

Votre pharmacien vous conseille

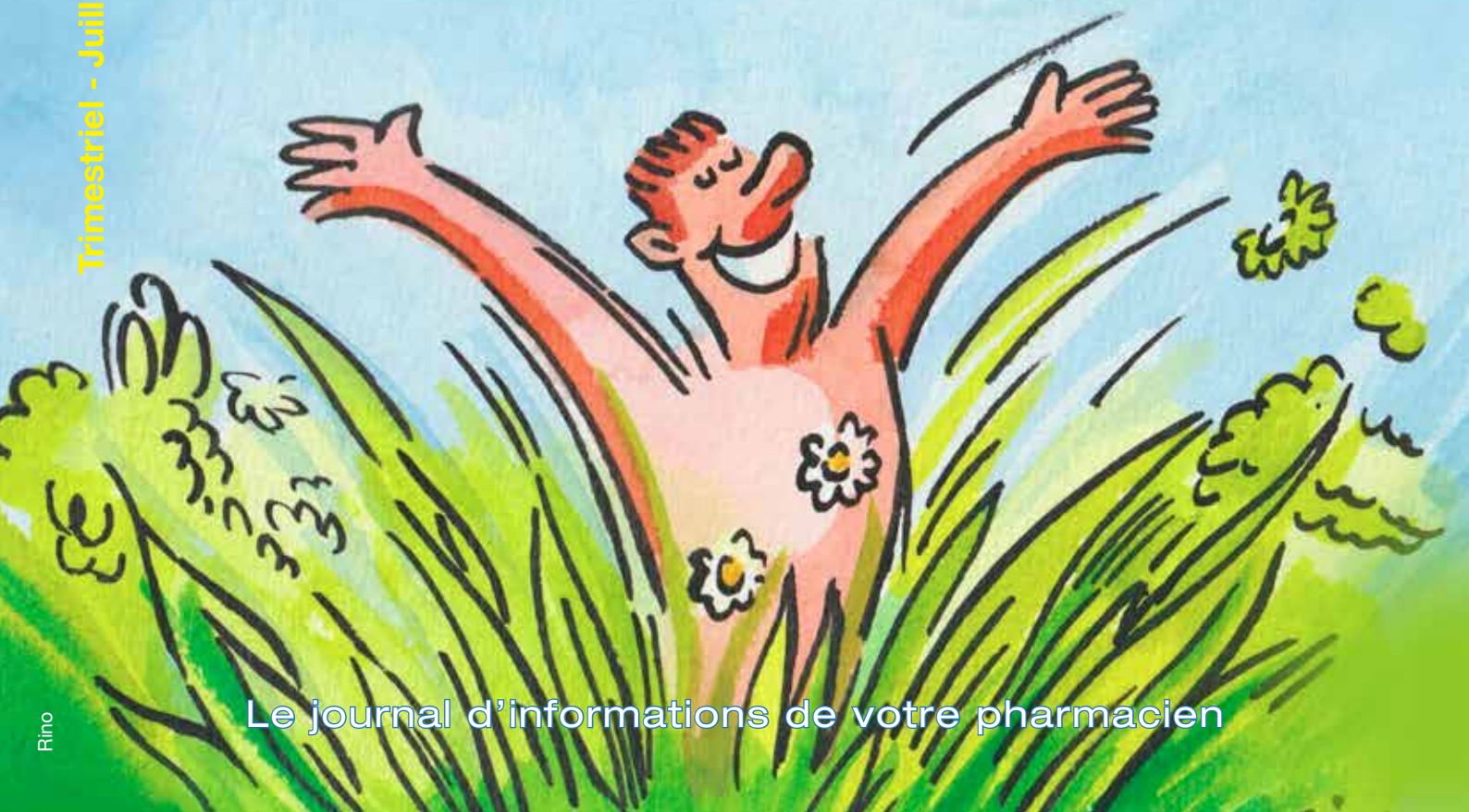
Douleurs menstruelles, un gros mot ?

IRM, le grand magnétisme

S'alimenter sans s'enflammer

Encore plus proches

Les bienfaits naturels de la verdure



Bienfaits naturels de

Avec l'urbanisation et les confinements pandémiques, l'être humain prend la mesure de sa dépendance à la nature végétale. Ses effets neuro-psychiques sont réels et nécessaires à notre santé.



diague, par l'augmentation du tonus parasympathique, tonus nerveux autonome qui ralentit les fonctions végétatives. En parallèle, se produit une réduction du tonus sympathique (tonus nerveux autonome en réponse au stress et au sentiment de danger). On constate aussi une réduction du cortisol (hormone du stress) salivaire. Cela s'observe à tous les âges. L'hypertension des hommes mûrs diminue selon les observations de Yoshifumi Miyazaki.⁴ Il observe la même chose chez des hommes jeunes avec une quinzaine de minutes de marche en forêt par rapport à la ville. La forêt augmente donc le tonus parasympathique (calmant) et diminue le tonus sympathique (excitant). Les « cobayes » expriment aussi clairement que cet environnement végétal abaisse mieux leur tristesse et leur anxiété que la ville. Une bonne chose puisque ce degré d'anxiété/tristesse est lié linéairement à la mortalité totale.⁵

Et les femmes ?

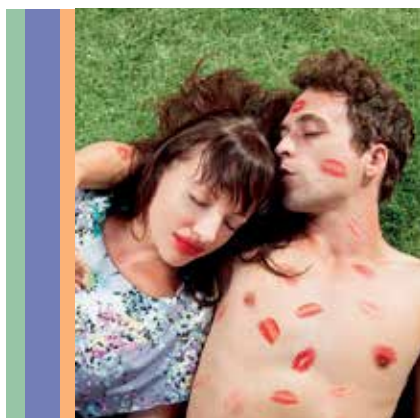
Qu'on se rassure, la verdure fait autant de bien aux femmes : dans une cohorte américaine d'infirmières, celles dont l'environnement est le plus vert dans un rayon de 250 m autour de chez elles ont une mortalité non accidentelle inférieure de 10% à celles qui n'ont rien de vert autour. Cela se ressent (en s'atténuant) sur plus d'un km et concerne surtout les maladies respiratoires et les cancers. L'activité phy-

Le bain de forêt, tradition japonaise appelée Shinrin Yoku, est étudié depuis longtemps par Qing Li (voir son livre en français)¹, ainsi que par le japonais Yoshifumi Miyazaki. Le français Michel Le Van Quyen résume l'influence mentale de la nature dans un livre accessible.² Nicolas Guéguen et Sébastien Meineri (professeurs en psychologie sociale, Université

Bretagne Sud) l'ont popularisé dès 2012 dans un livre grand public.³ Ces connaissances n'ont fait que se renforcer depuis.

Plus calme en forêt

Le plus évident est l'effet du « bain de forêt » et de la verdure sur le système cardiovasculaire. La pression artérielle s'abaisse ainsi que la fréquence car-



PROTEX ORIGINAL 0.02 SANS LATEX

Pour des sensations uniques et naturelles



FORMAT CAPSULE

- Ultime finesse : 0,02 mm*
- 3 fois plus résistant*
- Meilleure transmission de la chaleur
- Douceur et transparence
- Sans odeur de latex
- Convient aux personnes allergiques au latex

*Selon l'étude réalisée par Sagami Rubber Industries Co., Ltd. Japon.

la verdure

sique explique-t-elle en partie cet effet, ou la pollution particulière, les relations sociales et la tristesse ?⁶ Justement la tristesse diminue avec la verdure, Jordy Stephan (docteur en psychologie sociale et environnementale, chargé de recherche à Askoria - Rennes), qui a travaillé avec Nicolas Guéguen le confirme.

De plus, les femmes enceintes bénéficient aussi de l'environnement vert. Plus il y en a autour d'elles plus le poids de naissance du bébé est bon et le risque de prématurité bas, indépendamment cette fois-ci de la pollution et du bruit, ainsi que de la « marchabilité » de leur habitat.⁷

L'immunité en profite

L'environnement naturel stimule l'immunité par l'augmentation des cellules tueuses de cancer (NK) et des protéines anti-cancer qu'elles secrètent. L'amélioration des fonctions immunitaires durerait au moins 30 jours après un bain de forêt : un moyen peu coûteux de prévention sanitaire ! Le cerveau étant le grand chef d'orchestre, la nature lui parle en premier : diminution du stress de fond et de la tension psychologique comme on l'a vu, mais aussi réduction des scores d'anxiété et de dépression, de la colère et de fatigue ainsi que l'amélioration cognitive (raisonnement, mémoire, calcul, etc.) de manière objective. Toutefois Jordy Stephan explique, que la nature évoquée ici est domestiquée. « *Toutes les études scientifiques ont été menées dans des endroits qui n'étaient pas dangereux pour l'Homme, plus ou moins domestiqués, avec des chemins balisés... Ce sont des espaces végétaux où le péril animal est contrôlé.* » On est loin de la forêt sombre et dangereuse du Moyen-Age et les études sur ce sujet ne concernent pas de rescapés d'accident d'avion en forêt amazonienne !

La couleur verte en question

« *Toutes les études connues ont été faites dans la nature feuillue, ou avec des aiguilles (pins, sapins), donc verte et végétale. Souvent on me pose la question :*

est-ce que contempler un cactus (même vert) fait le même effet que de contempler un arbre ? Dans le désert les résultats sont-ils les mêmes, ou en montagne là où la nature est rocheuse et nue ? En fait, on dispose de peu de données sur ces aspects. » La couleur a un effet neuropsychique connu, mais le vert est-il le moteur du bien-être ? Il apparaît au printemps puis vire aux couleurs automnales et disparaît en hiver. « *Si la couleur avait une importance capitale, les effets positifs de la nature devraient dis-*

paraître ou s'amoinrir selon les saisons. Nous mesurons que non. Les effets positifs persistent, identiques, que la nature soit verte ou pas. » Pour Jordy Stephan, même s'il y a un effet de la couleur verte ou bleue, « *la nature en soi a une influence indépendante, plus importante, sur nos états mentaux. On ne peut pas la résumer à une influence colorée.* »

Des théories sur l'effet de la Nature

Wilson, biologiste anglais, explique la puissance psychique de la nature sur l'Homme par le « *biome de base* ». Le biome est le milieu naturel d'origine d'une espèce qui subvient aux besoins primaires (eau, alimentation, abris) ; donc y vivre ou y retourner apaise l'esprit et le corps. C'est la « *biophilie* » spon-

DONJOY® DonJoy LadyStrap

NOUVEAUTÉ

La DonJoy LadyStrap est conçue pour fournir soutien, stabilisation et soulagement de la zone lombaire.

- Douleurs lombaires aiguës
- Prévention des lombalgies, retour aux activités
- Entorse dorsale
- Faiblesse musculaire
- Discopathies lombaires (traitement conservateur)

NOS PRODUITS

Convient aux courbes naturelles du corps d'une femme

Conception légère et discrète

Thermorégulation optimale

Matériaux respectueux de la peau

Contactez votre délégué(e)

© DJO France 059528690 - Tous droits réservés. DJO est une marque de DJO France. DJO est un service de DJO France. DJO est un service de DJO France.



tanée ancestrale envers son biome de base. Mais, pour Jordy Stephan, la nature suffit à produire ses effets sur l'être humain. Donc les cactus, la montagne rocheuse seraient aussi bénéfiques. L'a-t-on prouvé ? Non, dit-il. Il n'y a pas d'études sur l'effet psychologique des espaces rocheux. « Mais on peut le penser car rien n'alimente l'idée que ce serait nuisible », il n'y a qu'à voir le nombre de randonneurs en montagne pour s'en convaincre. Les américains Kaplan & Kaplan ont une autre explication aux bienfaits de la nature : c'est une beauté universelle, qui fascine. « Cette fascination fait oublier ses problèmes, ses

douleurs ; on peut changer d'attention, la diriger vers d'autres objets, d'autres niveaux. » Pour J. Stephan les deux théories se complètent.

Tromperie bénéfique

Côté activation sensorielle, l'immersion virtuelle par casque de simulation numérique est une option moins chère que les études en forêt. « Il suffit d'activer un seul des cinq sens pour avoir les mêmes effets sur tout le corps. » explique Jordy Stephan dont l'équipe travaille sur la vue, l'odorat et l'ouïe parce qu'exploitables facilement indépendamment. Résultats : le son du ressac de la mer

fonctionne positivement, comme l'odeur de forêt de pins. Casques de réalité virtuelle, posters, fonds d'écran, odeurs synthétiques ou pas, malgré ces différences par rapport à la nature vraie, les résultats sont toujours positifs sur l'être humain. D'où l'application en cours en milieu hospitalier par l'équipe de J. Stephan. L'effet d'une photo, d'une odeur, en salle d'attente, a le même effet qu'une promenade en forêt !

On peut donc tromper le cerveau pour son bien... Sans négliger de retourner dans son biome originel : la nature vivante.

Pour approfondir

Un long exposé des considérations à prendre en compte pour des décisions sanitaires a été publié par C. Berthod et D. Zmirou-Navier en 2019 pour ceux que la question passionne. Les auteurs souhaitent qu'on ne mélange pas tout, pour agir avec finesse sur les vrais déterminants de la bonne santé environnementale.⁸

Références

- 1- Qing Li. Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt. Comment la forêt nous soigne. First Editions, 2018.
- 2- Michel LeVan Quyen. Cerveau et nature. Pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde. Flammarion, 2022.
- 3- Nicolas Guéguen, Sébastien Meineri. Pourquoi la nature nous fait du bien. Editions Dunod, 2012.
- 4- Song et coll. Effects of viewing forest landscape on middle-aged hypertensive men. Urban Forestry & Urban Greening 21 (2017) 247-252.
- 5- Russ et coll. Association between psychological distress and mortality: individual participant pooled analysis of 10 prospective cohort studies. BMJ 2012; 345: e4933.
- 6- James et coll. Exposure to Greenness and Mortality in a Nationwide Prospective Cohort Study of Women. Environ Health Perspect 2016; 124:1344-1352.
- 7- Hystad et coll. Residential Greenness and Birth Outcomes: Evaluating the Influence of Spatially Correlated Built-Environment Factors. Environ Health Perspect 2014 ;122:1095-1102.
- 8- C. Barthod, D. Zmirou-Navier. Forêts, espaces verts, biodiversité et santé publique : une recherche qu'il faut continuer à nourrir pour éclairer les politiques publiques. Revue de Santé Publique, 2019, Hors Série n°1 : 263-268.

INSOMNIE OCCASIONNELLE DE L'ADULTE

VOUS VOULEZ VRAIMENT COMPTER TOUT ÇA ?

SINON PENSEZ À DOXYLAMINE ZENTIVA CONSEIL®

Doxylamine Zentiva Conseil®

DOXYLAMINE ZENTIVA CONSEIL® 15 mg, boîte de 10 comprimés pelliculés sécables. Médicament utilisé dans l'insomnie occasionnelle chez l'adulte. Contient un antihistaminique. Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contiennent. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Médicament générique de DONORMYL® 15 mg, comprimé pelliculé sécable.



Pour plus d'informations, consultez la rubrique "Notre gamme conseil" sur notre site internet.

ZENTIVA

MON MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE



NAUSÉES,
VOMISSEMENTS
SANS FIÈVRE


**Reprenez
la main
sur votre
journée**

FABRIQUÉ EN
FRANCE 



RAPIDE & PRATIQUE¹

Vogalib® se désagrège quasi-immédiatement sur votre langue pour **SOULAGER RAPIDEMENT VOS NAUSÉES.¹**

1. RCP et notice Vogalib®.

Médicament indiqué dans le traitement de courte durée des nausées et vomissements non accompagnés de fièvre, chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans.

Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice.

Si les symptômes persistent après 2 jours, consultez votre médecin.

Visa n°22/02/61183089/GP/001/F01

VOG-FR-00021 - Teva Santé - 100 - 110, Esplanade du Général de Gaulle - 92931 La Défense Cedex
Société par actions simplifiée au capital de 8 209 462 € - RCS Nanterre 401 972 476

teva

Douleurs menstruelles, un gros mot ?

Non la douleur des règles n'est pas un gros mot mais une source méprisée de souffrance inutile et d'absentéisme, scolaire autant que professionnel. Bien vivre avec c'est possible.

Les règles (ou menstrues) rythment la fécondité humaine ininterrompue toute l'année. Avec le contrôle des naissances la menstruation (écoulement par le vagin de la muqueuse utérine pleine de sang qui n'a pas servi à une grossesse) est une constante de la vie féminine. Entre la ménarche (prononcez ménarque), les premières règles, et la ménopause, les dernières règles, il s'écoule 40 ans (de 13 à 53 ans en moyenne) : environ 550 menstruations de 3 à 5 jours, soit 2750 jours de flux menstruel, douloureux pour une femme sur deux.¹ Les plus jeunes (15-19 ans) sont plus atteintes (60%) par les douleurs menstruelles. Celles-ci s'atténuent avec l'âge mais 37% des pré-ménopausées (40-49 ans) s'en plaignent encore.¹

Chercher l'explication

Les règles douloureuses, ou dysménorrhée, sont le plus souvent sans cause décelable, dites idiopathiques (profil personnel). Mais il faut consulter quand la douleur est intense, que les règles n'apparaissent pas ou trop tôt, quand on soupçonne des anomalies génitales (médicaments de la grossesse, antécédents familiaux).

La dysménorrhée est provoquée par des molécules qui induisent des spasmes utérins (prostaglandines) afin d'expulser la partie de sa surface (endomètre) qui n'a servi à rien, faute de grossesse. D'autres molécules affectent le petit bassin, le rectum et l'anus. La vessie fragilisée par la chute hormonale s'infecte facilement (classiques cystites liées aux

règles). L'irritation digestive entraîne nausées, vomissements, diarrhée... Cette «apocalypse» doit alerter, car peut-être due à une endométriose.

Se méfier de l'endométriose

L'endométriose est une migration de cel-

lules de l'endomètre dans l'espace limité par le péritoine. Sensibles au cycle hormonal, ces cellules se multiplient plus ou moins densément, et saignent lors des règles entraînant des douleurs terribles. Cette migration aberrante est favorisée par des troubles hormonaux et

mobilis
by SIGVARIS GROUP

KEEP ON MOVING

NOUVEAU

MOBILIS : GAMME COMPLÈTE D'ORTHÈSES

Traitement des pathologies traumatiques ou chroniques
Faciles à porter - Pour rester actif tout au long de la journée

SIGVARIS GROUP

* Continuez à bouger - les produits de la gamme orthopédie Mobilis by SIGVARIS GROUP sont des dispositifs médicaux de classe de risque I (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS S.A. Ils sont destinés à traiter les inflammations, traumatismes, lésions et douleurs chroniques ou aiguës du corps humain. Pour le bon usage, il convient de ne pas utiliser les produits sur une peau lésée, ou de les porter sur des vêtements, selon les genres. 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. Septembre 2021. © Copyright by SIGVARIS, Saint-Jusé-Saint-Rambert. SIGVARIS, SIGVARIS GROUP and MOBILIS are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014 St.Gallen / Switzerland, in many countries worldwide.

www.sigvaris.com

les perturbateurs endocriniens environnementaux. Pour la Haute Autorité de Santé, cela n'a pas systématiquement de conséquence médicale : les femmes peuvent ne pas en souffrir et rester fertiles. Un dépistage systématique n'est donc pas nécessaire.² Mais aucune donnée n'existe sur le nombre de ces patientes. C'est lors de dysménorrhées intenses (8/10 à l'échelle visuelle) avec absentéisme fréquent et résistance aux antidouleurs qu'elles consultent leur médecin, alors qu'il aurait fallu les prendre en charge bien avant !

Traitements de la dysménorrhée

La ménopause est efficace, mais tardive. Les grossesses à répétition sont risquées pour la mère et l'enfant. Le retrait de l'utérus (hystérectomie) exige un autre motif que la dysménorrhée. Testez d'abord les médicaments : anti-inflammatoires (contre les prostaglandines), paracétamol, spasmolytiques. Ensuite, les pilules hormonales sont actives, mais

compte tenu des risques chez les jeunes tabagiques et/ou en surpoids il faut plutôt des raisons contraceptives de les proposer.

Enfin, ne pas négliger le stress féminin. Le bonheur a des effets prodigieux sur la dysménorrhée idiopathique. Faire du yoga ou la boxe pour vider sa colère, ou

une psychothérapie de soutien dans les moments difficiles. Parfois, le seul traitement radical est de changer de vie...

Références

- 1- Sondage IFOP pour Intimina, 2021
- 2- HAS recommandations pour la prise en charge de l'endométriose, 2017



QUAND LA MOBILITÉ PARTICIPE AU BIEN VIEILLIR

Demandez conseil à votre pharmacien










PERTE DE MOBILITÉ LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AUX SENIORS POUR LA PREVENIR



Activités physiques cardio-respiratoires

Pratiquer par semaine : > 2h30 d'activité avec intensité modérée > ou 1h15 à intensité plus élevée

-  Marche quotidienne
-  Natation
-  Ski nordique
-  Jardinage

Assouplissement et mobilité articulaire

Pratiquer 2x par semaine : > des exercices de souplesse pendant 10 min minimum

-  Yoga
-  Tai Chi
-  Etirements


Equilibre

Intégrer des activités sollicitant l'équilibre à la vie courante et aux loisirs - 2x par semaine

-  Yoga
-  Vélo
-  Danse

Renforcement musculaire


Solliciter les bras, les jambes au moins 2 jours par semaine (de préférence non consécutifs)

-  Jardinage
-  Marche
-  Aquagym
-  Vélo


AIDES TECHNIQUES FAVORISER VOTRE AUTONOMIE ET PRÉVENIR LA PERTE DE MOBILITÉ




Canne de marche
Se promener
Déplacement intérieur et extérieur




Rollator 2 roues avec siège
Circler et se reposer
Déplacement intérieur et extérieur



Fauteuil de transfert
Sécuriser les déplacements
Déplacement intérieur et extérieur



Déambulateur fixe
Se déplacer et se relever
1 ou 2 niveaux - Déplacement intérieur



Rollator 4 roues avec siège
Se promener et faire ses courses
Déplacement extérieur



Fauteuil roulant léger
Se déplacer en toute autonomie
Déplacement extérieur

L'hydratation de la peau en été



Une des solutions Nep la Marque[®], l'eau minérale en brumisateur

Le taux d'hydratation nécessaire à votre peau varie au fil des saisons. En été, il convient d'y penser particulièrement. Durant cette période, votre peau subit de nombreuses agressions : les rayons UV, la pollution, le vent, les chaleurs intenses, l'eau salée, l'eau chlorée...

Pendant la période estivale, l'évaporation naturelle de l'eau contenue dans le tissu cutané rend la peau sèche, sensible et inconfortable. C'est pourquoi, il est primordial d'adopter les bons gestes pour bien l'hydrater. Voici quelques conseils pour prendre soin de votre peau cet été.

Pour une bonne hydratation externe

Pour avoir une belle peau en été, il est essentiel de penser à la crème hydratante, qui de plus, prévient contre le vieillissement de la peau. Si vous souhaitez un moyen facile pour une hydratation à n'importe quel moment de la journée, il existe la brume hydratante. Elle apporte un rafraîchissement immédiat et une dose d'hydratation supplémentaire. Enfin, n'oubliez surtout pas de vous protéger avec des applications régulières de protection solaire, surtout en cas d'exposition prolongée.

En effet, une exposition répétée aux rayons UV du soleil va endommager durablement votre peau. Rappelez-vous également, que c'est une cause de lésions aux yeux et un risque accru de cancer de la peau. Pensez aussi aux lunettes de soleil et au cha-

pe. En été, on pense souvent à l'hydratation du visage. Pour autant, il ne faut pas oublier que le corps a, lui aussi, grand besoin d'être hydraté. Au cours de cette saison, les fortes chaleurs et un ensoleillement important endommagent la peau. Une manière simple d'hydrater son corps est d'utiliser un nettoyant surgras. Il apporte une bonne hydratation à la peau grâce à une action durable et pénétrante.

Des solutions pour l'hydratation interne

Cependant, la beauté de la peau ne dépend pas uniquement des soins quotidiens que nous lui apportons. Vos efforts risquent de ne pas être suffisants, si l'hydratation interne ne suit pas. En effet, pendant l'été, le corps se déshydrate de l'intérieur comme de l'extérieur.

Le tout premier geste pour s'hydrater correctement est de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour. Idéalement, prenez cette habitude toute l'année et augmentez votre consommation d'eau en été. Vous devez avoir en permanence une bouteille ou un gourde d'eau avec vous. Sachez que l'alimentation joue aussi un rôle important. Alors, vous miserez sur des aliments frais et riches en eau, tels les concombres, les tomates, la pastèque, le melon. Evitez tout de même de consommer trop de fruits riches en sucre.

En résumé, de l'eau, des fruits, des légumes et au minimum, une bonne crème pour la peau, voilà la recette hydratante parfaite pour cet été !

Sterillium[®] Gel Pure Mains

Elimine 99,99% des bactéries⁽¹⁾



Haute tolérance cutanée⁽²⁾⁽³⁾



Produit doux⁽²⁾⁽³⁾



Désinfection douce⁽²⁾⁽³⁾



Produit efficace⁽⁴⁾



Adapté à tous les types de peaux⁽³⁾ !

(1) Rapports de tests Sterillium Gel (EN 1040, EN 13727). (2) Kampf et al. 2002, Dermal tolerance and effect on skin hydration. (3) Kampf et al. Do Atopics Tolerate Alcohol-based Hand Rubs A Prospective. (4) Rapports de Tests Sterillium gel (normes EN 1040, EN 13727, EN 1500, EN14348 et méthodes BGA). Sterillium[®] Gel pure mains : biocide de classe TP1. Utilisez les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lire l'étiquette et les informations concernant le produit. Date de création : 06.2021. Ref : Sterillium_AP. Laboratoires PAUL HARTMANN S.à.r.l. 9 route de Sélestat - 67730 Châtenois RCS COLMAR 325 158 038.

Eviter les moustiques, l'autre défi de l'été



CITRO'NEP , le bracelet parfumé à la citronnelle

Actif jusqu'à 3 semaines, il résiste à l'eau. Vous pouvez le mettre aux enfants dès 3 ans. Il est testé dermatologiquement.

Le rose pour les enfants et le bleu pour les adultes.



Si l'été nous enchante car il s'accompagne de chaleur et de soleil, il est aussi souvent marqué par l'arrivée des moustiques. Quel que soit notre lieu de résidence ou de villégiature, le moustique est présent partout en France, comme dans le monde entier.

Le saviez-vous ? Le moustique est « l'animal » le plus meurtrier au monde, après l'homme. En effet, les Culicidés, communément appelés moustiques ou maringouins, peuvent être porteurs de maladies graves comme la malaria, la dengue, le chikungunya, la fièvre jaune, etc.

Le plus redouté chez nous, même s'il ne cause pas la mort, reste le moustique tigre. Facilement reconnaissable à sa couleur rayée noire et blanche, il a fait son apparition dans notre pays il y a quelques années. Sa propagation est particulièrement à surveiller du mois de mai à celui de novembre, afin d'éviter la mise en place d'un cycle de transmission des maladies dont il est le vecteur.

Chaque citoyen peut d'ailleurs participer à la surveillance du moustique-tigre. Il suffit pour cela d'effectuer un signalement dès que vous en repérez sur le portail officiel des autorités sanitaires : signalement-moustique.anses.fr. Ainsi, vous contribuerez à la réalisation d'une bonne cartographie et l'indication d'une commune où sa présence n'a peut-être pas encore été établie.

Bien se protéger des piqûres de moustiques

En fait, les moustiques sont attirés par nos odeurs et les bactéries présentes sur notre peau. Ainsi, la transpiration, le CO2 et le parfum favorisent considérablement leur venue.

Nous vous conseillons aussi de porter des vêtements clairs et amples. Les moustiques préfèrent les couleurs foncées. Sur-tout, ils peuvent piquer à travers des vêtements moulants. Par ailleurs, vous devez veiller à ne pas avoir d'eau stagnante chez vous. Cet endroit convient particulièrement bien aux moustiques pour y pondre leurs œufs.

Des accessoires pour se protéger

- ✘ Installer des moustiquaires. C'est le plus efficace à l'intérieur de la maison et vous pourrez aérer librement.
- ✘ Le spray anti-moustiques. Il s'avère efficace pour repousser la majorité des moustiques.
- ✘ Le bracelet. Il libère progressivement de la citronnelle pour repousser les moustiques.
- ✘ Mettre à proximité des plantes qui les repoussent. En effet, les moustiques n'aiment pas la citronnelle, la lavande ou la menthe.
- ✘ Utilisez de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné.
- ✘ Les prises et les lampes anti-moustiques.
- ✘ Surtout, n'hésitez pas à demander conseil auprès de l'équipe de votre pharmacie.



INSECT ECRAN

NE LES LAISSEZ PAS VOUS PIQUER VOS VACANCES !

Jusqu'à 16h

* Efficace jusqu'à 16h contre les moustiques, à raison de 2 applications par jour. Durée d'efficacité pour 1 application : 8h contre les moustiques. Utilisez les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit. COOPÉRATION PHARMACEUTIQUE FRANÇAISE Place Lucien Auvert 77020 Melun Cedex, RCS Melun 399 227 636. V00 - Mai 2022.

IRM, le grand magné

L'imagerie par résonance magnétique est une exploration des tissus vivants très utilisée pour le diagnostic car non irradiante ; mais ce n'est pas une raison pour en abuser.

Comment fonctionne une IRM ?

C'est un énorme électro-aimant en anneau ou tunnel où l'on introduit le pa-

tient. Le dispositif comporte une antenne de réception posée sur le patient pour capter la vibration des noyaux des atomes cellulaires (en fait leur proton). Les noyaux atomiques soumis à un grand champ magnétique sont stimulés par des radiofréquences, pendant de très courtes séquences, ce qui les fait tourner sur eux-mêmes. Dès que la stimulation cesse, ces noyaux reprennent leur position habituelle en générant une

onde électromagnétique captée par l'antenne placée à proximité de la partie examinée : casque pour la tête par exemple. Les radiofréquences récupérées dans l'espace (par le déplacement du patient dans le tunnel) permettent de reconstruire une image en deux ou trois dimensions grâce à de lourds programmes informatiques. Cette imagerie anatomique se décline de multiples façons (voir encadré).²

Est-ce que tous les atomes fournissent de bons renseignements ?

Non, l'hydrogène est le plus facile car les molécules d'eau associent deux molécules d'hydrogène à une molécule d'oxygène (H₂O) et imprègnent tous les tissus (le corps est constitué de 65% d'eau). Il y en a tellement que l'on a parfois du mal à distinguer un tissu de son voisin. Il faut injecter un produit de contraste (comme lors d'un scanner) pour distinguer les structures. On utilise aussi les radiofréquences des noyaux de carbone, de fluor, de phosphore et de sodium selon l'objectif. C'est même une compétition entre équipes de recherche, qui exige des champs magnétiques très élevés et beaucoup d'argent.

Est-ce que l'aimantation du corps est dangereuse ?

Elle ne produit pas de rayonnements dits ionisants (rayons X des radios et scanners) qui altèrent les molécules. Les molécules excitées par l'hyperchamp magnétique reviennent en place normalement, sans lésion ni émission de rayons. Donc pas d'altération des cellules, au moins avec les intensités magnétiques actuellement utilisées. L'examen est dit non irradiant, non ionisant, non invasif, mais il ne faut pas oublier l'injection du produit de contraste qui a des inconvénients (allergie).

Pour éviter des perturbations tardives par multiplication des IRM, il faut restreindre cet examen au strict nécessaire. Car le champ magnétique des machines les plus répandues est de 1,5 Tesla soit 30.000 fois le champ magné-



THUASNE

MAL DE DOS

Pour les futures mamans



Service médical rendu*

CEINTURE DE MATERNITÉ

Lombamum®

Confortable et évolutive tout au long de la grossesse*



¹Bertuit J. et al J Clin Nurs. 25 mai 2017. DOI:10.1111/jocn.13888. Pregnancy and pelvic girdle pain: analysis of pelvic belt on pain.

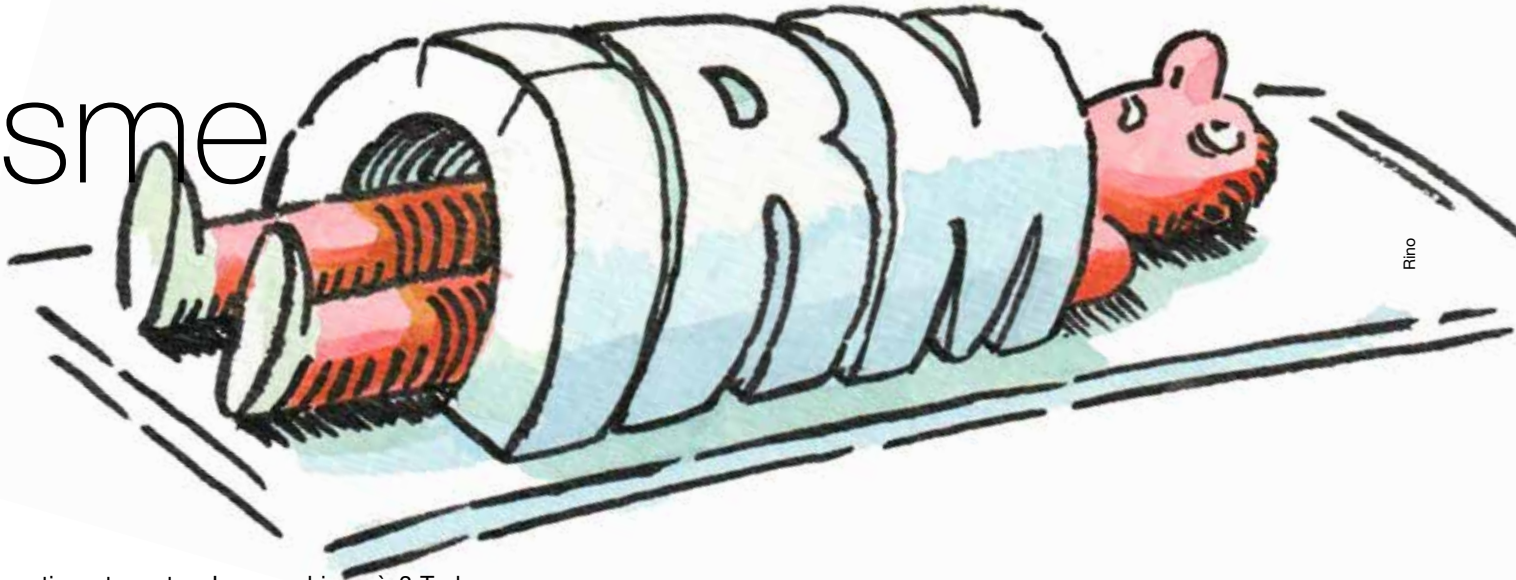
*Grâce à ses 2 bandeaux de soutien abdominal.

Lombamum®. Ceinture de maternité. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Indiquée en cas de douleurs lombaires liées à la grossesse, douleurs pelviennes liées à la grossesse (douleurs pelviennes postérieures, douleurs sacro-iliaques, douleurs symphysaires). Lire attentivement les instructions d'utilisation, indications et contre-indications du produit. En cas de doute, consultez un professionnel de santé, 8638 092 000 - 01 (2021-03). © Studio Caterin



Thuasne
120, rue Marius Aufen
92300 Levallois - Perret - France

tisme



tique terrestre. Les machines à 3 Tesla qui se généralisent produisent 60.000 fois le champ magnétique terrestre. Les champs magnétiques plus puissants (en recherche) donnent parfois des vertiges au patient. De quoi respecter les contre-indications de l'examen, à commencer par le matériel métallique implanté.

Quel danger pose un implant métallique ?

Les personnes porteuses de prothèses ou d'un implant (stimulateur cardiaque par exemple) doivent prévenir le radiologue. Ces matériels métalliques (surtout les dispositifs électroniques) peuvent être endommagés ou dérégés, les prothèses déplacées, d'autant plus si l'aimant est puissant. Il est donc interdit de porter bijoux, piercing, montre, monnaie dans les poches, etc. lors d'une IRM. Dans cette logique les fabricants d'implants certifiés CE et vendus en Union européenne ont l'obligation de signaler aux autorités de contrôle, aux cabinets et service de radiologie s'ils sont compatibles ou pas avec une IRM (règlement européen et décret français).¹

Bon à savoir : les tatouages peuvent brûler lors d'une IRM (échauffement des oxydes de fer). La grossesse n'est pas une contre-indication après le premier trimestre, mais il faut avertir le radiologue.²

Comment se passe l'examen ?

Le patient est allongé sur un lit autour duquel se déplace la bobine d'aimantation, sur le dos ou le ventre, avec l'antenne autour de la partie qu'on exa-



DJO PHARMA SANTE DEVELOPPEMENT

PARTENARIAT PRIVILÉGIÉ

Immostrap® DonJoy®

DonJoy RhizoForm®

Aircast® Airstrip®

Reaction DonJoy®

Immo AT4 DonJoy®

Exos® Poignet-Main

Contactez votre délégué(e)

© DJO France Med85556 RevA-01/2022 - Dispositif médical de classe I pour usage, au titre de la réglementation, le micrologiciel - Fabricateur : DJO LLC. Une attention particulière est recommandée lors de l'utilisation de ce produit.



mine. Il y a souvent, mais pas toujours, injection d'un produit de contraste par une veine du bras. L'aimant peut être un anneau ou un tunnel. Les claustrophobes pouvant paniquer dans le tunnel, on a construit des IRM ouverts, avec une tranche au-dessus et une tranche au-dessous du patient, afin qu'il voie un horizon large. Mais les performances de telles machines sont moins bonnes.

Autre aspect à connaître, les séquences électromagnétiques brèves, répétitives par saccades, cliquètent comme un marteau-piqueur. Ce bruit ajoute à l'inconfort du patient anxieux. Certains radiologues proposent pendant l'examen vidéos et musiques relaxantes pour obtenir la meilleure immobilité indispensable à la qualité des images.

Le temps d'acquisition d'une image de qualité standard va de 15 à 20 minutes selon la puissance des machines et selon la finesse des coupes anatomiques pour avoir plus de détails. La neuro-imagerie se pratique aujourd'hui avec des champs de 3 Tesla permettant des coupes fines acquises rapidement, surtout en urgence quand il faut valider un diagnostic imposant un traitement immédiat. Les services de neurologie ont de plus en plus souvent une IRM qui leur est dédiée pour cette raison.³

Il faut rester immobile tout le temps d'acquisition, parfois retenir sa respiration transitoirement. C'est bruyant et il y fait chaud. Mais le raccourcissement de l'examen n'est possible qu'avec des aimants plus puissants (au moins 3 Tesla) qui coûtent plus cher à l'achat et surtout en maintenance.

Accède-t-on facilement à une IRM ?

Selon une étude du COCIR (fédération européenne des industriels de l'imagerie) de 2019, avec 14,1 de machines par million d'habitants, la France serait très en dessous de la moyenne européenne (20,9), derrière la Grèce (21,2), l'Espagne (18,3) ou le Portugal (15,8), et deux fois moins que l'Allemagne notre voisine et comparateur européen (33,1). Le Syndicat national des Industries des technologies médicales (SNITEM) déplore les délais d'attente qui en découlent ; entre 22 et 25 jours en moyenne, avec de fortes disparités régionales.⁴ Pour la Haute Autorité de Santé le nombre de machines a doublé de 2008 à 2018, permettant

600.000 actes en hospitalisation et 2,1 millions en consultation. Ce n'est pas rien, d'autant que plus d'IRM ne veut pas dire meilleure médecine ! Le bon usage de l'imagerie est précis et économe.

Références

- 1 - HAS, Evaluation de la compatibilité IRM des dispositifs médicaux implantables par la CNEDIMTS, 19 octobre 2021.
- 2 - INCa, L'imagerie par résonance magnétique (IRM), 2021.
- 3 - SNITEM. Innovation en imagerie. Livret en ligne, 2019.
- 4 - imagerie médicale lourde : la France en queue de peloton de l'Europe. Site internet Santé-achat.info - 15 avril 2021

Les autres IRM

L'IRM fonctionnelle est l'outil roi en neurosciences. On y suit les mouvements de l'oxygène sanguin, qui traduisent l'intensité du métabolisme cellulaire. Les zones plus oxygénées que les voisines signent leur activation. Se dévoile ainsi le fonctionnement du cerveau avec ses circuits, en comparant individus « sains » et individus « perturbés », ce qui bouleverse la neurologie et la psychiatrie. Des troubles fonctionnels sont visibles en « IRMf » avant qu'une maladie se manifeste extérieurement. Le temps d'acquisition des images va de 30 à 45 minutes selon la puissance de l'IRM

L'IRM de diffusion d'usage clinique plus fréquent visualise les mouvements de l'eau extracellulaire, ralentis dans les tissus très denses comme des tumeurs. On peut la coupler à l'IRM de perfusion tissulaire (avec un produit de contraste injecté) qui visualise le débit sanguin local.

TROUBLES DE LA CIRCULATION VEINEUSE



VOUS VOULEZ
SUPPORTER ÇA ?
**SINON PENSEZ
À FLAVONOÏDES
ZENTIVA CONSEIL®**



Flavonoïdes Zentiva Conseil®

FLAVONOÏDES ZENTIVA CONSEIL 500 mg, comprimés pelliculés est un médicament indiqué chez l'adulte dans le traitement de l'insuffisance chronique veineuse des membres inférieurs, en cas de développement des symptômes fonctionnels suivants : jambes lourdes et gonflement ; douleur et crampes nocturnes des membres inférieurs. Il dans le traitement symptomatique de la crise hémorroïdaire aiguë. Si les symptômes persistent après 6 semaines de traitement pour une maladie veineuse chronique ou après 7 jours de traitement pour une crise hémorroïdaire aiguë, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice.



Pour plus d'informations, consultez la rubrique "Votre gamme conseil" sur notre site internet



FRONTLINE

COMBO[®] CHAT





2en1

Animal protégé Habitat préservé⁽¹⁾



Puces



Tiques



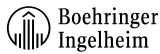
Habitat



* Source : ventes en valeurs des pipettes antiparasitaires pour chat sur les circuits pharmacie (panel IQVIA) et jardinerie/animalerie (panel KYNETEC) en CAM à 07/2021.

(1) En cas d'infestation massive et en début de traitement, traiter aussi l'habitat de l'animal avec un insecticide adapté et l'aspirer régulièrement.

FRONTLINE COMBO spot-on chat est un médicament vétérinaire indiqué pour lutter contre les puces, les tiques et/ou les poux broyeurs chez les chats; et contre les puces et les tiques chez les furets. Tout médicament comporte des risques, demandez conseil à votre pharmacien ou votre vétérinaire. Lire attentivement la notice. En cas de persistance des symptômes, consultez un vétérinaire. Ne pas utiliser chez le lapin. Se laver les mains après administration. Éviter tout contact avec l'animal tant que le site d'application n'est pas sec. AUTORISATION N° AP 2021/3001 du 18/11/2021. Mise à jour du texte : 27.04.2020 (Version 3.0). FR-FEL-0108-2021 - Boehringer Ingelheim Animal Health France SCS-12/2021.



MIEUX VIVRE AVEC SON HALLUX VALGUS



**Vous souffrez d'une déformation
de l'avant-pied (hallux valgus/oignon) ?**

Hallux valgus, une orthèse pour réaligner le gros orteil

L'une des solutions est d'opter pour une orthèse redresseur, permettant de réaligner le gros orteil.

Le redresseur hallux valgus Gibaud[®] est indiqué pour les patientes ayant un hallux valgus réductible. Il est adapté à un port nocturne ou dans la journée pendant les périodes d'inactivité.

Confortable, adaptable, léger et résistant, notre redresseur a été pensé pour apporter aux femmes le soin qu'elles recherchent !



Le redresseur HV est destiné pour les affections du pied pouvant bénéficier d'un réalignement du gros orteil, notamment dans le cas suivant : • Hallux valgus réductible. Contre-indication : déformation enraidie (hallux valgus non réductible) ; diabète ; les déformations associées à une atteinte traumatique (fractures de métatarsiens, de sésamoïde ou de cunéiforme) ; artérite. • Avant la première utilisation, nous vous invitons à lire attentivement les instructions figurant sur la notice de votre produit. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'approbation : 03/2022. GIBAUD : 73 rue de la Tour • BP 78 • 42002 Saint-Etienne • Cedex 1

S'alimenter

Pour Hippocrate l'alimentation est notre première médecine, à condition de bien la choisir. Par exemple pour éviter de provoquer ou entretenir une inflammation chronique. Quelques conseils actuels.

C'est intuitif mais la faculté de médecine voulait des preuves, en voici sous forme de recommandations de la Société française de Rhumatologie.¹ Elles sont

d'abord adressés aux patients souffrant d'une maladie inflammatoire chronique : polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite et rhumatisme psoriasique. Les mécanismes inflammatoires étant d'abord généraux, les inflammations digestives (maladie de Crohn par exemple, rectocolite) sont aussi concernées, ainsi que l'arthrosique replié sur ses douleurs et les stressés qui ont mal partout. Attention toutefois, l'alimentation ne remplace



jamais un traitement médical approprié, mais celui-ci sera plus efficace.

Réduire la graisse en feu

La masse grasse secrète en permanence des messagers appelés « adipokines » qui stimulent les processus inflammatoires de l'organisme, un état d'alerte minimale pour survivre. Augmenter sa masse grasse produit mathématiquement plus d'adipokines entretenant plus d'inflammation de fond. Il devient nécessaire de la réduire et de la remplacer par du muscle actif qui combat l'inflammation et envoie des messages de régénération aux organes.

Comment faire quand le gras fait la loi dans notre société de consommation ? En choisissant les aliments du régime méditerranéen, avec beaucoup de légumes et quelques fruits, des aliments riches en acides gras oméga 3 (poissons) ou de l'huile d'olive (oméga 9). Cela revient à manger grec traditionnel, frugalement et sobrement. La délicieuse nourriture italienne, maghrébine ou libanaise, très calorique, est surtout très sucrée ! Le sucre et toutes ses gourmandises sont une allumette dans une meule de paille qu'il faut idéalement retirer totalement de ses menus. Finis les biscuits, barres chocolatés et glaces pour affronter la dure existence ? En tout cas, il faut

URGO

La solution qui protège et assainit l'ongle en toute simplicité

URGO s'engage avec

reforestation
retrouvez-nous ici

Ongles Abîmés
par Mycoses & Traumatismes légers

URGO
Ongles abîmés
par Mycoses & Traumatismes légers
Filmogel

Dispositif Médical
dès 3 ans

Film discret
Technologie Filmogel®

Filmogel®
TECHNOLOGIE

Sans limage
ni dissolvant

Assainit
& Régénère

Renforce l'ongle et
favorise la repousse

¹Source IQVIA marché de l'onychomycose NR. Urgo Filmogel® Ongles Abîmés référence N°1 en CA, CAM 11/2021. URGO Ongles Abîmés, Filmogel®. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Indication : Traitement des ongles abîmés par mycoses et traumatismes légers. Dès 3 ans. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien et consultez la notice avant utilisation. Laboratoires URGO Healthcare, 03/2022



sans s'enflammer

Pas de restrictions à la mode

Ne vous ruez pas sur le régime végétalien/végétarien strict, les déficits nutritifs sont risqués. Le régime sans gluten est inutile sauf maladie cœliaque avérée. Pas de retrait des laitages si l'on n'a pas d'intolérance vraie au lactose, d'allergie vraie aux protéines du lait. Pas de jeûne sans encadrement spécialisé car l'inflammation repart quand on se réalimente. Cela dit, le jeûne intermittent de 12 à 16 heures par jour en incluant une nuit correcte de sommeil (le manque de sommeil fait grossir) réduit le risque diabétique et cardiovasculaire à quantité calorique égale par ailleurs.

sigvaris

Soyez vous-même. Vivez pleinement.

les réduire drastiquement, avec une exception : la perte du goût chez le vieillard qui ne réagit plus qu'au sucré. Mais une longue et bonne hygiène de vie ne fait pas de vieillards...

Quels suppléments utiles ?

D'après les spécialistes, assurer au moins 2 g/jour d'acides gras oméga 3 diminue les signes rhumatismaux chez les polyarthritiques. Cela dit, une supplémentation est d'autant plus efficace que le manque est profond et l'inflammation violente : une personne arthrosique hors crise inflammatoire n'aura probablement pas d'effets spectaculaires d'une telle supplémentation. Aucune vitamine (ou oligo-élément ou probiotique) n'a prouvé qu'elle réduisait l'inflammation des personnes malades. Les épices sont à l'étude car on observe certains résultats, préliminaires.

Au total, l'équilibre alimentaire selon le Plan National Nutrition Santé (PNNS4) doit suffire pour le quidam prudent.²

Références

- 1- Recommandations de la Société française de rhumatologie sur l'alimentation des patients ayant un rhumatisme inflammatoire chronique. Revue du rhumatisme 89 (2022) 116-127
- 2- Programme national Nutrition Santé (PNNS) - 2019-2023, Ministère de la Santé et site mangerbouger.fr (en reconstruction)



Une autre idée
de la
contention



Oubliez vos idées reçues sur la contention !

Découvrez la collection Sigvaris qui vous ressemble.

Chaussettes Styles MARINIÈRE

Les chaussettes 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. Janvier 2022 © Copyright by SIGVARIS, Saint-Just, Saint-Rambert. Sigvaris and Sigvaris Group are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014, St Gallen/Switzerland. In many countries worldwide. Photographie relookée.



Encore plus proches

La crise sanitaire a bouleversé le quotidien de bon nombre d'entre nous. La prise en charge des soins et des actes de prévention mise en place nous ont demandé de changer nos habitudes. Cette période a été aussi l'occasion de solliciter davantage les pharmaciens et leurs équipes. Comme d'autres professionnels de santé, ils ont répondu sans faille aux attentes de tous.

Votre pharmacien a vu son activité largement croître durant ces deux dernières années. De nouvelles missions ont changé le rôle de la pharmacie dans notre système de santé. Elles ont également modifié la relation avec les patients tant en termes de proximité que de confiance. Ce rôle clé de professionnel de santé à part entière va encore s'élargir au cours de la prochaine décennie. D'une part, parce que nous ne sommes pas encore sortis du contexte de pandémie, mais aussi d'autre part, parce que nous allons subir dans les prochaines années une pénurie de médecins et de soignants.

« Le regard de nos patients sur notre relation a changé, constate mon pharmacien. Bien entendu, mon équipe et moi continuons à être pour eux les dispen-



Photo Atelier Frantz Lecarpentier

sateurs de leur traitement. Ils viennent toujours nous voir quand ils ont besoin d'un conseil sur leur santé. Mais, leur façon de nous considérer a évolué. Je suis convaincu que notre pratique des tests et de la vaccination, réalisés désormais au quotidien, en sont notamment responsables. Notre image s'est renforcée avec l'élargissement de nos services. »

Les pharmaciens vont pouvoir vacciner toute personne de plus de 16 ans dès l'automne. Ils sont reconnus par les pouvoirs publics pour leurs compétences vaccinales contre la grippe et le Covid-19. Ils pourront vacciner beaucoup plus largement les Français qui le désirent. Dans les vaccinations autorisées, outre celles contre la grippe saisonnière dès l'âge de 16 ans, vous allez pouvoir être vacci-

nés en pharmacie contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, les papillomavirus humains, les infections invasives à pneumocoque, les virus de l'hépatite A et B, pour ne citer que les plus fréquentes.

L'épidémie de Covid a modifié notre perception des informations liées à la santé. D'une manière générale, les Français doutent des informations qu'on leur diffuse. Aussi ont-ils besoin d'interlocuteurs jugés fiables. « J'ai lu récemment, me dit mon pharmacien, que 70 % des Français font confiance à leur pharmacien pour leur dire la vérité sur les questions de santé et sur la meilleure façon de protéger la santé du public. C'est effectivement ce que nous vivons tous les jours à la pharmacie. Notre relation de proximité s'est renforcée avec de nombreux patients. »

Déjà en 2020, une enquête montrait que nos concitoyens aimeraient voir les pharmaciens effectuer davantage de missions de santé publique. Nous y sommes !

Des raisons simples l'expliquent : la proximité géographique des 22000 pharmacies, une accessibilité et une disponibilité immédiates et la bonne connaissance des patients. « Nous sommes reconnus pour nos compétences, se réjouit mon pharmacien. Nous allons tout faire pour que cette confiance qui nous honore, perdure ».



Une routine dans ma nature

INNOVATION

existe en savon mains!



FORMULE 98% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE

FABRIQUÉ EN FRANCE

FLACON 100% D'ORIGINE VÉGÉTALE



EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

POUR TOUTE LA FAMILLE

DES 3 ANS

GAN-ESS-ANN-PRE-GP/1-04/22