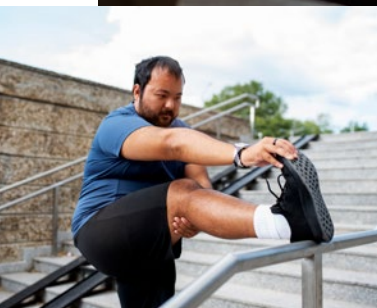




GÉRER SON STRESS

PAGE 12



CONSEIL

*Reprendre
le sport quand
on déteste ça*

PAGE 20



CONSEIL

*Comment les animaux
ressentent-ils
nos émotions ?*

PAGE 34

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 HAQUETTE

23 Rue René d'Hespel
03 20 23 17 43

Bondues (59910) PHIE CLAIR VILLAGE

1031 Av. du Général de Gaulle
03 20 46 62 47

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

Calais (62100) PHIE de la POSTE

32 Rue des Fontinettes
03 21 36 33 77

Cambrai (59400) PHIE SAINT-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 FRONTIÈRE

6 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

Fleurbaix (62840) PHIE de FLEURBAIX

28 bis rue de la Malassise
03 27 46 85 27

Grande-Synthe (59760) PHIE LEBECQUE

25 Pl. François Mitterrand
03 28 27 95 55

Guînes (62340) PHIE de la FONTAINE

13 Rue Sydney Bown
03 21 35 20 34

Hallennes-lez-Haubourdin (59320) PHIE OBLED

57 Rue Émile Zola
03 20 50 77 37

Haubourdin (59320) PHIE du MARCHÉ

3 rue Ernest Blondeau
03 20 07 17 36

Hem (59510) PHIE de BEAUMONT

5 Place de Verdun
03 20 75 33 47

Iwuy (59141) PHIE de la MAIRIE

41 bis Rue Maréchal Foch
03 27 37 93 11

La Chapelle-d'Armentières (59930) PHIE du BOURG

6 Rue Victor Vigneron
03 20 35 09 29

La Madeleine (59110) PHIE BOTANIQUE

82 Rue du Docteur Legay
03 20 55 50 51

Lambersart (59130) PHIE du CANON D'OR

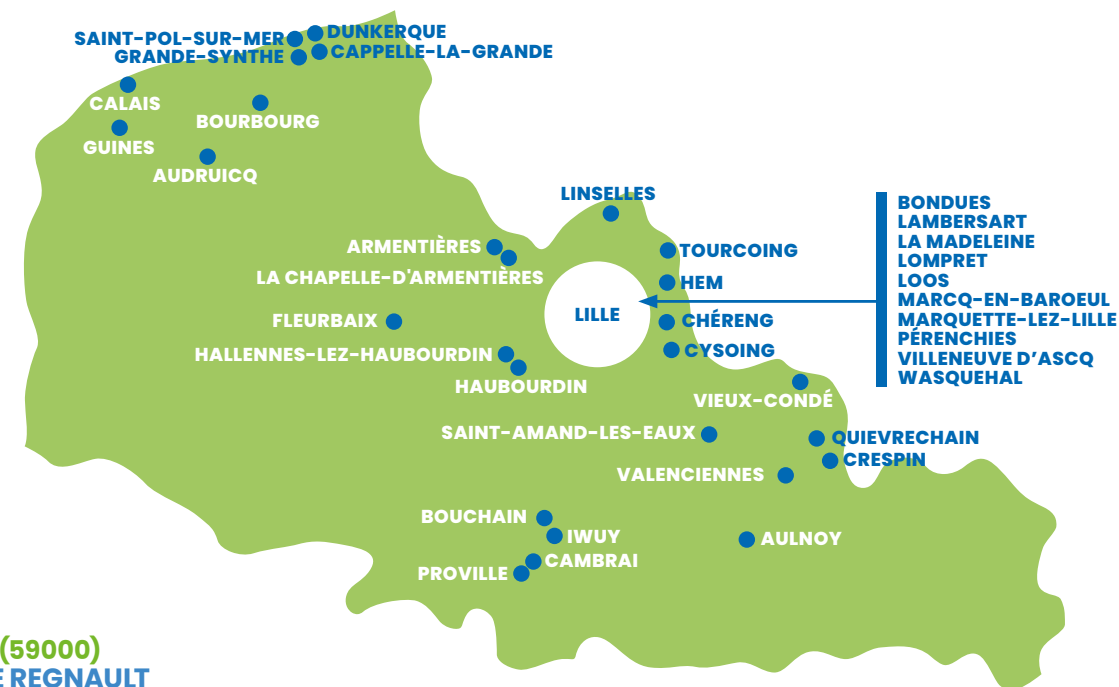
247 Rue de Lille
03 20 55 29 27

Lambersart (59130) PHIE du BOURG

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

Lille (59000) PHIE CORMONTAIGNE

12 Rue d'Isly
03 20 93 57 16



Lille (59000) PHIE REGNAULT

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

Linselles (59126) PHIE de L'HÔTEL de VILLE

7 Rue de Tourcoing
03 20 37 41 83

Lompret (59840) PHIE TERNAUX

22 Rue de l'Église
03 20 08 88 01

Loos (59120) PHIE d'ENNEQUIN

5 Rue du Général Leclerc
03 20 07 51 29

Marcq-en-Barœul (59700) PHIE du SACRÉ 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

39 bis Rue du Général Leclerc
03 20 22 22 02

Proville (59267) PHIE COPIN

11 Rue d'Havrincourt
03 27 81 81 42

Quievrechain (59920) PHIE de QUIEVRECHAIN

171 Rue Jean Mermoz
03 27 45 40 30

Roeulx (59172) PHIE DU CEDRE

56 rue Paul Bert
03 27 44 47 25

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 MORMENTYN

214 Rue Lomprez
03 27 46 85 27

Valenciennes (59300) PHIE de la PYRAMIDE

329 Av. de 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 HÉRON

1 place Jean Moulin
03 20 91 29 59

WASQUEHAL (59290) PHIE DU CENTRE

20 rue Jean Macé
03 20 72 13 25

Wasquehal (59290) PHIE du PAVÉ de LILLE

7 Rue Léon Jouhaux
03 20 72 70 27



WWW.CALIPHARMA.FR

Pour votre
pharmacien



chaque client
est unique



SOMMAIRE



6

La dette de sommeil : 24 h dans une journée, ce n'est pas assez !

8

Les protéines après 45 ans : un allié essentiel de la santé féminine

18

Comprendre la charge mentale : quand le cerveau ne débranche plus

20

Reprendre le sport quand on déteste ça

26

Les cheveux gras : mécanismes et solutions pour y remédier

30

Les 10 demandes les plus gênantes... et nos réponses en tant que pharmaciens

34

Comment les animaux ressentent-ils nos émotions ?

37

Connaissez-vous les nouvelles missions du pharmacien ?



12

Stress, fatigue, examens : que prendre quand on craque ?

16

Mounjaro® : pour qui et dans quelles conditions ?

24

Quand le foie fait du gras...

38

La méningite



42

Le Dragon de Calais



43

Mots mêlés

ÉDITO

La rentrée a toujours un parfum particulier. C'est la fin des vacances, le retour aux horaires parfois chargés. C'est aussi le moment où l'on décide de prendre davantage soin de soi.

Cette rentrée 2026 illustre parfaitement la diversité des attentes auxquelles les équipes officinales doivent répondre au quotidien. Certaines situations peuvent sembler embarrassantes. Pourtant, derrière chaque question se cache un besoin légitime d'information.

Mieux dormir, alléger sa charge mentale, adopter une alimentation adaptée à ses besoins, retrouver l'envie de bouger ou encore prendre soin de son apparence sont autant de sujets qui occupent nos conversations.

Parmi les désagréments fréquemment observés après l'été, les cheveux gras figurent en bonne place.

La rentrée est également l'occasion de s'interroger sur notre bien-être émotionnel. Saviez-vous que nos animaux de compagnie sont particulièrement sensibles à nos états d'esprit ?

Toutes les équipes Calipharma vous accompagnent en cette rentrée et vous souhaitent une excellente reprise.



Justine BILLAUD,
PHARMACIE BOTANIQUE
82 rue du Docteur Legay,
59110 LA MADELEINE





Auteur
Mathilde
Ryckaert



PHARMACIE
HENNUYER-RYCKAERT
32 rue des Fontinettes
62100 CALAIS

La dette de sommeil : 24 h dans une journée, ce n'est pas assez !

Une fois la rentrée passée, nous sommes nombreux·ses à avoir des difficultés à faire rentrer tout notre agenda dans 24 heures. Travail, famille, amis, sport, tâches ménagères... empiètent donc généralement sur notre temps de sommeil.

Ce décalage entre la durée effective de nos nuits et nos besoins physiologiques s'appelle la dette de sommeil, et elle s'accumule au fil des jours. Ce manque de sommeil nous fait perdre certaines phases importantes de nos nuits, comme le sommeil profond ou le sommeil paradoxal. Ces cycles sont importants pour plusieurs fonctions de notre organisme : régénération tissulaire, lutte contre les infections, consolidation de la mémoire, régulation des émotions.

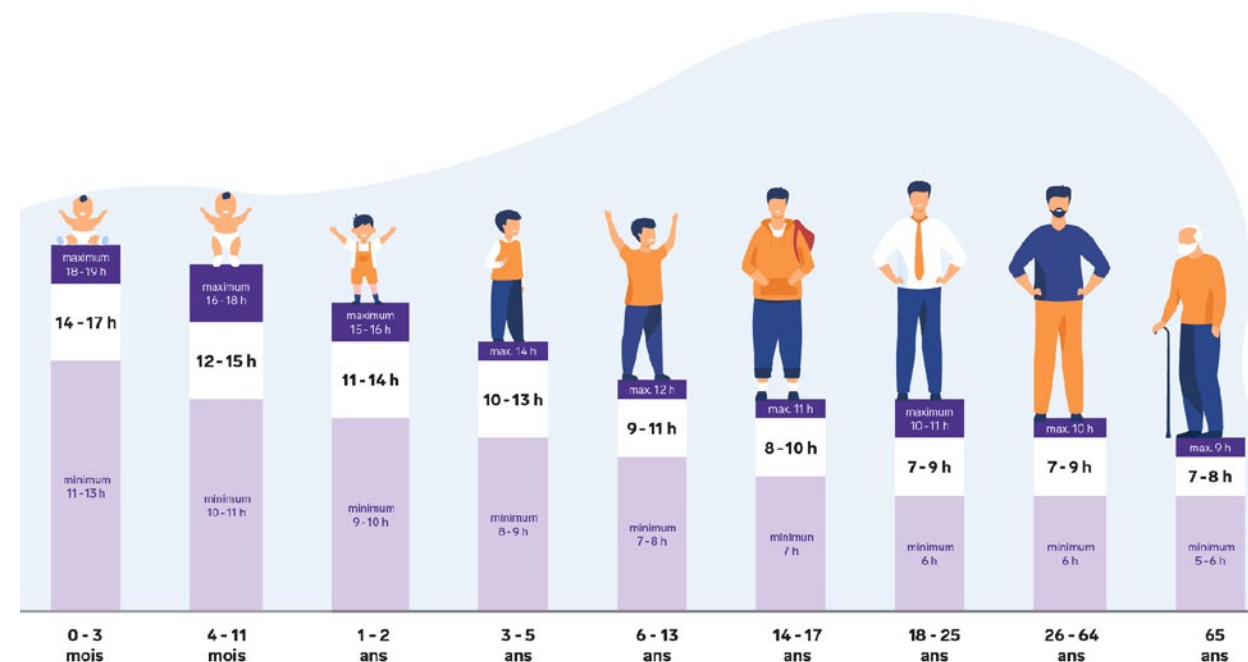
Afin d'estimer notre temps de sommeil idéal, il y a plusieurs indices :

- l'état dans lequel nous nous sentons après 8 heures de sommeil ;
- nos problèmes de santé particuliers ;
- notre dépense énergétique quotidienne ;
- la vigilance que nécessitent nos activités...

Le schéma ci-après donne une idée du temps de sommeil recommandé en fonction des tranches d'âge, mais d'après les indices mentionnés ci-dessus, **nous comprenons que les durées idéales varient en fonction des personnes, de leur physiologie, et de leur réalité du moment.**

Durée de sommeil recommandée par tranche d'âge

Biron **B**



La dette de sommeil a des conséquences à court et à moyen terme.

À court terme, elle engendre de la somnolence, des problèmes de concentration, une baisse de la vigilance, notamment responsables d'accidents de la route ou d'accidents du travail. Il y a également un dérèglement de la gestion de notre stress et de notre anxiété. Nous sommes plus nerveux, plus irritables, ce qui a pour effet de rallonger notre temps d'endormissement, et donc accentue encore la dette.

À moyen terme, le manque de sommeil a des conséquences sur notre santé globale : obésité, maladies cardiovasculaires, diabète, baisse de l'immunité, dépression...

S'il arrive que nous profitons du week-end pour compenser les heures manquantes, ce ne doit pas être l'unique solution, car ces nuits à géométrie variable perturbent notre horloge interne et les horaires de sécrétion de la mélatonine (hormone du sommeil). Il est préférable de faire de courtes siestes en journée, afin de préserver notre rythme naturel.

La meilleure option afin d'éviter la dette de sommeil reste de se tenir à une routine :

- **pratiquer** une activité physique régulière ;
- **maintenir** des horaires réguliers de couchers (et de levers) ;
- **essayer de préserver** une durée de sommeil correspondant à nos besoins (8 heures en moyenne chez l'adulte) ;
- **se créer** des rituels d'endormissement : tisane, lecture, musique douce... ;
- **limiter** les stimulations de fin de journée, notamment la télé et les smartphones ;
- **ne surtout pas résister** aux signes d'endormissement !

Si malgré ces dispositions, le sommeil reste difficile, il peut alors être nécessaire d'en parler à votre médecin. Il existe différentes pathologies influant sur le sommeil, comme l'apnée du sommeil, qui méritent un bilan médical, afin d'éviter les conséquences du manque de sommeil à moyen terme.





Auteur
Marion
Boukhoubza



15 rue Georges Maertens
59520 MARQUETTE

PHARMACIE
DES FLANDRES



Les protéines après 45 ans : un allié essentiel de la santé féminine

À partir de 45 ans, le corps féminin évolue naturellement. Les changements hormonaux liés à la périménopause puis à la ménopause peuvent avoir des conséquences sur la silhouette, l'énergie, la force musculaire ou encore la santé des os. **Dans ce contexte, l'alimentation joue un rôle essentiel, et les protéines méritent une attention particulière.**

Souvent associées aux sportifs, les protéines sont pourtant indispensables à tout âge. Elles participent au renouvellement des muscles, des os, de la peau, des cheveux et de nombreux tissus de l'organisme. Après 45 ans, elles deviennent même de précieuses alliées pour préserver sa vitalité.

Préserver ses muscles pour rester en forme

Avec l'âge, nous perdons progressivement de la masse musculaire. Ce phénomène naturel peut commencer dès la cinquantaine et s'accélérer après la ménopause. Or, les muscles ne servent pas seulement à bouger, ils contribuent également à maintenir un bon équilibre, à conserver son autonomie et à soutenir le métabolisme.

Un apport protéique adapté, associé à une activité physique régulière, notamment des exercices de renforcement musculaire, contribue à limiter cette fonte musculaire naturelle.

Pourquoi les besoins en protéines augmentent-ils avec l'âge ?

Avec le temps, l'organisme devient moins efficace pour utiliser les protéines alimentaires. Ce phénomène naturel, appelé « résistance anabolique », signifie que le corps a besoin d'un apport protéique de meilleure qualité et mieux réparti au cours de la journée pour maintenir ses tissus.

Par ailleurs, la diminution progressive des œstrogènes favorise une perte de masse musculaire, parfois associée à une augmentation de la masse grasse. Cette évolution peut se traduire par une baisse de la force, une diminution des dépenses énergétiques et une sensation de fatigue plus fréquente.

Les protéines fournissent les acides aminés nécessaires à la construction et au renouvellement des muscles, des os, de la peau, des cheveux et de nombreux tissus de l'organisme.

Un apport suffisant devient donc un véritable levier de prévention santé.

Un soutien pour les os

On pense souvent au calcium pour préserver son capital osseux, mais les protéines jouent elles aussi un rôle important. Elles participent à la structure même des os et contribuent à leur solidité.

Après la ménopause, lorsque le risque de fragilité osseuse augmente, **il est donc important de veiller à des apports suffisants en protéines, en complément d'une alimentation riche en calcium et en vitamine D.**

Un soutien précieux pour la satiété et le contrôle du poids

De nombreuses femmes constatent qu'il devient plus difficile de maintenir leur poids après 45 ans. Les modifications hormonales, la diminution de la masse musculaire et un métabolisme légèrement plus lent peuvent favoriser la prise de poids.

Les protéines présentent un avantage intéressant : elles procurent une sensation de satiété durable. Un repas riche en protéines aide à réduire les fringales et les grignotages entre les repas. **En favorisant le maintien de la masse musculaire, elles contribuent également à préserver les dépenses énergétiques de l'organisme.**

Où trouver les protéines ?

Les protéines se trouvent dans de nombreux aliments du quotidien.

Parmi les sources animales :

- les œufs ;
- le poisson ;
- la volaille ;
- les produits laitiers ;
- les viandes maigres.

Les protéines végétales sont également intéressantes :

- lentilles ;
- pois chiches ;
- haricots secs ;
- tofu ;
- quinoa ;
- fruits à coque et graines.

L'idéal est de varier les sources pour profiter de tous leurs bienfaits nutritionnels.



Quelques réflexes simples

Pour optimiser vos apports, essayez d'intégrer une source de protéines à chaque repas :

- un yaourt ou un œuf au petit-déjeuner ;
- du poisson, de la volaille ou des légumineuses au déjeuner ;
- une poignée d'amandes pour une collation ;
- des œufs, du fromage frais ou des lentilles au dîner.

Ces petits gestes peuvent faire une réelle différence sur le long terme.

Les idées reçues à oublier

« Les protéines sont réservées aux sportifs »

Faux. Elles sont indispensables à tous les âges et deviennent même particulièrement importantes après 45 ans.

« Manger plus de protéines fait forcément grossir »

Faux. Intégrées dans une alimentation équilibrée, elles favorisent au contraire la satiété et participent au maintien de la masse musculaire.

« Les protéines végétales sont moins intéressantes »

Faux. Bien choisies et variées, elles constituent une excellente alternative ou un complément aux protéines animales.

Une stratégie simple pour bien vieillir

Vieillir en bonne santé ne dépend pas d'un aliment miracle mais d'un ensemble d'habitudes quotidiennes. Parmi elles, l'apport en protéines joue un rôle essentiel. Associées à une activité physique régulière, à une alimentation variée et à un bon suivi de santé, elles contribuent à préserver la force musculaire, la vitalité, la santé osseuse et l'autonomie. Après 45 ans, accorder davantage de place aux protéines dans son assiette constitue donc un investissement simple et efficace pour prendre soin de son capital santé.



Recette : Salade protéinée de quinoa, saumon et pois chiches

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 120 g de quinoa cru
- 150 g de saumon cuit
- 120 g de pois chiches cuits
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 10 tomates cerises
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- Poivre et herbes fraîches

Préparation

- Faire cuire le quinoa selon les indications du paquet puis laisser refroidir.
- Émietter le saumon en morceaux.
- Rincer les pois chiches.
- Mélanger le quinoa, le saumon, les pois chiches, les épinards et les tomates coupées en deux.
- Ajouter les graines de courge.
- Assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron et les herbes fraîches.

Le plus nutrition

Cette salade apporte environ 25 à 30 g de protéines par portion, ainsi que des fibres, des oméga-3, des vitamines et des minéraux particulièrement intéressants pour les femmes à partir de 45 ans.



À VOS MARQUES

PRÉVENEZ, REPARTEZ.



◀ PRÉVENTION ▶ REPRISE

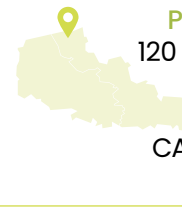
Les attelles sportives sont vos alliées du quotidien pour accompagner vos mouvements.

**Prévenir et anticiper,
c'est préserver sa santé !**

 **ORLIMAN**
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES



Auteur
Alice
Dewitte



PHARMACIE DEWITTE
120 Avenue du Général
de Gaulle
59180
CAPPELLE-LA-GRANDE

Stress, fatigue, examens : que prendre quand on craque ?

Le stress fait partie de notre quotidien. Embouteillages, délais serrés, notifications incessantes : nos journées sont rythmées par une succession de petites tensions qui, à force, peuvent peser lourd sur notre santé. Mais qu'est-ce que le stress exactement, et comment le gérer efficacement ?

Découvrez comment identifier votre niveau de stress et quelles solutions naturelles adopter pour retrouver sérénité, énergie et concentration.

Comprendre les différents visages du stress

Tous les stress ne se valent pas.

Pour mieux les cibler, il faut d'abord apprendre à les reconnaître :

- **L'eustress (le bon stress) :**
c'est le coup de boost d'adrénaline face à un défi ponctuel (un examen, un entretien). Utile et temporaire, il améliore la vigilance et les performances.
- **Le stress chronique (le signal d'alarme) :**
quand la pression s'installe, le corps produit du cortisol en continu. C'est lui qui provoque la fatigue, l'irritabilité et le surmenage.
- **Le stress oxydatif (l'impact cellulaire) :**
un excès de stress génère des radicaux libres qui dépassent les défenses de l'organisme, entraînant un vieillissement cellulaire prématuré.

Suis-je concerné(e) par un stress prolongé ?

Un ou plusieurs « oui » à ces questions peuvent évoquer un état de stress chronique et justifier un échange avec un professionnel de santé :

- Avez-vous du mal à vous détendre, même pendant vos moments de repos ?
- Ressentez-vous une fatigue régulière malgré un sommeil suffisant ?
- Avez-vous des difficultés à vous concentrer ou à prendre des décisions simples ?
- Votre appétit, votre sommeil ou votre humeur ont-ils changé récemment ?

Un stress prolongé laisse des traces, les symptômes décrits ci-dessus méritent votre attention.

Sur le plan physique, vous pouvez ressentir des maux de tête, des tensions musculaires et/ou des troubles digestifs. À long terme, le stress chronique fragilise le système immunitaire et augmente le risque de maladies cardiovasculaires.



Le magnésium : l'allié incontournable anti-craquage

C'est le minéral de référence, et pourtant, près de 70 % des Français ont des apports inférieurs aux recommandations nutritionnelles.

Le problème est double : plus nous sommes stressés, plus nous éliminons de magnésium... et plus nous manquons de magnésium, plus nous sommes vulnérables au stress !

Une carence peut se manifester par de la fatigue, de l'anxiété, des troubles du sommeil, mais aussi par des signes physiques caractéristiques : crampes musculaires, paupières qui sautent, ou ongles cassants. Une cure est particulièrement recommandée en période de surmenage ou d'examen.

Le bon réflexe : privilégiez une forme de magnésium reconnue pour sa bonne assimilation et sa haute tolérance digestive (MAG 2 Bisglycinate®).



La boîte à outils naturelle : plantes et nutriments ciblés

En complément d'une alimentation équilibrée, la nature offre des ressources précieuses pour soutenir l'organisme selon vos besoins spécifiques :

1. Pour combattre la fatigue physique et mentale

Pour recharger les batteries et stimuler l'énergie, misez sur les vitamines B et C, le ginseng ou le guarana. Pensez aussi aux champignons adaptogènes comme le Lion's Mane, particulièrement apprécié pour booster la mémoire tout en préservant l'équilibre émotionnel.

2. Pour soutenir la mémoire et la concentration

En période de révisions intensives, le bacopa, le zinc et le sélénium s'associent aux vitamines du groupe B pour optimiser les fonctions cognitives et protéger le système nerveux. Du côté des huiles essentielles, respirez du romarin à cinéole, de la sauge à feuilles de lavande ou de la menthe poivrée pour éclaircir les idées.

3. Pour garder son calme et chasser l'anxiété

Si la pression devient envahissante, tournez-vous vers l'aubépine (que l'on retrouve dans Euphytose®), le duo rhodiole et safran pour garder le moral, ou les Granions® de lithium pour réguler l'humeur. L'astuce bien-être : diffusez ou appliquez sur les poignets quelques gouttes d'huiles essentielles apaisantes comme la lavande vraie, la camomille noble ou la marjolaine à coquilles.



5 réflexes quotidiens pour reprendre le contrôle

Les compléments sont de formidables coups de pouce, mais ils fonctionnent encore mieux avec ces quelques habitudes à adopter :

Bougez régulièrement :

30 minutes de marche quotidienne suffisent à faire baisser le cortisol (l'hormone du stress) et à libérer des endorphines.

Respirez en conscience :

pratiquez la cohérence cardiaque (inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes, pendant 5 minutes) pour calmer le système nerveux en quelques minutes.

Limitez les écrans le soir :

la lumière bleue maintient le cerveau en hypervigilance et perturbe la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Cultivez les liens sociaux :

rire et échanger avec ses proches libère de l'ocytocine, l'hormone du bien-être et de l'apaisement.

Acceptez l'imperfection :

vouloir tout contrôler nourrit l'anxiété. Apprendre à lâcher prise sur ce qui ne dépend pas de vous est la clé d'un mieux-être durable.

Le stress n'est pas une fatalité. En apprenant à écouter votre corps et en adoptant quelques habitudes simples, chacun peut retrouver un équilibre durable et transformer ce mécanisme de survie en allié du quotidien.

Note : Si les symptômes de fatigue ou d'anxiété persistent malgré ces conseils, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.



Mitosyl[®]
Le geste protecteur
depuis 1942

Protéger sa peau,
c'est lui dire qu'on
l'aime.



Existe aussi
en **naturel**

Cosmétiques. EG 1687-09/2025.



Auteur
Mathilde
Courbot



PHARMACIE
de l'Hôtel de Ville
7 rue de Tourcoing
59126 LINSELLES

Mounjaro® : pour qui et dans quelles conditions ?

Le Mounjaro® est un médicament utilisé pour traiter le diabète de type 2 et, dans certains cas, l'obésité. Il aide à réduire l'appétit et favorise la perte de poids lorsqu'il est associé à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière.



Un traitement qui ne convient pas à tout le monde

Contrairement à certaines idées reçues, le Mounjaro® n'est pas destiné à toutes les personnes souhaitant perdre du poids.

Pour l'obésité, il est réservé aux adultes présentant une obésité importante, parfois associée à certaines maladies ou complications liées au poids.

La décision de prescrire ce traitement est prise par un médecin après une évaluation complète de la situation du patient.

Le remboursement est soumis à des critères précis

Depuis juin 2026, l'Assurance Maladie rembourse le Mounjaro® uniquement dans certaines situations bien définies :

personnes ayant un IMC très élevé (40 kg/m² ou plus) ;
ou personnes ayant un IMC d'au moins 35 kg/m² associé à une maladie liée à l'obésité (par exemple diabète de type 2, hypertension artérielle, syndrome d'apnées du sommeil, certaines maladies du foie ou des articulations, etc.).

Une prescription encadrée

La première prescription doit être réalisée par un médecin spécialiste ou dans une structure spécialisée dans la prise en charge de l'obésité.

Un document spécifique doit accompagner l'ordonnance pour permettre le remboursement.

Un accompagnement reste indispensable

Le Mounjaro® n'est pas une solution miracle.

Pour obtenir des résultats durables et limiter les effets indésirables, il doit toujours être associé à :

- une alimentation adaptée ;
- une activité physique régulière ;
- un suivi médical.

En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien

Votre pharmacien peut vous renseigner sur les conditions de prescription, les modalités de remboursement et le bon usage du traitement.

Nous pensons à chacun d'entre vous !



Avec **ALPHADIAB**, trouvez le lecteur de glycémie qui vous correspond ! Depuis 13 ans, nous accompagnons patients diabétiques et professionnels de santé avec une gamme complète, adaptée à tous les besoins.

Et parce que simplicité rime avec efficacité, une seule bandelette suffit pour tous nos modèles !

ALPHADIAB

www.alphadiab.fr
contact@alphadiab.fr

0805 020 224
NUMERO VERT
Appel gratuit depuis un poste fixe

« Ces produits sont des dispositifs médicaux (classe DIV et IIa) et sont donc des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Ils sont à destination des personnes atteintes de diabète pour une utilisation quotidienne par des patients ou des professionnels de santé. Lire attentivement la notice avant toute utilisation. Consultez votre médecin/pharmacien pour plus d'informations. »



Lecteur Diamond Prima :
Pour une utilisation simple

Lecteur Diamond Voice :
Pour son écran XXL et sa fonction vocale



Lecteur Diamond Mini :
Pour sa fonction Bluetooth et ses dimensions compactes



Bandelettes de glycémie Diamond :
1 seule bandelette pour 3 lecteurs !



Autopiqueurs jetables Silk Touch 30G :
Un autopiqueur compact et simple à utiliser pour une sécurité renforcée



Auteur
Pauline
Dantoing



PHARMACIE DANTOING
35 rue de la Chanteraine
59830 CYSOING



Comprendre la charge mentale : quand le cerveau ne débranche plus

Avez-vous déjà eu l'impression que votre « liste de choses à faire » ne s'arrêtait jamais, même une fois rentré chez vous ? Ce sentiment d'épuisement n'est pas qu'une simple fatigue physique : c'est ce qu'on appelle la charge mentale. **Bien plus qu'un simple stress passager, elle peut avoir de réels impacts sur notre santé si elle n'est pas identifiée.**

Qu'est-ce que la charge mentale ?

D'un point de vue psychologique, la charge mentale est le poids représenté par l'organisation, la planification et l'anticipation constante du quotidien (travail, maison, enfants, rendez-vous). **Ce sont des tâches invisibles, rarement comptabilisées, qui finissent par saturer notre espace mental.**

Aujourd'hui, ce poids est encore majoritairement porté par les femmes. Si la répartition des tâches domestiques progresse, le rôle de « chef de projet » de la maison reste inégal : il ne s'agit pas seulement de faire, **mais surtout de devoir y penser en permanence.**

C'est cette gestion invisible qui sature le cerveau, un peu comme un ordinateur qui aurait trop d'onglets ouverts en même temps. C'est l'anticipation qui pèse le plus lourd : ce n'est pas seulement « faire les courses », c'est avoir vérifié qu'il manquait du lait, prévu les repas de la semaine et pensé à prendre un sac réutilisable.

Quelles sont les conséquences sur notre corps ?

Lorsque le cerveau est en surchauffe, il envoie des signaux d'alerte. **Le stress chronique lié à cette charge libère des hormones (comme le cortisol) qui, à terme, provoquent :**

- une fatigue intense que le sommeil ne suffit plus à réparer ;
- des troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, réveils nocturnes avec des pensées qui tournent en boucle) ;
- des tensions musculaires (maux de dos, douleurs aux cervicales, maux de tête). ;
- des troubles digestifs ou une modification de l'appétit. ; • Une irritabilité ou une baisse de moral.
- le brouillard mental : une perte de concentration, des oublis fréquents (comme ses clés) ou une difficulté à prendre des décisions simples.

Comment réduire la charge mentale ?

Il existe des solutions simples pour alléger ce poids au quotidien.

Externaliser la mémoire :

ne comptez plus sur votre cerveau pour tout retenir.

Utilisez des outils partagés (agendas numériques familiaux, applications de listes de courses collaboratives). L'objectif est que l'information soit accessible à tous, pour que vous ne soyez plus l'unique « serveur central » de la maison.

Apprendre à déléguer :

transférez la responsabilité complète d'une tâche à quelqu'un d'autre (conjoint, collègue, enfant),

sans chercher à contrôler le résultat. Par exemple, déléguer le repas, c'est laisser l'autre vérifier les stocks, choisir la recette et cuisiner. C'est à cette seule condition que votre cerveau peut réellement « débrancher ». Prioriser l'essentiel : acceptez que tout ne soit pas parfait. Certaines tâches peuvent attendre le lendemain sans gravité.

S'accorder de vraies pauses :

quelques minutes de déconnexion totale (sans écran) permettent au système nerveux de s'apaiser. Pour cela, testez la cohérence cardiaque (inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes, pendant 5 minutes). Ce rituel simple permet de diminuer le taux de cortisol (hormone du stress).

La règle des 2 minutes :

si une tâche prend moins de deux minutes (répondre à un mail court, ranger une paire de chaussures), **faites-la immédiatement.** Cela évite qu'elle ne vienne s'ajouter à la liste mentale des « choses à faire plus tard ».

Soutenir son équilibre nerveux :

parfois, **une aide micro nutritionnelle peut être nécessaire** pour traverser une période intense. Le magnésium ou certaines plantes adaptogènes (comme la rhodiole ou le safran) sont des alliés précieux pour améliorer la résistance au stress et réduire la fatigue persistante.

Créer un sas de décompression :

marquez la transition entre le travail et la maison par un rituel symbolique : une courte marche, un changement de tenue dès votre arrivée ou quelques minutes de musique. Cela aide le cerveau à fermer les « onglets » professionnels avant d'ouvrir ceux de la vie privée.



Conclusion

La charge mentale n'est pas une fatalité, c'est un signal que votre corps vous envoie pour vous inviter à ralentir. En identifiant les sources de stress et en apprenant à partager réellement les responsabilités, il est possible de retrouver un équilibre et de préserver sa santé sur le long terme.

N'hésitez pas à nous demander conseil à la pharmacie : nous pouvons vous accompagner pour trouver des solutions adaptées à votre rythme de vie et vous aider à retrouver de la sérénité au quotidien.



Auteur
Mathilde
Lebecque



PHARMACIE LEBECQUE
25 place François Mitterrand
59760 GRANDE SYNTHÉ



Reprendre le sport quand on déteste ça

Et si le problème n'était pas votre motivation ?

Chaque année, c'est la même promesse : reprendre le sport, se motiver, se remettre en forme, bouger plus. Et chaque année, beaucoup abandonnent après quelques semaines voire quelques jours à peine.

La raison est simple : tout le monde n'aime pas le sport ! Certains le trouvent ennuyeux, pénible et épuisant. Pourtant, reprendre une activité physique reste l'un des meilleurs moyens d'améliorer sa forme, son sommeil, son moral et de façon générale sa santé globale. Bonne nouvelle : il n'est pas nécessaire de devenir passionné pour en ressentir les bénéfices.

Pourquoi certains détestent le sport ?

Contrairement aux idées reçues, l'abandon du sport ne relève pas toujours de la paresse ou d'un manque de volonté. Souvent, cela est lié à de mauvaises expériences : mauvais souvenirs d'EPS, peur du regard des autres, objectifs trop élevés, programme trop intensif... Résultat : le sport devient une contrainte voire une punition.

Le problème n'est donc pas toujours le sport en lui-même, mais la manière dont il est pratiqué.

Trouver une activité qui nous plaît et qui soit agréable

Tout le monde n'est pas fait pour courir un marathon ou passer deux heures en salle de sport, **et ce n'est pas grave.**

La meilleure activité est celle que l'on supporte suffisamment pour la continuer : marche rapide, vélo, yoga, natation, danse, sports collectifs, jardinage... Le plaisir n'est pas toujours immédiat, mais il est plus facile de poursuivre et de persévérer lorsque l'on prend plaisir à pratiquer cette activité.

Relever les bénéfices immédiats

L'idée de perdre du poids ou de se tonifier semble motivante au départ, mais cela prend du temps. Cependant, certains effets apparaissent rapidement : moins de stress, plus d'énergie, meilleur sommeil, motivation, bonne humeur, moins de douleurs... et bien d'autres.

Et si la régularité comptait plus que la motivation ?

Même si on pratique une activité physique tous les jours, nous ne sommes pas forcément toujours motivés.

Quelques astuces pour rendre l'effort plus simple :

- préparer ses affaires à l'avance ;
- prévoir des séances courtes ;
- effectuer une activité proche de chez soi ;
- intégrer le mouvement dans la routine quotidienne ;
- participer à des activités entre amis.

La motivation n'est pas toujours présente, mais les habitudes finissent par prendre le relais.



Reprendre le sport à sa manière

Pratiquer une activité physique ne signifie pas devenir un athlète de haut niveau.

Il est possible de reprendre une activité physique sans pression, sans obsession de la performance et sans chercher à aimer chaque minute.

L'important n'est pas de devenir un grand sportif mais de simplement trouver **une façon de prendre soin de soi et de son corps sans pour autant se dégoûter.**

En conclusion

Détester le sport ne signifie pas être condamné à la sédentarité. La clé consiste à abandonner les modèles de performance souvent véhiculés par les réseaux sociaux et à rechercher une activité adaptée à ses envies, à son rythme et à son mode de vie. **Car finalement, le meilleur sport n'est pas celui qui brûle le plus de calories, mais celui que l'on est capable de pratiquer durablement.**



**PASSEZ
DU COUP DE BARRE
AU COUP DE
BOOST***



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

En cas de manque d'énergie.

Retrouver Biogaran conseil® en pharmacie.

BIOGARAN
Chaque jour, agir pour la santé.

LABORATOIRE FRANÇAIS

*La vitamine C contribue à réduire la fatigue et au métabolisme énergétique normal. Contient de la caféine. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Demandez conseil à votre pharmacien. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

*Boost = énergie.

POTC0756 - 01/26 - F02 - BIOGARAN - RCS NANTERRE 405 113 598, 15 BOULEVARD CHARLES DE GAULLE, 92700 COLOMBES.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr



Auteur
Laurence
Heuls



PHARMACIE
DU CHÂTEAU

45 bis route Nationale
59152 CHÉRENG



Quand le foie fait du gras...

La stéatose hépatique métabolique (ou non alcoolique) est l'une des maladies du foie les plus répandues aujourd'hui. Elle est directement liée à une alimentation trop riche en sucres et en graisses, ainsi qu'à la sédentarité.

Surnommée « maladie du foie gras » ou « maladie du soda », elle se caractérise par un excès de triglycérides accumulés dans les cellules du foie, indépendamment de toute consommation d'alcool.

Le rôle du foie

Le foie est un organe aux multiples fonctions : il filtre les toxines, fabrique des protéines, stocke l'énergie et produit la bile. En temps normal, il contient très peu de graisses. Lorsqu'il reçoit trop d'énergie (calories, sucres, graisses), il stocke l'excédent, devient moins efficace et plus vulnérable à l'inflammation : **c'est la stéatose**.

Deux formes bien distinctes :

- **la stéatose alcoolique** : le foie est surchargé et transforme l'alcool en graisses ;
- **La stéatose métabolique** (MASLD : Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease) : l'accumulation de graisses survient en dehors de toute consommation élevée d'alcool.

On parle de syndrome métabolique lorsqu'une personne présente une obésité abdominale associée à au moins deux des facteurs suivants : **triglycérides élevés, faible taux de HDL-cholestérol, hypertension artérielle ou diabète de type 2**.

Comment évolue la MASLD ?

La maladie progresse en plusieurs stades :

- **stéatose simple** : le foie est riche en graisses, mais des mesures hygiéno-diététiques permettent au foie de retrouver son aspect normal ;
- **mash** (stéatohépatite métabolique) : si la surcharge en triglycérides se poursuit, une inflammation du foie s'installe ;
- **fibrose** : l'inflammation s'aggrave et laisse des cicatrices dans le tissu hépatique ;
- **cirrhose** : les dégâts deviennent irréversibles, avec un risque accru de cancer du foie.

Les études montrent qu'une perte de poids de 7 à 10 % au stade simple suffit à réduire la graisse, l'inflammation et la fibrose débutante.

Une fois la cirrhose installée, l'objectif est de freiner la progression et de prévenir les complications.

Une maladie silencieuse

La stéatose hépatique progresse souvent sans symptômes apparents. Quelques signaux peuvent néanmoins alerter : fatigue persistante, malaises ou gêne au niveau du foie.

Certains profils méritent une surveillance accrue :

- surpoids ou obésité abdominale ;
- diabète de type 2 ;
- triglycérides élevés ou mauvais cholestérol ;
- antécédents familiaux de maladie du foie.

DÉNUTRITION

Votre pharmacien vous a délivré un Complément Nutritionnel Oral (CNO) Clinutren®

LE PROTISCORE®

Un repère simple pour visualiser la **quantité de protéines** de votre produit et atteindre **votre objectif**

EXEMPLE - VOS BESOINS JOURNALIERS :

30 g de protéines/jour
apportés par CNO

≈
1 PROTISCORE® PLEIN
(4 BARRES)

Complémentation journalière minimale recommandée par la Haute Autorité de Santé*



**LE PLEIN
DE PROTÉINES
LE PLEIN
D'ÉNERGIE**

Pour atteindre votre objectif, votre pharmacien pourra vous délivrer **UN ou PLUSIEURS** produits

EXEMPLES :



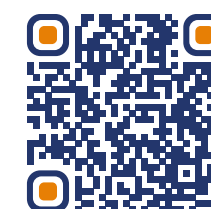
ou



+



Les produits
Clinutren



CNO : Complément Nutritionnel Oral

*30 g de protéines soit la supplémentation journalière minimale par compléments nutritionnels oraux recommandée par la Haute Autorité de santé (produits pour nutrition à domicile et prestations associées. 2006. Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée. 2007. 400 kcal et/ou 30 g de protéines).

Les compléments nutritionnels oraux Clinutren® sont des 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. Se référer à l'étiquetage des produits pour plus d'information.

Nestlé Health Science France S.A.S 319 543 948 RCS Nanterre, Issy-les-Moulineaux. 03/2026.

Nestlé
HealthScience
Clinutren®

Agir tôt, c'est possible

La stéatose hépatique est fréquente, mais pas irréversible si elle est détectée à temps. Bouger davantage, manger mieux, perdre du poids, limiter l'alcool : le foie peut se régénérer si on lui en donne l'occasion.



Auteur
Delphine
Gallicet



PHARMACIE DE LA GRAND PLACE
440 Pl. du Général de Gaulle
62370 AUDRUICQ



Les cheveux gras : mécanismes et solutions pour y remédier

Souvent inesthétique et difficilement coiffable, les cheveux gras peuvent vite devenir un enfer. Pourtant il est loin d'être une fatalité, **des solutions existent.**

Pourquoi un aspect gras ?

Des glandes appelées sébacées localisées à la base des cheveux produisent du sébum, substance grasse qui se mêle à la sueur pour former un film hydrolipidique. Cette barrière naturelle préserve l'hydratation de la peau et protège les cheveux des agressions extérieures.

L'aspect poisseux et luisant des cheveux gras est dû à un phénomène d'emballement de production de sébum.

L'hyper-séborrhée n'est pas seulement disgracieuse

En effet, cette surproduction de sébum appelée hyper-séborrhée peut notamment entraîner une prolifération de flore lipophile constituée de bactéries et de levures. Celles-ci sécrètent des lipases transformant le sébum en acides gras libres. Ces acides gras sont irritants et provoquent une réaction inflammatoire dont le résultat est une hyper-séborrhée.

On entre alors dans un cercle vicieux de l'auto-entretien du phénomène.

Les levures présentes en excès pourront être responsables de desquamation entraînant alors l'apparition de pellicules grasses souvent associées à des démangeaisons et à un inconfort.

Facteurs déclenchants

Les variations hormonales vont avoir un impact sur les glandes sébacées

Ainsi, la puberté avec une augmentation des androgènes provoque une production excessive de sébum à la fois au niveau du cuir chevelu et de la peau.

Au même titre, la grossesse, le post-partum ainsi que les périodes de règles avec leurs bouleversements hormonaux peuvent affecter le cuir chevelu.

La ménopause responsable d'une prévalence relative des androgènes par réduction des œstrogènes rend le cheveux également plus gras.

D'autres éléments peuvent également expliquer cette surproduction de sébum :

Une alimentation trop riche en sucres rapides entraînera une sécrétion accrue d'insuline (responsable de la régulation du taux de sucre dans le sang).

Cette augmentation du taux d'insuline va stimuler la sécrétion d'une hormone de croissance appelée IGF-1 (insulin-like growth factor) qui elle-même augmente le taux d'androgène. **Les androgènes stimulent directement les glandes sébacées, multipliant leur activité.**

Le stress et l'anxiété sont également acteurs dans l'apparition des cheveux gras.

En effet, en état de stress, le corps libère du cortisol qui stimule les glandes sébacées. Elles produisent alors plus de sébum que nécessaire. La pollution va aussi impacter le cuir chevelu. Elle va participer à la dégradation du film hydrolipidique qui génère une surproduction de sébum en réaction pour compenser cette déperdition en eau et nutrition.

Enfin, l'hérédité et la prédisposition génétique jouent aussi un rôle important.

Certaines personnes ont naturellement des glandes sébacées plus actives ce qui explique leur prévalence aux cheveux gras.

Ingrédients clés dans les shampoings adaptés aux cheveux gras :

Le zinc aide à réguler la sécrétion de sébum. Ses propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes apaiseront les cuirs chevelus sensibles.

Le sélénium est intéressant si les cheveux gras sont associés à des pellicules grasses. Il limitera la prolifération de levures et assainira le cuir chevelu grâce à ses propriétés kératolytiques.

L'ortie inhibe l'enzyme responsable de l'augmentation de sébum. Ainsi grâce à ses vertus séboréductrices, elle limite le regraissage des cheveux, assainit le cuir chevelu sans l'agresser.

La prêle dont l'ingrédient clé est le dioxyde de sélénium, réduit la sécrétion de sébum grâce à ses propriétés purifiantes et astringentes.

Les huiles essentielles, avec tout d'abord la sauge sclarée qui régule la sécrétion de sébum mais lutte aussi contre un des facteurs de dérèglement cutané : le stress.

Puis le tea tree aux propriétés antifongiques, anti-bactériennes, anti-virales, anti-inflammatoires, qu'on pourra utiliser en cas de proliférations fongiques et de démangeaisons associées aux cheveux gras.

L'argile avec sa grande capacité d'absorption permettra de retirer l'excès de sébum des cheveux. Ses propriétés purifiantes permettent d'éliminer les impuretés et d'assainir en profondeur sans agresser.

J'ai testé pour vous...



KLORANE® Shampoing ORTIE SÉBORÉDUCTEUR purifiant et équilibrant

Grâce à sa base lavante équilibrante enrichie en extrait d'ortie, ce shampoing purifiant et équilibrant nettoie efficacement les cheveux gras et diminue en douceur l'excès de sébum. **Véritable soin à l'effet « buvard », il tire ses propriétés équilibrantes et assainissantes de l'ortie blanche, dont la racine est connue pour sa richesse en actif séboréducteur.**

Calipharma aime :

Les shampoings s'espacent progressivement, le cuir chevelu purifié retrouve son équilibre et les cheveux sont à nouveau sains.



DERCOS® Shampoing ANTI-PELLICULAIRE DS cheveux normaux à gras

Les pellicules grasses se reconnaissent par la formation de plaques de peau assez épaisses qui se détachent difficilement du cuir chevelu et peuvent parfois provoquer des démangeaisons. **Leur apparition est liée à divers facteurs internes et externes, comme la dermatite séborrhéique, le déséquilibre du microbiome du cuir chevelu, le stress, la pollution, etc.**

Calipharma aime :

Dès la première application, le cuir chevelu est plus sain, les démangeaisons apaisées et les pellicules diminuées.



DUCRAY® Shampoing SABAL ARGEAL quotidien sébo-absorbant

Le shampoing sébo-absorbant ARGEAL est un soin indiqué pour les cuirs chevelus et cheveux gras.

Il contient du kaolin (argile douce) qui permet d'absorber en douceur l'excès de sébum.

En complément le sabal serrulata (remède homéopathique) diminue localement la sécrétion de sébum.

Calipharma aime :

Sa texture crème onctueuse facilite le massage du cuir chevelu. Il apporte volume, souplesse et légèreté aux cheveux.

sigvaris

www.sigvaris.com



#OCTOBRE ROSE

Édition limitée

1 paire achetée = 1 €

reversé à la Ligue contre le cancer*



OCTOBRE ROSE
C'EST BIEN PLUS QU'UN MOIS

Un mois de sensibilisation.
Un engagement sur la durée pour Sigvaris.

*Pour chaque produit Styles Marinière en édition limitée pour Octobre Rose acheté entre le 3 septembre 2026 et le 30 novembre 2026, SIGVARIS GROUP France reversera 1 € au Comité Départemental de la LIGUE CONTRE LE CANCER de la Loire, dans la limite d'un don total de 12 000 €. Cette opération ne donne lieu à aucune réduction fiscale pour l'entreprise. Les chaussettes de compression médicale Sigvaris de classe de compression 2 sont des dispositifs médicaux de classe de risque I (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS SAS, le sont destinés au traitement de base des maladies veineuses. Pour le bon usage, il convient d'enfiler les produits dès le réveil et au lever, sur une peau propre et sèche. Ne pas utiliser les produits sur une peau lésée. Les conditions et les durées de port de ces dispositifs sont à demander à votre prescripteur. Ces dispositifs sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lisez attentivement la notice d'utilisation notamment pour les indications et contre-indications. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Sigvaris and SIGVARIS GROUP are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014, St Gallen/Switzerland, in many countries worldwide. Octobre 2026 * Copyright by SIGVARIS SAS, Saint-Just Saint-Rambert, France.



Auteur
Aurélie
Obled



PHARMACIE OBLED
57 rue Émile Zola
59320 HALLENES



Les 10 demandes les plus gênantes... et nos réponses en tant que pharmaciens

Rougir, parler à voix basse, regarder ses chaussures plutôt que le pharmacien... Chaque jour, certaines demandes sont formulées avec beaucoup d'hésitations au comptoir. Pourtant, pour nous, pharmaciens, il n'existe pas de « petite question » ni de sujet tabou. Santé intime, sexualité, digestion, addictions, hygiène ou contraception : notre métier est d'écouter, de conseiller et d'orienter, sans jugement.

Voici dix situations fréquemment vécues en pharmacie... et la façon dont nous y répondons.

« Euh... je crois que j'ai une mycose... »

La réponse du pharmacien :

vous savez, c'est l'un des motifs les plus fréquents au comptoir. D'abord, je vais vous poser quelques questions : avez-vous des démangeaisons ? Des pertes blanches épaisses ? Des brûlures ? Si les symptômes sont typiques d'une mycose vaginale, nous pouvons généralement proposer un antifongique local à base d'éconazole sous forme d'ovule et de crème. Je conseille également : d'éviter les toilettes intimes agressives, d'utiliser un soin lavant doux au pH physiologique, de privilégier les sous-vêtements en coton. En revanche, si c'est une première mycose, si vous êtes enceinte ou si les symptômes récidivent souvent, une consultation médicale est préférable.

Ce que je veux que vous reteniez :

une femme sur deux connaîtra au moins un épisode de mycose au cours de sa vie.

« Je voudrais quelque chose pour contre mes hémorroïdes... »

La réponse du pharmacien :

les hémorroïdes sont extrêmement fréquentes et souvent favorisées par la constipation ou les efforts de poussée.

Pour soulager rapidement, nous pouvons proposer : une crème ou un suppositoire à visée anti-inflammatoire et anesthésique comme Titanoreïne® ou Circulympe H®, un veinotonique et des mesures pour corriger la constipation.

Je recommande également : de boire davantage, d'augmenter progressivement les fibres et d'éviter de rester longtemps sur les toilettes (sans le portable).

Si les saignements sont importants ou récents, il faut consulter afin d'écarter une autre cause.

Ce que je veux que vous reteniez : souffrir d'hémorroïdes n'est pas exceptionnel, c'est même l'un des grands classiques de la pharmacie.

« Je voudrais la pilule du lendemain. »

La réponse du pharmacien :

la première chose importante est le délai depuis le rapport. Selon la situation, nous pouvons délivrer : du lévonorgestrel jusqu'à 72 heures après le rapport ; ou de l'ulipristal jusqu'à 120 heures.

Je prends toujours quelques minutes pour expliquer : l'efficacité du traitement ; les situations nécessitant un test de grossesse ; la conduite à tenir pour la contraception habituelle. L'entretien se déroule dans la discrétion la plus totale.

Ce que je veux que vous reteniez : plus vous venez rapidement, plus l'efficacité est importante.

« Je voudrais des préservatifs remboursés. »

La réponse du pharmacien :

demander des préservatifs est un acte de prévention, jamais quelque chose de gênant. Nous pouvons vous orienter vers les marques prises en charge.

Un préservatif conservé dans un portefeuille pendant plusieurs mois ou exposé à la chaleur peut être fragilisé. **Ce que je veux que vous reteniez :**

la meilleure contraception est celle qui est utilisée correctement.

« J'ai mauvaise haleine et ça devient un vrai problème... »

La réponse du pharmacien :

la mauvaise haleine n'est pas toujours liée à un manque d'hygiène.

Les causes les plus fréquentes sont : les problèmes dentaires, la sécheresse buccale, le tabac, certains médicaments, parfois un reflux gastro-œsophagien. Je peux vous conseiller : une hygiène bucco-dentaire adaptée, un gratte-langue, des bains de bouche spécifiques CBI2®, des pastilles Alibi® stimulant la salivation. Si le problème persiste malgré tout, un contrôle chez le dentiste est souvent la première étape. Ce que je veux que vous reteniez :

il existe presque toujours une cause identifiable.

« Mon enfant a des poux... et je crois que moi aussi. »

La réponse du pharmacien :

d'abord, oublions une idée reçue : les poux préfèrent les cheveux propres aux cheveux sales. Aujourd'hui, nous privilégions souvent les traitements mécaniques à base de diméticone comme Pouxit® qui étouffent le parasite.

Je conseille systématiquement : le peigne fin, le contrôle de toute la famille et une seconde vérification à 7-10 jours. **Ce que je veux que vous reteniez :** avoir des poux ne signifie absolument pas manquer d'hygiène.

« Je transpire énormément... »

La réponse du pharmacien :

une transpiration excessive peut avoir un véritable retentissement social ou professionnel. Nous pouvons commencer par : des antitranspirants spécifiques comme Etiaxil®, des conseils vestimentaires (privilégier le coton) et une adaptation de l'hygiène. Si le problème est très important, il peut s'agir d'une hyperhidrose nécessitant un avis médical spécialisé. Ce que je veux que vous reteniez : ce n'est pas une question de volonté, mais parfois un véritable trouble médical.

« Je suis constipé depuis plusieurs jours. »

La réponse du pharmacien :

avant de parler médicament, je vérifie toujours : l'alimentation, l'hydratation, l'activité physique, les traitements en cours. Selon les situations, nous pouvons utiliser : du macrogol, du psyllium ou ponctuellement certains laxatifs stimulants. L'objectif n'est pas seulement de débloquer la situation aujourd'hui, mais d'éviter qu'elle ne se reproduise demain. Un changement de rythme ou une douleur inhabituelle doit vous alerter. Ce que je veux que vous reteniez : la constipation chronique mérite toujours qu'on en recherche la cause.

« Je crois que mon enfant a des vers. »

La réponse du pharmacien :

les oxyures provoquent souvent : des démangeaisons anales nocturnes, un sommeil agité, parfois une irritabilité. Le traitement repose généralement sur le flubendazole ou le pyrantel selon les situations. J'insiste toujours sur deux points : traiter simultanément les personnes concernées (animaux compris) et renouveler le traitement lorsqu'il est indiqué. Le lavage régulier des mains reste la meilleure prévention. Ce que je veux que vous reteniez : c'est fréquent chez les enfants et cela se traite très bien.

« J'ai des problèmes d'érection... »

La réponse du pharmacien :

je sais que cette question demande souvent beaucoup de courage. Mon rôle est d'abord d'écouter et d'évaluer la situation : depuis quand ? dans quelles circonstances ? Quels traitements prenez-vous ? Les troubles de l'érection peuvent être liés : au stress, à certaines maladies cardiovasculaires, au diabète, à certains médicaments. Selon le contexte, nous pouvons évoquer les traitements disponibles comme le sildénafil ou le tadalafil lorsqu'ils sont appropriés et prescrits. Mais surtout, ce symptôme peut parfois être un signal d'alerte cardiovasculaire qui mérite d'être exploré. Ce que je veux que vous reteniez : ce problème est fréquent et il existe aujourd'hui de nombreuses solutions.



La pharmacie est souvent le premier lieu où l'on ose poser une question de santé.

Notre métier est justement d'accueillir toutes les questions, même celles qui semblent embarrassantes. Parce qu'en santé, il n'y a pas de sujet honteux. Il n'y a que des personnes qui ont besoin d'être écoutées, conseillées et accompagnées.

PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

RHINITE. RHINOSINUSITE.

EFFICACITÉ PROUVÉE**

DÉCONGESTIONNE
dès **30 secondes****

Grâce aux huiles essentielles.
Biologiques*. Pures. Intégrales.



Consultez la notice avant utilisation. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Ce spray nasal est un dispositif médical, un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Indication : Traitement symptomatique de la congestion nasale dans des cas tels que la rhinite et la rhinosinusite. Ce produit est à usage nasal uniquement. À partir de 3 ans. Contre-indiqué en cas de grossesse et d'allaitement. Fabricant : Pranarôm España 08007 Barcelona N° SIREN : B64662463 (CIF España). Capital social 2023 : 100 000€. * Du fait de la présence d'ingrédients issus de l'Agriculture Biologique (Contrôle Certisys BE-BIO-01). Produit certifié conformément au cahier des charges ECOGARANTIE (Contrôle Certisys). ** Diminution de la viscosité du mucus dès 30 secondes (test in-vitro) avec le spray nasal décongestionnant Aromaforce (Novembre 2023).



Auteur
Catherine
Camus



PHARMACIE DES FLANDRES
15 rue Georges Maertens
59520 MARQUETTE



Comment les animaux ressentent-ils nos émotions ?

Nous avons tous déjà vécu cette situation : un chien qui vient se blottir contre nous lorsque nous sommes tristes, un chat qui semble plus discret lorsque nous sommes stressés, ou un cheval qui paraît nerveux lorsque son cavalier est anxieux. Ces observations donnent souvent l'impression que les animaux « lisent » nos émotions. Mais que dit réellement la science ? Les animaux ressentent-ils nos états émotionnels, et si oui, comment ?

Des émotions visibles dans notre corps

D'un point de vue médical, les émotions ne sont pas seulement des expériences psychologiques. Elles s'accompagnent de nombreuses modifications physiologiques. Lorsque nous sommes stressés, notre rythme cardiaque augmente, notre respiration change, notre posture se modifie et notre corps produit davantage d'hormones comme :

- **L'adrénaline** : hormone de l'urgence, elle augmente le rythme cardiaque, la pression artérielle et la vigilance ;
- **La noradrénaline** : proche de l'adrénaline, elle participe à la réaction de « fuite ou défense » en augmentant notamment la concentration et la réactivité ;
- **Le cortisol** : souvent appelé « hormone du stress », il aide l'organisme à mobiliser son énergie et à s'adapter à une situation stressante.

La tristesse, la peur ou la joie influencent également notre expression faciale, le ton de notre voix et même certaines odeurs corporelles. **Autrement dit, nos émotions laissent de nombreuses « traces » que les animaux peuvent percevoir.**

Des sens souvent plus développés que les nôtres

De nombreux animaux possèdent des capacités sensorielles bien supérieures à celles de l'être humain.

Le chien est probablement l'exemple le plus connu.

Son odorat est estimé plusieurs dizaines de milliers de fois plus sensible que le nôtre.

Certaines études suggèrent qu'il est capable de détecter des modifications chimiques liées au stress ou à certaines maladies.

Les chevaux, quant à eux, sont particulièrement sensibles au langage corporel. Dans la nature, leur survie dépend de leur capacité à détecter rapidement les signes de danger chez les autres membres du groupe. Ils peuvent donc réagir à des tensions musculaires ou à des changements subtils de posture chez les humains.

Même les chats, souvent considérés comme plus indépendants, semblent capables de distinguer certaines émotions humaines grâce aux expressions du visage et aux variations de la voix.



Le cerveau animal face aux émotions humaines

Les neurosciences ont montré que plusieurs espèces possèdent des structures cérébrales impliquées dans le traitement des émotions.

Bien que le cerveau animal ne fonctionne pas exactement comme le cerveau humain, de nombreux mécanismes sont partagés. Chez le chien, des études utilisant l'imagerie cérébrale ont révélé que certaines zones du cerveau s'activent différemment selon que la voix humaine exprime la joie, la colère ou la tristesse. Ces résultats suggèrent que les chiens ne se contentent pas d'entendre des sons : ils interprètent également leur contenu émotionnel. Les chercheurs parlent parfois de « contagion émotionnelle », **un phénomène par lequel l'état émotionnel d'un individu influence celui d'un autre. Cette capacité, observée chez plusieurs espèces sociales, pourrait constituer une forme primitive d'empathie.**

Une véritable empathie ?

La question reste débattue dans le monde scientifique. Ressentir qu'une personne est triste n'est pas forcément la même chose que comprendre sa tristesse.

Les spécialistes distinguent généralement plusieurs niveaux :

- **la détection émotionnelle** : l'animal remarque un changement chez l'humain ;
- **la contagion émotionnelle** : il adopte un état émotionnel similaire ;
- **l'empathie complexe** : il comprend que l'autre ressent une émotion distincte de la sienne.

Pourquoi les animaux de compagnie semblent-ils si sensibles ?

Les chiens vivent aux côtés des humains depuis des milliers d'années. Cette longue cohabitation a probablement favorisé le développement de capacités particulières pour comprendre nos comportements. Cette proximité explique aussi pourquoi les animaux de compagnie deviennent parfois de véritables soutiens émotionnels. Leur présence peut contribuer à diminuer le stress, réduire la sensation de solitude et favoriser la sécrétion d'ocytocine, une hormone associée à l'attachement et au bien-être.

Alors, la prochaine fois que votre chien s'approchera de vous après une journée difficile ou que votre chat viendra s'installer à vos côtés sans raison apparente, il ne s'agira peut-être pas d'un simple hasard.

Après tout, nos animaux semblent mieux comprendre notre humeur que notre entourage...

avec l'avantage de ne jamais nous demander d'explications !



du 1^{er} au 30 Septembre 2026 CALI PROMO



Mag2 24H Boîte de 40 comprimés

Cette formule associe du magnésium aux vitamines B6 et B12 pour aider à réduire la fatigue et contribuer au fonctionnement normal du système nerveux. Sa libération prolongée permet une diffusion progressive, avec une prise simple d'un comprimé par jour.

COOPER



Azinc Vitalité 120 gélules

Avec son association de vitamines, minéraux et oligo-éléments, Azinc Vitalité XL accompagne l'organisme en période de fatigue passagère ou de baisse de forme. Il aide à soutenir la vitalité au quotidien et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

ARKOPHARMA



Eludril Pro Bain de bouche 200 ml

Cette solution pour bain de bouche est utilisée en traitement local d'appoint des affections de la cavité buccale, notamment en cas de gencives irritées ou de légers saignements, ainsi que lors de soins post-opératoires en odontostomatologie.

ELUDRIL



Eludril Pro Bain de bouche 500 ml

Cette solution pour bain de bouche est utilisée en traitement local d'appoint des affections de la cavité buccale, notamment en cas de gencives irritées ou de légers saignements, ainsi que lors de soins post-opératoires en odontostomatologie.

ELUDRIL



Baume du Tigre Rouge

Ce baume à effet chauffant s'utilise en massage sur les zones de tension musculaire. Sa texture permet une application ciblée pour apporter une sensation de chaleur et de confort.

BAUME DU TIGRE®



Baume du Tigre Blanc

Ce baume de massage aux huiles essentielles s'applique sur les zones concernées pour aider à soulager les douleurs musculaires et articulaires. Il peut également être utilisé sur la poitrine ou la gorge pour aider à dégager les voies respiratoires.

BAUME DU TIGRE®



Pilulier hebdomadaire 7 tiroirs de 4 compartiments

Ideal pour organiser les prises de médicaments sur la semaine, ce pilulier permet de répartir facilement les comprimés selon les différents moments de la journée grâce à ses 7 tiroirs et ses 4 compartiments.

ESTIPHARM

Connaissez-vous les nouvelles missions du pharmacien ?

- **Test** cystite & angine
- **Bilan** vaccinal
- **Accompagnements** pharmaceutiques
- **Entretien** femme enceinte
- **Remise du test** de dépistage du cancer colo-rectal

- **Rendez-vous de prévention** (dépistage, maladies chroniques, bien-être mental...)
- **Recyclage** Cyclamed & Dastri
- **Mise à jour** de la carte vitale



du 1^{er} au 30 Novembre 2026 CALI PROMO



Spray Nasal DM Décongestionnant Bio 15 ml

Conçu pour aider à dégager le nez encombré, ce spray nasal à base d'huiles essentielles bio contribue à décongestionner, assainir et rafraîchir les voies nasales sans dessécher la muqueuse. Il s'utilise en cas de congestion nasale, notamment lors d'un rhume, d'une rhinite ou d'une rhinosinusite.

PRANARÔM



Citrate de Bétaïne UPSA Comprimés effervescents

À prendre en cas de digestion difficile, ce médicament aide à soulager les troubles digestifs comme la sensation de lourdeur, les ballonnements ou la digestion lente. Son format effervescent se dissout dans un verre d'eau pour une prise simple après les repas.

UPSA



Granions Collagène + Multi Peau, ongles et cheveux — 60 comprimés

À base de 5 types de collagène, de vitamines et de minéraux, ce complément alimentaire accompagne une routine beauté ciblée pour la peau, les ongles et les cheveux. Il contient notamment de la biotine, qui contribue au maintien d'une peau et de cheveux normaux.

GRANIONS



Vicks VapoRub Pommade 50g

Cette pommade s'utilise en friction ou en inhalation pour aider à soulager les symptômes du rhume, comme le nez bouché et la toux liée au refroidissement. Elle s'applique sur la poitrine et/ou le dos, ou s'utilise en inhalation selon les recommandations d'utilisation.

VICKS



La méningite



Auteur
Pierre-François
Berteloot



**PHARMACIE
DE LA FONTAINE**
13 Rue Sydney Bown
62340 GUÎNES

La méningite est une inflammation des tissus qui entourent le cerveau et la moelle épinière. Elle est souvent d'origine infectieuse : virale, bactérienne, fongique voire parasitaire. C'est une maladie grave, susceptible de laisser des séquelles et potentiellement mortelle. Les méningites bactériennes sont les plus dangereuses. Elles sont généralement causées par des méningocoques, des pneumocoques, des streptocoques ou des haemophilus. D'autres bactéries sont parfois impliquées.

Quels sont les symptômes de la méningite ?

Comment la soigner et comment la prévenir ?

À la fin de cet article, nous nous concentrerons sur la vaccination des enfants, des adolescents et des jeunes adultes contre le méningocoque.

Quels sont les signes de la méningite ?

La méningite se manifeste habituellement par de la fièvre, une raideur de la nuque, des maux de tête, des nausées, des vomissements et une altération de l'état général.

Une éruption cutanée caractéristique est parfois présente en cas de méningite à méningocoque. La maladie peut aussi laisser des séquelles neurologiques.

Des complications pouvant entraîner la mort surviennent parfois.

Quels sont les traitements de la méningite bactérienne ?

Une ponction lombaire, c'est-à-dire un prélèvement de liquide céphalo-rachidien, est réalisée de sorte d'identifier la bactérie en cause.

Un traitement antibiotique doit être commencé dès que possible, sans attendre le résultat

de la ponction lombaire et sera ensuite réajusté.

La méningite est en effet une urgence médicale. D'autres médicaments sont utilisés pour soulager la douleur et l'inflammation.



Quels sont les moyens de prévention de la méningite ?

La méningite survient souvent dans un contexte épidémique. **Elle se transmet d'une personne à l'autre par des gouttelettes de salive.**

La prévention repose sur des gestes barrières, sur la mise en place d'une antibiothérapie chez les cas contacts et sur la vaccination. C'est sur cette dernière que nous allons nous attarder à présent.

La vaccination contre les méningites à méningocoques

Ces méningites touchent principalement les très jeunes enfants d'une part et d'autre part les adolescents et jeunes adultes.

Le contexte épidémique a conduit les autorités de santé à mettre l'accent sur la vaccination de ces populations.

Selon le dernier calendrier vaccinal, la vaccination contre les méningocoques A, C, W, Y (par exemple Nimenrix®) et contre les méningocoques B (par exemple Bexsero®) est obligatoire pour tous les enfants nés après le 1^{er} janvier 2023.

Face au contexte épidémique actuel, un rattrapage est recommandé pour ces 2 vaccinations jusqu'à l'âge de 4 ans révolus.

Par ailleurs, en raison d'une recrudescence de cas chez les adolescents et jeunes adultes, la vaccination ACWY est fortement recommandée de 11 à 14 ans (avec un rattrapage possible de 15 à 24 ans). **La vaccination contre le méningocoque B est préconisée de 15 à 24 ans.**

Selon les âges et les vaccins, les schémas diffèrent et demandent souvent plusieurs injections.

La vaccination contre le méningocoque est également recommandée dans certaines situations particulières : patients à risque (par exemple certains déficits immunitaires), voyages en zone d'endémie, personnel de laboratoire ...

Population cible	Vaccination contre méningocoque ACWY	Vaccination contre méningocoque B
Nourrisson < ou = 1 an	(Obligatoire – M6 et M12) 1 seule dose si déjà vacciné contre C	(Obligatoire – M3, M5, M12)
Enfant 1 et 2 ans	(Obligatoire) Si pas vacciné avant 1 an	(Obligatoire) Si pas vacciné avant 1 an
Enfant 2–4 ans révolus	(Rattrapage) Si non vacciné avant	(Rattrapage) Si non vacciné avant
Adolescent 11–14 ans	(Recommandé) Même si 1 dose contre C à l'enfance	Pas de recommandations
Jeune 15–24 ans	(Recommandé) Si non vacciné entre 11 et 14 ans	(Rattrapage) Si non vacciné avant

Conclusion

Une recrudescence importante des infections à méningocoque a été observée ces dernières années en France. La vaccination constitue un moyen efficace de se prémunir contre cette pathologie à risque de séquelles graves et potentiellement mortelle. Votre pharmacien Calipharma est pleinement engagé dans cette politique de vaccination. Il peut en outre prescrire et administrer ces vaccins dès l'âge de 11 ans.

Pour aller plus loin :

vaccination-info-service.fr • mesvaccins.net • Site officiel de l'OMS who.int/fr



Vos pieds sensibles méritent aussi de belles chaussures

- Ajustement facile
- Moins de zones de pression
- Confort longue durée

Demandez conseil à votre pharmacien

Découvrez Podowell, des chaussures confort pensées pour faciliter le chaussage, limiter les zones de pression et accompagner la marche au quotidien.

www.podowell.com



Le Dragon de Calais

Fin 2019, la ville de Calais a vu l'arrivée d'un nouvel habitant de taille. La compagnie « La Machine » et François Delarozière ont en effet créé un animal légendaire aux dimensions hors normes : le Dragon de Calais.

Son arrivée a été l'occasion de plusieurs jours de festivités dans tous les quartiers de la ville. Véritable scène de théâtre urbain, ouverte et accessible à tous les publics, son entrée a été orchestrée autour d'un scénario complet durant 3 jours, jusqu'à la réconciliation finale avec les gardiens de la ville. **Il est le symbole du gardien des terres et mers du Nord, venant d'un monde souterrain.**

Il séjourne depuis sur le front de mer de Calais et est devenu un des symboles de la ville. Chaque année, près de 40 000 voyageurs profitent de la plateforme installée sur son dos pour une visite originale du front de mer. Le succès est tel qu'il a été rejoint, en 2025, par un Varan de Voyage. Reprenant la suite de la première aventure, ils se sont alliés pendant quelques jours, afin de vaincre Lilith, la Gardienne des Ténèbres, qui menaçait la cité calaisienne. Le Varan séjourne depuis, lui aussi, à Calais. Plus petit et plus maniable,



Auteur
Mathilde
Ryckaert



PHARMACIE
HENNUYER-RYCKAERT
32 rue des Fontinettes
62100 CALAIS



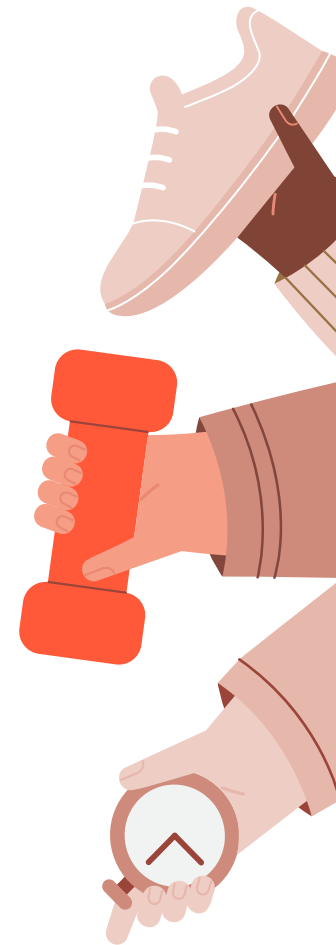
il permet de visiter d'autres quartiers de la ville. Parfois impressionnantes pour les plus jeunes, mais véritables prouesses techniques, il est impossible de ne pas se prendre au jeu de ces « Machines ». La précision et la fluidité des mouvements, des sons et des réactions sont réellement impressionnantes et font oublier toute la motorisation visible. Le Dragon peut notamment cracher du feu, de l'eau, de la fumée, il peut se coucher ou se lever, ou encore battre des ailes. Aux côtés d'un front de mer, complètement retravaillé, le Dragon est une belle occasion de venir prendre un bon bol d'air marin face à l'Angleterre pour profiter des week-ends que propose l'arrière-saison estivale. Pensez-y !

Fiche d'identité :

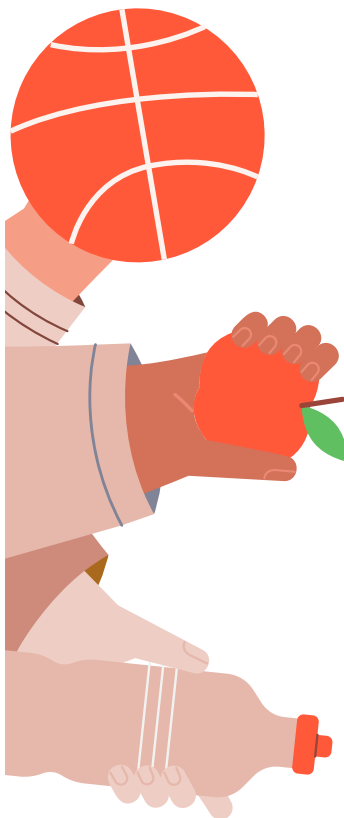
Hauteur : 10 à 12 mètres
Largeur : 5 à 17,5 mètres ailes déployées
Longueur : 25 mètres
Poids : 72 tonnes à la naissance
Vitesse : 0 à 4 km/h
Propulsion : Hybride
Matériaux : bois, métal, cuir, toile, cuivre
Manipulations : 4 à 6 personnes
Capacité : 50 personnes
Durée du voyage : 45 minutes environ



Mots mêlés : les sports



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



Abdo	Billard	Escrime	Judo	Roller	Tutu
Apnée	BMX	Filet	Karaté	Rugby	Vélo
Aquafitness	Boxe	Fitness	Kitesurf	Saut	Volley
Aquagym	But	Football	Musculation	Ski	Voltige
Arc	Canyoning	Golf	Paddle	Tennis	Yoga
Aviron	Course	Gymnastique	Pas	Tèque	
Badminton	Cyclisme	Handball	Patinage	Tête	
Baseball	Danse	Hockey	Plongée	Tir	
Baskets	Escalade	Jetski	Polo	Triathlon	



**MOT
MYSTÈRE**
Sport se
pratiquant
avec un
animal

Auteur
Céline
Haquette



PHARMACIE DU CLAIR VILLAGE
1031 avenue
du Général de Gaulle
59910 BONDUES



mag 2 N°1 en pharmacie !¹

NOUVEAUTÉ !

mag 2 EXPERT

HAUTE ASSIMILATION²

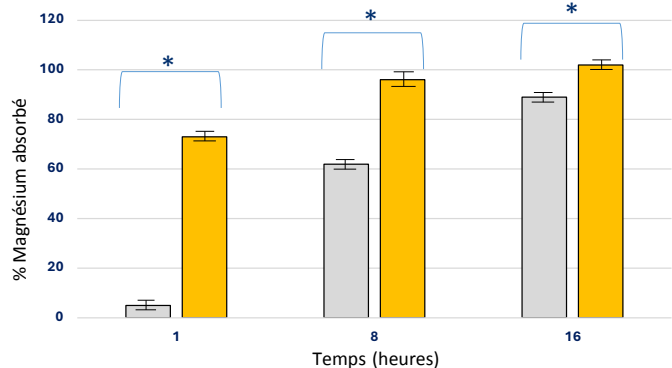
SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉ²

HAUTE TOLÉRANCE INTESTINALE²

3 SOURCES DE MAGNÉSIUM

MAGNÉSIUM 290mg**

1 comprimé/jour et 2 en cas de fatigue intense, au cours ou en dehors des repas.



Comparaison temporelle de l'absorption du magnésium (%)

mag 2 EXPERT

Résultats de l'étude in vitro²

-  Bisglycinate de magnésium + oxyde de magnésium
-  Mag 2 Expert

* Différence statistiquement significative p value < 0,05

**Pour 2 comprimés. (1) Données GERS CAM valeur fin 01/26. (2) La formule Mag2 Expert a été évaluée dans le cadre d'une étude in vitro utilisant un épithélium intestinal humain reconstruit, démontrant une meilleure absorption par rapport au bisglycinate de magnésium associé à l'oxyde de magnésium, ainsi qu'une haute tolérance intestinale - Données internes 2025. (3) Le magnésium, la vitamine B6 et la vitamine B12 contribuent à la réduction de la fatigue, au fonctionnement psychologique normal et au fonctionnement normal du système nerveux. Ce produit est un complément alimentaire. Il doit être utilisé dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisé comme substitut d'un régime alimentaire varié et équilibré. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Lire l'étiquetage avant utilisation.

COOPÉRATION PHARMACEUTIQUE FRANÇAISE - Place Lucien Auvert 77020 Melun Cedex - France - R.C.S. Melun 399 227 636

V1.0 07/2026

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR