage cardiaque. Celui-ci consiste à réaliser des compressions thoraciques alternées avec si possible du bouche à bouche (30 compressions

puis 2 insufflations). Ce n'est que dans un second temps que le sauveteur va envisager une défibrillation par choc électrique.

Qui peut utiliser un D.A.E. ?

En France, depuis un décret de 2007, l'utilisation d'un D.A.E. est autorisée à toute personne. En effet, le plus souvent les arrêts cardiorespiratoires se produisent hors des structures de réanimation hospitalières, et la rapidité de la mise en œuvre du massage cardiaque et de la défibrillation est un élément fondamental des chances de survie des victimes.

Où trouver un D.A.E. ?

Les D.A.E. sont installés dans des lieux fréquentés comme par exemple les équipements publics, les gares, les aéroports et les centres commerciaux. Il existe des applications qui permettent de localiser les D.A.E. les plus proches, comme par exemple "Staying Alive" que vous pouvez télécharger sur votre téléphone.

Comment fonctionne et comment utiliser un D.A.E. ?

Le D.A.E. se présente sous forme d'un boîtier et d'électrodes. Après l'avoir mis en marche, il faut dénuder la poitrine de la victime et placer les électrodes, généralement une sous la clavicule droite et l'autre sur la partie gauche

du thorax. Le plus souvent, le D.A.E. délivre des messages oraux de façon à guider le sauveteur. Il va analyser le rythme cardiaque de la victime et détecter une éventuelle fibrillation ventriculaire. Le cas échéant, un choc électrique capable de rétablir le fonctionnement cardiaque et de restaurer les fonctions vitales sera délivré. Idéalement, le sauveteur doit être aidé par d'autres témoins de l'accident de façon à poursuivre le massage cardiaque pendant la mise en place du D.A.E.

Est-ce dangereux d'utiliser un D.A.E. ?

La réponse est non, les dispositifs étant conçus de façon à protéger à la fois la victime et le sauveteur lors de l'utilisation. En effet, le D.A.E.,

de par son mécanisme d'action, expose théoriquement les victimes d'arrêt cardiorespiratoire à un risque de brûlures cutanées et les utilisateurs à un risque d'électrisation. Ces accidents sont peu fréquents et se forment à l'utilisation d'un D.A.E. permet de les limiter.

Peut-on utiliser un D.A.E. sur un enfant ou une femme enceinte ?

Oui, dans les deux cas. Chez les enfants, il existe des dispositifs d'atténuation de dose et des électrodes pédiatriques, mais à défaut les recommandations sont d'utiliser le matériel à disposition, quel qu'il soit. Chez la femme enceinte, le risque de décès de la patiente conduit à utiliser le D.A.E. malgré tout.

Exemple d'utilisation en situation d'urgence :

Mardi matin, vous patientez sur le quai en attendant la prochaine rame de métro. Jean, un homme d'une cinquantaine d'années est à côté de vous. Soudain, il tombe au sol, ne bouge plus, ne répond pas et ne respire pas. Vous appelez les secours, demandez aux personnes présentes d'aller chercher un D.A.E. au plus vite et mettez en place les gestes de premiers secours, en allongeant Jean sur le dos et en lui prodiguant un massage cardiaque. Dès la mise à disposition du D.A.E., vous procédez par étape : pendant que quelqu'un vous relaie afin de poursuivre le massage cardiaque, vous mettez en marche l'appareil et placez des électrodes sur la victime. Les instructions à suivre sont délivrées verbalement. Si le D.A.E. détecte une fibrillation, il faut s'écartier et ne plus toucher la victime en prévision de la délivrance du choc électrique. Si la victime bouge et reprend sa respiration, vous la placez sur le côté en position latérale de sécurité. Dans le cas contraire, vous reprenez le massage cardiaque, à raison de 5 cycles de 30 compressions et réalisez un deuxième choc, le temps que les secours spécialisés arrivent.





POUR ALLER PLUS LOIN :

Plus d'infos en visitant ces sites :

**croix-rouge.fr
pompiers.fr
stayingalive.org**

Ce qu'il faut retenir

Face à ces situations d'urgence, il est indispensable à chacun de se former aux premiers secours afin d'améliorer les chances de survie des victimes d'arrêt cardiorespiratoire. Dans toute la France, il est possible d'apprendre ces gestes en suivant des formations de prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1),

par exemple auprès de la Croix Rouge ou des pompiers. Il existe également de nombreuses vidéos pédagogiques sur internet qui, pourvu qu'elles soient réalisées par des personnes compétentes, permettent à chacun en quelques minutes de savoir comment réagir devant une situation d'arrêt cardiorespiratoire.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le massage cardiaque se pratique au rythme du refrain de la chanson Stayin' Alive des Bee Gees.



Auteure
Marion
Boukhoubza



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



Que manger pour garder une belle peau en été ?

Le soleil possède des bienfaits pour notre santé, mais il présente également des effets nocifs dont il faut savoir se protéger. Les rayons UV entraînent coups de soleil, vieillissement cutané et mélanomes. Ce phénomène correspond à une agression des cellules par des radicaux libres menaçant notre organisme. Ils sont normalement pris en charge par les systèmes antioxydants de notre corps. Cependant, lors de leur accumulation, ces systèmes ne sont plus en mesure de lutter contre.

Zoom sur ces aliments à mettre dans votre assiette dès maintenant et tout au long de l'été !

Les caroténoïdes sont une famille de phytonutriments comprenant au moins 600 composés, dont le bêta carotène, la lutéine et le lycopène. Les aliments en contenant sont de redoutables antioxydants.

La bêta-carotène : pour avoir bonne mine !

C'est un pigment végétal que l'on retrouve dans les végétaux ayant une couleur jaune-orange comme la patate douce,

la carotte, les abricots, la mangue, le pamplemousse et le melon, ainsi que dans les végétaux à feuilles sombres. Précurseur de la vitamine A, le bêta-carotène intervient dans la préparation de la peau et prolonge le bronzage. Il permet également de prévenir la formation d'érythème, d'irritation et de rougeur induits par les ultra-violets.

La lutéine : cette fois-ci, on ajoute du vert !

Le chou frisé, les épinards, le brocoli et les pois verts en sont bien pourvus. Ce caroténoïde est aussi connu pour protéger les yeux contre la cataracte.

Le lycopène : on sauce à la tomate

Antioxydant puissant principalement contenu dans la tomate, c'est un pigment rouge que l'on retrouve également dans la pastèque, la papaye, la goyave et le melon. Des études ont montré que le lycopène était physiologiquement mieux assimilé par l'organisme suite à une cuisson des tomates et lorsque celles-ci sont associées à des lipides. Pour profiter de ses bienfaits, consommez la tomate en gaspacho, en soupe, en ratatouille, tout en l'associant avec de l'huile d'olive par exemple.

« Je mets de la couleur dans mon assiette : misez sur les aliments riches en caroténoïdes. »

ATTENTION !

Rien ne remplace les vêtements et l'application de crème solaire pour se protéger du soleil, mais une alimentation adaptée, riche en antioxydants, peut vous aider à limiter les dommages du soleil sur votre épiderme.

Je démarre les repas par des crudités et je cuis les légumes al dente

En effet, la cuisson altère la vitamine C qui est également un bon antioxydant. On la retrouve évidemment dans les fruits et légumes frais comme l'orange, le kiwi, les fraises, le poivron, le brocoli et l'épinard.

Je mets des paillettes dans mon assiette

On abuse des herbes aromatiques (persil, basilic, menthe, ciboulette) qu'on ajoute à la dernière minute à ses plats pour profiter de leurs fabuleux apports en antioxydants variés (vitamine C, flavonoïdes, caroténoïdes, ...)

Je troque ma barre chocolatée contre un mélange de fruits secs/oléagineux

Les amandes, les noisettes et les noix sont riches en vitamine E. Cette dernière va diminuer le « stress oxydatif » lié à l'exposition aux UV. Les aliments en contenant favorisent la régénération de la peau et son élasticité. Les huiles végétales en regorgent comme l'huile de germe de blé, l'huile de carthame et l'huile de tournesol.

Je consomme régulièrement du poisson gras

Riches en vitamine A, en acides gras oméga-3 et en sélénium, thon, hareng, maquereau, sardine et saumon nourrissent et protègent les membranes des cellules. Grillés et assaisonnés de jus de citron riche en vitamine C, c'est le top pour la peau !

J'ose l'œuf au petit-déjeuner

Brouillé, au plat, à la coque ou dur : pour enrichir son alimentation en vitamines (notamment A et E) et en minéraux variés (dont le sélénium). La vitamine A est aussi présente dans les produits d'origine animale tels que le fromage, le lait et le beurre.

Du thé, des baies rouges et du cacao

Les flavonoïdes et les anthocyanes des baies colorées (framboises, myrtilles, mûres...), thé vert, jus de raisin et autres vins tendent à diminuer à long terme l'inflammation de la peau causée par le soleil et inhiberaient en partie les enzymes qui détruisent le collagène de la peau, responsables des rides. Il n'y a donc rien de mal, au contraire, à consommer quelques morceaux de chocolat noir ou quelques tasses de thé vert tous les jours.

Une belle peau grâce à votre assiette

Menu n°1:

- Entrée : billes de melon au jambon cru
- Plat : ratatouille à l'huile d'olive + filet de julienne en papillote et riz complet au curry
- Dessert : fromage blanc aux fraises

Menu n°2:

- Entrée : taboulé de boulgour à la menthe
- Plat : tian de légumes du soleil au chèvre frais + poulet tandoori
- Dessert : compote de pêches

Et pour vos collations pensez au jus de tomate ou de carotte bien frais !



Le soleil a tendance à déshydrater et assécher la peau. Il est donc très important de boire davantage d'eau qu'à l'accoutumée en période de forte chaleur ou dès que vous vous exposez au soleil. L'hydratation passe aussi par l'alimentation, pensez à privilégier les aliments riches en eau comme le concombre, le radis, la tomate, la pastèque et le melon !

BLEUS, BOSSES, CONTUSIONS

ARNIGEL, LES BIENFAITS DE L'ARNICA EN GEL



FABRIQUÉ EN
FRANCE

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE, À PARTIR DE 1 AN.

- S'applique facilement sur la région douloureuse.
- Procure un effet frais et apaisant.

0 800 10 10 20 Service & appel gratuits

Arnigel®, gel (Arnica montana teinture mère) est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement local d'appoint en traumatologie bénigne en l'absence de plaie (ecchymoses, contusions, fatigue musculaire...) chez l'adulte et l'enfant à partir de 1 an. Attendre la disparition complète de la douleur avant de reprendre une activité physique et sportive. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa 22/12/60019350/GP/006



Votre santé mérite le plus grand respect

« Avec une canne, un déambulateur, un rollator ou un fauteuil roulant, vous pouvez vous déplacer sans avoir besoin de l'aide d'autrui. »



Auteure
Céline
Haquette



Pharmacie du Clair Village
59910 Bondues



23



L'aide à la mobilité

À la suite d'une maladie, d'un accident ou avec l'âge, il peut y avoir une atteinte des capacités physiques. Pour se déplacer, on doit alors dépendre de son entourage et des autres. Il existe des matériels médicaux pour fournir une aide à la mobilité aux personnes présentant un handicap.

La canne de marche

C'est souvent le premier accessoire utilisé. Elle offre un appui pour aider les personnes dont la mobilité est réduite. Elle assure au patient un équilibre et lui évite les chutes. On prend la canne du côté opposé au déficit. Par exemple, si le patient est fragilisé à la jambe gauche, il utilisera la canne avec le bras droit pour s'appuyer.



La canne classique

Avec une poignée en T ou courbe, elle s'utilise de la main droite ou gauche et implique un effort important porté sur un bras. La canne anatomique s'utilise d'une seule main et possède une poignée ergonomique.



La canne tripode

Elle est constituée de 3 pieds avec embouts antidérapants. Elle offre une meilleure stabilité par rapport à une canne classique. Elle est cependant plus lourde et plus encombrante.



La canne anglaise

Plus stable qu'une canne de marche classique, la canne anglaise dispose d'un appui brachial. Elle est destinée aux patients souffrant d'une fracture ou d'une entorse. Elle s'utilise seule ou par paire.



Les béquilles

Elles permettent de prendre appui sous les aisselles afin de soulager les muscles brachiaux durant la marche. Elles sont adaptées en cas de douleur au niveau des poignets et des coudes.

Le déambulateur et le rollator

Ils sont adaptés aux personnes ayant des difficultés à marcher ou sujettes à des pertes d'équilibre. Le déambulateur et le rollator redonnent de l'autonomie à la personne et doivent être choisis en fonction du degré de mobilité, de la morphologie ainsi que de l'usage auquel ils sont destinés.

Le déambulateur fixe



Constitué d'un cadre fixe à 4 pieds et de 2 poignées permettant de placer les mains et de prendre appui lors des déplacements. Il s'utilise en intérieur.

Il convient lorsque la personne présente des troubles de l'équilibre ou lorsque la marche devient hésitante avec la crainte de chuter. Il permet de s'appuyer vers l'avant, de maintenir une bonne stabilité et ainsi d'encourager l'autonomie.

Il s'utilise de manière parallèle à la marche. Pour le faire avancer, il est nécessaire de le soulever.

Si la personne présente peu de force dans les bras, soulever un cadre de marche peut s'avérer fatigant. Il faudra alors opter pour le rollator.

Le déambulateur articulé



Il est plus souple et permet d'avancer un pas après l'autre. Il peut être stocké facilement dans un véhicule et permet un usage extérieur.

Les rollators

Déambulateurs dotés de roulettes, ils offrent une meilleure maniabilité et fatiguent moins son utilisateur qui n'a besoin que de les pousser. Les rollators assurent des déplacements confortables en toute sécurité, en intérieur comme en extérieur.

Il sont pliables pour un rangement facile.

Ils disposent d'un siège de repos et un panier pour y déposer des courses.

Il existe des rollators à 2, 3 ou 4 roues :

Le rollator à 2 roues



Doté de 2 roues à l'avant et de 2 pieds à l'arrière, avec des embouts antidérapants. Le patient pousse le déambulateur sans le soulever, en le faisant glisser grâce aux 2 roues avant. Il a une très bonne stabilité à l'arrêt. Il est utilisé en intérieur ou sur des terrains plats.



Le rollator à 3 roues

Équipé de freins « à main » pour ralentir et bloquer les roues lors d'un arrêt. Il dispose de 2 roues à l'arrière et d'une roue à l'avant

permettant un usage extérieur.

Moins large, il n'y a pas de siège pour s'asseoir. Il demande une certaine habileté pour l'usage des freins.

Le rollator à 4 roues



Plus encombrant qu'un rollator à 3 roues, il peut être utilisé sur tous les types de terrains.

Il est composé d'un panier, d'un siège et même d'un dossier ou d'une tablette.

Lorsque l'utilisation d'un déambulateur ne suffit pas ou plus à prévenir les chutes, il faut opter pour un fauteuil roulant.





À chaque pied, une solution



Gamme Médicale CHUT

UNE GAMME COMPLÈTE DE CHUT

(chaussures thérapeutiques à usage temporaire)

Hallux valgus, œdème, déformations des orteils...



Gamme Médicale à usage prolongé

SPÉCIALE PIED DIABÉTIQUE



Gamme Active

DÉVELOPPÉE POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Gamme Confort

CONÇUE POUR CHOUCOUTER VOS PIEDS



Dispositifs médicaux de classe I - CE - Lire la notice avant utilisation. Code LPP CHUT augmentation du volume de l'avant-pied : Modèles: Davina, Sarita et Marta: 71207 27. Code LPP CHUP: Modèles: Orfeo_D (2132645)

Édition Mars 2023



Auteure
Mathilde
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de ville
59126 Linselles



Zoom sur la crème solaire

La crème solaire est un soin appliqué en cas d'exposition au soleil pour éviter les coups de soleil. C'est un filtre qui protège des effets néfastes des rayons ultraviolets (UVA et UVB). Ces UV sont responsables du photovieillissement, de l'apparition des taches brunes et des cancers cutanés. Il est essentiel de s'en protéger.

Comment bien choisir sa protection solaire ?

On choisira une formule adaptée à ses envies (crème, lait, huile) mais surtout à son phototype. Pour cela, reportez-vous au facteur de protection solaire, le SPF. Cet indice de protection vous indique l'efficacité de la crème et son pouvoir protecteur face aux UV. Pour les peaux claires, on privilégiera un indice de protection élevé (SPF 50+ voire 30) et pour les peaux plus foncées, qui sont moins fragiles, une protection plus faible (SPF 30). Pour la peau fragile des enfants, on s'oriente vers une protection très élevée (SPF 50+).



Comment bien l'utiliser ?

Pour avoir une protection optimale, appliquez généreusement votre crème solaire 20 minutes avant l'exposition. Il est nécessaire de renouveler l'application toutes les deux heures ou après une baignade.

Pour les enfants, il est important de préserver leur capital soleil.

Pour cela, quelques règles sont à respecter :

- Évitez d'exposer directement au soleil les enfants de moins de 3 ans.
- Évitez les heures d'ensoleillement maximum (12h-16h).
- Le port de lunettes de soleil, d'un chapeau à large bord et d'un vêtement couvrant (ex : t-shirt anti UV) sont essentiels pour une meilleure protection.





LE SAVIEZ-VOUS ?

Le capital soleil est la quantité maximum de rayons à laquelle la peau pourra être exposée dans sa vie sans augmenter les risques de développer une pathologie.

J'ai testé pour vous...



Le lait parfumé

La rosée® Lait solaire SPF 50

Ce lait protège le visage, le corps et les cheveux des effets du soleil. À base d'huile d'abricot bio, il nourrit la peau et laisse un bronzage lumineux. Sa texture est non grasse et laisse un fini transparent. Il contient un filtre organique de nouvelle génération qui respecte la faune et la flore marine.

♥ Calipharma aime :

son parfum coco-vanille qui sent bon les vacances ! Son flacon en plastique recyclé et recyclable.



Le fluide ecole

Avène® Intense protect 50+

Ce fluide solaire à large spectre protège toute la famille (dès 6 mois), même les peaux sensibles. Il pénètre rapidement sans laisser des traces sur le visage ou le corps, résistant à l'eau et à la sueur. Ce soin contient des actifs hydratants pour un bronzage qui dure plus longtemps.

♥ Calipharma aime :

sa formule respectueuse des océans.



La crème tout en 1 !

Anthelios® Age Protect

Ce soin s'utilise comme une crème de jour avec un indice de protection SPF 50. Il hydrate et repulpe la peau du visage avec son acide hyaluronique et réduit l'apparition des taches avec le Phé-résorcinol. Les ridules sont moins visibles et le teint unifié. Sa texture non grasse est une bonne base de maquillage.

♥ Calipharma aime :

le côté tout en un. Un seul produit pour l'hydratation, l'anti-âge et la protection solaire.



Auteure
Marion
Boukhoubza



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



Quoi de mieux qu'une bonne salade pour faire le plein de vitamines et d'antioxydants ?

Voici comment allier plaisir et minceur avec des fruits et légumes de saison.

Recette minceur et bonne mine

INGRÉDIENTS

- 125 g de pousses d'épinard
- 100 g de fraises mûres
- 1 avocat mûr
- 75 g de fromage frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel
- Poivre

RECETTE

- 1 Lavez, épongez et hachez grossièrement les pousses d'épinard. Nettoyez, équeutez et coupez les fraises en morceaux. Pelez l'avocat et détaillez sa chair en lamelles. Emiettez le fromage frais dans un bol.
- 2 Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron et le vinaigre balsamique dans un saladier. Salez et poivrez selon vos goûts, puis réunissez-y tous les autres ingrédients et mélangez bien. Conservez cette salade au frais jusqu'à la dégustation.



biocanina

Complices pour la vie

MARQUE FRANÇAISE

J'AI lait CROCS

Contribue à la croissance des **chiots, chatons, petits rongeurs** et autres **petits mammifères domestiques** (lapin nain, hamster).



- ✓ CONTRIBUE À UNE CROISSANCE OPTIMALE
- ✓ HAUTE DIGESTIBILITÉ
- ✓ TENEUR EN LACTOSE OPTIMISÉE
- ✓ ENRICHÉ EN VITAMINES ET OLIGO-ÉLÉMENTS
- ✓ RICHE EN OMÉGA 3 (DHA)

► CHIOTS, CHATONS, RONGEURS ET PETITS CARNIVORES



FABRIQUÉ EN FRANCE



Disponible
en pharmacie

BAT 03.2023

DÔMES PHARMA FR - 57 rue des Bardines - 63370 Lempdes - 04 73 61 72 27 - officine@domespharma.com

DÔMES PHARMA
FR

MOTS MÉLÉS

Le Printemps

30



JEUX



Auteure
Céline
Haquette



Pharmacie du Clair Village
59910 Bondues



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



Abeille
Allergies
Arbres
Asthme
Avant
Bourgeon
Chaleur
Ciel
Epanouissement
Essor
Eternuements

Feuille
Fleur
Floraison
Graminées
Herbe
Lilas
Maigrir
Nage
Nuages
Oiseau
Paddle

Papillons
Pâques
Piano
Pollen
Reliés
Rhinite
Saint
Sieste
Soleil
Tipi



ils sont utiles pour la pollinisation :

CALIMAG #77



Auteure
Laurence Heuls



Pharmacie du Château
59152 Chereng



L'allergie

Éternuements à répétition, nez bouché, yeux irrités annoncent le retour des allergies saisonnières.



L'allergie, c'est quoi ?

Tout commence par un premier contact avec l'allergène (le pollen, les acariens, les poils ou plumes d'animaux, certains aliments, la poussière domestique, le venin de certains insectes...), sans conséquence ni effets particuliers : c'est la sensibilisation.

Puis lors de l'exposition suivante, le système

immunitaire s'emballe et identifie cette substance habituellement inoffensive comme un ennemi. Les anticorps (ou immunoglobulines de type E) produisent un médiateur chimique : l'histamine qui va être à l'origine d'une inflammation notamment au niveau du nez, des voies respiratoires et des yeux. Cette réaction

de « surdéfense » donne lieu à la crise allergique avec pour symptômes : éternuements, toux, conjonctivite, yeux rouges, démangeaisons... Le stade ultime est le choc anaphylactique : gonflement du visage, chute de tension, malaise, anxiété extrême, difficultés à respirer.

Peut-on devenir allergique du jour au lendemain ?

Oui ! L'allergie est un dérèglement du système immunitaire qui ne tolère plus des substances a priori inoffensives (les fameux allergènes). Ce n'est pas un déficit d'immunité mais au contraire une réaction exagérée.

Deux facteurs entrent

enjeu : une prédisposition génétique et une exposition à la substance.

Dans le cas de l'allergie aux pollens, un printemps ensoleillé favorise le déclenchement de la pollinisation et l'émission des pollens dans l'air. Une forte variation de températures au cours d'une journée (phénomène typique au printemps) accentue la libération des pollens « dévoilant » ainsi de nouveaux allergiques qui jusqu'alors s'ignorent...

Et la météo dans tout cela ?

Les fortes pluies et orages projettent les pollens au sol et les fragmentent en particules allergéniques qui ne sont pas stoppées par nos cils et muqueuses nasales pénétrant ainsi plus facilement dans nos bronches.

Les rafales de vent peuvent exacerber les symptômes de conjonctivite chez les allergiques. Notez également que le vent

transporte les pollens sur de longues distances et peuvent donc être déplacés de département en département.

La pollution favorise la libération des particules allergènes des grains de pollen en fragilisant leur paroi. Elle aggrave les réactions allergiques par irritation du système respiratoire et des yeux.

Le temps idéal pour un allergique est donc un temps humide et frais : pluie légère qui plaque les pollens au sol sans les fragmenter et température favorable à un relâchement des pollens dans des conditions moins violentes.

Quels gestes simples pour diminuer la concentration des pollens à l'intérieur ?

- consulter la météo, car le vent par beau soleil disperse mieux les pollens,
- changer de vêtements en rentrant de promenade et éviter de sécher son linge en plein air,
- se rincer les cheveux avant de se coucher pour éviter le dépôt de pollens sur l'oreiller,
- dormir fenêtre fermée,
- aérer sa chambre de préférence le matin pour moins de pollens dans l'air,

- rouler fenêtres fermées en voiture,
- éviter d'aller à la piscine : le chlore agresse les muqueuses du nez et des yeux,
- avant de partir en promenade, s'informer de l'activité des pollens dans sa région auprès du réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) qui met à jour quotidiennement sur son site internet (www.pollens.fr) les prévisions du risque allergique dans les différentes régions de France.

Quel traitement ?

Le seul traitement définitif de l'allergie est la désensibilisation. Les traitements de la crise sont des traitements médicamenteux type antihistaminiques et corticoïdes locaux et/ou généraux. Les premiers peuvent entraîner des effets secondaires comme la somnolence, la constipation ou l'assèchement des muqueuses alors que les seconds présentent des risques de surinfection ou de polypes nasaux.

Si votre quotidien est altéré par ces symptômes allergiques, n'hésitez pas en parler à votre médecin ou votre pharmacien.



APPLICATION DÉDIÉE AU

DIABÈTE TYPE 2

Roche

I PHIL GOOD*

- Je cuisine des recettes adaptées à mes goûts et à mon diabète
- J'obtiens des informations et des conseils personnalisés sur mon diabète
- Je scanne et choisis les meilleurs produits pendant mes courses
- Je partage mon rapport de données glycémiques avec mon professionnel de santé (connecté aux lecteurs Accu-Chek**)



C'est bon de se sentir bien accompagné
tu me suis?



Téléchargez
l'application
gratuitement
en scannant
le QR Code.



Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google Inc. Apple et le logo Apple sont des marques d'Apple Inc. déposées aux Etats-Unis et d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc.

Connectable
aux lecteurs
ACCU-CHEK®



* Je me sens bien

** Vous voulez en savoir plus : regardez la vidéo de présentation sur notre chaîne YouTube Roche Diabetes Care France

03/2023 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. 22/11/ROCHEDC/GP/002. 9625232030 FR-2588 Roche Diabetes Care France - SAS au capital de 4 487 220 € - 2 avenue du Vercors, 38240 Meylan France - 800 418 493 R.C.S. Grenoble



Auteure
Marion
Couvreur



Pharmacie du Château
59152 Chereng



Sur mon ordonnance, j'ai... du montelukast



Le montelukast (Singulair®) est un médicament souvent associé aux traitements contre l'asthme. Il appartient à la famille des anti-leucotriènes. Petit décryptage de son rôle et de son intérêt thérapeutique.



Le saviez-vous ?

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique, qui touche les voies aériennes. Le diamètre des bronches se resserre, empêchant l'air de bien circuler.

La conséquence ?

Des « crises d'asthme » : comme l'air ne passe pas bien, la respiration devient difficile et sifflante. Cela peut s'accompagner d'une toux irritative et d'une oppression thoracique, qui peuvent être potentiellement dangereuses.

La fréquence et la gravité des crises varient selon différents facteurs : l'âge, l'activité

physique, les allergies, l'exposition à des irritants comme le tabac... L'allergie est un facteur déclenchant chez 70 à 80 % des adultes et chez 95 % des enfants.

Comment traiter l'asthme ?

Pour traiter l'asthme, votre médecin et votre pharmacien vous rappelleront d'abord l'importance de contrôler l'environnement de vie : cela correspond à limiter les contacts avec les irritants (tabac, pollution atmosphérique) ou les allergènes

(par exemple les acariens, poils ou salive d'animaux, moisissures...). Certains médicaments et d'autres produits de santé (huiles essentielles...) peuvent aussi déclencher des crises, n'hésitez pas à faire le point lors du renouvellement de votre traitement.

En fonction de la sévérité de l'asthme, il existe des traitements médicamenteux :

des traitements de la crise (pour soulager rapidement les symptômes) et des traitements de fond (pour diminuer la fréquence et l'intensité des crises).

Et le montelukast ?

C'est un médicament qui bloque l'action des leucotriènes. Derrière ce nom barbare se cachent des substances produites par différentes cellules de notre corps, qui provoquent de l'inflammation et une bronchoconstriction. Le montelukast va donc permettre de diminuer l'inflammation et d'éviter que les bronches ne se resserrent. Il a aussi un impact positif sur les symptômes

de la rhinite allergique.

Ce n'est pas un traitement de la crise, il ne remplacera pas le traitement dit « de secours » qu'un patient asthmatique doit toujours avoir à disposition, comme la Ventoline®.

Comment prendre mon médicament ?

La dose adulte est un comprimé de 10mg/jour à prendre le soir, pendant ou en dehors du repas. La dose enfant varie entre 4 et 5 mg, en fonction de l'âge,

en prise le soir également. La forme pédiatrique existe sous forme de comprimés à croquer ou de granulés. Dans le cas des granulés, ceux-ci ne doivent pas être dilués dans l'eau ni croqués, mais ils peuvent être mélangés à une cuillère de nourriture froide (compote ou yaourt) ou à température ambiante, ou bien mis directement en bouche.

Quels que soient la forme et le dosage, le montelukast doit être pris sur le long terme pour prévenir les symptômes de l'asthme.



La BATAILLE CONTRE LES "OOOUIILLE!" COMMENCE!



L'ÉVOLUTIVE®
LES "OOUIILLE!"
DE DOS
N'ONT QU'À
BIEN SE TENIR.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

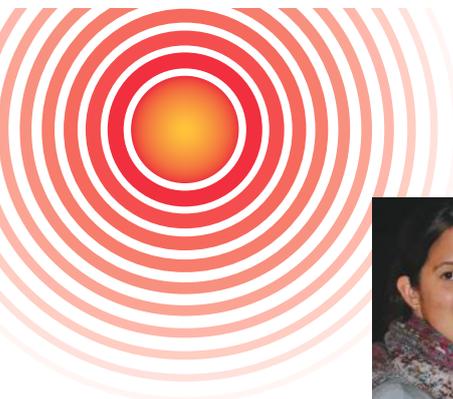
Dispositifs médicaux de classe I selon le Règlement (UE) 2017/745. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. - C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona, Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe/Orliman® - 20, la Herbétais - 35520 LA MÉZIÈRE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédits photos : iStock®, Orliman®, Studio Laudator. Visuels non contractuels. 02/2023. CLI_230201_R

orliman.fr

Suivez-nous sur




ORLIMAN®
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES



Auteure
Mathilde
Ryckaert



Pharmacie de La Poste
62100 Calais



37

SANTÉ



L'angine de poitrine

Également appelée angor, l'angine de poitrine est le terme médical désignant une douleur thoracique intervenant à la suite d'un effort, d'un stress, ou d'un changement de température brutal. La douleur produit une sensation d'enserrement (de prise en étau), parfois de brûlure, à l'arrière du sternum.

La douleur peut irradier le long du bras gauche, mais aussi dans le dos, sur les côtés, en haut du ventre, dans le bras droit, la nuque, la mâchoire ou même les dents. Cette douleur se passe en général en cinq minutes, lors de la prise de médicament, ou de la mise au repos de la personne.



La crise d'angor est due à un déséquilibre entre les apports et les besoins du cœur en oxygène.

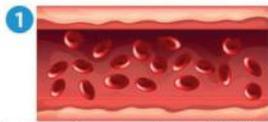
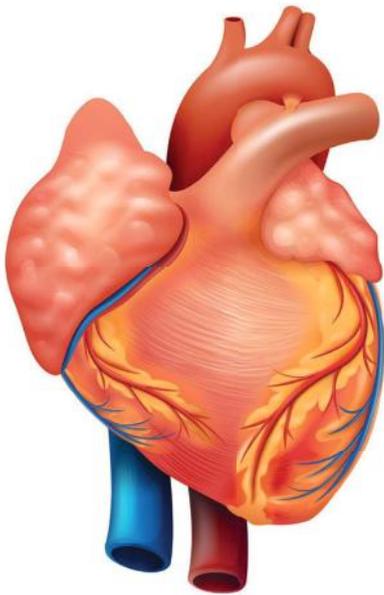
Dans 90 % des cas, cette diminution des apports est due à l'athérosclérose. Cette dernière est une maladie due à la formation de plaques d'athéromes (lipides, cholestérol) qui se déposent sur les parois internes des vaisseaux sanguins. Ces dépôts créent des réactions inflammatoires locales, et provoquent l'épaississement des parois artérielles, pouvant aller jusqu'à l'obstruction totale des dits vaisseaux.



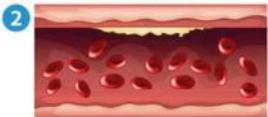
CALIMAG #77



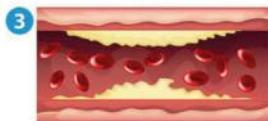
Processus d'athérosclérose



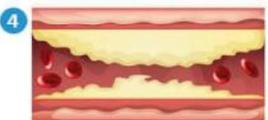
1 Artère saine sans plaque d'athérome



2 Athérome : début d'accumulation de lipides



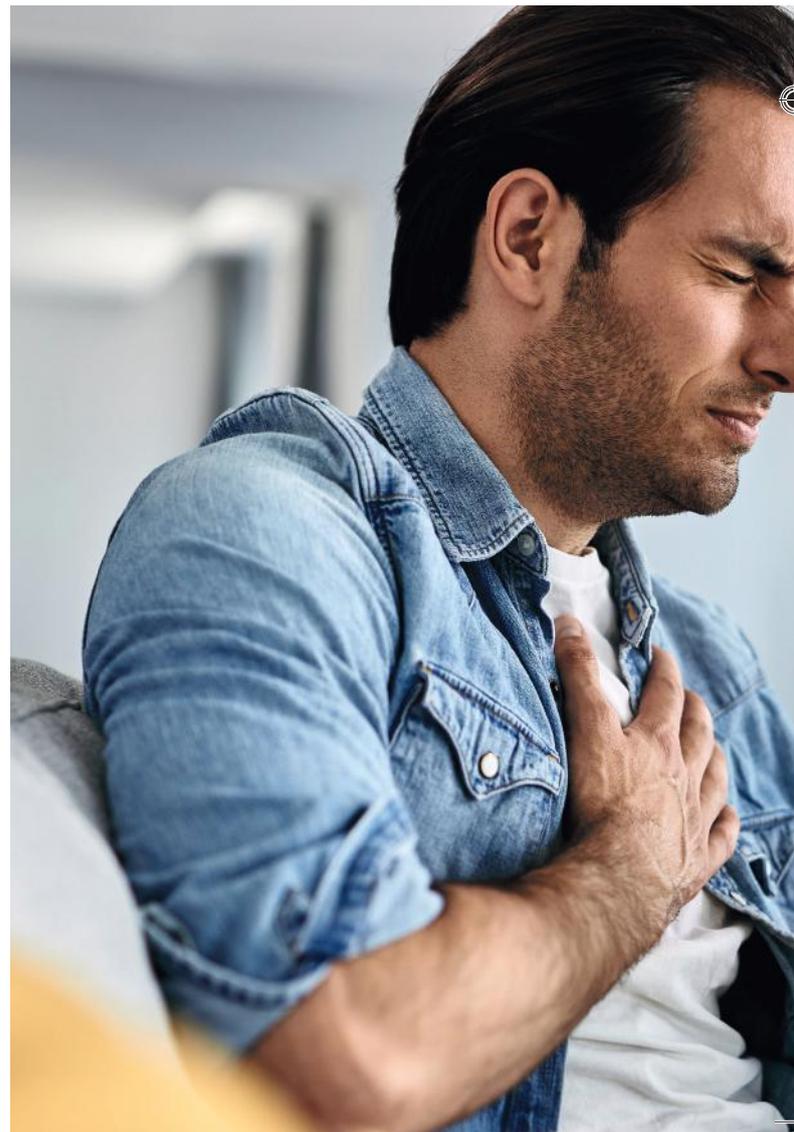
3 Plusieurs noyaux lipidiques accumulés



4 Le calibre du vaisseau est rétréci.

Les facteurs de risque de cette maladie sont les mêmes que les facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires :

- l'âge (plus de 50 ans chez l'homme, plus de 60 ans chez la femme),
- les antécédents familiaux,
- le tabac, qui réduit le diamètre des vaisseaux,
- le diabète, qui endommage les parois vasculaires,
- l'hypertension artérielle,
- le taux de cholestérol sanguin,
- la sédentarité (moins de 30 minutes d'activité physique par jour),
- la consommation d'alcool,
- le surpoids.



Pour poser le diagnostic, le médecin interrogera son patient pour évaluer la gravité des symptômes, ainsi que les éléments déclencheurs des crises. L'examen réalisé sera principalement l'électrocardiogramme d'effort. Il pourra être complété par une échographie cardiaque et/ou une coronarographie, afin de visualiser un éventuel rétrécissement dû à une plaque d'athérome.

Il existe une forme d'angor particulière, appelée angor de Prinzmetal, qui ne présente pas de rétrécissement permanent des artères.

Les crises sont alors provoquées par des spasmes des coronaires qui diminuent le débit sanguin de ces vaisseaux. On ne connaît actuellement pas l'origine de cette forme de la maladie.

L'infarctus du myocarde est une complication de l'angine de poitrine. Il survient lorsqu'un trop grand nombre de cellules cardiaques a été privée d'oxygène. Cela arrive notamment lorsqu'une plaque d'athérome se détache et va boucher les artères coronaires. Dans la moitié des cas environ, l'infarctus est précédé d'une crise d'angor. Les symptômes sont les mêmes que ceux de l'angine de poitrine, la douleur est cependant plus intense et dure plus longtemps (plus de 20 min).

La prévention de l'angine de poitrine repose sur l'amélioration de l'hygiène de vie : une alimentation équilibrée, la surveillance de son poids (maintenir son IMC sous les 25 kg/m²), l'arrêt du tabac et une activité physique adaptée au profil de la personne. L'activité physique permet de renforcer le réseau vasculaire du cœur et donc de multiplier les voies d'arrivée de l'oxygène vers le muscle cardiaque.

Le traitement est principalement chirurgical. On place des stents dans les artères abîmées afin de leur maintenir un diamètre suffisant (angioplastie).

Dans les cas plus graves,

il s'agira alors d'un pontage des artères coronaires : on court-circuite la partie abîmée grâce à un morceau de vaisseau prélevé sur une autre partie du corps.

Il existe une forme de traitement médicamenteux à base de Trinitrine. Elle est utilisée sous forme de spray à mettre sous la langue, et provoque une dilatation rapide des vaisseaux sanguins, provoquant une ré-oxygénation correcte et un soulagement de la crise. On peut parfois les utiliser en préventif, quelques minutes avant un événement potentiellement à risque.

Certains compléments alimentaires aident à protéger contre les maladies cardiovasculaires. Ces compléments sont principalement à base d'acides gras oméga 3. Il faudra cependant être attentif à la dose apportée. Pour prétendre contribuer au fonctionnement normal du cœur, ces produits devront contenir au moins 40 mg d'EPA/DHA pour 100 g ou 100 kcal de produit et apporter une dose quotidienne d'au moins 250 mg d'acide gras oméga-3. On peut notamment citer le Molval du laboratoire Dielen®, ou le oméga-3 EPA/DHA de chez EG Labo®.





Auteure
Alice
Dewitte



Pharmacie Dewitte
59180 Capelle-la-Grande



Les enfants et leurs médicaments



Si votre enfant est en âge de comprendre, nous vous conseillons de le prévenir clairement qu'il n'a pas le choix de prendre son médicament car il s'agit de sa santé. Expliquez-lui qu'il sera ensuite soulagé de son mal. Selon son âge, vous pouvez l'impliquer dans son traitement. Il peut par exemple tenir sa chambre d'inhalation, appuyer sur la pipette, ...

Ensemble, vous pouvez jouer avec une peluche ou une poupée et faire semblant de lui donner un médicament. Autre conseil : souffler doucement sur le visage du nourrisson déclenche le réflexe de déglutition.

Le goût pose problème ?

Pour un médicament liquide, vous pouvez faire boire l'enfant avec une paille.

Voici quelques conseils pour que l'administration des traitements de votre enfant ne soit pas un véritable enfer.

Boire une boisson froide avant ou se brosser les dents diminuera la perception du goût. Vous pouvez aussi mélanger certains médicaments avec du jus de fruits ou alterner avec une compote. Si vous mélangez le traitement avec de la nourriture (quand cela est possible), il faut en utiliser une petite portion pour être certain que la dose entière a été avalée et éviter de faire le mélange en avance.

Comment agir lors d'une piqûre ?

Vous êtes anxieux ? Votre enfant risque de le ressentir. Parlez-lui calmement pendant l'injection, détournez son attention, lui montrer un livre ou un jouet. S'il est allaité, la maman pourra le mettre au sein. Les plus grands peuvent se concentrer sur leur respiration. L'injection terminée, n'oubliez pas de le féliciter !

Nos conseils pour les parents

Les médicaments doivent être stockés hors de portée des enfants. La pipette est propre à un médicament, son utilisation pour un autre produit est dangereuse car les volumes de prise ne sont pas forcément identiques. Notez la date d'ouverture du flacon afin de savoir si vous pouvez les réutiliser. Attention aux comprimés, tous ne peuvent pas être écrasés et toutes les gélules ne peuvent pas être ouvertes, votre pharmacien saura vous renseigner. Si vous devez donner régulièrement des comprimés coupés, sachez que vous pouvez utiliser un coupe-comprimé. Le paracétamol existe sous forme de sirops, suppositoires, sachets, granulés, gélules, comprimés secs, effervescents ou orodispersibles. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.



Mars Bleu

**MOIS DE DÉPISTAGE
DU CANCER COLORECTAL**

**Vous avez entre 50 et 74 ans,
vous êtes concernés!
Faites-vous dépister.**

**Un test simple, rapide et indolore
qui peut vous sauver la vie. Détecté tôt
ce cancer guérit dans 90 % des cas.**

Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant



Ceci est message de l'Association
de Prévoyance Santé ADPS
www.adps-sante.fr



Auteure
Catherine
Camus



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



Mars Bleu : dépistage du cancer colorectal

Depuis plusieurs années déjà, le mois de mars, appelé Mars Bleu, est le mois de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal. Cette année, votre pharmacie Calipharma en association avec l'ADPS (association de prévoyance de santé) a décidé de participer activement à cette campagne de dépistage. Des affiches de sensibilisation ont été apposées dans les vitrines et des brochures ont été mises à disposition, le tout pour inciter la population concernée à parler du cancer colorectal avec leur pharmacien.



Mais qu'est-ce que le cancer colorectal ?

Sous le nom de cancer colorectal sont regroupés le cancer du côlon et le cancer du rectum. Il se développe lentement sur la muqueuse du côlon et du rectum à partir de lésions bénignes précancéreuses appelées polypes. Dans ces polypes peuvent apparaître des cellules cancéreuses qui migrent parfois dans l'organisme par la circulation sanguine et le système lymphatique pour constituer des métastases. Le traitement du cancer colorectal s'appuie essentiellement sur la résection de la tumeur par chirurgie et de la chimio-

thérapie pour détruire les cellules cancéreuses qui ont déjà migré dans les ganglions.

Certains signes peuvent alerter d'un risque de cancer colorectal comme des troubles du transit intestinal, du sang dans les selles, des douleurs abdominales ou rectales et d'autres symptômes plus généraux comme une perte de poids, une grande fatigue, de la fièvre, etc.

Le risque de développer un cancer colorectal augmente significativement après 50 ans. L'âge moyen du diagnostic de ce cancer est de 70 ans. Également, certains facteurs de risques

notamment liés au mode de vie ont été identifiés dans la survenue de ce type de cancer comme la forte consommation d'alcool, de tabac, l'inactivité physique, l'obésité, une alimentation faible en fibres et une consommation excessive de viande rouge et de graisses animales.

Pourquoi se faire dépister ?

Touchant autant les femmes que les hommes, le cancer colorectal est le troisième cancer le plus fréquent et le deuxième cancer le plus meurtrier. Diagnostiqué tôt, le cancer colorectal guérit dans neuf cas sur dix. Mais aujourd'hui, seul un tiers de la population française se fait dépister. C'est pour cette raison que depuis plusieurs années, des actions de sensibilisation au dépistage, comme Mars Bleu, se multiplient sur tout le territoire national.

Ce programme national de dépistage du cancer colorectal est proposé aux personnes âgées de 50 à 74 ans. C'est un test de dépistage fiable, rapide, à réaliser chez soi et pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais. Tous les 2 ans, les personnes concernées sont invitées par courrier à se procurer leur kit de dépistage. Vous trouverez le kit de dépistage ainsi que de nombreuses réponses à vos questions dans votre pharmacie.

Calipharma

Mars Bleu

Votre pharmacie Calipharma se mobilise pour le dépistage du cancer colorectal

Le cancer colorectal est le 2ème cancer le plus mortel mais détecté tôt, il se guérit 9 fois sur 10.

Vous avez plus de 50 ans, demandez votre kit de dépistage à votre pharmacien





À CHAQUE HISTOIRE UN SOIN

SAUGELLA

DES SOINS EXPERTS POUR MON HYGIÈNE INTIME



“Pour toutes les **femmes actives** comme moi, il est important de prendre du temps pour soi. **Saugella Dermoliquide** m’apporte un bien-être intime quotidien.”

Emmanuelle

Retrouvez l’histoire d’Emmanuelle sur www.saugella.fr

