

Calimag

Les informations Santé de votre pharmacien • calipharma.fr



N°78



DOSSIER CONSEIL

Objectif teint lumineux

PAGE 12



CONSEIL

Une histoire de poux

PAGE 6



SANTÉ

Calendrier vaccinal...

PAGE 30

Revue offerte par votre pharmacien



Les pharmacies



Armentières (59280)

PHIE BOUTON

22 Rue de Dunkerque
03 20 77 12 85

Armentières (59280)

PHIE de la REPUBLIQUE

1 Pl. de la République
03 20 77 00 93

Audruicq (62370)

PHIE de la GRAND PLACE

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

Aulnoy-lez-Valenciennes (59300)

PHIE PLESSIET

149 Av. de la Libération
03 27 46 06 04

Bondues (59910)

PHIE CLAIR VILLAGE

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

Bondues (59910)

PHIE HAQUETTE

23 Rue René d'Hespel
03 20 23 17 43

Bouchain (59111)

PHIE LEGRAND

319 Rue Léon Piérard
03 27 35 75 79

Bourbourg (59630)

PHIE DU CARILLON

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

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 Mitterand
03 28 27 95 55

Guines (62340)

PHIE de la FONTAINE

13 Rue Sydney Bown
03 21 35 20 34

Hallennes-lez-Haubourdin (59320)

PHIE OBLED

57 Rue Emile Zola
03 20 50 77 37

Haubourdin (59320)

PHIE du MARCHÉ

3 rue Hernest 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 rue Maréchal Foch
03 27 37 93 11

La Chapelle d'Armentières (59930)

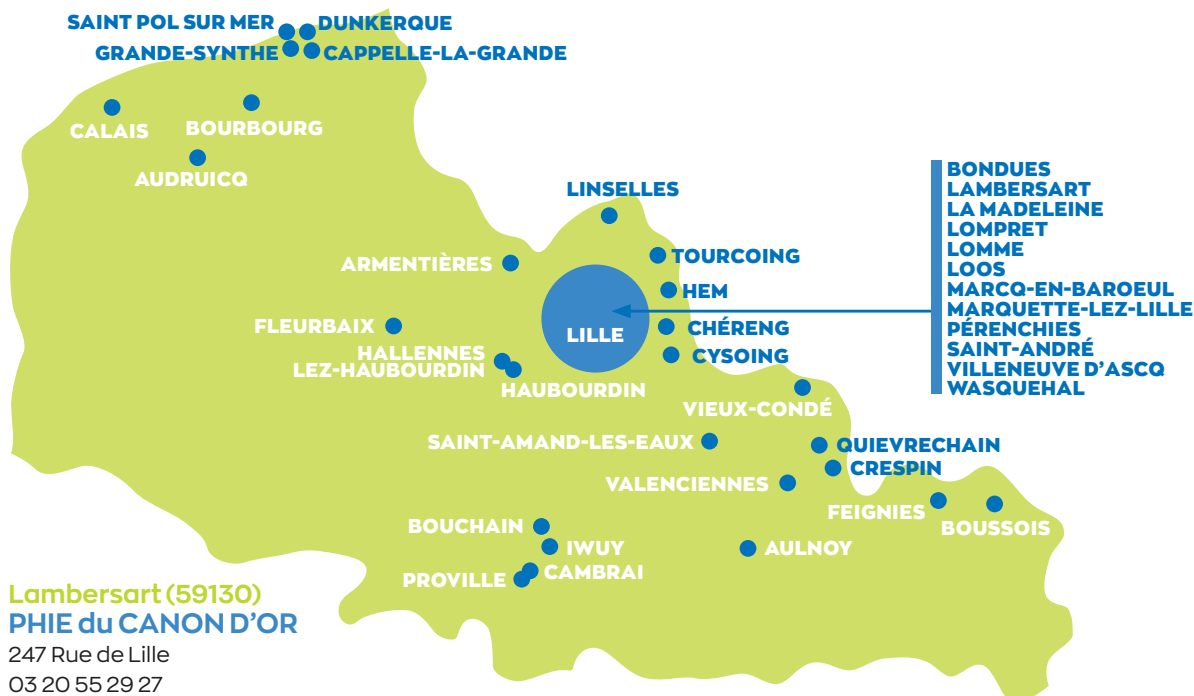
PHIE du Bourg

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

Proville (59267)
PHIE COPIN
 11 Rue d'Havrincourt
 03 27 81 81 42

Quiévrehain (59920)
PHIE de QUIEVRECHAIN
 171 Rue Jean Mermoz
 03 27 45 40 30

St-Amand-les-Eaux (59230)
PHIE DU MOULIN DES LOUPS
 585 Rue Henri Durre
 03 27 48 00 77

Saint-Pol sur Mer (59430)
PHIE VERMERSCH
 651 Rue de la République
 03 28 24 29 64

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

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



WWW.CALIPHARMA.FR



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

Alors que nous entamons la rentrée et que l'automne se profile à l'horizon, notre corps doit s'adapter aux différents changements.

Vous trouverez des conseils pour une rentrée en forme sur les plans physique, mental et émotionnel, ainsi que des astuces pour traiter les poux et stimuler votre mémoire.

Sensibilisez-vous au dépistage du cancer du sein lors d'Octobre Rose et découvrez des informations sur les signes précurseurs, les méthodes de dépistage et la prévention.

En automne, vérifiez votre statut vaccinal pour protéger votre santé et celle de votre communauté.

Prenez soin de vous avec nos conseils pratiques et astuces utiles.

Bonne lecture !

Emilie FOVET,
Pharmacie de la Pyramide,
Valenciennes.



NUMÉRO 78 - AUTOMNE 2023

Magazine rédigé et réalisé par l'équipe des pharmaciens Calipharma • Tirage 13 800 exemplaires
Calipharma : société anonyme coopérative de commerçants détaillants à capital variable **Siège social** : 12 Pl. Saint-Hubert 59800 Lille • RCS Lille 381209642
Responsable de la publicité : A. Dewitte • **Archives** : B. Ulrich • **Comité de rédaction** : M. Copin, M. Courbot, D. Galliget, A. Dewitte, C. Camus, M. Ryckaert, P. Dantoing, A. Obled, P.-F. Berteloot, M. Boukoubza • **Conception graphique** : Les Enchanteurs 0328040230 • **Impression** : Pacaud 0328642684 • **Références photos** : iStock et Freepik.

SOMMAIRE



22
Le dépistage du cancer du sein

24
Tout sur la broncho-pneumopathie

31
Calendrier vaccinal : suis-je à jour ?

36
Le magnésium

41
Les bienfaits du collagène chez le sportif



35
Mots-mêlés : Les plantes médicinales



9
L'anti-poux aux huiles essentielles

39
Le porridge énergétique



6
Une histoire de poux

10
Vos cheveux : maîtrisez la chute !

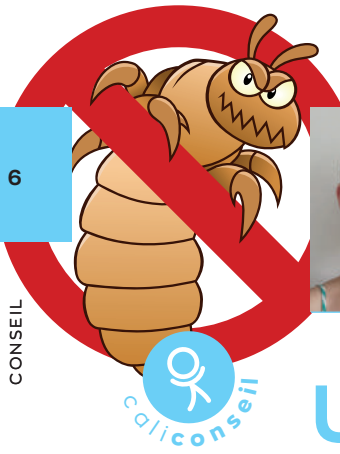
12
Objectif teint lumineux

14
Les savons au « lait »

17
Comment prendre soin de ses gencives ?

20
La sécheresse vaginale

28
La mémoire



Auteure
Margaux Copin



Pharmacie Copin
59267 Proville



Une histoire de poux



Qu'est-ce qu'un pou de tête?

Le pou de tête (*Pediculus humanus capitis*) est un petit insecte à 6 pattes qui attaque les humains. Il ne peut ni voler ni sauter, mais il peut ramper très rapidement. Il mesure de 2 mm à 4 mm.

Le pou est un parasite qui n'arrive à vivre que dans une chevelure humaine. Il s'y tient au chaud et s'alimente en suçant de très petites quantités de sang du cuir chevelu.

Le pou ne peut survivre plus de 2 ou 3 jours ailleurs que sur une tête humaine. Malheureusement, quand il en trouve une, il s'y accroche solidement, et la femelle y pond ses œufs, appelés lentes.

Contrairement à la croyance populaire, le fait d'avoir des poux ne signifie pas que l'on manque d'hygiène. Le pou est simplement un parasite tenace et particulièrement bien adapté aux humains. Il s'installe autant sur une tête propre que dans une chevelure négligée.

Il ne fait aucune distinction entre les personnes ni entre les classes sociales.

Tout le monde peut avoir des poux, mais les enfants de 3 à 11 ans sont particulièrement touchés, avec un pic autour de 8 et 9 ans. Les poux sont rares chez les enfants de 2 ans et moins.

Tant qu'il y a des poux vivants ou des lentes viables sur la tête de l'enfant, celle-ci est contagieuse. Le plus souvent, les poux passent d'une tête à l'autre par contact direct de chevelure à chevelure. Plus rarement, ils profitent d'un échange de chapeau, de foulard ou de bandeau. Ils peuvent aussi parfois, mais rarement, se transmettre par des objets personnels, comme un peigne, une brosse, une serviette, une taie d'oreiller, etc.



Comment examiner la chevelure de votre enfant ?

Pour examiner la tête de votre enfant, vous avez besoin d'un peigne à dents très fines (peigne fin ou peigne à poux). Pour obtenir de meilleurs résultats, passer le peigne fin mèche par mèche dans la chevelure mouillée de l'enfant à partir du cuir chevelu jusqu'à l'extrémité des cheveux.

Examinez la chevelure de votre enfant s'il a des démangeaisons suspectes au niveau du cuir chevelu ou si vous savez qu'il y a des poux dans son entourage.

Si au cours de cet examen vous remarquez des lentes

blanches, plutôt sèches situées à plus de 6 mm du cuir chevelu, cela signifie que ces lentes sont mortes.

Des lentes grises, plutôt gonflées et situées à moins de 6 mm du cuir chevelu, sont, à l'opposé, des lentes vivantes. Cela témoigne d'une infestation par les poux en cours.

Que faire en cas de présence de poux ?

Appliquez le produit anti-poux au plus près de la racine des cheveux et n'hésitez pas à masser le cuir chevelu pour une meilleure répartition du produit. Une fois la lotion appliquée, les cheveux peuvent être protégés par un bonnet de piscine

ou une serviette de toilette. Il est préférable de traiter toute la famille. Une nouvelle application est conseillée une semaine plus tard.

La coupe des cheveux n'est pas efficace contre les lentes, mais facilite l'application des traitements anti-poux

Lavez les draps, les serviettes, les vêtements, les bonnets, etc. à 60° C si cela est possible. Sinon, enfermez-les hermétiquement dans un sac poubelle, laissez-les reposer pendant une dizaine de jours, puis lavez-les à 40° C. Vous pouvez également les placer 48 heures au congélateur pour tuer poux et lentes.

Prévenez la collectivité fréquentée par votre enfant.

« Tant qu'il y a des poux vivants ou des lentes viables sur la tête de l'enfant, celui-ci est contagieux. »



Les traitements anti-poux

La diméticone est une huile de silicone qui tue les poux par une action physique, et non chimique.

Elle les enrobe d'un film et asphyxie donc le pou. Elle est incolore et inodore. Elle a montré son efficacité dans plusieurs études et semble être bien tolérée. Elle est contenue dans différents produits, sous forme de solution en flacon ou en spray, à appliquer sur chevelure (Pouxit Flash).

D'autres substances sont proposées pour éliminer les poux et les lentes en les engluant ou en obstruant leurs orifices respiratoires : oxyphthirine, myristate d'isopropyle, huile de paraffine, huile de coco ou de jojoba, cire d'abeille, etc. (Apaisyl Xpert, Parasidose soin traitant, Puressentiel lotion Anti-Poux).

Tous ces produits anti-poux sont à appliquer sur cheveux secs. Après un temps de pose (variable selon les produits), lavez les cheveux avec un shampoing doux, puis peignez-les avec un peigne à poux. 7 à 10 jours après la première application, il est nécessaire de faire une seconde application, afin d'éliminer les poux nés des lentes encore vivantes après la première application.

Les produits complémentaires

D'autres produits qui ont une action complémentaire aux traitements anti-poux peuvent être proposés :

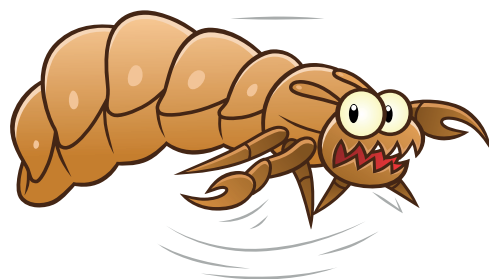
Les baumes décolleurs de lentes à utiliser après traitement graissent le cuir chevelu pour éliminer les lentes collées (K.O Lentes ou Pouxit baume décolleur lentes).

Les désinfectants antiparasitaires, à base de Permethrine ou Pyréthrine permettent de désinfecter les textiles ne pouvant être lavés à 60°C (matelas, canapés, linges délicats, etc.). Présentés en spray, ils agissent en quelques minutes et peuvent aussi être utilisés préalablement au lavage en machine (Paranix environnement, Pouxit environnement).



Comment se protéger des poux ?

- ♥ Ne coiffez pas les enfants avec la même brosse ou le même peigne que celui dont vous vous servez.
- ♥ Peu d'enfants échappent aux poux. Examinez régulièrement la tête du vôtre, en vous aidant d'un peigne fin. Les premiers poux sont souvent localisés à la lisière des cheveux, à la base du cou et derrière les oreilles, dans les zones les plus chaudes.
- ♥ Lorsque votre enfant fréquente une collectivité (école, garderie, centre de vacances, etc.), tenez-vous informé d'une éventuelle invasion de poux.
- ♥ Les enfants aux cheveux longs attrapent plus facilement des poux : attachez-leur les cheveux.
- ♥ L'utilisation de shampoings anti-poux en préventif est déconseillée. Elle n'a pas montré son intérêt et pourrait entraîner des résistances.
- ♥ Utiliser des produits répulsifs en prévention, notamment pour éviter la réinfestation après le traitement. Ils sont souvent composés d'huiles essentielles, notamment de lavande fine, géranium ou clou de girofle (Puressentiel répulsif poux) ou de Diméticone (Pouxit Protect).



Vous passez une **IRM ?**

L'équipe de radiologie vous accompagne.



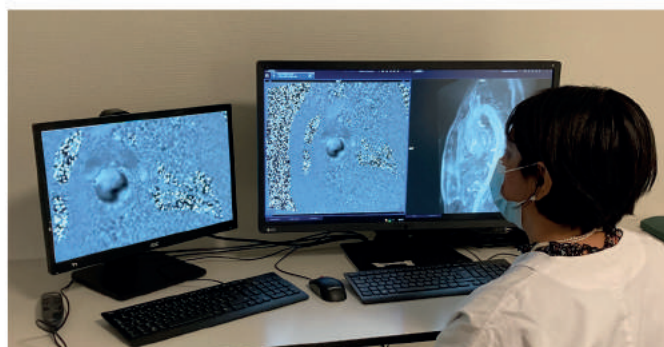
Imagerie par Résonance Magnétique

L'examen d'IRM est réalisé sous la direction du médecin radiologue. Cet examen, qui ne prévoit aucune irradiation, permet d'explorer avec une grande précision plusieurs organes (système nerveux central, os et articulations, appareil digestif, appareil génito-urinaire, coeur et vaisseaux).

Avant l'IRM



Dans la phase de préparation de l'examen, vous serez accompagné dans une cabine par un manipulateur, qui doit s'assurer, à l'aide d'un questionnaire, de votre sécurité et de l'absence de contre-indication à l'examen. Tout matériel ferromagnétique : en fer ou en métal, comme les lunettes, les bijoux, une montre, un portefeuille ou un téléphone portable, doit être déposé dans la cabine.



Stable

Biologiquement inerte

Biodistribution et élimination rapides

Pendant l'IRM



Quand vous serez confortablement installé sur le lit de la machine, le plus souvent sur le dos, une sonnette vous sera donnée afin de pouvoir attirer l'attention du manipulateur en cas de problème.

La machine génère un bruit répétitif, similaire à une série de claquements, résultant des vibrations de certains composants (bobines) contenus dans la machine. Pour atténuer le bruit, un casque vous sera posé sur les oreilles, à travers lequel vous aurez également la possibilité d'écouter de la musique, pour vous aider à vous relaxer.

Selon la question clinique à laquelle le radiologue doit répondre, l'administration intraveineuse d'un produit de contraste peut être nécessaire.

Ce produit possède des caractéristiques lui permettant de modifier temporairement les capacités magnétiques du tissu dans lequel il est contenu, entraînant une augmentation du contraste de l'image.

Il est intégré dans des molécules complexes afin de diffuser dans les tissus et d'être, par la suite, éliminé par filtrage urinaire.

Pour toute information concernant le produit de contraste, vous pouvez consulter la notice contenue dans la boîte du produit de contraste délivrée par le pharmacien.

N'hésitez pas à poser des questions en cas de doutes, toute l'équipe de radiologie est là pour vous rassurer et vous répondre.



Auteure
Mathilde
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de ville
59126 Linselles



Vos cheveux : maîtrisez la chute



Avec le changement de saison, il est fréquent de perdre un peu plus de cheveux. En été, un pic de poussée capillaire est provoqué pour protéger la tête des rayons UV, ce qui entraîne une chute plus importante en automne. Il est normal de perdre environ 50 à 100 cheveux par jour. Certaines périodes de l'année accentuent ce phénomène. C'est un processus naturel d'adaptation, il dure de 4 à 6 semaines. Si vous remarquez une perte importante en cette période de rentrée, prenez le temps de chouchouter vos cheveux.

Quelques conseils pour lutter contre la chute des cheveux

Massez votre cuir chevelu :

Cela favorise la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu. Les nutriments arriveront plus facilement au niveau du bulbe capillaire. Massez doucement votre cuir chevelu avec la pulpe des doigts pendant la douche, cela encouragera la pousse de votre cheveu.

Prenez soin de vos cheveux :

Utilisez un shampoing et après-shampoing doux, hypoallergénique, sans sulfate et sans silicone. Évitez le sèche-cheveux et le lisseur qui chauffent

et cassent la fibre capillaire. Attention aussi à ne pas tirer trop fort sur vos cheveux en les attachant. Moins ils seront sollicités, mieux ils se porteront.

Mangez équilibré :

La santé du cheveu se fait dans l'assiette. Consommez des fruits et des légumes, ils sont pleins de vitamines et d'antioxydants, essentiels pour l'organisme.



J'ai testé pour vous...

Le 4 en 1

Granions® Pro Keracys



Ce complément alimentaire 4 en 1 ralentit la chute, stimule la croissance tout en donnant force et brillance aux cheveux.

Ce complexe contient des extraits de plantes, des acides aminés, des oligo-éléments ainsi que des huiles végétales pour apporter les nutriments nécessaires à la santé du cheveu.

♥ **Calipharma aime :**

son côté 4 en 1, sa formule sans colorant, sans conservateur, sans arôme artificiel, sans gluten et sans lactose, alliés à sa fabrication française.

Le concentré

Klorane® Sérum à la Quinine et Edelweiss BIO



Ce concentré freine la chute et stimule la croissance du cheveu. À vaporiser 2 à 3 fois par semaine sur les longueurs et le cuir chevelu. Les effets sont visibles dès le premier mois d'utilisation.

♥ **Calipharma aime :**

sa texture fraîche et son parfum boisé. De plus, il est compatible avec l'allaitement.

Le naturel

Forcapil® Elixir croissance



Cette formule hautement concentré en actifs naturel, augmente la densité de cheveux et fortifie la fibre capillaire. Elle s'applique quotidiennement sur cheveux secs ou humides sur le cuir chevelu. Les résultats sont visibles dès un mois d'utilisation.

♥ **Calipharma aime :**

sa texture non grasse et non collante. Sa formule sans alcool, sans silicone et sans parabènes.

L'essentiel

René Furterer® Shampooing Triphasic



Ce shampooing anti chute à usage fréquent stimule le cuir chevelu en douceur. Ce shampooing est adapté à tous types de chute de cheveux. Sa formule lavante est douce et sans silicone. Le cheveu devient plus fort et plus brillant.

♥ **Calipharma aime :**

sa formule aux huiles essentielles qui stimulent le cuir chevelu et apporte un parfum frais.



Auteure
Delphine Gallicet



Pharmacie de la Grand Place
62370 Audruicq



Objectif teint lumineux

Fatigue, pollution, tabac, rayons UV, nombreux sont les facteurs qui contribuent au manque d'éclat de notre peau. Elle est agressée quotidiennement et elle réagit... Résultat : le visage paraît terne et la peau s'épaissit. Pour retrouver de la luminosité, voici nos astuces beauté pour un teint frais.



J'ai le teint gris

La peau semble asphyxiée, votre visage fait grise mine. Les cellules mortes s'accumulent en surface empêchant ainsi un renouvellement cellulaire optimal. Un gommage s'impose pour faire peau neuve. Il rendra votre teint plus soyeux, éclairci et éliminera de fait l'excès de sébum.

Les exfoliants mécaniques contiennent des particules douces, qui par légers frottements détachent les cellules mortes. Rincer par la suite à l'eau fraîche afin d'activer la circulation sanguine. Le gommage est à faire une fois par semaine.

Avène® Gelée gommante douceur



Mon visage manque d'éclat

La vitamine C, puissant antioxydant, activateur d'éclat, anti-ride et anti-tache est l'indispensable beauté. Elle neutralise les radicaux libres générés par le soleil, le stress et la pollution. C'est un incroyable booster de collagène, elle raffermit et lisse les rides. Elle apportera de l'homogénéité à votre teint et protégera votre peau de l'inflammation. Comme elle s'oxyde légèrement à l'application, elle apporte un joli glow et un effet bonne mine immédiat. Le meilleur moyen pour profiter de ses bienfaits en profondeur est d'utiliser un sérum ou une crème, par cure de 3 à 4 mois.

Vichy® Liftactiv Supreme Vitamin C

J'ai des tâches brunes

Avec l'exposition solaire, des taches pigmentaires peuvent apparaître sur le visage. Elles sont bien souvent disgracieuses et liées à un dérèglement de la production ainsi que la répartition de la mélanine (pigment de la peau). Il est essentiel de porter une protection solaire élevée de mars à septembre et consulter un dermatologue une fois par an pour vérifier qu'aucune lésion n'est en train de se créer.

La niacinamide, en utilisation quotidienne, uniformise la peau grâce à une action éclaircissante, apaisante tout en renforçant la fonction barrière. Elle convient même aux peaux les plus sensibles.

La Roche Posay® Pure Niacinamide 10



Ma peau semble granuleuse

Après la saison estivale, la peau semble s'être épaissie en réaction à l'exposition solaire. Le teint se ternit après la disparition du bronzage. Le manque d'hydratation ainsi que le tabac

peuvent également aggraver ce phénomène.

Le rétinaldéhyde, dérivé de vitamine A, est une solution intéressante pour lisser le grain de peau et ainsi retrouver une peau homogène. Il est très efficace comme actif anti-ride et est également utilisé en cas d'acné.

Comment l'utiliser ? Débutez par une application d'un soir sur 3, puis éventuellement un soir sur 2 par la suite. Il faut laisser à la peau le temps de s'adapter car il peut être irritant et asséchant (il est d'ailleurs déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes).

Le rétinaldéhyde est photosensible, c'est pourquoi on ne l'applique que le soir et on utilise une protection solaire la journée.

En alternance, on utilise un soin hydratant. On peut abuser de sérum ou de crème à l'acide hyaluronique, qui absorbe l'eau. Hydrater intensément et lisser les ridules de votre peau via un effet de comblement.

Avène® Hhyaluron activ B3



ASTUCES BONNE MINE

- Maquillage : privilégier les BB crèmes plutôt qu'un fond de teint qui aura tendance à marquer les traits. Elles hydratent la peau et sont dotées de légers pigments réflecteurs. Elles allient maquillage et soin pour un effet correcteur, hydratant et lumineux.
- Lors de l'application de vos soins, stimulez la peau par de légers massages. La pratique quotidienne permet d'augmenter la souplesse, l'élasticité et la fermeté de la peau. Chauffez votre crème dans votre main, puis posez-la par mouvements de lissage de l'intérieur vers l'extérieur du visage en finissant de doux tapotements du bout des doigts.



Auteure
Delphine Gallicet



Pharmacie de la Grand Place
62370 Audruicq



Les savons au « lait »

Nous distinguons deux types de savons au lait : Ceux d'origine animale, riches en protéines, vitamines, et acides gras, qui font des merveilles en utilisation cosmétique par leur pouvoir nourrissant, protecteur et hydratant.

Savon au lait d'ânesse

C'est le secret beauté de la reine Cléopâtre ! Elle s'immergeait chaque jour dans un bain de lait d'ânesse afin d'entretenir la jeunesse de sa peau. La légende dit qu'il ne fallait pas moins de 700 ânesses pour lui fournir le volume de lait nécessaire à ses bains. Il contient plusieurs vitamines précieuses dans la lutte anti-âge (A, C, E). Il donne ainsi de l'éclat à la peau et lutte contre les signes de fatigue. Sa teneur en oligo-éléments et minéraux en fait aussi un excellent tonique cutané naturel. Enfin, il possède des immunoglobulines qui boostent l'immunité et les défenses de la peau.



Il est ainsi adapté aux peaux sensibles, très réactives, sèches ou très mûres et convient aux peaux sujettes au psoriasis ou à l'eczéma.

Savon au lait de chèvre

Ce savon possède des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes. Les protéines de lait contenues dans le savon permettent de prévenir la croissance des bactéries responsables de l'acné et ainsi aident à lutter contre les imperfections.

Grâce à son action adoucissante, il permet également de traiter les problèmes cutanés comme le psoriasis, la rosacée ou l'eczéma. Dans le lait de chèvre, la teneur en protéines se rapproche de celle du lait maternel, elles soutiennent et préservent la fonction barrière de la peau. Les acides gras essentiels vont nourrir et hydrater la peau. Ils maintiennent l'élasticité tout en apaisant les peaux irritées.

Les savons au « lait » végétal, qui n'ont du produit laitier que la couleur blanche, sont obtenus par émulsion d'une farine végétale en suspension dans de l'eau. Leurs propriétés dermatologiques n'en sont pas pour autant moins efficaces.

Savon au lait d'amande

Le lait d'amande est obtenu en broyant les amandes avec de l'eau puis le mélange est ensuite filtré.

Riche en vitamines A, D, E, aux propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires, il réduit la formation de radicaux libres tout en renforçant la barrière cutanée. Il diminue ainsi le dessèchement lié à l'eau calcaire. Il apaise les démangeaisons et les irritations cutanées.

Nutritif, hydratant et adoucissant, ce type de savon convient aux peaux sèches et sensibles.

Savon au lait d'avoine

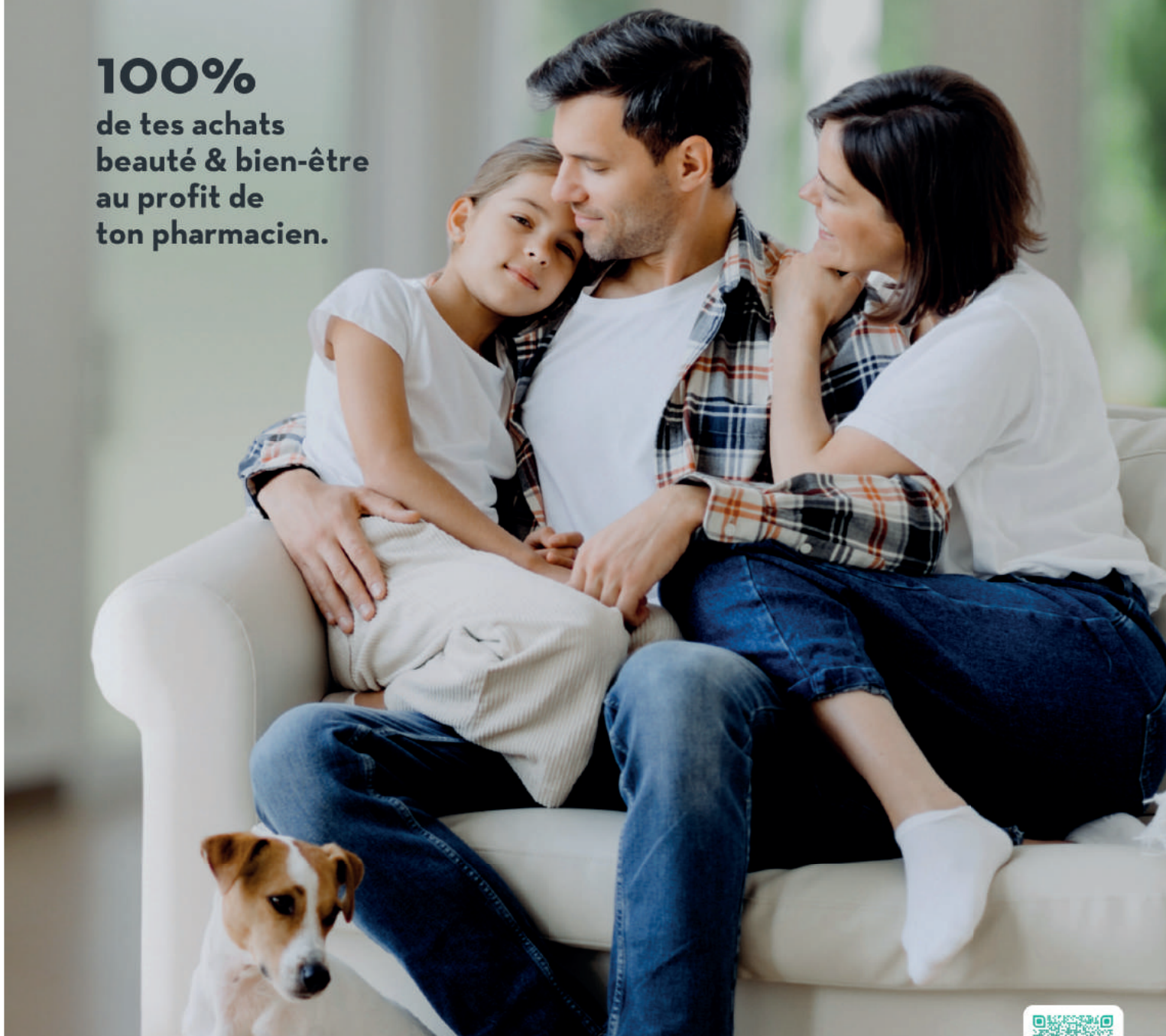
Apaisant, il apporte un soulagement immédiat. Parfaitement indiqué pour les peaux irritées par le passage du rasoir, par le froid, la pollution ou même échauffées par un coup de soleil. Ses propriétés hydratantes soulagent tout en douceur les peaux sensibles ou même atopiques. Parfaitement recommandé pour les peaux les plus fragiles comme celles des enfants.

Riche en antioxydants, il redonne de l'éclat aux peaux les plus matures et répare, apaise et protège également toutes les peaux.

Les produits de soin du quotidien pour toute la famille.

100%

de tes achats
beauté & bien-être
au profit de
ton pharmacien.



Le site français où tu retrouves tout ce qu'il n'y a pas dans ta pharmacie • Plus de 10 000 produits !

Pharmazon.fr, le site partenaire de ton pharmacien. Commande tous tes produits de beauté et de santé et reverse 100% du montant de ta commande à ta pharmacie. Donne du sens à tes dépenses, achète sur Pharmazon.fr

Livraison offerte dans ta pharmacie, en point relais ou à domicile.



Auteure
Alice Dewitte



Pharmacie Dewitte
59180 Cappelle-la-Grande



Comment prendre soin de ses gencives ?

Garder une bouche en bonne santé avec une dentition intacte et des gencives saines, voici un idéal pour lequel il faut se donner les moyens.

Tout d'abord, voici quelques recommandations essentielles.

Vous les connaissez certainement mais un rappel peut toujours être utile :

- Lavez-vous les dents au minimum deux fois par jour, matin et soir, pendant 2 à 3 minutes.
- Utilisez une brosse à dents à poils souples et un dentifrice fluoré (pour prévenir l'apparition des caries dentaires).
- Nettoyez l'espace entre vos dents à l'aide de brossettes interdentaires ou de fil dentaire au minimum 1 fois par jour.

L'usage des cure-dents est à proscrire.

- Consultez un dentiste 1 ou 2 fois par an.
- Limitez la consommation de sucre, d'alcool et de tabac.

Pourquoi le brossage est-il important ?

Au quotidien, le brossage et le nettoyage entre vos dents sont essentiels car ils permettent d'éliminer la plaque dentaire. Une accumulation de la plaque dentaire provoque des caries ainsi que des maladies parodontales.



Comment choisir sa brosse à dents ?

Votre brosse à dents doit être adaptée à vos besoins (dents sensibles, appareil orthodontique, etc.). Nous vous conseillons d'utiliser une brosse à brins souples car les brins durs peuvent abîmer la gencive et l'émail. Il existe des têtes de brosses à dents compactes pour atteindre facilement le côté de vos dents situées à l'arrière de la bouche.

Les brosses à dents électriques sont dotées d'une tête rotative ou vibrante. Ce type de brosse garantit une grande action de nettoyage pour très peu de mouvements de la part de l'utilisateur, qui devra tout de même placer correctement sa brosse.



Le parodonte est l'organe qui soutient vos dents dans la mâchoire. Les parodontites sont des infections

de la gencive qui se traduisent par un ou plusieurs

symptômes : saignements au brossage, rétraction des gencives et apparition d'espaces entre les dents, bourrage alimentaire en interdentaire, sensibilité des dents au froid, mobilité, mauvais goût dans la bouche ou encore abcès.

Pour arrêter l'évolution des parodontites, votre dentiste pourra vous envoyer vers un confrère spécialisé (parodontiste) afin de déterminer la nature précise et l'étendue de cette infection et la prendre en charge.

Une fois les symptômes stabilisés, il faudra éliminer le tartre qui entretient l'infection du parodonte.

La plaque dentaire est un dépôt mou microbien,

blanchâtre qui se dépose sur les dents. Le tartre est une calcification de la plaque dentaire. Autrement dit, il faut d'abord que la plaque dentaire soit restée suffisamment longtemps (quelques jours) sur la surface des dents et des racines pour qu'elle puisse ensuite durcir et former le tartre. Certaines personnes « fabriquent » de la plaque et donc du tartre en plus grande quantité et plus vite que d'autres. Cela dépend de la composition bactérienne de la plaque et de la nature de la salive.

Le tartre doit être éliminé par le dentiste pour permettre au parodonte de cicatiser et de renforcer l'attachement de la gencive à la racine. Le tartre ne se reformera plus si la plaque dentaire est « battue de vitesse » régulièrement et rigoureusement grâce à un brossage efficace

(brosse souple et brossettes interdentaires adaptées) et si besoin des soins antiseptiques.

Si vos gencives sont irritées vous pouvez réaliser matin et soir pendant une quinzaine de jours des soins locaux pour éliminer les microbes de la plaque dentaire :

- Dans un gobelet, déposer 2 cuillères à café de Bicare Plus®.
- Recouvrir de 6 à 8 gouttes d'eau oxygénée 10 volumes.
- Laisser agir pendant 1 minute pour obtenir une mousse.
- Imprégner la brosse à dent et laver consciencieusement les dents et ensuite faire de même avec les brossettes interdentaires.

Prendre soin de vos dents est essentiel pour manger mais aussi parler de manière audible. Les dents façonnent le visage et doivent être préservées.



Pour prendre de bonnes habitudes, le programme **M'T dents** permet aux enfants de vérifier l'état de leurs dents tous les 3 ans jusqu'à 24 ans.



RADIANTE®

— MODE MÉDICALE DEPUIS 1830 —

JAMBES LÉGÈRES
TOUTE L'ANNÉE

Microvoile®

Semi-transparent
Microfibre douce
Confortable au porter
Compression
classe 1, 2 et 3
Pied non comprimé



Mode médicale depuis 1830
R

COMPRESSION MÉDICALE FRANÇAISE

RADIANTE® Microvoile® est un dispositif médical de classe CE I, non stérile, destinée au traitement des affections veineuses et lymphatiques. Lire attentivement la notice d'utilisation pour plus d'informations. ■ RADIANTE®, rue d'Arsonval - 86100 Châtelleraut.

 **essity** RADIANTE®,
an Essity brand

BSN-RADIANTE SAS - Localité-Gérance - RCS LE MANS 652 880 519 - Capital social : 288 000 Euros - Siège social : 57, boulevard Demourieux - 72000 LE MANS
ESSITY FRANCE - RCS Bobigny 509 395 109 - Capital social : 83 390 129 Euros - Siège social : 151, boulevard Victor Hugo - 93400 SAINT-OUEN-SUR-SEINE (2306-09) - Juin 2023



Auteure
Catherine
Camus



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



La sécheresse vaginale

La sécheresse vaginale, aussi appelée sécheresse intime, apparaît lorsque le vagin n'est pas ou plus suffisamment lubrifié. Cette lubrification est sous la dépendance de la qualité de la flore vaginale et de l'imprégnation de la muqueuse en œstrogènes. La sécheresse vaginale rend les rapports sexuels moins confortables au point de parfois altérer la libido. Elle rend aussi plus vulnérable la femme à certaines infections gynécologiques. C'est un problème fréquent qui peut apparaître à tout âge.

Les hormones féminines, les œstrogènes permettent d'entretenir la lubrification du vagin. Lorsque leur niveau baisse, notamment après la ménopause, les parois vaginales se fragilisent, les cellules fabriquant le mucus se raréfient occasionnant alors une sécheresse vaginale. Cependant, d'autres causes peuvent influencer sur la quantité d'œstrogènes ou sur l'effet de ces hormones au niveau de la muqueuse, parmi celles-ci on retrouve :

- Le stress, la fatigue et l'anxiété.
- Les modifications hormonales que rencontrent les femmes au cours de leur vie : grossesse, post-partum et ménopause.
- Des toilettes intimes trop excessives.
- Des infections vaginales.
- Certains médicaments (antidépresseurs, antiparkinsoniens ou certains des traitements anti-acnéiques).
- Et enfin, certaines pathologies. (Ex : cancer, endométriose, fibrome).



Les compléments alimentaires naturels ont un rôle bénéfique dans l'hydratation de la peau et des muqueuses. Ceux à base d'huiles de bourrache, d'onagre, de germe de blé et/ou des huiles de poissons sont particulièrement intéressants (pranarom® capsule bien être féminin ou Omegabiane® de chez pileje). Ces produits contiennent des acides gras de type oméga-6 et oméga-3 qui favorisent l'hydratation au niveau des muqueuses.

Comment traiter la sécheresse intime ?

En tout premier lieu, on cherchera à entretenir l'hydratation de la muqueuse et de la flore locale pour apporter un confort au quotidien. Le recours à une crème ou un gel, hydratant la muqueuse, auront ici tout leur intérêt. Parmi ceux-ci on trouve des crèmes à base de glycérol ou d'extraits de plantes connues pour leur vertu adoucissantes (bardane, guimauve) ou des gels à base d'acide hyaluronique ayant des vertus hydratantes mais aussi réparatrices sur la muqueuse.

Le recours à un lubrifiant au moment des rapports sexuels sera fortement recommandé pour pallier le manque de lubrification et produire un effet bénéfique sur l'excitation ainsi qu'un meilleur confort lors de la pénétration. Il est important d'appliquer le lubrifiant à la fois à l'entrée du vagin mais aussi sur la verge si besoin.

Dans certains cas, notamment chez la femme ménopausée, un apport d'œstrogènes est parfois nécessaire. En effet, avec la chute du taux d'œstrogènes, les muqueuses vaginales ont tendance à se dessécher et de fait, vont altérer la vie intime des femmes. Les dérivés oestrogéniques les plus utilisés sont l'estriol ou le promestriène en application sur les muqueuses vaginales. Ces produits, sous prescription médicale, sont disponibles sous forme de crème ou de gélule vaginale. Attention, ces médicaments sont contre-indiqués en cas de cancer du sein, de l'endomètre ou d'accident thromboembolique.

Les nouvelles techniques : le laser

On utilise souvent le terme de « réjuvenation vaginale » pour parler du traitement au laser. Celui-ci a pour but de redonner au vagin les caractéristiques d'un vagin « jeune ». Le principe est de régénérer les cellules vaginales en supprimant

les couches superficielles qui sont sèches, afin qu'elles soient remplacées par les cellules plus jeunes et plus hydratées du dessous. De fait, relancer la production de collagène.

Il existe plusieurs types de laser sur le marché. Le laser vaginal, qui a prouvé son efficacité, est un laser fonctionnant au CO2 fractionné. Le laser vaginal doit être pratiqué par un médecin gynécologue formé à son utilisation.

Conseils & Prévention

- Limiter les toilettes intimes à deux fois par jour tout en évitant les douches vaginales.
- Utiliser un produit adapté à la flore intime. Votre pharmacie pourra vous conseiller toute une gamme de produits d'hygiène intime adaptés aux muqueuses fragilisées. (Ex : Saugella® Poligyn ou HydraSerum, Saforelle® soin lavant ultra hydratant).
- Limiter l'utilisation de protège-slips et de tampons, car leur capacité d'absorption peut à long terme contribuer à assécher le vagin. Préférer les sous-vêtements en coton.
- Éviter de porter des pantalons trop serrés qui peuvent irriter la vulve via le frottement.
- Privilégier les préliminaires lors des relations sexuelles afin de favoriser l'humidification naturelle et utiliser au besoin un gel lubrifiant de sorte à retrouver un confort lors des rapports.



Auteure
Mathilde
Ryckaert



Pharmacie de La Poste
62100 Calais



Le dépistage du cancer du sein

Comme tous les ans, l'opération « Octobre Rose » est l'occasion de sensibiliser le plus grand nombre à la lutte contre le cancer du sein. Dans ce contexte, est (re)mis l'accent sur le dépistage organisé de cette maladie. En Europe, 25 pays mènent une action similaire à ce programme français. Il est estimé que ces dépistages permettent d'éviter 15 à 21% des décès dus à cette maladie.

Ce programme concerne toutes les femmes, de 50 à 74 ans inclus, ne présentant pas de risque élevé de cancer du sein. Un courrier est envoyé au domicile de chacune tous les 2 ans, par le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers (CRCDC). Ce dernier comporte la liste des radiologues agréés auprès desquels vous pourrez prendre rendez-vous. Cet examen sera pris en charge à 100% par la sécurité sociale.

Le principal bénéfice de ce dépistage organisé est avant tout un gain de temps sur la maladie. On détecte parfois des cancers, avant l'apparition des symptômes qui y seraient associés. On commence alors un traitement potentiel de façon précoce.

Ce traitement est, en général, moins lourd qu'un traitement débuté à un stade plus avancé, et aura moins de conséquences. On estime que la détection précoce permet à 99 femmes sur 100 d'être en vie 5 ans après le diagnostic de cancer !

Le bilan consiste en un examen clinique de la poitrine (palpation), et une mammographie (examen radiologique). Si l'imagerie est jugée normale par un premier radiologue, elle sera présentée à un second médecin pour confirmation.

En dehors de cette fourchette d'âge, il n'y a pas lieu de passer par la radiologie aussi fréquemment. Un contrôle régulier de la part de la patiente (autopalpation) et/ou un examen par son

gynécologue ou sa sage-femme, sera suffisant. En cas d'anomalie suspectée, une échographie et/ou une mammographie seront prescrites à la patiente par son professionnel de santé. Elle pourra alors prendre un rendez-vous classique en radiologie.

Il est détecté une lésion cancéreuse chez environ 7 patientes sur 1000, qui seront alors prises en charge par les équipes d'oncologie de façon précoce. De ce fait, avec de plus grandes chances de guérison.

Outre l'inconfort de l'examen, les bénéfices attendus sont réellement supérieurs. Que ce soit en octobre, ou toute l'année, n'hésitez pas à vous faire dépister si vous êtes concernées.

DIABÈTE

”Je souhaite un lecteur simple* et pratique** ...
mais pas seulement !“

tu me suis?

Connectable
aux applications
GLUCI-CHEK
et **PHIL**



ACCU-CHEK® GUIDE

Donnez un coup de pouce
à votre quotidien



ACCU-CHEK® MOBILE

Le Tout-en-Un
Le lecteur sans bandelette

Parlez-en à votre professionnel de santé

Rev. 02/2023 - 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. Fabricant : Biocorp Production - Distributeur: Roche Diabetes Care France. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. 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. FR-1788 / Réf. 9254102001 / 2103ROCHEDCGP002

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

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



Auteure
Pauline
Dantoing

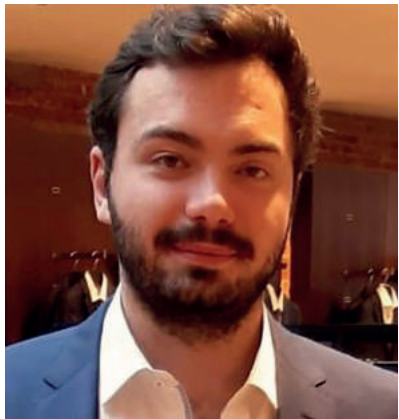


Pharmacie Dantoing
59830 Cysaing



Interview : tout sur le BPCO

Le Dr Edouard Dantoing, médecin pneumologue au CHU de Rouen nous explique ce qu'est la BPCO et les traitements qui existent.



En France chaque année, la BPCO touche 8% de la population et est responsable de 18 000 décès. Depuis les 20 dernières années, nous observons une augmentation chez la population féminine.

Calipharma : Qu'est-ce que la BPCO ?

E. Dantoing : C'est une maladie chronique respiratoire caractérisée par une inflammation des voies aériennes (les bronches) qui provoque l'épaississement de leurs parois ainsi qu'une

hypersécrétion de mucus.

La BPCO, appelée broncho-pneumopathie chronique obstructive est responsable de plusieurs symptômes : essoufflement à l'effort, toux, ou encore encombrement bronchique.

La maladie relève deux composantes majeures :

- D'abord une atteinte bronchique chronique, s'expliquant par l'inflammation chronique des voies aériennes supérieures.
- Puis, se développe un emphysème qui est la destruction progressive et irréversible des alvéoles pulmonaires.

C : Est-ce que nous connaissons les causes de la maladie ?

ED : La BPCO est liée à des facteurs de risques avec au premier rang le tabagisme (80%). On l'appelle d'ailleurs plus vulgairement « la maladie du fumeur ». Un fumeur sur cinq va développer la maladie. C'est d'ailleurs pour cela que depuis 20 ans, nous observons que les femmes sont de plus

en plus touchées par cette pathologie.

Y figure également l'exposition professionnelle à des poussières, à des polluants chimiques, la consommation de cannabis, la pollution atmosphérique, l'exposition au tabagisme dans l'enfance (tabagisme passif) et certains facteurs génétiques.

C : Pouvez-vous nous décrire les symptômes de la BPCO ?

ED : Malheureusement, c'est une maladie qui est longtemps silencieuse...

En premier lieu, se manifeste souvent un essoufflement à l'effort et une toux matinale accompagnée de crachats (appelée aussi « la toux du fumeur »).

Malheureusement, les fumeurs attribuent souvent ces symptômes au tabac et donc ont tendance à les banaliser.

Sans solution thérapeutique, la maladie va évoluer jusqu'à un essoufflement de plus en plus présent, voir invalidant jusqu'à atteindre le stade irréversible

de l'insuffisance respiratoire. Monter les escaliers, lacer ses chaussures deviennent alors des actions quotidiennes compliquées.

C'est une maladie très handicapante au quotidien. Les patients sont davantage touchés par l'inactivité physique, l'anxiété et la fatigue.

C : Comment est diagnostiqué la BPCO et quels sont les stades de la maladie ?

ED : Nous, médecins, sommes à l'affût des signes évocateurs :

toux et expectoration au moins 3 mois par ans, 2 années consécutives. Si c'est le cas, le patient va devoir faire une exploration fonctionnelle respiratoire.

Le diagnostic se fait alors par spirométrie où on va venir mesurer les volumes pulmonaires et les débits bronchiques du patient : plus les voies aériennes sont obstruées, plus le volume d'air expiré est faible.

En fonction du résultat, on classera la maladie en 4 stades :

- **Stade 1 ou BPCO « légère » :** Essoufflement lors d'un effort. Le patient n'est alors pas conscient de son état.
- **Stade 2 ou BPCO « modérée » :** Essoufflement présent dans la vie quotidienne. À ce stade, cela devient handicapant pour le patient.
- **Stade 3 ou BPCO « sévère » :** Essoufflement récurrent même lors d'efforts minimes.
- **Stade 4 ou BPCO « très sévère » :** Gêné dans les gestes les plus simples du quotidien, l'insuffisance respiratoire envahit le patient. Sa qualité de vie est considérablement dégradée.

Aux stades les plus sévères de la maladie, le pronostic vital peut être engagé en particulier lors d'épisodes d'exacerbation (en moyenne 2 fois par an, quel que soit

le stade de la maladie) pouvant entraîner une insuffisance respiratoire aiguë, mortelle.

C : Alors quels traitements existent pour en guérir ?

ED : La BPCO ne se guérit pas. Les traitements permettent uniquement de ralentir son évolution, d'inverser certains symptômes et d'améliorer la qualité de vie du patient. Une prise en charge précoce et l'arrêt du tabac permettent de récupérer la fonction respiratoire.

La prise en charge non médicamenteuse est primordiale. La première chose à faire est d'arrêter de fumer. On y associera également une réhabilitation pulmonaire, élément important, permettant d'améliorer la qualité de vie du patient. Cela inclut des exercices physiques et de la kinésithérapie respiratoire.

La pratique régulière d'une activité physique adaptée comme la marche est primordiale.

La prise en charge médicamenteuse repose sur l'utilisation de bronchodilatateurs de courte ou de longue durée d'action permettant de dilater les voies aériennes et donc d'améliorer le débit de l'air. Il en existe deux familles : les agonistes bêta 2 et les anticholinergiques.

On peut y associer des corticoïdes pour diminuer l'inflammation locale notamment en cas d'exacerbations répétées et/ou de symptômes sévères.

Des médicaments associant plusieurs molécules existent afin d'améliorer le suivi de patient tout en limitant le nombre de prises par jour.

Aux stades sévères de la maladie, une oxygénothérapie de longue durée peut être mise en place. Elle doit être administrée au moins 15 heures par jour et peut être complétée ou non par une ventilation assistée.

Enfin, la vaccination antigrippale est recommandée tous les ans, ainsi qu'une vaccination antipneumococcique tous les 5 ans pour les patients en insuffisance respiratoire.

C : Selon vous, quelle est la place du pharmacien dans la prise en charge des patients ?

ED : L'adhésion au traitement est cruciale pour le patient.

Selon l'OMS, uniquement 50% des patients souffrants de maladies chroniques sont suffisamment observants.

Le mauvais usage des médicaments peut contribuer à la survenue d'un épisode d'exacerbation.

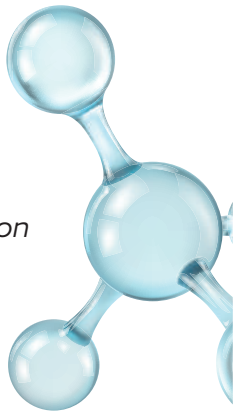
En tant que pharmacien, vous pouvez discuter des obstacles potentiels à l'adhésion et ainsi fournir des stratégies pour les surmonter. Vous pouvez évaluer la correcte utilisation du dispositif par le patient et leur rappeler de renouveler à temps leurs médicaments pour éviter toute interruption de traitement.

Vous pouvez aussi jouer un rôle dans la surveillance des symptômes et ainsi évaluer l'efficacité des médicaments prescrits. La collaboration

interprofessionnelle entre médecins et pharmaciens peut permettre d'ajuster le traitement selon l'évolution de la maladie.

Enfin, c'est à vous aussi de rappeler au patient l'importance d'adopter un mode de vie plus sain. Cela peut inclure des conseils sur l'arrêt du tabac, l'adoption d'un régime alimentaire équilibré, la pratique d'une activité physique mais également, la gestion du stress.

La prise en charge de cette maladie est multidisciplinaire, il est important de travailler en étroite collaboration entre médecins, pharmaciens, infirmiers et pneumologues pour assurer des soins complets aux patients atteints de BPCO.



POUR ALLER PLUS LOIN :

Plus d'infos en visitant ces sites :

sante-respiratoire.com/les-maladies-respiratoires/bpco/

Confiance.

ELASTIC

Le change complet innovant
aux 2 ailes élastiquées
repositionnables



ESSAYEZ GRATUITEMENT PENDANT 24 H

pour vous ou un proche.

Demandez vos
échantillons à
votre pharmacien.

Utilisé
à l'Hôpital



*Étude et test réalisés par Nielsen/treetz sur un total de plus de 15.000 consommateurs en France, fin 2019 - poyfrance.com. Les produits de la gamme Confiance® Elastic sont destinés aux personnes atteintes d'incontinence. Fabricant : PAUL HARTMANN AG. Confiance® Elastic est un dispositif médical et un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice et/ou l'étiquetage. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.



Date de création du document : mars 2020 - Création : REV MANN - 85 502/5 - 54464





Auteure
Aurélie
Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-Lez-Haubourdin



La mémoire

Comment entraîner sa mémoire et sa concentration, tout en augmentant ses performances intellectuelles ? Pour avoir été étudiante de nombreuses années, je sais aujourd'hui que l'organisation et l'hygiène de vie sont primordiales pour déstresser et être efficace au travail. Pour améliorer vos performances intellectuelles et relever des défis, voici quelques stratégies que vous pouvez adopter.

Faites de l'exercice régulièrement

L'activité physique favorise la circulation sanguine et stimule votre cerveau. Des études ont montré que l'exercice régulier peut améliorer la mémoire, la concentration et la capacité d'apprentissage.

Adoptez une alimentation équilibrée

Une alimentation saine et équilibrée fournit les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre cerveau. Assurez-vous d'inclure des aliments riches en acides gras oméga-3 (huiles de colza, de lin, etc.), en antioxydants, en magnésium et en vitamines B (œufs, légumes verts à feuilles, saumon, etc.) dans votre alimentation.

Limitez les aliments ultra transformés et les plats préparés. C'est une solution de facilité mais au détriment de votre santé cérébrale !

Dormez suffisamment

Le sommeil joue un rôle crucial dans la consolidation de la mémoire et le fonctionnement cognitif. Assurez-vous de dormir environ 7 à 9 heures par nuit pour permettre à votre cerveau de se reposer et de récupérer.

Entraînez votre cerveau

Boostez votre cerveau en le mettant au défi avec des activités intellectuellement stimulantes. Lisez des livres, résolvez des casse-tête, jouez à des jeux de réflexion ou apprenez de nouvelles compétences.

Pratiquez la méditation

La méditation peut aider à améliorer la concentration, la clarté mentale et la gestion du stress. Des études ont montré que la méditation régulière peut avoir un impact positif sur les performances cognitives.

Évitez les distractions

Éliminez les distractions inutiles de votre environnement, telles que les réseaux sociaux, la télévision ou le bruit excessif. Cela vous permettra de vous concentrer davantage sur les tâches intellectuelles importantes.

Poursuivez un apprentissage continu

Cultivez une soif de connaissances en cherchant constamment à apprendre



de nouvelles choses. Cela peut être fait à travers la lecture, l'écoute de podcasts, le suivi de cours en ligne ou en vous engageant dans des discussions intellectuelles avec d'autres personnes.

Gérez votre stress

Le stress excessif peut avoir un impact négatif sur les performances intellectuelles. Essayez des techniques de gestion du stress telles que la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive ou le yoga pour maintenir votre calme et votre clarté mentale. Si vous sentez que vous n'êtes plus productif, au lieu de rester planter devant votre travail à planer,

levez-vous et allez prendre l'air durant 15 minutes. Assumez ce temps de repos pour mieux reprendre ensuite.

À la pharmacie, il existe des complexes pour soutenir vos capacités de mémorisation et votre acuité intellectuelle :

- Le magnésium participe à la réduction du stress et ses conséquences négatives.
- La vitamine B participe à la synthèse des neurotransmetteurs (acétylcholine, adrénaline et dopamine) qui sont impliqués dans la vigilance, l'éveil et l'attention.
- Les oméga 3 améliorent la plasticité cérébrale en jouant sur la qualité des membranes.

- Les précurseurs de l'acétylcholine comme le bacopa favorisent la concentration.

Différents protocoles sont possibles selon les produits disponibles dans vos officines :

Nootonic® NHCO, Mag2 exam® Cooper, Guarana rhodiola phytostandard® Pileje et Cogniscience® Santé verte.

N'oubliez pas que chaque individu est unique, il est important de trouver les stratégies qui fonctionnent le mieux pour vous. Soyez patient et persévérant dans votre quête d'amélioration des performances intellectuelles.



Adieu pain blanc et viennoiseries du matin !

Pour favoriser une bonne production de dopamine le matin, le petit déjeuner doit être adapté. Il faut manger gras et protéiné ! Un aliment protéique est source de tyrosine, précurseur de dopamine, le neurotransmetteur qui permet à votre cerveau d'être alerte et productif. Tous ces termes compliqués pour vous expliquer que vous serez plus motivé !

biocanina

Complices pour la vie

NOUVELLE GAMME

répulsive



PIPETTES RÉPULSIVES*

À BASE DE MARGOSA, GÉRANIOL ET LAVANDE
CHAT / CHIEN DE - 15KG / CHIEN DE 15KG À 30KG / CHIEN DE + 30 KG



LOTION RÉPULSIVE*

À BASE DE MARGOSA, GÉRANIOL ET LAVANDE
CHIEN ET CHAT



COLLIERS RÉPULSIFS*

À BASE DE GÉRANIOL
CHAT DES 8 SEMAINES / CHIEN DE - 15KG CHIEN DE + 15KG



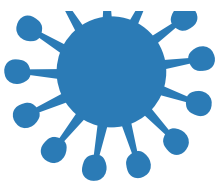
Repousse les puces, tiques, phlébotomes, moustiques, aoufâts et poux.

MARQUE FRANÇAISE

DÔMES PHARMA OFFICINE
57 rue des Bardines - 63370 Lempdes

(1) Contient 77,75 % d'ingrédients certifiés bio. Contient 99,55 % d'ingrédients d'origine végétale ou minérale. (2) Contient 10,45 % d'ingrédients certifiés bio. Contient 99,35 % d'ingrédients d'origine végétale ou minérale.
#Utilisez les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit. Dangereux. Respectez les précautions d'emploi.

847 06 23



Auteur
Pierre-François
Berteloot



Pharmacie de la Fontaine
62340 Guines



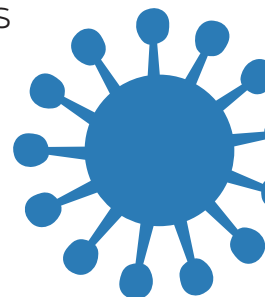
31

SANTÉ



Calendrier vaccinal : suis-je à jour ?

Vous vous êtes peut-être fait vacciner contre la grippe ou la Covid-19 par votre pharmacien. Depuis novembre 2022, il est également possible de réaliser l'injection en pharmacie de 14 vaccins pour les personnes de plus de 16 ans. Pour cela, il vous suffit de vous rendre dans votre pharmacie Calipharma tout en présentant une ordonnance pour l'un de ces vaccins. Bientôt, certains d'entre eux pourront même être prescrits par votre pharmacien.



Attardons-nous quelques instants sur les vaccins : comment fonctionnent-ils ? Quels sont les vaccins obligatoires et recommandés chez les enfants ? Et chez les adultes ?

Qu'est-ce qu'un vaccin ?

Le principe de la vaccination remonte à plus de 200 ans. Edward Jenner mit au point le vaccin contre la variole en 1796 puis Louis Pasteur réalisa la vaccination contre la rage en 1885. Il s'agit d'introduire dans le corps un microbe rendu inoffensif.

Notre organisme va alors produire des anticorps et lorsque nous rencontrerons le vrai microbe, nous saurons nous défendre efficacement contre celui-ci.

En se vaccinant soi-même, nous protégeons également les autres en évitant la diffusion de la maladie.

La découverte de la vaccination a été une véritable révolution : elle a permis de faire disparaître de graves épidémies et a contribué à augmenter l'espérance de vie dans le monde.

Depuis 2018, chez les enfants, 11 vaccins sont obligatoires

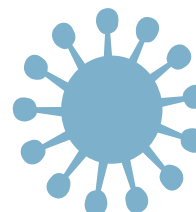
Depuis le 1^{er} janvier 2018, certains vaccins sont devenus obligatoires pour les enfants de moins de 2 ans : diphtérie-tétanos-polio-coqueluche-haemophilus-hépatite B (Injanrix hexa[®], Hexyon[®] : 3 doses à 2, 4 et 11 mois), pneumocoque (Prévenar[®],

3 doses à 2,4 et 11 mois), méningocoque C (Neisvac[®], Menjugate[®], 2 doses à 5 et 12 mois) et rougeole-oreillons-rubéole (Priorix[®], M-M-Rvax pro[®], 2 doses à 12 et 18 mois). Ils sont obligatoires pour être admis dans les collectivités telles que la crèche, l'école, le centre-aéré, etc.

D'autres vaccins sont recommandés

Il s'agit des vaccins contre le méningocoque B (Bexsero[®], 3 doses à 3,5 et 12 mois) et contre le papillomavirus (impliqué notamment dans le cancer du col de l'utérus), ce dernier étant désormais recommandé chez les filles et les garçons de 11 à 14 ans (Gardasil[®]).

Le vaccin contre la tuberculose n'est proposé que chez les enfants



CALIMAG #78

à risque élevé. Par ailleurs, il est possible de vacciner les enfants contre la Covid-19 à partir de 6 mois avec un vaccin pédiatrique, en particulier s'ils sont à risque de développer une forme sévère de Covid-19. Par exemple, dans une situation d'immunodépression

Nouveautés dans le calendrier 2023 pour les enfants

2 vaccinations ont été ajoutées. D'abord les infections à rotavirus, responsables de gastro-entérites. Il est recommandé de vacciner tous les nourrissons (Rotarix®, Rotateq®). Il s'agit d'un vaccin buvable. Ensuite la grippe, il est recommandé de vacciner les enfants âgés de 2 à 17 ans, de préférence avec le vaccin nasal (Fluenz tetra®).

Chez les adultes

Le rappel diphtérie-tétanos-polio (Revaxis®) est à faire tous les 20 ans puis tous les 10 ans à partir de 65 ans.

On vaccine les femmes enceintes contre la coqueluche et contre la grippe.

En effet, la coqueluche est particulièrement grave chez les nourrissons trop jeunes pour être vaccinés. Les anticorps produits grâce à la vaccination de la femme enceinte sont transmis à son futur bébé qui est ainsi protégé dès la naissance. Quant à la grippe, elle peut s'avérer dangereuse pour le bon déroulement de la grossesse.

Concernant la Covid-19, la vaccination est recommandée pour tous, et particulièrement pour les personnes à risque de forme grave ainsi que les femmes enceintes. Des rappels seront proposés selon l'évolution de l'épidémie.

Le vaccin contre le zona (Zosatvax®) est proposé de 65 à 74 ans pour diminuer le risque de douleurs liées au zona.

Des vaccinations à prévoir pour voyager

Avant un départ à l'étranger, il est utile de consulter son médecin afin de prévoir des vaccins spécifiques selon la destination : fièvre jaune, méningocoque ACYW,

hépatite A, rage, typhoïde, encéphalite japonaise, encéphalite à tiques, etc.

Des vaccinations à prévoir en fonction de l'exposition professionnelle

Par exemple, la typhoïde (Typhim vi®) pour certains personnels médicaux et la leptospirose (Spirolept®) pour les personnels travaillant au contact des eaux usées.

Des vaccinations spécifiques en cas de risque particulier

En fonction de votre situation, il pourra vous être conseillé certains vaccins. C'est le cas de la vaccination contre le pneumocoque, responsable d'infections du poumon, de méningites et de septicémies, qui est proposée aux adultes présentant une pathologie respiratoire (Prévenar®, Pneumovax®).

Retrouvez toutes ces vaccinations dans le calendrier vaccinal 2023. L'ensemble des vaccins qu'il faut faire selon l'âge et les situations particulières (pathologies, grossesse) y sont décrits.



CALIMAG #78



POUR ALLER PLUS LOIN :

Plus d'infos en visitant ces sites :

vaccination-info-service.fr

ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/vaccination

santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/vaccination



Vaccination : êtes-vous à jour ?

Calendrier simplifié des vaccinations 2023

Âge approprié	Vaccinations obligatoires pour les nourrissons													
	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +
BCG*	■													
DTP		■		■		■			■	■		■	■	■
Coqueluche		■		■		■			■	■		■		
Hib		■		■		■								
Hépatite B		■		■		■								
Pneumocoque		■		■		■								
ROR							■	■						
Méningocoque C					■		■							
Rotavirus		■	■	■										
Méningocoque B			■		■		■							
HPV										■	■			
Grippe														■
Zona														■

* Pour certaines personnes seulement

Une question ? Un conseil ?
Parlez-en à votre médecin,
votre pharmacien, votre sage-femme
ou votre infirmier.

Vaccination Covid :
toutes les infos sur
vaccination-info-service.fr

Pour en savoir plus



Le site de référence qui répond à vos questions



DT07-015-23A - Mise à jour : mars 2023

Mieux Vivre à Domicile



Matériel médical

- Vente
- Location
- Confort
- Produits de santé
- Dispositifs médicaux

Les plantes médicinales



Auteure
Céline
Haquette

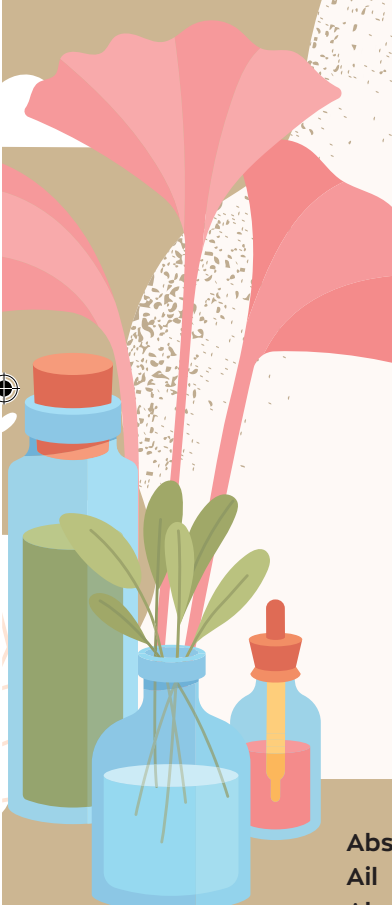


Pharmacie du Clair Village
59910 Bondues



JEUX

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



- Absinthe
- Ail
- Aloes
- Arnica
- Aubepine
- Bardane
- Canneberge
- Coquelicot
- Echinacee
- Valeriane

- Fenouil
- Fucus
- Gingembre
- Hamamelis
- Harpagophytum
- Iris
- Lavande
- Lin
- Melisse

- Menthe
- Millepertuis
- Ortie
- Passiflore
- Pissenlit
- Sauge
- Sené
- Spiruline
- Thym

Mot mystère :

CALIMAG #78



Auteure
Mathilde
Ryckaert



Pharmacie de La Poste
62100 Calais



Mg

Le magnésium

Incontournable des compléments alimentaires, le magnésium est un élément chimique, de numéro atomique 12, son symbole est Mg. C'est un métal alcalino-terreux, extrêmement abondant, puisqu'il s'agit du 4^e élément présent sur Terre, après le fer, l'oxygène et le silicium.



C'est un élément qui connaît beaucoup d'utilisations, notamment en mécanique ou en chimie.

Côté santé, on attribue à ce minéral énormément de bénéfices. Il est très présent dans le corps humain et serait impliqué dans environ 300 réactions métaboliques, dont notre production d'énergie. La moitié de notre stock se situe dans les structures osseuses, l'autre dans les tissus mous, particulièrement les muscles. Il se retrouve assez peu dans la circulation

sanguine, c'est pourquoi on le recherche rarement dans un bilan sanguin.

Notre corps ne produit pas de magnésium, nous devons donc l'absorber via notre alimentation. Les apports recommandés sont de 6 mg par kilogramme de poids et par jour. Ce besoin peut augmenter en période de stress ou chez la femme enceinte.

Une de ses principales utilisations est liée au système nerveux. En effet, grâce à son action antagoniste

au calcium, le magnésium "apaise" notre système nerveux central, parfois sur-stimulé par nos modes de vie. Il soutient également la production de sérotonine, hormone du bien-être. Il réduit donc la fatigue nerveuse, se traduisant par une irritabilité ou une baisse de moral. Il participe à un bon fonctionnement cérébral, influx nerveux et production d'énergie, il est donc un bon ami de la mémoire et de la concentration.

Dans ces nombreuses utilisations, on pourra citer : le maintien de la bonne santé des os et des dents (en synergie avec le calcium et la vitamine D), le maintien des performances sportives (décontraction des fibres musculaires et synthèse de protéines), le maintien de l'équilibre électrolytique du corps, les préventions des troubles cardiovasculaires de l'ostéoporose ou des crises de migraine.

Les principaux signes d'une carence en magnésium sont :

- Une sensation de fatigue, de stress, d'irritation ainsi que des vertiges et des nausées.

Dans l'alimentation, on retrouvera le magnésium dans les produits suivants :

- Le chocolat noir et le cacao.
- Les graines et oléagineux : cacahuètes, noix de cajou, noix du Brésil, noisettes, amandes, graines de sésame, graines de lin, etc.

- Les légumes secs : haricots secs, pois chiches, lentilles, etc.
- Les mollusques et fruits de mer : bigorneaux, crevettes, calamars, moules, palourdes, coques, etc.
- Les poissons gras : anchois, maquereaux, sardines, etc.
- Les fruits secs : bananes séchées, figes, dattes, abricots secs, etc.
- Les légumes : épinards, avocats, etc.
- Les produits céréaliers.

Le magnésium présente assez peu d'effets secondaires. On pourra simplement évoquer la diarrhée. Celle-ci pourra être évitée en ne prenant pas de doses trop importantes, tout en les répartissant dans la journée.

On choisira également un sel avec moins d'effets indésirables : citrate, gluconate, glycérophosphate, etc. On sera prudents sur l'utilisation du magnésium chez les insuffisants rénaux.



« Notre corps ne produit pas de magnésium, nous devons donc l'absorber via notre alimentation. »

NUTRISENS*

- ✓ Perte de poids ?
- ✓ Manque d'appétit ?
- ✓ Lassitude ?



Comme **2 millions de personnes** en France, vous souffrez peut-être de dénutrition

Retrouvez le **goût de manger** avec les **Compléments Nutritionnels Oraux Nutrisens**



Des **goûts et des textures variés** pour éviter la lassitude



Des **formats adaptés** à votre appétit



Des solutions pour **tous les moments de la journée**

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	TROUBLE DE LA DÉGLUTITION	DIABÉTIQUE
PETIT-DÉJEUNER Madelines	PETIT-DÉJEUNER Pain-G Nutrition	COLLATION Hyperdrink 2kcal	COLLATION Hyperdrink 2kcal	PETIT-DÉJEUNER Pain-G Nutrition	PETIT-DÉJEUNER Céréal'Nut	PETIT-DÉJEUNER Galettes protibis
COLLATION Hyperdrink Juicy	COLLATION Galettes protibis	DÎNER Crémeline 2 kcal	COLLATION Madelines	COLLATION Protifruit	COLLATION Hyperdrink DB	COLLATION Hyperdrink DB
DÎNER Velouté	DÎNER Fortecare	DÎNER Crémeline 2 kcal	DÎNER Velouté	COLLATION Hyperdrink JUICY	COLLATION Crémeline 2kcal	COLLATION Crémeline DB
39 g de protéines 826 kcal	37 g de protéines 501 kcal	34 g de protéines 661 kcal	49 g de protéines 934 kcal	34 g de protéines 703 kcal	33 g de protéines 513 kcal	44 g de protéines 735 kcal



Auteure
Pauline
Dantoing



Pharmacie Dantoing
59830 Cyoing



39

DIY



Le Porridge énergétique

L'avoine, ingrédient de base du porridge, est connue pour être rassasiante grâce à sa teneur en fibres. L'index glycémique est faible, ce qui signifie que son impact sur le glucose est très modéré. Autrement dit : consommer un porridge n'entraîne pas de pic de glycémie (et donc pas de coup de mou incitant à grignoter). Les fibres retardent l'absorption des glucides vont diffuser l'énergie de manière durable et progressive toute la matinée. Grâce à ce petit déjeuner, votre motivation et concentration sont améliorées. Vous êtes donc en pleine forme jusqu'au déjeuner.

- Porridge express à la banane, framboises et graines.
- Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 10 min
- Pour 1 personne :

INGRÉDIENTS

- 50g de flocons d'avoine
- 170ml de lait végétal de votre choix (amande, noisette, soja, etc.)
- 1 pincée de cannelle

TOPPINGS

- 1 pincée de graines de chia
- 1 banane
- 1 poignée de framboises (ou autre fruit frais)
- Quelques amandes
- 1 filet de sirop d'érable (facultatif)

RECETTE

- 1 Dans une casserole, porter le lait végétal à ébullition puis réduire le feu au minimum et ajouter les flocons d'avoine et la cannelle.
- 2 Laisser mijoter 10 min en remuant régulièrement jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
- 3 Servir la préparation dans un bol et y ajouter les toppings : la banane coupée en rondelles, les framboises, les graines de chia, les amandes et le sirop d'érable. Pour plus de gourmandises on peut ajouter quelques copeaux de chocolat noir.

Il ne vous reste plus qu'à déguster !



CALIMAG #78

Les solutions "ortho" qui prennent aussi soin de votre style !

mouvNfit®

addicted to colours!



* accros à la couleur !

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 Herbetsais - 35520 LA MÉZIERE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédits photos : iStock®, Orliman®, Studio Laudator. Visuels non contractuels. 06/2023. CLI_230619_T

orliman.fr

Suivez-nous sur



ORLIMAN®
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES



Auteure
Marion
Boukoubza



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



Les bienfaits du collagène chez le sportif

Le collagène, c'est cet allié beauté dont on entend souvent parler. Les stars hollywoodiennes en sont fans. Le collagène a suscité l'attention du monde entier pour ses bienfaits ciblés miraculeux sur la peau, les cheveux et les ongles. Il se révèle être également un excellent allié pour une bonne récupération musculaire et présente un réel intérêt chez les sportifs. Cet article va vous révéler tous ses secrets.

Qu'est-ce que le collagène ?

Le collagène est l'une des protéines faisant partie de la famille des protéines dites structurales. Il est présent en grande quantité dans la peau, les cartilages, les ligaments, les tissus conjonctifs associés aux muscles et aux tendons. Il représente à lui seul plus de 30% des protéines de notre corps.

Cependant, à mesure que nous vieillissons, notre corps n'est plus capable de produire autant de collagène et le renouveler devient plus difficile. Dès 25 ans, les réserves de collagènes contenus dans notre corps s'amenuisent au rythme de 1,5% par an. Dès 40 ans, c'est déjà 30%

de nos réserves qui ont disparu et 60% à 60 ans.

Il existe 27 types de collagène dont voici les principaux :

- **Le collagène de type 1 :** Celui que l'on trouve le plus fréquemment dans notre corps. Il est présent dans les tendons, la peau, les organes et les ligaments.
- **Le collagène de type 2 :** Présent dans le cartilage, il permet la régénération du cartilage afin de protéger les os des chocs et autres frottements.
- **Le collagène de type 3 :** Présent surtout dans la peau et les organes. Son but est de réparer les cellules de nos organes tout en maintenant la peau ferme et hydratée.
- **Le collagène de type 4 :** Présent dans les muscles

et les organes. Il veille à la bonne santé de vos nerfs et vaisseaux sanguins.

BON À SAVOIR

Sachez que les aliments riches en vitamine C peuvent vous aider à booster vos réserves de collagène. En effet, ils facilitent la récupération musculaire et vous permettent une meilleure synthèse de l'acide hyaluronique. Pour ceux qui ne le savent pas, l'acide hyaluronique est lui-même responsable de la stimulation ainsi que de la production de collagène. Consommer des aliments riches en vitamine C peut donc vous aider à restaurer votre niveau de collagène.

Pourquoi prendre du collagène quand on est sportif ?

Dès la trentaine, le corps produit moins de collagène. À moins de consommer du bouillon d'os (dans lequel on aura préalablement fait revenir des déchets de la viande comme la peau, les os et les cartilages), l'alimentation moderne ne permet pas de compenser la perte physiologique de collagène.

Pour remédier à ce phénomène, on peut se tourner vers les compléments alimentaires. Sportif débutant ou accompli, voici donc un bilan exhaustif des multiples propriétés que renfermerait le collagène pris en complément de votre activité physique.

Pour soulager les douleurs articulaires

Pratiqués de manière intensive, certains sports peuvent avoir un impact négatif sur les articulations, notamment sur celles du genou (nombreux cas de gonarthrose : arthrose du genou). C'est le collagène qui permet au cartilage d'absorber les chocs. Cependant, avec le temps, des microtraumatismes peuvent apparaître et entraîner certaines douleurs articulaires.

Les articulations étant constituées de collagène, on observe ainsi que les articulations abîmées par le sport se reconstituent

BONUS

Le collagène constitue plus de 80% de notre peau, il aide à préserver son élasticité, à améliorer son hydratation et à prévenir les signes de vieillissement en réduisant rides et ridules. Un apport de collagène aiderait à lutter entre autres contre le relâchement cutané. Il a également une incidence sur les cheveux et les ongles en favorisant leur croissance et leur solidité.

Autre bienfait : faisant partie de la composition de la paroi des vaisseaux sanguins et des artères, le collagène permettrait de régénérer les cellules endommagées, de réduire les risques d'AVC et de troubles cardio-vasculaires.

plus facilement grâce à la prise de produits contenant du collagène.

Pour soulager les tendinites

Les tendons qui relient les muscles aux os sont essentiels en tant que soutien articulaire dans tous les mouvements que l'on effectue. Leurs tissus fibreux sont composés à 90% de collagène et les extrémités des tendons à près de 99%. Avec le temps ou alors via des mouvements répétés dans le travail ou dans le sport, le collagène présent dans les tendons se décompose et occasionne des microdéchirures. Une supplémentation en collagène permettrait ainsi de réduire le risque de tendinites et de bursites.

Pour la prise de muscles

C'est lors de recherches sur la sarcopénie que des chercheurs allemands ont découvert

que le collagène associé à un programme de musculation permettrait d'augmenter la prise de muscle.

Le collagène augmente la masse musculaire. Il rend les muscles plus forts, plus efficaces, les régénère et les développe plus vite après un effort.

Pour la récupération

Il aide à récupérer plus rapidement après les entraînements. Moins de courbatures ! Mais ce n'est pas tout : en cas de blessure, la protéine soutient le processus de réparation de la fibre.

Pour renforcer les os

Ses bienfaits ne s'arrêtent pas là. Selon certaines études, il pourrait avoir une véritable efficacité dans la prévention et le traitement de l'ostéoporose tout en ayant un impact sur la densité osseuse chez les femmes ménopausées.



Quel collagène choisir ?

La plupart des compléments de collagène sont fabriqués avec des peptides bovins ou marins. Pourquoi des peptides de collagène ? Parce qu'ils sont beaucoup mieux assimilés par votre corps. Simple question de taille ! La molécule de collagène est trop grosse pour être absorbée donc elle est hydrolysée : on obtient des peptides à bas poids moléculaires qui sont bien mieux absorbés.

Lors d'un achat de compléments alimentaires, il est donc important de vérifier la méthode d'hydrolyse qui a été utilisée, celle-ci doit être douce. Ce qui garantit également l'absence de métaux lourds, résidus de solvant et autres contaminants.

Le poids moléculaire des peptides doit être compris entre 2000 et 6000 Daltons pour que ceux-ci soient correctement assimilés.

Privilégiez les marques européennes.

Origine marine ou origine bovine, y a-t-il une différence ?

Le collagène marin est produit à partir des déchets de poissons (peau, arêtes et écailles).

Le collagène bovin provient des os et de la peau des animaux.

Le principal avantage du collagène animal est qu'il est bon marché. Attention néanmoins à sa provenance.

Nous avons vu que le collagène, pour être absorbé et atteindre ses tissus afin d'y exercer ses fonctions, doit être hydrolysé et fragmenté en peptides composés d'acides aminés. Ces acides aminés, qu'ils proviennent de collagène marin ou bovin sont similaires. Cependant, selon certaines études, le collagène marin serait le plus assimilable pour l'organisme.

Avantages du collagène en poudre

Le collagène en poudre est certainement la forme de collagène la plus pure

car constitué à 100% de collagène. Cette forme est donc particulièrement prisée par les sportifs.

L'avantage principal du collagène en poudre est qu'il se dissout très facilement dans l'eau et ne possède ni goût ni odeur particulière. L'apport quotidien de collagène en poudre se situe autour de 10g mais la dose peut être plus importante pour les sportifs pratiquant des sports de force ou des sports à impacts demandant une grande sollicitation des tendons et des muscles.

C'est pourquoi la forme poudre est à privilégier : il faudrait prendre 7 à 10 gélules par jour pour obtenir une dose efficace.

En clair, le collagène participe au bon fonctionnement de votre système musculo-squelettique et permet une meilleure régénération des muscles.

POUR **BOOSTER** VOTRE VITALITÉ, IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE **BOOSTER** VOS DÉPENSES.



Vitalité Boost est un anti-coup de pompe grâce à la caféine et aux vitamines qu'il contient. La caféine, issue en partie du Guarana, et la vitamine C réduisent la fatigue passagère mentale et physique. La vitamine B5 contribue à des performances intellectuelles normales.

Ce complément alimentaire est disponible en pharmacies et parapharmacies pour **booster votre vitalité... sans mettre à plat vos économies!**

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Lire attentivement les conseils d'utilisation indiqués sur la boîte.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Tenir hors de la portée des enfants.
- Contient de la caféine (75 mg/comprimé) : déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes.
- Complément alimentaire avec édulcorants. Une consommation excessive peut avoir un effet laxatif.
- Le produit est déconseillé aux personnes souffrant d'hypertension. Ne pas associer avec de l'éphédrine, de l'éphedra ou d'autres stimulants.

(1) Prix public conseillé de 9,90 €. La pharmacie/parapharmacie reste entièrement libre de sa politique tarifaire et peut toujours, à sa convenance, pratiquer des prix inférieurs ou supérieurs aux prix conseillés.

Complément alimentaire. Ne doit pas être utilisé comme substitut d'un régime alimentaire équilibré et varié et d'un mode de vie sain.

Viatrix, permettre à chacun de vivre en meilleure santé, à chaque étape de sa vie.