

Calimag

Les informations Santé de votre pharmacien • calipharma.fr



N°79



DOSSIER CONSEIL

Cure de vitamines pour l'hiver

PAGE 6



CONSEIL

**les choux
c'est la santé !**

PAGE 28



SANTÉ

**Sevrage
tabagique**

PAGE 20

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 MORMENTYN
 214 Rue Lomprez
 03 27 46 85 27

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

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 HENNUYER-
 RYCKAERT**
 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
 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

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 PINI
 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

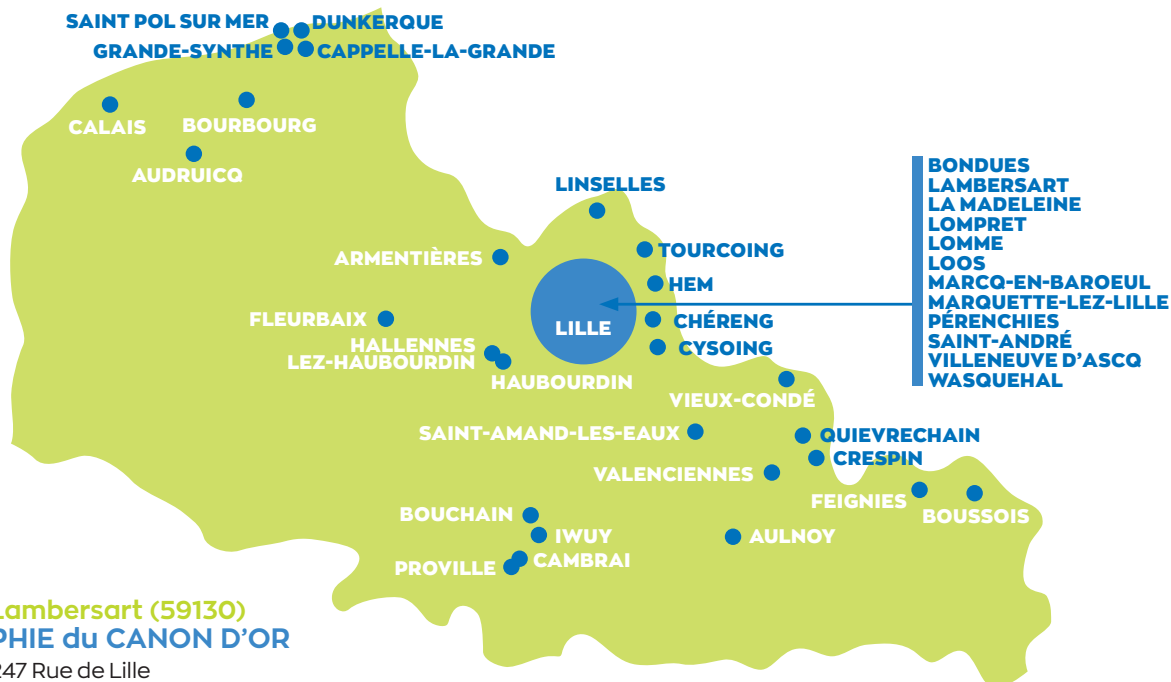
Haubourdin (59320)
PHIE du MARCHÉ
 3 rue Hernest Blondeau
 03 20 07 17 36

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
 03 20 35 09 29

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 (59910)
PHIE HAQUETTE

23 Rue René d'Hespel
 03 20 23 17 43

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

Quievrechain (59920)
PHIE de QUIEVRECHAIN

171 Rue Jean Mermoz
 03 27 45 40 30

St-Amand-les-Eaux (59230)
PHIE DU MOULIN DES LOUPS

585 Rue Henri Durre
 03 27 48 00 77

Saint-Pol sur Mer (59430)
PHIE VERMERSCH

651 Rue de la République
 03 28 24 29 64

Tourcoing (59200)
PHIE DE LA CROIX ROUGE

309 Rue de la Croix Rouge
 03 20 01 42 79

Valenciennes (59300)
PHIE de la PYRAMIDE

329 Av. Dampierre
 03 27 46 36 01

Vieux-Condé (59690)
PHIE DEHAUT VANHEEMS

88 Rue du Dr Castiau
 03 27 40 06 65

Villeneuve d'Ascq (59650)
PHIE DU HERON

1 place Jean Moulin
 03 20 91 29 59

Wasquehal (59290)
PHIE du PAVE de LILLE

7 Rue Léon Jouhaux
 03 20 72 70 27



Pour votre pharmacien



chaque client est unique

RESPECT
SURVEILLANCE
SECURITE
CONTACT

SOURIRE

SOIN
ETHIQUE
LIEN
AIDE

SANTE

DISPONIBILITE ACCOMPAGNER RIGUEUR

COMPETENCE

EFFICACITE CONFIDENTIALITE ORGANISATION FIABILITE SERVICES PREVENTION
BIEN-ETRE RASSEMBLER

CALIPHARMA

CHALEUR
DEPISTAGE

ACCUEIL CONFIDENTIALITE PROCHE DE VOTRE SANTE

CONSEIL

EDUCATION PROFESSIONNALISME PATIENCE
URGENCE

ECOUTE

SOUTIEN
INNOVATION

REACTIVITE
SOLUTION

QUALITE

PROXIMITE
ENVIRONNEMENT

ÉDITO

La fin d'année approche et avec elle le début de la saison hivernale et des épidémies.

On continue à mettre l'accent sur le sevrage tabagique en vous proposant des conseils.

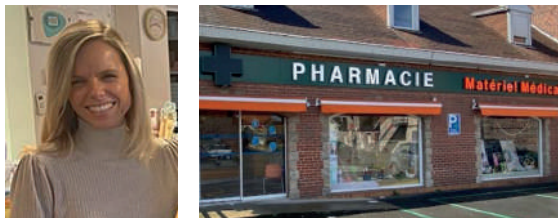
Un sujet qui préoccupe de nombreuses personnes est la Procréation Médicalement Assistée (PMA). Nous explorerons les dernières avancées et les options disponibles pour ceux qui cherchent à fonder une famille.

L'alimentation et nos modes de vie restent au cœur de nos préoccupations en abordant le problème des ulcères et de l'anémie. Nous vous guiderons aussi dans la sélection des meilleures options pour votre cuisine.

Nous vous rappellerons l'importance des gestes de premiers secours et vous découvrirez une approche novatrice de l'anesthésie : l'hypnose.

Bonne lecture !

Alexandra PUGLIA,
Pharmacie de la mairie
59141 Iwuy



NUMÉRO 79 - HIVER 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. Gallicet, A. Dewitte, C. Camus, M. Ryckaert, P. Dantoing, A. Obled, P-F. Berteloot, M. Boukoubza • **Conception graphique** : Les Enchanteurs 03 28 04 02 30 • **Impression** : Pacaud 0328642684 • **Références photos** : iStock et Freepik.



SOMMAIRE



10
Ulcère
digestif

17
Les otites
chez les enfants

20
Sevrage
tabagique

23
Polydexa

30
Anémie
& alimentation

35
PMA



6
Cure
de vitamine

12
Huiles
alimentaires

24
Antibiotiques

28
Les choux et leurs
atouts santé

39
Anesthésie
hypnose

40
Les gestes
de premiers secours

43
Merci à vous pour
votre soutien



34
Mots-mêlés :
Les festivités
de Noël



33
Recette
du chou farci



Auteure
Catherine
Camus



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



Quelle cure de vitamines pour passer l'hiver en forme ?

Vous vous sentez fatigués et vos défenses immunitaires sont affaiblies ? C'est normal, l'hiver est souvent synonyme de baisse d'énergie pour bon nombre d'entre nous. Pour vous aider à mieux affronter cette période, nous avons analysé pour vous 6 cures anti-fatigue, suivez- nous !





Arkoroyal® Dynergie / Arkopharma®

Association de ginseng 375 mg / gelée royale 500 mg / acérola 200 mg / propolis 125 mg

Excellent complexe en préventif pour l'hiver ou en curatif pour récupérer après une grippe ou un covid.

1 cure de 1 ampoule par jour de préférence le matin pendant 20 jours.
À partir de 15 ans.

♥ **Calipharma aime:**
la formule sans conservateur ni ingrédient chimique.
Le choix de la gelée royale de très bonne qualité.



Arkoroyal® Booster Bio / Arkopharma®

Association de ginseng 375 mg / guarana 90 mg / gelée royale 500 mg / acérola 200 mg

Excellent si la fatigue est intense grâce à l'association du ginseng et du guarana pour un effet tonique immédiat.

Pour les pressés, une cure de 10 jours, ampoules buvables à diluer de préférence dans un jus et à prendre le matin.
À partir de 15 ans.

♥ **Calipharma aime:**
la formule BIO, la qualité de la gelée royale et la cure booster d'énergie en 10 jours.



Ristabil® / Laboratoire Leurquin

Petit flacon contenant chacun un mélange de plantes comme l'éléuthérocoque encore appelé ginseng de Sibérie, l'éléuthérocoque est un excellent stimulant à la fois physique et psychique. On retrouve aussi de la myrtille, intéressante pour son activité antioxydante et son action tonique ; de l'églantier, source de vitamine C naturelle, de la Gelée royale 140mg pour 2 flacons et 3 vitamines du groupe B (B1, B2, B6).

1 flacon par jour chez l'enfant de 3 à 10 ans pendant 10 jours / 2 flacons chez l'adulte.

♥ **Calipharma aime:**
la possibilité de le prendre dès 3 ans, le format pratique du flacon prêt à l'emploi et la cure rapide de 10 jours.



Monodoses de propolis / Herbalgem®

La monodose est composée d'actifs concentrés comme la propolis pure (145 mg). Cette propolis brune, aux propriétés antioxydantes, est associée à la propolis verte, qui aide à renforcer le système immunitaire. Les monodoses sont enrichies également en bourgeons de plantes comme le sureau, la sève de bouleau fraîche, de cassis et de jeunes pousses d'églantier ; les bourgeons vont soutenir le système immunitaire tout en étant des excellents toniques de l'organisme.

1 monodose prête à l'emploi à boire le matin à jeun pendant 7 jours. À partir de 13 ans.

♥ **Calipharma aime :** l'association de bourgeons de plantes aux propriétés immuno-stimulantes, l'utilisation chez les jeunes adolescents (dès 13 ans), la monodose prête à l'emploi et la cure rapide de 7 jours.

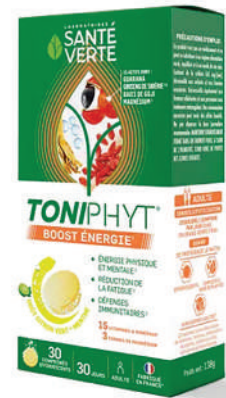


Berocca® Boost/Bayer®

Ce produit contient du guarana (222 mg), de la caféine (75 mg) et des vitamines du groupe B, du calcium, du magnésium et du zinc. Le guarana est une petite baie tropicale qui est connue pour contenir la plus haute concentration en caféine du règne végétal. Le guarana contribue à maintenir la vivacité et à réduire la fatigue mentale.

1 comprimé effervescent gout acérola. À partir de 15 ans.

♥ **Calipharma aime :** l'effet coup de fouet rapide même avec une prise occasionnelle grâce à la forte concentration de guarana et l'effet stimulant de la caféine. Attention tout de même aux personnes hypertendues et ne pas associer ce produit avec d'autres stimulants chimiques du fait de la forte concentration en guarana et caféine.



Toniphyt® Boost Énergie / Santé Verte®

Formule assez complète de 15 vitamines et minéraux dont le magnésium et le zinc, de 4 plantes dont le guarana (125 mg), le ginseng de Sibérie (80 mg), le schisandra (50 mg), les baies de goji (10 mg) et de la caféine (66 mg).

On notera ici la présence du Ginseng Sibérien qui contribue à l'énergie physique et mentale et au soutien des défenses immunitaires, le Zinc qui contribue aussi au fonctionnement normal du système immunitaire et le magnésium qui permet de réduire la fatigue.

1 comprimé effervescent à prendre le matin. À partir de 15 ans.

♥ **Calipharma aime :** la présence des Baies de Goji connues traditionnellement comme étant un superaliment.



Mieux Vivre à Domicile



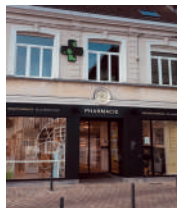
Matériel médical

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





Auteure
Delphine
Gallicet



Pharmacie de la Grand Place
62370 Audruicq



Ulcères de l'estomac et du duodénum

L'ulcère duodénal est une maladie fréquente... qui touche près de 10% de la population.



L'ulcère digestif est une lésion de la muqueuse de l'estomac ou du duodénum (partie initiale de l'intestin grêle). Elle se caractérise par une destruction en profondeur de la paroi, à distinguer de la gastrite ou de la duodénite qui sont des inflammations de la muqueuse.

La taille des ulcères peut varier de plusieurs millimètres à plusieurs centimètres. La maladie ulcéreuse est évolutive et récidivante, avec des complications rares, mais potentiellement graves. Elle peut survenir à tout âge mais elle est plus fréquente chez l'adulte

d'âge moyen. L'ulcère duodénal est une maladie fréquente (4 fois plus que l'ulcère gastrique) qui touche près de 10% de la population. L'incidence annuelle de l'ulcère duodénal est d'environ 0,2 % (60 à 80 000 nouveaux cas/an en France).

L'ulcère peut se compliquer d'une hémorragie lorsque la destruction tissulaire concerne un vaisseau sanguin, mais aussi d'une perforation de la paroi gastro-duodénale entraînant une péritonite.



Causes

Les deux causes les plus fréquentes sont :

La prise régulière d'aspirine à dose antalgique et d'AINS (Anti-Inflammatoire Non Steroïdien).

Ceux-ci diminuent la production de prostaglandines, qui ont un rôle protecteur de la muqueuse gastrique.

Le risque de maladie ulcéreuse est multiplié par 4 par la prise d'aspirine et d'AINS et entre 15 et 40 % des individus développent un ulcère sous AINS, quelle que soit la voie d'administration, orale, intramusculaire ou rectale.

La gastrite entretenue par une bactérie résistante aux sécrétions acides, Helicobacter pylori, responsable d'une forte réponse inflammatoire et immunitaire à l'origine de la chronicité.

L'infection à Helicobacter pylori est présente dans plus de 85 % des cas d'ulcère gastrique et même plus de 95 % des cas.

Symptômes

D'une manière générale, la maladie ulcéreuse entraîne des douleurs légères à modérées à type de crampes localisées au creux de l'estomac (partie supérieure de l'abdomen), généralement soulagées par la prise alimentaire ou d'anti-acides.

L'ulcère a tendance à cicatrifier et à récidiver : la douleur peut se manifester pendant des jours ou des semaines, diminuer, disparaître et de nouveau se manifester lorsque l'ulcère réapparaît.

Il n'y a pas de symptômes spécifiques à l'ulcère gastrique à contrario de l'ulcère duodénal. En général pour ce dernier, les personnes ne ressentent pas de douleur lorsqu'elles se réveillent, mais elle survient en milieu de matinée. La prise de lait ou d'aliments (pour tamponner l'acide gastrique) ou la prise d'antiacides diminuent en général la douleur qui habituellement réapparaît 2 à 3 heures plus tard. La douleur réveille fréquemment le patient la nuit.

Objectifs de la prise en charge

Cicatrisation de l'ulcère par une diminution de l'acidité gastrique :

Si la prise d'AINS est à l'origine de l'ulcère gastro-duodénal, il faudra arrêter les AINS et cela nécessitera la prescription d'un médicament de la famille des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP tel que l'Omeprazole) pour une durée de 4 semaines (ulcère duodénal) à 8 semaines (ulcère gastrique).

Si la prise prolongée d'AINS est indispensable et qu'il ne s'agit pas d'un ulcère compliqué, le traitement prolongé par IPP permet de poursuivre le traitement par AINS.

Éradication de la bactérie Helicobacter pylori :

Lorsque la présence de la bactérie est avérée, l'éradication de la bactérie repose principalement sur la prise d'une double antibiothérapie (notamment l'amoxicilline, la clarithromycine, le métronidazole et la tétracycline selon la localisation de l'ulcère), la prise d'un IPP et pour l'ulcère duodénal la prise de sels de bismuth.

Cela évite les récurrences et, ainsi, les complications à long terme.

Prévention des récurrences :

Les personnes à risque de récurrence de complication ulcéreuse sont celles sous AINS ou aspirine, ayant un antécédent d'ulcère, ayant été infectées par Helicobacter pylori et étant généralement âgées de plus de 65 ans. Ces personnes nécessitent la prise d'un IPP.





Auteure
Marion
Boukoubza



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



Quelles huiles alimentaires choisir ?

Assaisonnement, cuisson, friture : les huiles végétales sont indispensables dans nos placards. Principal pourvoyeur d'acides gras, elles contribuent au bon fonctionnement de l'organisme. Outre leurs goûts et leur prix, les huiles diffèrent par leur composition, d'où l'importance de bien choisir ses produits, surtout pour un usage quotidien. Comment s'y retrouver parmi une telle variété et quelles sont celles qui apportent le meilleur équilibre pour la santé ?



Une huile végétale renferme en général plus de 99 % de lipides.



De quoi sont-elles composées ?

On extrait de l'huile aussi bien des oléagineux (tournesol, colza...) que des fruits (noix, olives, pépins de raisin) sans parler d'huiles plus rares comme les huiles de sésame ou de chanvre.

En fait, une huile végétale renferme en général plus de 99 % de lipides. Quelques vitamines et antioxydants liposolubles complètent le pourcentage restant. Elles possèdent donc toutes la même valeur énergétique à savoir 900 Kcal/100g. Il ne faut pas s'en priver mais ne pas en abuser.

Là où elles diffèrent, c'est dans leur composition en acides gras.

Il existe 3 grandes familles d'acides gras.

Les acides gras saturés : consommés en excès, ils ont tendance à favoriser les maladies cardiovasculaires en élevant le taux de cholestérol sanguin (on les retrouve dans le beurre ou les viandes).

Les acides gras polyinsaturés : les oméga-6 et les oméga-3.

Les acides gras monoinsaturés : il s'agit essentiellement de l'acide oléique, chef de file des oméga-9, qui tire son nom de l'huile d'olive dont il est le principal constituant. Ils ont un effet bénéfique sur notre organisme, en particulier ceux d'aider à prévenir les cancers et les

maladies auto-immunes et de se protéger de l'apparition d'accidents cardiovasculaires.

Les bienfaits des oméga-3

Dans le domaine cardiovasculaire tout d'abord, leur consommation est associée à une diminution de la pression artérielle et des triglycérides sanguins.

Ils sont nécessaires au développement et au fonctionnement du cerveau, du système nerveux et de la rétine. Malheureusement, la plupart des études de nutrition mettent en avant leur trop faible consommation, ce qui profite aux oméga-6 et crée une carence.



Les oméga-6

Ils interviennent dans un grand nombre de fonctions importantes comme la reproduction, les défenses

immunitaires et ont aussi un rôle dans le bon fonctionnement du système nerveux. Seul bémol : ils sont consommés en trop grandes quantités ce qui perturbe la bonne assimilation des oméga-3. Ainsi, l'ANSES recommande, pour une alimentation équilibrée, de maintenir un ratio oméga-6/oméga-3 inférieur à 5.

Les huiles végétales les plus connues : huile d'olive, huile de colza et huile de tournesol

L'huile d'olive

Sa réputation sur la santé humaine n'est plus à faire et l'huile d'olive est un pilier du régime méditerranéen. Si elle ne contient presque pas d'oméga-3, elle s'avère très riche en acides gras monoinsaturés (oméga-9) ainsi qu'en vitamines A, D, E et K. Elle a donc une action hypocholestérolémiante et est également privilégiée dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Riche en polyphénols et en vitamine E, ces anti-oxydants freinent le vieillissement cellulaire.

✂ **Côté cuisine, vous pouvez l'utiliser aussi bien crue que cuite. En effet, l'huile d'olive est peu sensible à l'oxydation et ne s'altère donc pas avec l'augmentation**

de température.

Le marché de l'huile d'olive étant particulièrement juteux, la prudence est de mise : les huiles d'olive coupées ne sont pas rares sur le marché.

L'huile de colza

Elle possède tous les acides gras dans des proportions quasi idéales et pour un prix modique : elle contient beaucoup d'oméga-3 et peu d'oméga-6. Son ratio oméga-6/oméga-3 est donc très bon pour la santé. C'est la plus pauvre (avec l'huile de noisette) en acides gras saturés.

✂ **Côté cuisine, préférez-la crue : son goût intense s'harmonise très bien aux salades particulièrement celles de pommes de terre, betteraves, choux, mâche... Mais, contrairement à une idée reçue, l'huile de colza peut également être utilisée pour la cuisson mais elle exhalerait une légère odeur de sardine constatée par 5% de la population !**

L'huile de tournesol

Très riche en vitamine E (un antioxydant majeur) et en oméga-6, l'huile de tournesol reste intéressante pour ses qualités hypocholestérolémiantes, son action sur le système immunitaire et nerveux... et son prix. Elle est la troisième huile de table la plus consommée en France.

✂ **Côté cuisine, sa texture, sa fluidité et son goût sont parfaits pour les assaisonnements. Elle peut être cuite sans danger, elle est d'ailleurs souvent utilisée pour les fritures. Veillez tout de même à la consommer avec modération, comme toute matière grasse !**

Les huiles végétales alternatives

L'huile de noix

Excellente source d'oméga-3, l'huile de noix affiche un très bon rapport entre oméga 3 et 6. Autre atout pour notre santé : sa teneur en magnésium, fer, vitamines E et B6.

✂ **Côté cuisine, attention, l'huile de noix se consomme exclusivement crue ! Elle accompagne à merveille les salades amères (endive...), mais aussi les carottes, les haricots, ou encore les poissons grillés. Fragile, cette huile doit être conservée au frais, car elle rancit très vite.**

L'huile de sésame

Bien équilibrée en oméga-6 et 9, l'huile de sésame est une très bonne pourvoyeuse d'antioxydants grâce à la présence de sésamine et de sésamoline. Autre atout : sa pauvreté en graisses saturées. Cette huile est préconisée notamment en

cas de cholestérol, de fatigue nerveuse, de dépression, de troubles de la mémoire.

✂ **Côté cuisine, elle s'utilise aussi bien crue que cuite, et apportera une saveur orientale à vos plats. Stable, elle se conserve longtemps.**

Les huiles de lin et de chanvre

Les huiles de lin et de chanvre présentent des propriétés très similaires. Riches en oméga-3, elles régulent les systèmes hormonal et digestif tout en stimulant les défenses immunitaires. Elles sont très efficaces dans la lutte contre le cholestérol et sont bénéfiques pour le cœur.


✂ **Côté cuisine, elles sont réservées à l'assaisonnement (ne jamais les chauffer !). Elles se conservent au frais, se consomment dans les 3 mois après ouverture.**

L'huile de coco

Sa teneur en acides gras saturés n'en fait pas la meilleure des huiles en termes de diététique. On lui a attribué de nombreuses vertus pour la santé mais ses propriétés font aujourd'hui débat. Attention, l'huile de coco présente dans les aliments transformés est souvent hydrogénée et transforme donc la matière grasse en acides gras trans. Or, ces derniers sont mauvais pour la santé.

✂ **Côté cuisine, elle reste**





cependant intéressante du fait justement de cette forte présence d'acides gras saturés, elle ne rancit quasiment pas, peut se conserver très longtemps (elle se solidifie en-dessous de 24°C) et résiste très bien à la chaleur sans brûler. Préférez une huile bio.

L'huile d'arachide

Originnaire d'Amérique du sud, elle est très utilisée en Asie pour la cuisson dans le wok. Elle est riche en oméga-6 et pauvre en oméga-3. Très stable à haute température, elle est adaptée aux fritures.

L'huile de palme

Outre son impact sur l'environnement, l'huile de palme doit sa mauvaise image à sa forte teneur en acides gras saturés dont la consommation excessive est un facteur de maladies cardiovasculaires. On retrouve souvent cette huile dans la composition des aliments transformés (biscuits du commerce, viennoiseries, pâtisseries...). C'est une huile raffinée. À éviter donc.

Que mettre dans mon placard ?

Il n'existe pas d'huile idéale ni parfaite. C'est pourquoi il est important de les varier afin d'équilibrer les apports nutritionnels. Pour bénéficier

de toutes leurs vertus, ayez toujours une bouteille d'huile d'olive et une autre huile pour alterner. Pour un bon ratio oméga-6/oméga-3, l'idéal serait 2 cuillères d'huile d'olive et 1 d'huile de colza ou 2/3 d'huile de colza et 1/3 d'huile de tournesol.

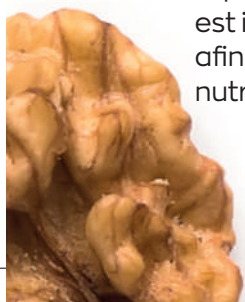
Ne pas toujours se fier au marketing : certains produits vantent en effet les bienfaits des acides gras, surtout des polyinsaturés, et la présence d'oméga-3, mais rarement en parlant du ratio oméga-6/oméga-3.



Optez de préférence pour une huile vierge ou extra-vierge qui est un pur jus de fruits de l'olivier, sans aucun additif, idéalement issue de l'agriculture biologique et surtout, de première pression à froid.

Cette allégation garantit que l'huile a été extraite par des moyens mécaniques (grâce à une presse mécanique et non pas grâce à des procédés pétrochimiques) qui entraînent un écoulement naturel de l'huile. Lorsqu'elle est vierge et pressée mécaniquement, on considère que l'huile n'a subi aucun traitement chimique et aucun raffinage : elle n'a pas été chauffée donc ses qualités nutritionnelles n'ont pas été altérées.

Lorsque ces critères sont mentionnés sur l'étiquette, vous avez une huile de bonne qualité.



Explorer EN TOUTE confiance



LABORATOIRES
Physiolac

Expert en nutrition infantile depuis 30 ans

Laits infantiles **Bio**
En pharmacie



Physiolac répond à vos questions : www.physiolac.com

En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable.
www.mangerbouger.fr

Avis important : L'allaitement maternel est la meilleure alimentation de l'enfant. En accord avec votre pharmacien ou votre médecin, Physiolac Bio 2 peut s'y substituer ou le compléter dès 6 mois si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas allaiter. Physiolac Bio 2 ne convient qu'à l'alimentation particulière des nourrissons à partir de 6 mois, il n'est qu'un élément d'une alimentation diversifiée.

*Conformément à la réglementation pour toutes les préparations de suite. Laboratoires Gilbert, SAS au capital social de 5 048 000 euros - Avenue du Général de Gaulle, 14200 Hérouville Saint-Clair - RCS CAEN 306 062 944. CJ 07/23



Auteure
Mathilde
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de ville
59126 Linselles



Les otites chez l'enfant

Les otites sont des infections ORL fréquentes chez l'enfant, d'origine virale ou bactérienne qui provoquent une douleur plus ou moins violente.



Selon sa localisation, il existe plusieurs types d'otites :

- **l'otite moyenne aiguë** touche la partie du conduit auditif située à l'arrière du tympan. C'est la plus fréquente chez l'enfant. Elle fait souvent suite à une rhinopharyngite. Un liquide s'accumule derrière le tympan ce qui provoque une douleur. À l'auscultation, si le tympan est rouge sans épanchement à l'arrière, c'est une otite moyenne

aiguë congestive. Son origine est virale et la guérison spontanée. Si le tympan est opaque, congestionné et bombé, un épanchement purulent est présent dans la caisse du tympan. Il exerce une pression sur celui-ci et peut conduire à sa rupture. Il s'agit d'une otite moyenne aiguë purulente, d'origine bactérienne.

- **l'otite externe** concerne le conduit auditif externe et ne touche pas le tympan.

Elle a pour origine une infection bactérienne ou mycosique.

- **l'otite séreuse** est une inflammation de l'oreille avec un épanchement de liquide, causée par l'obstruction de la trompe d'Eustache. Contrairement à l'otite moyenne aiguë, l'otite séreuse n'est pas douloureuse et par conséquent, passe souvent inaperçue chez l'enfant.

Les enfants gardés en crèche ou en collectivité sont plus susceptibles de faire des otites.

Du fait de leurs effectifs, les virus se propagent facilement. Le risque d'otite est très fort la première année et diminue lorsque l'enfant grandit.

Les symptômes de l'otite

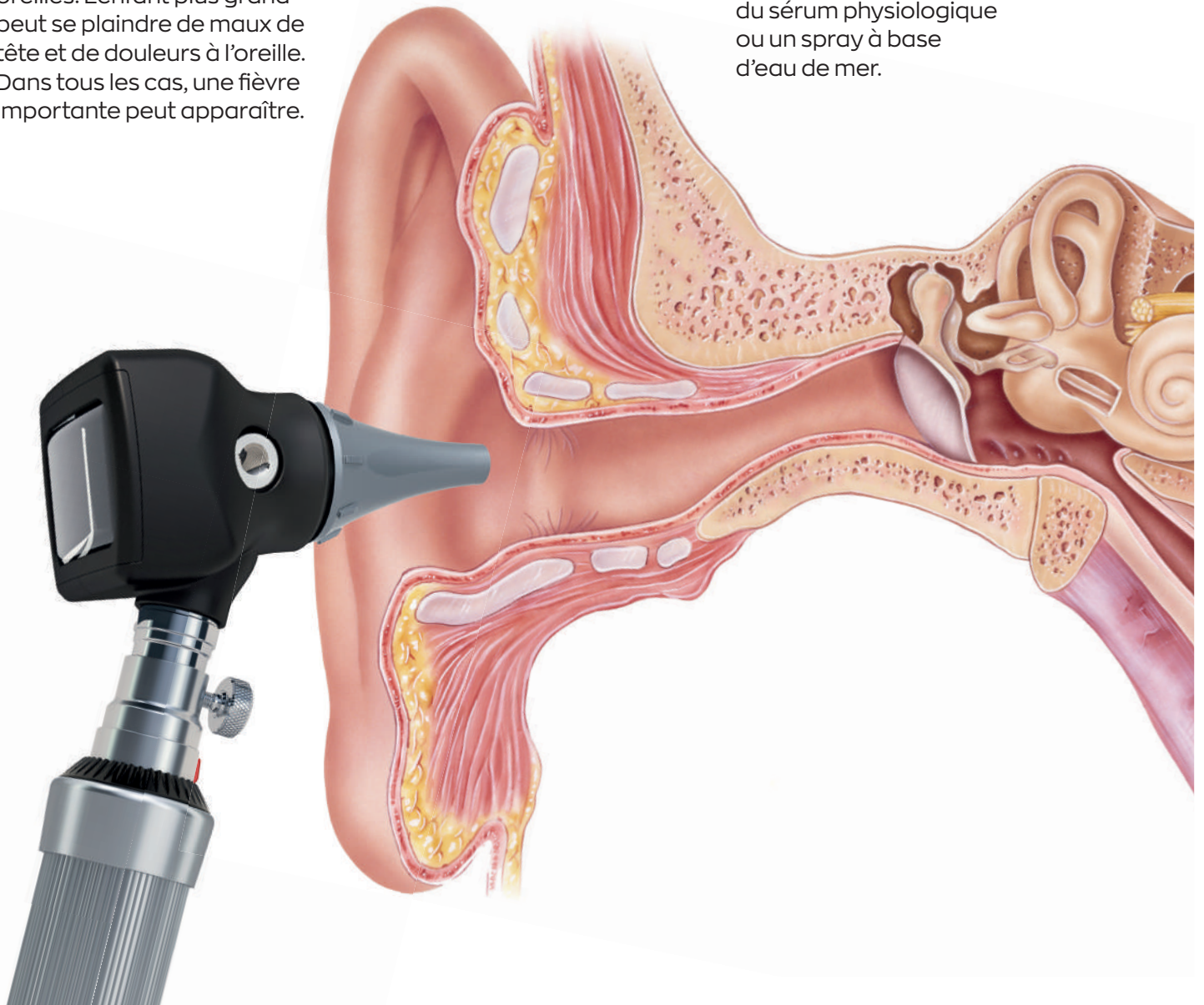
L'enfant peut être grognon, présenter des troubles digestifs (nausées, vomissements, perte d'appétit), ou des troubles du sommeil. Chez les petits, ils peuvent se toucher les oreilles. L'enfant plus grand peut se plaindre de maux de tête et de douleurs à l'oreille. Dans tous les cas, une fièvre importante peut apparaître.

Traitement

Pour soulager une douleur à l'oreille, les médicaments contenant du paracétamol sont à privilégier. Il existe de nombreuses présentations, telles que des solutions buvables, adaptées à l'enfant. La dose est fonction du poids de l'enfant. Il faut faire attention à ne pas associer plusieurs médicaments contenant du paracétamol. Lorsque l'otite devient purulente, le médecin prescrira un antibiotique.

Prévention

Pour prévenir les infections ORL, pendant les phases épidémiques, il est important de se laver fréquemment les mains, d'aérer régulièrement votre maison, de penser à l'humidifier surtout si l'atmosphère y est particulièrement sèche. Les enfants sont sensibles au tabagisme passif, n'exposez pas votre enfant à la fumée de tabac qui favorise les infections ORL (otites, rhinopharyngites...) chez les petits. En cas d'écoulement nasal, nettoyez régulièrement le nez de votre enfant avec du sérum physiologique ou un spray à base d'eau de mer.



sigvaris

Soyez vous-même. Vivez pleinement.

Une autre idée
de la
contention

nouveau
coton-bio 



N°1
en contention



Oubliez vos idées reçues sur la contention !
Découvrez la collection Sigvaris aussi active que vous.

Chaussettes **Active COTON BIO**  

* À minima 55% de coton biologique pour l'ensemble des références de chaussettes femme et homme
** Sigvaris N°1 en ventes : 33,5% des volumes des bas médicaux de compression, source GERS CAM fin juin 2023 France
Les chaussettes et bas de compression médicale Sigvaris de classe de compression 2 sont des dispositifs médicaux (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS. Ils sont destinés au traitement de base des maladies veineuses. Pour le bon usage, il convient d'enfiler les produits dès le réveil et au lever, sur une peau propre et sèche. Ne pas utiliser les produits sur une peau lésée. 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.
Avril 2023 © Copyright by SIGVARIS, Saint-Just Saint-Rambert. Sigvaris and SIGVARIS CROUPE are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014, St Gallen/Switzerland, in many countries worldwide.

SIGVARIS
GROUP



Auteure
Mathilde
Ryckaert



Pharmacie de La Poste
62100 Calais



Cette année, j'arrête!



Grand classique des bonnes résolutions de début d'année, l'arrêt du tabac est ultra bénéfique pour votre santé. Cependant, c'est un moment qui peut être difficile, il ne faut pas hésiter à se faire aider, afin de tenir le coup et de réussir son sevrage tabagique.



Pourquoi devenons-nous dépendants au tabac ?

La plupart des effets ressentis viennent de la substance nicotine contenue dans les cigarettes. Cette substance est absorbée par les poumons puis transmise au cerveau. Elle provoque alors une libération de dopamine, ayant des effets agréables tels que : plaisir, détente, stimulation intellectuelle, action anxiolytique, antidépressive et coupe-faim. Cette dépendance est très aléatoire d'une personne à une autre, mais elle peut apparaître rapidement, en quelques semaines seulement après le début du tabagisme.

Il existe 3 types de dépendance :

- **la dépendance comportementale**, associée à des personnes, à des lieux, à des circonstances...
- **la dépendance psychologique**, associée à la sensation de bien-être et aux effets psychoactifs de la nicotine
- **la dépendance physique**, qui se traduit par une sensation de manque lorsque la personne reste un certain temps sans fumer.

En général, ces 3 types de dépendance sont présents en différentes proportions selon chaque personne.

Il existe un test, appelé test de Fagerström, qui évalue la dépendance physique

à la nicotine (voir encart). Il classe les dépendances de nulle à très forte.

Et pour la santé ?

Ce n'est pas un secret, malgré la sensation de bien-être procurée par la nicotine, le corps souffre de l'absorption de cette substance et des produits de la combustion. Les risques sont liés au nombre de cigarettes fumées par jour, ainsi qu'à la durée de tabagisme. Cependant, il n'existe pas de seuil sous lequel on estime qu'il n'y ait pas de risque pour la santé.

On attribue un rôle direct ou indirect au tabac dans 17 localisations de cancers. On pense notamment aux poumons, à la gorge, à l'œsophage, à la vessie, mais également au col de l'utérus ou au sein, entre autres. On estime que 1100 personnes décèderaient chaque année du tabagisme passif !

Les risques sont encore cardio-vasculaires (infarctus, bronchopneumopathie chronique obstructive), **dermatologiques** (psoriasis, eczéma), **neurologiques** (Alzheimer, démence vasculaire), **obstétriques** (fausses couches, malformations) ...

Comment on arrête ?

Il existe autant de manières d'arrêter que de fumeurs, il est donc primordial de personnaliser la méthode de sevrage. Ce sevrage est souvent difficile et il n'est pas anormal de ne pas y arriver au premier essai. Retenez, vos efforts finiront par être payants !

La dépendance est physique et psychologique, il est essentiel de s'occuper de ces 2 aspects du sevrage. Du côté soutien psychologique, il existe des Thérapies Comportementales et Cognitives (T.C.C.) qui aident à modifier le comportement du fumeur. Elles se font auprès d'un professionnel de santé (médecin, psychologue...), avec un agenda défini selon chaque profil. Ces professionnels ne sont cependant pas légion, il existe alors quelques recettes que l'on peut décliner par soi-même : lister les avantages/inconvénients de la cigarette, lister les bénéfices attendus, ou encore écrire une lettre d'adieu à la cigarette...

En dehors de ces T.C.C., se faire accompagner par un psychologue, même non

formé à ces techniques, ne pourra qu'être bénéfique et motivant. Il saura trouver des leviers de motivation propres à votre personnalité et à vos priorités.

Il existe aussi des applications, telles que Tabac Info Service, qui vous aideront à définir votre profil de fumeur, et à vous procurer des outils pour maintenir votre cap. Vous pouvez notamment tenir un journal du fumeur. En écrivant et contextualisant vos habitudes de fumeur, il sera plus facile de prendre du recul afin de repérer les situations à risque. Vous tiendrez également un compteur de cigarettes non fumées, ou le nombre de jours sans tabac.

Vos mécanismes de fumeur sont liés à votre mode de vie. Changez vos habitudes pour ne pas déclencher d'envie : ralentissez le café, marchez ou prenez les transports en commun pour éviter les trajets en voiture, prenez une douche dès votre réveil... Il peut être plus simple de commencer un sevrage en vacances, afin de sortir de sa routine liée au tabac.

Listez les bénéfices

de l'arrêt : meilleure respiration, redécouverte du goût des aliments, élimination des mauvaises odeurs, économies financières... Cette liste permettra de vous remotiver lors d'éventuels passages difficiles.

Félicitez-vous !

Vous le méritez !

Dès que vous en avez l'occasion, faites-vous plaisir pour maintenir votre motivation. Vous pouvez d'ailleurs utiliser les économies que vous aurez réalisées sur l'achat de cigarettes.

À côté de ces méthodes psychologiques, les méthodes physiques viendront vous soutenir. Après avoir pris votre décision, consultez votre médecin, pharmacien ou un infirmier tabacologue qui vous orientera sur les produits le plus adaptés. Ces produits atténueront votre sensation de manque et augmenteront les chances de réussite de votre sevrage. Ils sont intégralement remboursés sur prescription médicale.

QUELQUES CHIFFRES

- **1.3 milliards de fumeurs** dans le monde
- **8 millions de morts par an**, dont 1.3 million de non-fumeurs, soit 1 mort toutes les 6 secondes.
- **6 fumeurs quotidiens sur 10** souhaitent arrêter en France
- **30.4% des 18-75 ans** déclarent fumer du tabac
- **13/14 ans** : âge de la première cigarette en France
- **11€** : prix d'un paquet de cigarettes en France en 2023

Il existe deux types de produits de substitution qui sont complémentaires :

→ Les formes à diffusion prolongée (patches).

Les patches apportent une dose constante de nicotine tout au long de la journée et se portent entre 16 et 24 heures selon le modèle. Il est conseillé de les appliquer en haut des bras, sur l'omoplate ou en bas du dos. En changeant le site d'application tous les jours, on évitera les irritations.

→ Les formes orales répondront à un besoin plus immédiat de fumer aux cigarettes « comporte-

mentales ». On trouvera des gommes, des pastilles, des inhalateurs ou des sprays.

Les gommes ne sont pas des chewing-gums ! Croquez les quelques fois, puis gardez les contre votre joue pour une diffusion lente de nicotine. Les diffusions rapides provoquent plus de plaisir, et peuvent à leur tour rendre dépendant. Les pastilles se prennent sur une durée plus longue et permettent une diffusion lente, sur 15 à 30 minutes. Vous pourrez par exemple en prendre une avant le repas si vous savez que l'envie de fumer arrive après avoir mangé. Les sprays et inhalateurs permettent aussi des diffusions

rapides par la bouche, lors d'envies pressantes de fumer. Le dosage de ces produits doit être adapté à chacun. Un dosage trop important provoquera des nausées, des palpitations, maux de tête, alors qu'un dosage trop faible provoquera des symptômes de manque, avec un risque de rechute plus important. La durée de traitement est d'environ 3 à 6 mois, mais encore une fois, elle est variable en fonction de chacun. Prenez le temps nécessaire !

Faites-vous accompagner : www.tabac-info-service.fr et votre Calipharmacien est à votre écoute !

Test de Fagerström en six questions

Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?

- | | |
|------------------------------|---|
| A. Dans les 5 minutes | 3 |
| B. 6 - 30 minutes | 2 |
| C. 31 - 60 minutes | 1 |
| D. Plus de 60 minutes | 0 |

Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

- | | |
|-----------------------|---|
| A. 10 ou moins | 0 |
| B. 11 à 20 | 1 |
| C. 21 à 30 | 2 |
| D. 31 ou plus | 3 |

Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ? (ex. : cinémas, bibliothèques)

- | | |
|---------------|---|
| A. Oui | 1 |
| B. Non | 0 |

Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

- | | |
|---------------|---|
| A. Oui | 1 |
| B. Non | 0 |

À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

- | | |
|---------------------------------------|---|
| A. À la première de la journée | 1 |
| B. À une autre | 0 |

Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

- | | |
|---------------|---|
| A. Oui | 1 |
| B. Non | 0 |

Interprétation selon les auteurs : entre 0 et 2 : pas de dépendance entre 3 et 4 : dépendance faible ; entre 5 et 6 : dépendance moyenne ; entre 7 et 10 : dépendance forte ou très forte.



Auteure
Mathilde
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de ville
59126 Linselles



Sur mon ordonnance j'ai... POLYDEXA®



Polydexa est une solution auriculaire prescrite dans le traitement local des otites externes à tympan fermé. Il contient une association de deux antibiotiques, le sulfate de néomycine et sulfate de polymyxine B et un anti-inflammatoire stéroïdien, la dexaméthasone métrasulfobenzoate sodique.

Posologie

Chez l'adulte, 1 à 5 gouttes de solution dans l'oreille atteinte, 2 fois par jour. Chez l'enfant, elle varie selon l'âge, de 1 à 2 gouttes, 2 fois par jour. La durée du traitement est toujours de 7 jours.

Comment instiller les gouttes ?

Il est nécessaire de tiédir le flacon au moment de l'emploi en le maintenant quelques minutes dans la paume de la main, afin d'éviter la sensation désagréable de la solution froide dans l'oreille.

L'instillation des gouttes se fait tête penchée, dans l'oreille atteinte en tirant à plusieurs reprises sur le pavillon de l'oreille. Maintenir la tête penchée pendant environ 5 min, pour faciliter la pénétration des gouttes dans le conduit auditif. Répétez,

si nécessaire, dans l'autre oreille. Il est recommandé de ne pas utiliser ce médicament sous forte pression. À la fin du traitement, le reste du flacon doit être jeté via Cyclamed® et ne doit pas être conservé pour une réutilisation.

Contre-indication

Le Polydexa® est contre indiqué en cas d'hypersensibilité à l'un des constituants, en cas de perforation tympanique connue ou suspectée, et en cas d'infection virale du conduit auditif externe.

Précautions d'emploi

La prescription de Polydexa® nécessite la vérification de l'intégrité du tympan car il a un effet toxique qui peut entraîner une surdité ou des troubles de l'équilibre. Le traitement sera interrompu dès les

premiers signes d'apparition de rash cutané ou tout autre signe d'hypersensibilité locale ou générale. Ce médicament contenant de la dexaméthasone peut induire une réaction positive aux tests de contrôle anti-dopage. Évitez la mise en contact de l'embout avec l'oreille ou les doigts afin de limiter les risques de contamination. Il est conseillé de ne pas associer ce médicament avec un autre traitement local. Si au bout de 10 jours les symptômes persistent, réévaluez le traitement avec le médecin.

Effets indésirables

Les effets secondaires du Polydexa® sont : réactions locales, allergies aux antibiotiques, ototoxicité vestibulaire ou cochléaire en cas de tympan ouvert, sélection de germes résistants et développement de mycose.



Auteur
Pierre-François
Berteloot



Pharmacie de la Fontaine
62340 Guines



Les antibiotiques

La découverte des antibiotiques est souvent attribuée à un bactériologiste britannique: Alexander Fleming. En 1927, celui-ci remarqua, à son retour de vacances, qu'une colonie de champignons (appelés Pénicillium) s'était développée par hasard dans une culture de staphylocoques dont elle avait bloqué la croissance. En réalité, l'observation de Fleming s'inscrit dans un ensemble de travaux scientifiques qui a conduit à la mise au point des différentes familles d'antibiotiques au cours du XXème siècle.



*L'utilisation
des antibiotiques
a marqué un progrès
médical majeur...*

Au même titre que le développement de la vaccination, l'utilisation des antibiotiques a marqué un progrès médical majeur et a largement contribué à la lutte contre les maladies infectieuses ainsi qu'à l'accroissement de l'espérance de vie. Toutefois, l'usage des antibiotiques a conduit à l'émergence de résistances des bactéries et en a diminué l'effet.

C'est l'occasion de vous expliciter dans un premier temps quelques règles de bon usage des antibiotiques qui permettront de garantir leur efficacité future. Nous aborderons ensuite les tests rapides d'orientation diagnostique (TROD) permettant de savoir si une angine nécessite un traitement antibiotique et nous terminerons par la fosfomycine, un antibiotique que pourra vous délivrer votre pharmacien en cas de cystite simple, sans ordonnance du médecin, sous certaines conditions.

Quelques règles de bon usage des antibiotiques

L'utilisation inappropriée des antibiotiques conduit à sélectionner des bactéries résistantes. Certaines peuvent échapper aux traitements les plus forts, rendant parfois les chances de guérison beaucoup plus faibles. Il convient donc de faire un usage raisonné des antibiotiques.

antibiotiques

Les règles simples à suivre

—1—

Je respecte la posologie, c'est à dire la dose, le nombre de prises par jour et la durée du traitement.

—2—

Je rapporte les antibiotiques non utilisés à mon pharmacien pour qu'il les détruise correctement. En effet, jetés à la poubelle, ils peuvent polluer l'environnement.

—3—

Je ne prends pas d'antibiotique en automédication. Il faut impérativement consulter un professionnel de santé avant de débiter un traitement.

—4—

Je vais jusqu'au bout de mon traitement, même si mon état s'améliore rapidement.

—5—

Je ne réutilise pas sans avis médical des antibiotiques entamés lors d'un précédent traitement, même si les symptômes sont identiques.

—6—

Je ne donne pas mon traitement à une tierce personne.

—7—

Si je présente un effet indésirable justifiant d'interrompre le traitement (comme une éruption cutanée ou des troubles digestifs), je demande conseil à un professionnel de santé.



Les TROD angine

Les angines sont des infections fréquentes qui se manifestent par des maux de gorge et des difficultés à déglutir. Elles sont d'origine virale dans 80 % des cas.

Les antibiotiques ne sont utiles que pour traiter les angines bactériennes, mais sont inefficaces en cas d'affection virale. Votre pharmacien peut réaliser dans certains cas un TROD pour vérifier l'origine bactérienne de l'angine, à son initiative ou à la demande du médecin. Celui-ci peut conditionner sa prescription d'antibiotique à la réalisation d'un TROD. En pratique, votre pharmacien réalise un prélèvement pharyngé et effectue ensuite un test qui détermine l'origine bactérienne ou virale de l'angine en quelques minutes.

Par ailleurs, il est prévu que, dès 2024, votre pharmacien pourra

vous prescrire et vous délivrer un traitement antibiotique en cas de TROD révélant une angine bactérienne. Ces tests présentent l'avantage de ne réserver les antibiotiques qu'aux seules angines bactériennes et évitent leur utilisation inutile dans les angines virales.

Prescription et délivrance d'antibiotique en cas d'infection urinaire par votre pharmacien en 2024

Depuis 2021, les pharmaciens peuvent prescrire de la fosfomycine (un antibiotique permettant de soulager des infections urinaires simples chez les femmes), moyennant la réalisation d'un test rapide sur un échantillon d'urine permettant d'objectiver l'infection urinaire. Jusqu'à présent, seuls les pharmaciens exerçant dans une structure de santé (une communauté professionnelle

territoriale de santé) pouvaient réellement ainsi dispenser cet antibiotique. Mais cette restriction est en passe d'être levée, et l'ensemble des pharmacies pourra très bientôt prescrire et délivrer de la fosfomycine.

Conclusion

Les antibiotiques sont des médicaments qui nous rendent de précieux services. Il nous faut impérativement les utiliser à bon escient si l'on veut préserver leur efficacité.

En ce sens, la réalisation d'un TROD en cas d'angine permet de ne prescrire les antibiotiques que s'ils sont réellement nécessaires. Votre pharmacie Calipharma s'inscrit pleinement dans cette démarche de lutte contre l'antibiorésistance et d'amélioration de l'accès à des soins de qualité.



 POUR ALLER PLUS LOIN :



<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/les-antibiotiques-des-medicaments-essentiels-a-preserver/>



<https://www.ameli.fr/cote-d-opale/assure/actualites/angine-due-un-virus-ou-une-bacterie-le-test-est-possible-en-pharmacie>

La BATAILLE CONTRE LES "OOOUIVILLE!" COMMENCE!

ORLIMAN.

ROTULIGMOTION®
Genouillère ligamentaire articulée
et rotulienne

**ROTULIG
MOTION®**

LES "OOUIVILLE!"
DE GENOU
N'ONT QU'À
BIEN SE TENIR.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

Dispositifs médicaux de classe I selon le Règlement (UE) 2017/745. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. - C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona, Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe/Orliman® - 20, la Herbetais - 35520 LA MÉZIERE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédits photos : iStock®, Orliman®, Studio Laudator. Visuels non contractuels. 09/2023. CLI_231120_T

orliman.fr

Suivez-nous sur




ORLIMAN®
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES



Auteure
Alice Dewitte



Pharmacie Dewitte
59180 Cappelle-la-Grande



Les nombreux bienfaits des choux

Chaque hiver on trouve sur les étals et dans nos assiettes des choux de toutes sortes : rouge, vert, rave, frisé, chinois, de Bruxelles, chou-fleur ou brocoli. Le chou est surnommé « médecin du pauvre ». En effet c'est un légume peu coûteux, peu calorique, qui a un effet détoxifiant et ses feuilles regorgent de vitamines qui permettent le bon fonctionnement de notre organisme.

Les choux sont des légumes de la famille des brassicacées ou crucifères comme les navets et les radis. Tous renferment de fortes quantités de vitamine C (jusqu'à 60mg/100g). Elle combat la fatigue, facilite l'absorption du fer, renforce les défenses immunitaires et a des effets antioxydants. C'est idéal en période hivernale. Ces légumes contiennent aussi des vitamines du groupe B (B1, B5, B6 et B9 (acide folique)) nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux, du cerveau. L'autre atout des crucifères est leur teneur en caroténoïdes (bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine) qui ont des bienfaits sur la vision, en vitamine K qui joue sur la coagulation du sang, et en potassium essentiel

à la contraction musculaire et au bon fonctionnement rénal.

Du fait de la présence de vitamine K, les personnes sous traitement anticoagulant (ou AVK comme le Préviscan®) doivent limiter leur consommation de crucifères pour ne pas compromettre l'efficacité de leur traitement.

Manger des choux, surtout le chou vert, les choux de Bruxelles et les brocolis constitue une source appréciable de fibres et de cellulose qui favorisent le transit.

D'autres comme le chou frisé ou le chou chinois assurent une protection de la densité osseuse. En raison de leur teneur élevée en calcium, ils préviennent l'ostéoporose.

Mais ces légumes sont surtout

réputés pour leur teneur en dérivés soufrés, ces composés ont des effets détoxifiants hépatiques (ils accélèrent l'élimination des toxines au niveau du foie), des effets anti-inflammatoires, antioxydants et cardioprotecteurs.

Malgré leurs bienfaits pour la santé, les intestins délicats supportent mal le chou. Les dérivés soufrés ainsi que les sucres non digestibles le rendent difficiles à digérer. La fermentation des celluloses dans le côlon peut provoquer des ballonnements, des douleurs abdominales et des spasmes. Pour rendre les choux plus digestes, il faut enlever les feuilles externes et le trognon ou blanchir le légume plusieurs minutes à l'eau bouillante. Vous pouvez préférer les brocolis ou la choucroute plus digestes.

Comment les cuisiner?

La pleine saison de dégustation se situe du mois de novembre au mois de février. Les choux sont très appréciés pour leur faible apport calorique (de 12 à 40 Kcal/100g en moyenne) et pour la diversité de leurs préparations. Vous pouvez ainsi les consommer crus (chou blanc lavé et râpé), en salades (fleurettes de brocolis émiettées) ou cuits (poêlés, dans une soupe, à la vapeur ou au four, en ragoût), en accompagnement ou en plat principal.

Un chou entier se conserve facilement deux semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Dès qu'il a été tranché, épluché ou lavé, sa conservation se limite à deux ou trois jours.

Les composés soufrés sont responsables des odeurs fortes et persistantes que dégage le chou lors de sa cuisson.

Le chou, il soigne tout!

Appliquée en compresse, la feuille de chou serait cicatrisante, tonifiante et calmante. Elle soulagerait les douleurs articulaires (arthrose, entorse...), mais soignerait également les écorchures ainsi que les brûlures légères, les crevasses, engelures et gerçures. Les femmes peuvent aussi l'utiliser pour éviter un engorgement lors de la montée de lait.

FICHE PRATIQUE

Préparez un cataplasme grâce aux feuilles de chou. Lavez puis écrasez les avec un rouleau à pâtisserie, appliquez trois feuilles sur la zone à soigner, recouvrez de gaze puis entourez d'une bande, sans trop serrer. Laissez en place quelques heures ou maximum une nuit entière. Lorsque vous retirerez les feuilles de chou, elles pourront avoir un aspect altéré et une odeur désagréable, ce qui est tout à fait normal.



Découvrez les principales vertus de chaque variété :

- **Chou vert:** vitamines A, B1, B2, antioxydants
- **Chou-fleur:** vitamines C, antioxydants, manganèse
- **Chou rouge:** vitamine K, sels minéraux
- **Chou blanc:** vitamines C-B9, provitamines A et minéraux
- **Chou pointu:** vitamines C et potassium
- **Chou de Bruxelles:** vitamine C, fibres, minéraux
- **Chou-rave:** vitamine C, fibres, B9 et potassium
- **Chou frisé:** vitamine C
- **Chou romanesco:** vitamine C, calcium, potassium, phosphore
- **Brocoli:** vitamine C et fibres



BD Micro-Fine Ultra™ PRO

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



L'aiguille BD Micro Fine Ultra™ PRO, grâce à son embase profilée, permet une meilleure répartition des forces de pression pour atteindre une profondeur d'injection plus fiable de 4mm et réduire les risques d'injection intramusculaire.²

Aiguille BD Micro-Fine Ultra™ PRO 4mm



Conception des capuchons interne et externe ergonomique pour faciliter la fixation et le retrait de l'aiguille sur le stylo (par rapport aux autres aiguilles étudiées).¹

• 226 patients diabétiques utilisant de l'insuline. Scores moyens de ≥ 0 mm sur une échelle visuelle analogique de 150 mm avec une différence cliniquement significative de ≥ 5 mm. BD Nano 2nd Gen a démontré sa supériorité par rapport à tous les groupes de comparaison combinés pour la facilité de prise en main et le retrait de la protection interne. [(P < 0,05) (Moyenne +23,8 mm, IC 95%, +18,1 à +29,4 mm)]
• On estime qu'il réduit le risque d'injection intramusculaire (IM) de 2 à 8 fois - l'étude a utilisé un modèle de probabilité in silico de la profondeur de pénétration de l'aiguille pour les aiguilles de stylo de 4 mm à moyen posté et des mesures moyennes de l'épaisseur des tissus humains sur une gamme de forces d'injection et de sites recommandés, regroupés selon le sexe et l'IMC.

Insertion et retrait de l'aiguille moins douloureux :



La **lubrification de l'aiguille** selon une formule propre à BD.



La **technologie 5 biseaux Penta-point** permet une insertion de l'aiguille facilitée avec une force de pénétration diminuée de 23% et une réduction de la douleur.^{3,**}

Etude en 2 parties :

- Evaluation en laboratoire sur la force de pénétration : 60 aiguilles de marques et de tailles différentes (4,5 et 8mm) 3 et 5 biseaux sur une peau artificielle.
- Etude clinique sur la facilité d'insertion : comparaison faite sur des sujets s'injectant de l'insuline sur l'adhésion, la douleur et la préférence. 86 patients dont 29% de diabétique de type 1 et 71% de diabétique de type 2 utilisant des stylos à insuline au moins 1 fois par jour depuis plus de 2 mois.

BD Micro-Fine Ultra™ PRO
Aiguille 4mm identique à l'aiguille BD Micro-Fine Ultra™



Meilleure sécurité et confiance dans la dose injectée :

Compatible avec les stylos les plus largement utilisés dans le traitement du diabète :
Norme EN ISO 11608-2



La **technologie EasyFlow™** permet :

- Meilleur débit d'injection
- Réduction du temps d'injection
- Réduction de la force à exercer sur le piston
- Meilleure confiance dans la dose injectée.^{4,***}



Évaluer l'impact d'une nouvelle aiguille paroi extra fine, comparé aux aiguilles conventionnelles commercialisées par différents fournisseurs, sur la pression à exercer sur le bouton poussoir du stylo, le débit et la durée de l'administration de la dose (test en laboratoire), ainsi que sur le ressenti du patient lors de l'injection. Etude prospective, randomisée, croisée, en ouvert, 216 (198 exploitables) patients diabétiques de type 1 (10,2%) et de type 2 (89,8%) utilisant un stylo à insuline depuis au moins 2 mois.

EN BREF...



- L'aiguille BD Micro-Fine Ultra™ PRO 4mm peut **vous aider** à s'injecter avec plus de confort et de fiabilité.^{1,2,*}
- L'aiguille à stylo BD Micro-Fine Ultra™ PRO 4mm améliore la stabilité du stylo sur la peau et est préférée aux autres aiguilles à stylo.^{1,*}

226 patients diabétiques sous insulinothérapie ont été étudiés avec une échelle visuelle analogique de 150 mm (scores moyens > 0 mm ; différence cliniquement significative ≥ 5 mm). L'embase de l'aiguille BD Micro-Fine Ultra PRO 4mm a démontré sa supériorité par rapport à tous les groupes de comparaison combinés et sa capacité globale à maintenir le stylo en toute sécurité contre la peau sans vaciller. [(P = 0,05) (Moyenne 17,0 mm, IC à 95 %, +11,3 à +22,6 mm)]

embecta, faisait anciennement partie de BD


embecta™



Auteure
Laurence
Heuls



Pharmacie du Château
59152 Chereng



Que manger quand on est anémié ?

Définie par un taux d'hémoglobine dans le sang trop bas, l'anémie entraîne le plus souvent une fatigue qui retentit sur la qualité de vie. Cette substance est présente dans les globules rouges du sang et leur permet de transporter l'oxygène vers tous les organes du corps.

On peut manquer d'hémoglobine soit parce qu'on n'en fabrique pas assez au niveau de la moelle osseuse, soit parce qu'on en détruit ou en perd trop (*saignements aigus ou chroniques d'origine gynécologique tels que règles abondantes ou d'origine digestive : polypes ...*). Ne pas en produire suffisamment peut être dû à une inflammation chronique, une chimiothérapie, une atteinte de la moelle osseuse, une hypothyroïdie mais la cause la plus fréquente est la carence en fer (*dite aussi anémie martiale ou ferriprive*). Il est donc possible de prévenir les anémies dues à un manque de fer ou de vitamines en adoptant une alimentation variée et équilibrée.

Quels aliments privilégier ?

Dans l'alimentation, le fer est présent sous 2 formes :



Héminique :

dans les viandes (surtout rouges), les abats (foie), les volailles, les poissons et les fruits de mer.



Non héminique :

dans les végétaux (légumineuses, légumes verts, algues ...), les œufs et les produits laitiers.



Il n'est cependant pas absorbé de la même façon : celui des produits animaux est absorbé à hauteur de 20%, tandis que celui des végétaux n'est absorbé qu'à 5% environ. Cependant, les fruits et légumes contenant du fer, même peu, sont intéressants car ils contiennent de la vitamine C qui potentialise son absorption. La vitamine B12 que l'on ne trouve dans sa forme assimilable que dans les produits animaux (*viandes, poissons, œufs, produits laitiers*) et la vitamine B9 dans les légumes à feuilles (*salade, épinards*) favorisent également son absorption. L'idéal est donc de varier les sources de fer sachant que l'équilibre se fait sur plusieurs semaines.

S'assurer au moins une portion quotidienne de poisson, fruits de mer, volaille ou viande, sans excéder 500g de viande rouge par semaine et en privilégiant les morceaux les moins gras (filet de bœuf, filet mignon de porc, steak haché à 5% de MG) et associer au cours du repas des crudités, des légumes frais cuits al dente et/ou un fruit frais pour la vitamine C. Ces apports doivent être complétés par des aliments végétaux riches en fer : légumes secs au moins 2 fois par semaine, produits céréaliers 2 à 3 fois par jour, légumes verts et fruits à chaque repas.

Les algues et les épices (*cumin, curcuma, curry, gingembre, paprika, poivre*) très riches en fer contribuent à augmenter les apports tout comme le persil qui contient en plus de la vitamine C.

Certains nutriments inhibent l'absorption du fer. Il s'agit des tanins présents dans le vin rouge, le café et surtout le thé, des phytates présents dans les céréales complètes (*avoine, blé, son, riz complet*).



BON À SAVOIR

Les besoins quotidiens en fer de l'homme, de la femme ménopausée et de la femme ayant des pertes menstruelles modérées sont de 11 mg environ et de 16 mg chez la femme dont les règles sont abondantes. Une alimentation normale apporte 15 à 20 mg de fer par jour.

Teneur en fer de quelques aliments pour 100 g :

- | | |
|--|------------------------------------|
| - cacao en poudre non sucré : 48.5 mg | - foie : 7 à 14 mg |
| - persil séché : 38 mg | - rognons de bœuf : 9.5 mg |
| - spiruline séchée : 28.5 mg | - lentilles : 8 mg |
| - boudin noir : 22 mg | - haricots rouges : 6.69 mg |
| - son de blé : 14.8 mg | - jaune d'œuf : 5 mg |



Auteure
Alice Dewitte



Café Rhubarbe
2 Rue de Paradis, 75010 Paris



Recette du chou farçi d'Arnaud

Voici une recette réconfortante qui demande un peu de travail, mais ravira votre famille ou vos invités. Vous pouvez remplacer les trompettes de la mort et les cèpes par d'autres variétés comme des champignons de Paris et des shiitake.

RECETTE

- ♥ Effeuille le chou vert frisé en supprimant les premières feuilles. Réserver 8 feuilles et émincer le reste.
- ♥ Blanchir les feuilles entières dans de l'eau bouillante très salée 3 min puis les refroidir dans une eau glacée. Égoutter les feuilles puis retirer les côtes.
- ♥ Blanchir les feuilles émincées dans la même eau bouillante 5 min puis refroidir dans de l'eau glacée et égoutter.
- ♥ Dans une cocotte faire fondre du beurre (70 g) et faire suer de l'ail haché (1 g). Ajouter le chou émincé. Saler, poivrer et cuire à couvert durant 45 min à feu doux.
- ♥ Débarrasser et réserver.
- ♥ Dans un récipient verser de la mie de pain (100 g) et de la crème entière (100 g). Laisser le pain s'imbiber 5 min puis mélanger énergiquement avec un fouet pour obtenir un appareil lisse.
- ♥ Dans une cocotte faire fondre du beurre (30 g) ajouter des échalotes émincées (50 g) faire suer puis ajouter des trompettes de la mort (100 g) et des cèpes (150 g) ou un mélange d'autres champignons, du sel et laisser cuire à feu doux durant 10 min.
- ♥ Débarrasser et laisser refroidir avant d'hacher des champignons.
- ♥ Hacher de l'échine de porc (400 g) et de la noix de veau (200 g).
- ♥ Dans un grand récipient, verser la viande hachée, l'appareil de pain de mie, le persil haché (2 cs), les champignons, l'œuf (1) saler, poivrer et mélanger pour obtenir une farce homogène.
- ♥ Chemiser un petit bol avec du film plastique en laissant dépasser des bords puis étaler feuilles de chou sur le pourtour du bol. Ajouter la farce sur le fond à la moitié et faire un nid. Remplir le creux de chou émincé puis recouvrir de farce. Fermer avec une feuille de chou et replier le plastique vers le centre du bol pour finir de fermer le chou farci. Recommencer pour les 7 autres choux.
- ♥ Cuire les choux dans un cuiseur vapeur ou un four mixte mode vapeur. La cuisson à cœur de la farce est à 68°C.

À déguster avec une délicieuse purée de pommes de terre par exemple.



DIY



Les festivités de Noël

JEUX



Auteure
Céline
Haquette



Pharmacie du Clair Village
59910 Bondues



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

Ange
Bergers
Boules
Bougies
Caché
Cabane
Cadeaux
Champagne
Chai

Chansons
Cheminée
Cotillons
Couronne
Crèche
Décembre
Dinde
Elève
Farci

Festin
Festivités
Fêtes
Frère
Gui
Guirlande
Lubie
Magie
Parade

Père Noël
Plaisir
Raisin
Rennes
Réveillon
Sablés
Sapin
Sourire
Vacances

Mot mystère :



Auteure
Pauline
Dantoing



Pharmacie Dantoing
59830 Cysoing



La procréation médicalement assistée (PMA)

La PMA ou procréation médicale assistée est un ensemble de techniques médicales permettant d'aider les couples à concevoir un enfant lorsque cela est difficile ou impossible naturellement. Depuis la loi bioéthique de 2021, on parle d'AMP : assistance médicale à la procréation.

Qui peut en bénéficier ?

Les couples hétérosexuels, les couples homosexuels formés de deux femmes, ainsi que les femmes non mariées (célibataires).

Jusqu'à quel âge

peut-on en disposer ?

L'AMP peut être réalisé chez la femme qui a vocation à porter l'enfant jusqu'à son 45e anniversaire et jusqu'à 60 ans pour le membre du couple qui ne portera pas l'enfant.

Quant au prélèvement des ovocytes, il est possible jusqu'au 43e anniversaire.

Le premier « bébé éprouvette » français est né en 1982.

Depuis, le nombre de FIV (fécondation in vitro) ne cesse de progresser : +0,5% tous les 7 ans.

En 2021, c'est désormais plus de 3,7% des enfants français qui sont conçus par PMA soit 1 enfant sur 27.

Les causes de l'infertilité

Elles sont nombreuses et variées : endométriose, troubles de l'ovulation (SOPK* par exemple), âge avancé, consommation de drogues, IMC > 30 ou anorexie, anomalies utérines (fibromes, polypes), obstruction des trompes de Fallope ou encore facteurs masculins (oligospermie* ou asthénospermie*). Parfois on ne trouve pas d'explication, on parle d'infertilité inexpiquée.

Il est essentiel de noter que chez un couple, l'infertilité peut être due à une combinaison de facteurs et plusieurs causes peuvent coexister.

Le diagnostic précis de l'infertilité est généralement établi après des évaluations médicales

et des tests spécifiques. Les couples rencontrant des problèmes de fertilité devraient consulter un spécialiste ou un gynécologue pour une évaluation approfondie et discuter des options de traitements possibles.



En France, après accord préalable, l'assurance maladie prend en charge 100% des frais liés à l'AMP pour au maximum six inséminations artificielles et/ou quatre fécondations in vitro jusqu'à obtention d'une grossesse échographique et à condition que l'âge de la patiente ne dépasse pas 43 ans.



Les techniques de PMA

En France, il y a deux grandes techniques qui sont utilisées : l'insémination artificielle et la fécondation in vitro (FIV).

Insémination artificielle

Elle est proposée lorsqu'un grand nombre de spermatozoïdes mobiles et à morphologie normale peut être obtenu et qu'au moins une des deux trompes est perméable. L'insémination fait suite à une stimulation ovarienne, elle est réalisée sans hospitalisation. Le médecin dépose les spermatozoïdes dans l'utérus à l'aide d'un

cathéter. Le sperme étant préalablement recueilli au laboratoire. Il peut s'agir de celui du conjoint ou d'un donneur anonyme.

Fécondation in vitro (FIV)

Cette technique a pour but de recréer en laboratoire les différentes étapes de la fécondation naturelle tout en optimisant et en maximisant les chances de réussite. Cela passe par la sélection des spermatozoïdes et le prélèvement de plusieurs ovocytes. Elle consiste à mettre en contact dans un petit récipient au laboratoire (in vitro) un ovocyte et des spermatozoïdes susceptibles

de le féconder. Une fois que la fécondation s'est produite, on laisse l'œuf se diviser pendant deux à cinq jours avant de le transférer dans l'utérus où il devra s'implanter. Elle commence par l'étape de stimulation ovarienne et se termine par le transfert de l'embryon. L'ovule et/ou le sperme peut provenir d'un donneur.

Il existe une variante appelée ICSI qui signifie injection intracytoplasmique de spermatozoïdes. C'est le même principe mais ici on injecte directement le spermatozoïde dans l'ovocyte à l'aide d'une micropipette.

Les étapes du parcours

La phase préparatoire

Les deux partenaires vont être soumis à différents tests diagnostiques et examens médicaux, ainsi qu'à un ensemble de questions pour évaluer leurs antécédents médicaux, chirurgicaux et familiaux.

L'objectif de cette première étape est de déterminer la cause de l'infertilité.

Le gynécologue va ensuite se réunir avec l'équipe médicale afin de discuter de la prise en charge la plus adaptée, c'est ce qu'on appelle une réunion de concertation pluridisciplinaire (RCP). Il est important de noter que les protocoles d'AMP sont hautement personnalisés en fonction des besoins spécifiques du couple et peuvent varier en fonction du centre où les patients sont suivis et des recommandations médicales.

L'AMP est un protocole légalement très encadré, il est obligatoire de constituer un dossier administratif de demande d'AMP contenant plusieurs pièces administratives ainsi que des consentements signés. Une fois le dossier envoyé, le couple devra patienter un mois avant d'entamer les prochaines démarches. Il s'agit du délai légal de réflexion.

La phase effective du traitement

Les techniques d'AMP

reposent généralement sur une étape préalable de stimulation ovarienne. La patiente va s'administrer un traitement hormonal, obtenu sur prescription médicale et dont l'objectif est de favoriser le développement de plusieurs follicules contenant les ovules (ou ovocytes). Habituellement, les ovaires ne mûrissent qu'un seul ovocyte par cycle. En multipliant le nombre de follicules produits, la stimulation permet d'augmenter significativement la probabilité d'une fécondation : ce qui optimise les chances de tomber enceinte. Les prises d'hormones doivent être minutieusement cadencées pour optimiser au mieux la fertilité. L'équipe soignante indiquera à la patiente les horaires auxquels réaliser les injections. Il est très primordial d'être rigoureux dans l'observance* du traitement.

Le développement du/des follicule(s) est suivi avec précision, lorsque celui-ci est suffisamment mature le médecin prévoit le déclenchement de l'ovulation par l'injection d'une hormone HCG, cela permet à l'équipe médicale de savoir précisément à quelle heure doit avoir lieu l'insémination ou la ponction (dans le cadre d'une FIV).

La période post-traitement

Après l'insémination ou le transfert d'embryon, il faut attendre environ 15 jours avant de pouvoir réaliser un

test de grossesse.

Pendant cette période, il est important de rester positif et optimiste pour accueillir au mieux une grossesse. Plus que jamais, c'est le moment de bien s'entourer pour éviter de se sentir seul et de laisser monter l'anxiété.

L'infertilité est un sujet qui touche à l'intimité, il n'est pas toujours facile d'en parler à son entourage. Pourtant un parcours d'AMP peut se révéler long et jalonné de hauts et de bas, dévoiler à ses proches le recours à une aide médicale peut permettre de se décharger de questions ou de remarques embarrassantes.





La place du pharmacien d'officine

Le pharmacien a pour rôle de veiller au bon usage des médicaments qu'il dispense tout en rappelant les modalités d'administration. Il est tout à fait possible de construire avec le couple un plan de prise incluant leurs contraintes respectives tout en veillant à respecter le « timing » fondamental pour la réussite du parcours.

De l'achat d'un test d'ovulation à la délivrance des médicaments nécessaires à un parcours d'AMP, en passant par le rappel de certaines règles hygiéno-diététiques, votre pharmacien CALIPHARMA est présent pour vous soutenir

et vous conseiller à chaque étape d'un chemin parfois long et infructueux. En cas d'incertitudes liées à la prise d'un médicament (effets indésirables, conservation, mode d'administration...), n'hésitez pas à vous tourner vers votre pharmacien CALIPHARMA et son équipe qui sauront vous rassurer et vous accompagner pendant votre parcours.



DÉFINITIONS

SOPK :

syndrome des ovaires polykystiques qui se traduit par une irrégularité des règles ou leur absence. Son appellation provient des nombreux kystes contenant du liquide et se développant souvent dans les ovaires ce qui augmente leur volume.

Oligospermie :

concentration anormalement faible de spermatozoïdes dans le sperme de l'homme.

Asthénospermie :

mauvaise mobilité des spermatozoïdes

Observance :

degré de conformité aux instructions prescrites pour la prise d'un traitement médicamenteux.



Auteure
Margaux Copin



Pharmacie Copin
59267 Proville



Quand l'hypnose s'invite au bloc



Interview du
Docteur Adryen
Bisiaux
Chef de pôle
de chirurgie et
Chef de service
d'anesthésie
au Centre
Hospitalier
de Cambrai.

Calipharma :
Nous entendons parler de l'hypnose utilisée lors d'anesthésies. Mais d'abord qu'est-ce que l'hypnose ?

Dr Bisiaux : L'hypnose est un état de conscience modifié, différent de la veille ou du sommeil, que nous connaissons tous. Il peut être spontané (sensation d'être dans la lune, état de rêverie) ou induit par un professionnel de santé notamment. Notre conscience est projetée dans un autre lieu et/ou un autre espace-temps. Lors d'une intervention, cela permet de focaliser nos pensées sur autre chose et de transformer la réalité en un moment confortable.

C. : Dans quelles circonstances l'hypnose peut-elle être utilisée lors d'interventions chirurgicales ?

Dr B. : L'hypnose est proposée au patient ou même parfois demandée par celui-ci, pour des interventions courtes

en ambulatoire (par exemple pour les coloscopies, fibroscopies, ablations de broches, hystéroscopies, péridurales...). Elle est aussi associée à l'anesthésie médicamenteuse pour des interventions plus lourdes. L'hypnose peut également être utilisée chez les enfants pour lesquels elle réduit considérablement l'anxiété. Il faut néanmoins que le patient soit motivé et coopérant.

C. : Quels sont les avantages de l'hypnose lors de telles interventions ?

Dr B. : L'hypnose permet de diminuer les doses de médicaments utilisés et donc d'améliorer le confort du patient notamment lors de la phase de réveil. Elle réduit la sensation de douleur pendant et après l'intervention, l'anxiété péri-opératoire, et le risque de complications post-opératoires. La sortie du patient est souvent plus précoce que pour une autre technique d'anesthésie. Pour autant, le suivi et les impératifs techniques sont identiques à une anesthésie classique.

C. : Concrètement, comment cela se passe-t-il ?

Dr B. : Lors de la consultation pré-opératoire, si l'hypnose est évoquée et choisie par le patient; nous évoquons avec lui ses goûts, ses envies, ses souvenirs agréables... Tout cela sera utilisé au bloc opératoire, par un praticien formé aux techniques d'hypnose en anesthésie, afin de projeter le patient dans un environnement sécurisant et heureux lors de l'intervention. L'activité consciente se réduit, comme si l'esprit se mettait au repos.

C. : Qu'est-ce que l'hypnose a changé dans votre pratique de la médecine ?

Dr B. : Nous utilisons l'hypnose conversationnelle, cette forme d'hypnose thérapeutique est axée sur la communication et la conversation, elle modifie subtilement l'inconscient et le comportement sans que le patient ne s'en rende compte. Les mots employés et le ton utilisés sont donc primordiaux. Ils doivent montrer l'empathie, le confort et la réassurance. L'hypnose a changé mes pratiques professionnelles et ma façon d'aborder le patient.



Aurélie Obled
Aurélie
Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-lez-Haubourdin



Les gestes de premiers secours

Connaitre les premiers réflexes en cas d'urgence vitale

Les gestes de premiers secours sont des actions de base que l'on peut entreprendre pour aider une personne en cas d'urgence médicale avant l'arrivée des professionnels de santé. L'objectif est de maintenir stable l'état du patient. Pour une personne inconsciente la durée de vie des organes nobles est limitée dans le temps : le cerveau 2 à 4 minutes, le cœur 15 à 20 minutes, le rein 45 minutes et le foie 60 minutes.



Dans l'ordre, il faut : protéger, alerter et secourir.

Voici quelques gestes de premiers secours courants

1



Appeler les secours :

la première étape consiste à composer le numéro d'urgence, **comme le 15 en France ou le 112 en Europe**, pour appeler une ambulance ou les secours. Vous devez vous présenter (nom, fonction, numéro de téléphone), expliquer le type d'accident, donner le lieu, l'état de la victime et les gestes déjà effectués. Vous êtes les yeux du centre d'urgence ! Ne raccrochez jamais en premier.

2

Évaluer la scène :

assurez-vous que l'endroit est sûr pour vous et la victime. Si la situation présente un danger, assurez-vous d'abord de votre propre sécurité.

3



Vérifier la conscience :

demandez à la personne si elle va bien en lui parlant et en la stimulant doucement. Si elle ne répond pas, elle pourrait être inconsciente.

4



Vérifier la respiration :

inclinez la tête de la victime en arrière en relevant le menton pour ouvrir les voies respiratoires. Observez si elle respire normalement.

Si la personne ne respire pas, commencez la réanimation cardiopulmonaire en effectuant des compressions

thoraciques et en donnant la respiration artificielle jusqu'à l'arrivée des secours. Appuyez fermement et rapidement avec les paumes de main au milieu de la poitrine, à un rythme d'environ 30 compressions thoraciques et 2 insufflations par minute.

Pour apprendre le massage cardiaque, vous pouvez visionner la vidéo en scannant le QR code ci-dessous :



Le rythme du massage cardiaque est donné par la musique des Bee Gees, Stayin' Alive.

Si la personne respire normalement mais est inconsciente, placez-la en Position Latérale de Sécurité (PLS) pour éviter que sa langue ne bloque les voies respiratoires.



5

Réconfort :

restez avec la personne et assurez-vous de la rassurer et de la surveiller en attendant l'arrivée des secours.

La conduite à tenir face à une situation d'urgence dépend de la situation

Hémorragies :

repérer l'origine du saignement. Boucher la plaie jusqu'à l'arrivée des secours, allonger (sauf si la victime crache du sang), surveiller l'évolution des fonctions vitales. Ne pas donner à boire.

Étouffement :

le sujet a la bouche ouverte, se tient la gorge. Les bébés ont le bleu aux lèvres. Si la personne sait encore parler, ne rien faire, appeler le 15 pour avis médical. Si obstruction totale, 5 claques dans le dos (entre les omoplates) puis compression abdominale (Heimlich).

Épilepsie :

protéger la victime des coups possibles, rassurer.

Les malaises AVC :

Alerter surveiller et rassurer.

Les signes « VITE » qui doivent vous alerter :

- V** **Visage :**
engourdissement
- I** **Incapacité :**
perte de force au bras
- T** **Troubles**
de la parole
- E** **Extrême urgence :**
survenue brutale associée ou non à des troubles de l'équilibre, céphalées...
Surveiller en attendant les secours.

Douleurs thoraciques

de plus en plus rapprochées, persistantes au repos : alerter, surveiller et rassurer.

Traumatisme :

si vous soupçonnez une fracture, immobilisez la zone affectée en utilisant des supports ou des bandages pour éviter tout mouvement supplémentaire.

Brûlure :

supprimer la cause, refroidir le plus tôt possible (15 degrés 15 min 15 cm) puis Biafine®+ protection et bien hydrater.

Si la surface touchée est supérieure à la moitié de la paume de main la brûlure est considérée comme grave idem s'il y a des cloques ou si la brûlure est localisée au niveau des articulations, face ou mains pieds.

Cas particulier :

Les brûlures par ingestion. Ne pas faire vomir, ne pas donner à boire, ne pas allonger, attendre les secours et garder l'emballage du produit en cause.

Il ne faut pas s'abstenir par peur de mal faire !

Il est essentiel de suivre une formation en premiers secours pour acquérir les compétences nécessaires et la confiance pour intervenir en cas d'urgence médicale.

Où se former aux gestes de premiers secours ?

Connectez-vous sur le site de Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1).

L'application « SauV Life » permet de géolocaliser et de déclencher des citoyens volontaires se trouvant à proximité des victimes.

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play



♥♥♥♥ CALIPHARMA SOUTIENT ♥♥♥♥

Vous avez été nombreux à apprécier le sac réutilisable Calipharma proposé dans nos pharmacies à l'occasion d'Octobre rose. Vos dons prennent tout leur sens aujourd'hui comme en témoigne Martine Pecqueur, présidente de l'association Emeraude à Lille.

« Merci à vous pour votre soutien et pour l'aide que vous apportez à notre association. Grâce à vous, le budget alloué à notre projet "marcher sur le chemin de Compostelle" est bouclé et nos séances d'escrime-fitness sont financées. »

Martine Pecqueur et les membres du CA d'Emeraude

“Merci à vous pour votre soutien !”



NOTRE SÉLECTION CADEAUX DE *Noël*



Retrouve tout ce que tu ne trouves pas dans ta pharmacie • Plus de 10 000 produits !

Pharmazon.fr, le site français 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.





À CHAQUE HISTOIRE UN SOIN

SAUGELLA

DES SOINS EXPERTS POUR MON HYGIÈNE INTIME



SAUGELLA

TRIPLE PROTECTION

Le soin lavant intime quotidien qui apporte une triple action et aide à :

1. Soulager les désagréments intimes
2. Apporter une protection prolongée
3. Respecter l'hydratation naturelle de la muqueuse vulvaire

Pour plus d'infos, rendez-vous sur le site www.saugella.fr

SAU-2023-0045 – Mars 2023
Viatrix Santé - 1 Rue de Turin - 69007 Lyon - RCS Lyon 399 295 385

