

# SO beauté Santé

ACTUALITÉ BEAUTÉ SANTÉ BÉBÉ BIO SENIOR ...

Le magazine de votre pharmacie

## COIN BEAUTÉ

Prendre soin de son corps en hiver

## COIN SANTÉ

Booster son immunité

## COIN KIDS

Maux d'ados : les 1<sup>ères</sup> règles

# Prendre soin de SOI



NUMERO 10

# MEDIPRIX

Hiver 2022

Contre le cancer

#onfaitequipe

Découvrez  
comment contourner les difficultés engendrées  
par le cancer et ses traitements. \_\_\_\_\_

Biogaran vous accompagne avec des outils et des conseils dédiés  
pour vous aider à améliorer votre quotidien pendant les traitements  
contre le cancer.



**Conserver  
le plaisir de  
bien manger**  
pour maintenir  
un bon état  
nutritionnel



**Pratiquer  
une activité  
physique**  
pour assurer  
une meilleure  
qualité de vie

**Découvrir  
les soins  
de supports**  
pour améliorer  
son quotidien



**Comprendre  
ses émotions**  
pour améliorer  
son bien-être  
psychologique



Retrouvez tous nos conseils sur :

[contrecanceronfaitequipe.fr](http://contrecanceronfaitequipe.fr)

PO-00197-05/22



**BIOGARAN**

**CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.**



## NEWS

- 4 Calcul Stop  
Le coup de coeur de la rédac'
- 5 Quelques dates clés santé

## COIN VOYAGE

- 6-8 Organiser un week-end à Strasbourg

## COIN BEAUTÉ

- 10-12 Prendre soin de son corps en hiver

## COIN SANTÉ

- 16-17 Les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- 18-19 Le gym ball : ballon aux multi-usages
- 20-21 Le tabagisme en France
- 26-28 Fanny a testé pour vous la sonothérapie
- 30-31 Booster son immunité contre les petits maux de l'hiver

## MA SANTÉ AU NATUREL

- 32-33 DIY : mélanges MÉDICINAL pour l'hiver
- 34-35 Soigner ses maux avec des mots
- 36-37 Recettes : soupes hivernales

## COIN KIDS

- 40-41 Maux d'ados : les premières règles
- 42-43 Bébé : comment calmer ses pleurs ?
- 44-45 Ma petite trousse à pharmacie de l'hiver

## COIN DU CŒUR

- 46-48 Médiprix soutient l'association des Etoiles dans la mer



## “ Des mots ” sur des maux

### Éditeur

sas MEDIPRIX

### Directeur de la publication

Jérôme Escojido

### Directeur de la rédaction

Bertrand Pagès

### Rédactrice en chef

Salomé Audoui

### Direction artistique

Fanny Abinal

Grégory Dentel

Ilona Cacès

### Contact

contact@mediprix.fr

### Illustrations

Fanny Abinal

Ilona Cacès

Alexia Laporte

SAS MEDIPRIX 9 impasse de l'Étang de l'Or  
34470 Pérols.

Jérôme Escojido, Bertrand Pagès,  
Nöelle Hamon.

Magazine gratuit offert par votre  
pharmacien, ne peut être vendu.

Dépôt légal juin 2018  
N° ISSN 2822-8197

Imprimeur : INDUGRAF OFFSET, SA Pol.  
Ind. Constantí, Av. Europa, s/n 43120  
CONSTANTÍ (Tarragona) SPAIN  
Tel. (+34) 977 296 477 / 478

Retrouvez le groupement  
de votre pharmacien  
sur les réseaux sociaux  
**Médiprix**



« Le sourire se porte été comme hiver ;  
tout devient gris quand on le perd. »

Salvatore Adamo - Un sourire (1995)

Oh oui, l'été nous semble bien loin maintenant... mais on garde le sourire afin de passer un hiver le plus doux et apaisant possible ! Et justement, l'équipe a testé pour vous la Sonothérapie ; détente et bien-être garantis !

Un petit chat dans la gorge ? Si jamais passait par là un petit virus pas très sympa, l'équipe Médiprix viendrait à votre rescousse : conseils, recettes, DIY, astuces et produits, tout ce qu'il faut pour combattre les petits maux de l'hiver !

Seulement, le froid et le ciel gris ne vous encouragent pas toujours à vous mettre au sport (et qu'est-ce qu'on vous comprend ! L'appel du plaid et chocolat chaud nous donne bien plus envie...) Mais saviez-vous que le sport d'extérieur en hiver n'a que du bon à offrir à votre immunité ?

Ah, peut-être avez-vous depuis quelques temps (ou années) mal au dos, et vous ne savez pas pourquoi ? On vous donne quelques pistes à creuser avec votre médecin, en vous présentant les troubles musculo-squelettiques (TMS).

Qui dit froid, dit neige... Et qui dit neige, dit Noël ! Partez le temps d'un week-end à la découverte de Strasbourg, la capitale de Noël, de ses quartiers et de ses monuments dans un parcours jour par jour imaginé par une authentique alsacienne !

Parce que la santé est notre priorité, découvrez l'histoire et les événements qui ont rythmé l'association « Des Étoiles dans la Mer » durant l'année 2022.

De plus, à l'occasion du mois sans tabac, l'équipe Médiprix met en avant le tabagisme : addiction, arrêt, effets sur la santé... Retrouvez toutes les informations à ce sujet.

Et comme à chaque fois, découvrez des conseils pour vos ados et bouts de choux !

So Santé So Beauté, c'est fini !

Ce magazine numéro 10 est le dernier, et l'équipe Médiprix tenait à vous remercier de votre fidélité en vous offrant un dernier numéro un peu spécial (des pages atypiques se sont glissées entre les articles...). On espère que vous apprécierez, car pour nous ce fut un réel plaisir de construire pour vous cet objet.

Une page se tourne, mais l'aventure Médiprix continue !

On reste connecté ;)

Bonne lecture !

L'équipe Médiprix

## CALCUL STOP : L'analyse évite la récurrence...

CalculStop est le dispositif qu'il vous faut en cas de crise de colique néphrétique. Si votre calcul peut être éliminé naturellement, recueillez-le grâce à CalculStop et faites-le analyser avec le kit pour éviter toute récurrence en traitant le problème à sa source.

### ■ Un dispositif né d'un constat...

Les calculs rénaux qui provoquent des coliques néphrétiques, tellement douloureuses, ne sont pas analysés...

Or, sans l'analyse du calcul, nous ne pouvons en connaître l'origine et ces crises sont donc amenées à se répéter dans près de 50% des cas. Il est donc possible d'éviter d'endommager l'état de nos reins et notre santé en recueillant nos calculs et en les faisant analyser dans des conditions optimales.

### ■ Indispensable et complet

Ce kit vous permet, avec ses 8 éléments, de parcourir toutes les étapes essentielles à un traitement de votre mal à sa base. Il favorise donc un retour vers la sérénité et vous évite de nouveaux désagréments.

### ■ Un dispositif français, mais encore...

Oui ! CalculStop est un dispositif créé, développé et assemblé en France... Mais pas par n'importe qui. CalculStop est assemblé par un ESAT dans la région d'Aubagne. En voilà un dispositif plein d'engagements !



### ■ L'étude clinique révèle que :

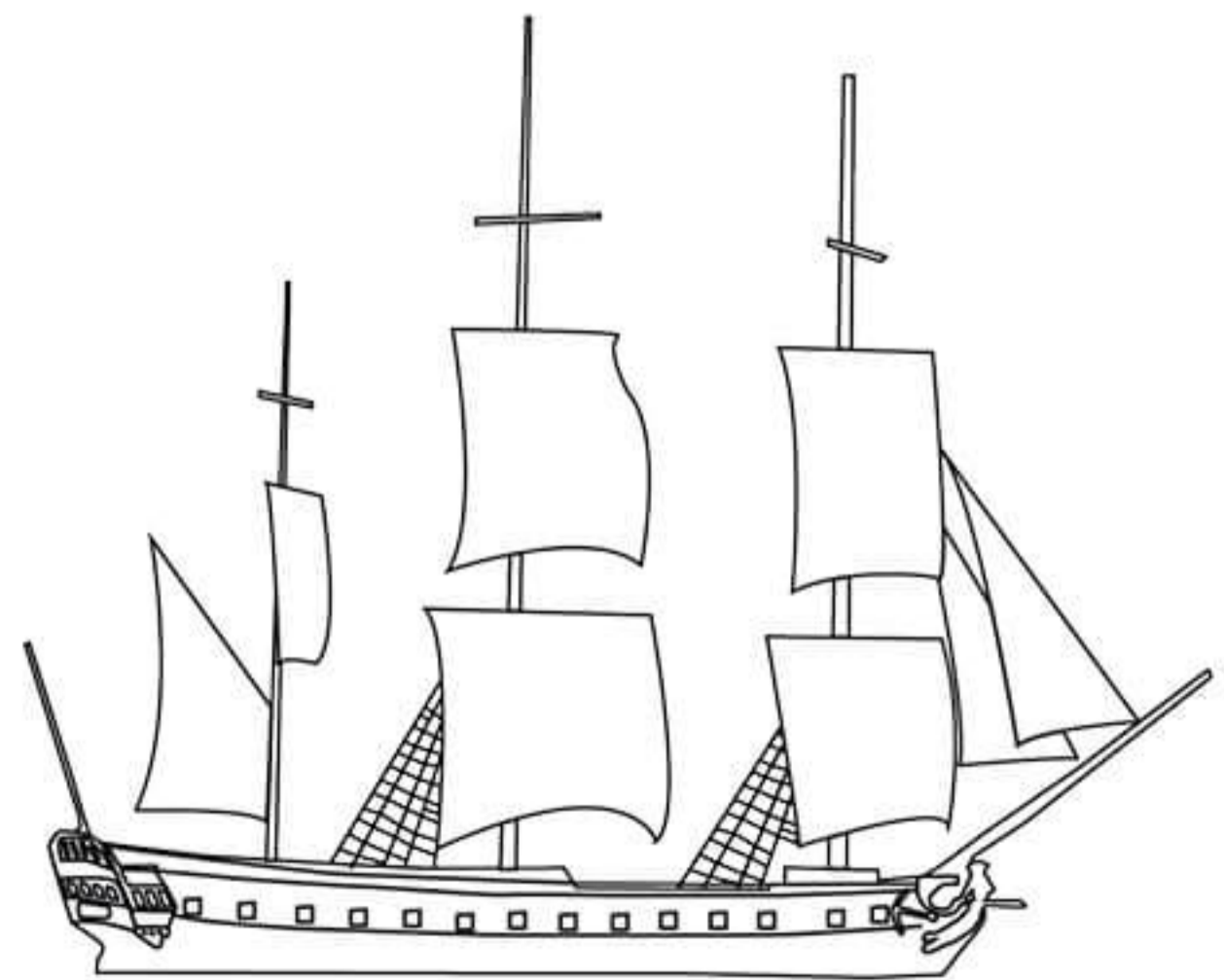
- 100%** des patients ayant recueilli leur calcul grâce à CalculStop® l'ont fait analyser.
- 100%** des patients recommanderaient CalculStop® pour récupérer leur calcul.
- 94%** des patients utiliseraient CalculStop® en cas de nouvelle crise.
- 83%** des patients ont trouvé le kit pratique à utiliser.

## LE COUP DE COEUR de la rédac'

### ■ Voyagez dans le temps à bord de l'Hermione !

La frégate de 45 mètres de long qui a amené La Fayette en Amérique en 1780 vous dévoile tous ses secrets. Après un chantier de 17 ans, un puzzle de plus de 400 000 pièces de bois et de métal, 25 km de cordages, 800 poulies et 22 canons, la réplique du navire légendaire se dévoile dans son port d'attache à Rochefort (17), à deux pas de la Corderie Royale.

En plus de la visite de la réplique de l'Hermione, l'Arsenal des Mers vous invite à découvrir une exposition qui retrace son histoire, son fonctionnement et la vie à son bord pendant qu'elle a navigué, de 1779 à 1793.



L'Hermione est un navire qui voyage, pensez bien à vérifier son lieu d'amarrage et ses horaires d'ouverture avant de planifier votre visite :

<https://fregate-hermione.com/>

## QUELQUES DATES santé

<p><b>JANVIER</b> Dry January (mois sans alcool)</p> <p><b>4 FÉVRIER</b> Journée mondiale contre le cancer</p> <p><b>MARS Bleu</b> Mois de sensibilisation aux cancers colorectaux</p> <p><b>28 MARS</b> Journée mondiale de l'endométriose</p> <p><b>7 AVRIL</b> Journée mondiale de la santé</p> <p><b>14 JUIN</b> Journée mondiale des donateurs de sang</p>	<p><b>28 JUILLET</b> Journée mondiale contre les hépatites</p> <p><b>SEPTEMBRE en Or</b> Mois international des cancers de l'enfant</p> <p><b>OCTOBRE Rose</b> Mois de sensibilisation au cancer du sein</p> <p><b>NOVEMBRE</b> Mois sans tabac</p> <p><b>14 NOVEMBRE</b> Journée mondiale du diabète</p> <p><b>1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE</b> Journée mondiale de lutte contre le SIDA</p>
---	--

## La question **DES INTERNAUTES**

### ■ Je n'arrive pas à faire pousser mes ongles, ils sont fragiles et cassants. Que puis-je faire ?



La kératine des ongles peut être fragilisée par une exposition prolongée à l'eau, aux détergents, par des carences en fer, zinc et vitamine B.

Une cure de levure de bière, riche en vitamine B12, aide à renforcer les ongles et les restructurer en stimulant, notamment, la production de kératine. L'huile de bourrache, en bain d'huile de 5 à 10 minutes, hydrate également les cuticules afin de redonner de la force aux ongles.

### ■ Mon enfant ronfle la nuit, dois-je m'inquiéter ?

Le ronflement est un des symptômes de l'apnée du sommeil. Une rhino-pharyngite peut être la cause d'un ronflement passager.

Si votre enfant ronfle régulièrement la nuit et se réveille fatigué, respire par la bouche, est très tonique et a du mal à se concentrer, il fait peut-être de l'apnée du sommeil. En France, 1 enfant sur 20 serait concerné.

En cas de rhino-pharyngite, les lavages de nez sont efficaces contre les ronflements. En cas de ronflement prolongé chez l'enfant, il est recommandé de consulter.



### ■ Puis-je réutiliser mes antibiotiques si je retombe malade ?

L'automédication est une pratique à proscrire : ne prenez des antibiotiques que sur prescription de votre médecin, en suivant les doses prescrites.

Lorsque vous êtes malade et qu'une bactérie est impliquée (otite, pneumonie, bronchite...), vous prenez un traitement par antibiotiques. Mais les bactéries évoluent et peuvent devenir insensibles aux antibiotiques : c'est l'antibiorésistance.

Afin d'éviter ce phénomène, tenez-vous en aux conseils de votre médecin et ramenez vos médicaments restants dans votre pharmacie !



# Organiser un week-end À STRASBOURG

Dans cette édition de So'Beauté So'Santé, Salomé vous emmène visiter la 8<sup>ème</sup> ville française : Strasbourg. Capitale de l'Europe, de Noël et frontalière à l'Allemagne (vous pouvez même vous y rendre en tram !), découvrez dans cet article les incontournables de la ville.

## ■ Jour 1 – Visite de la Grande Île et Batorama

Vous venez d'arriver dans la ville et de déposer vos affaires. Enfilez vos manteaux et lacez vos chaussures, c'est parti pour découvrir la capitale de l'Europe !

On commence par la Grande Île, le cœur du centre-ville de Strasbourg, classé au Patrimoine Mondial de l'Unesco. Il est assez petit, ce qui le rend aisément parcourable à pied. Si vous relevez la tête quelques instants, vous ne manquerez pas d'apercevoir la pointe de la flèche de la Cathédrale.



La Cathédrale de Strasbourg est la plus vieille cathédrale gothique au monde. Véritable symbole de la ville, sa construction commence en 1176 et se termine en 1439. Sa flèche culmine à 142m et en fait l'une des plus hautes au monde. Elle n'a qu'une seule tour, ce qui la rend un peu particulière. Sa couleur rose, qui change selon la lumière du jour, lui vient de la roche utilisée : le grès des Vosges. Son énorme rosace centrale offre un très beau jeu de lumière à voir depuis l'intérieur de la cathédrale. C'est l'endroit idéal pour prendre de la hauteur sur la ville : montez les 330 marches pour accéder à la plateforme (66m) et profitez d'une vue panoramique sur toute l'Alsace (et peut-être même la Forêt Noire en Allemagne par temps clair). Depuis cette petite place, elle est très impressionnante.

Prenez un peu de recul et admirez-la depuis la rue Mercière ou la rue Hallebardes (meilleurs spots pour la prendre en photo !).

Avant d'arriver dans le quartier le plus pittoresque de la ville, laissez-vous aller dans les ruelles de la ville : allez boire un verre sur la place du Gayot, empruntez la rue des Juifs et redescendez la rue des Orfèvres, visitez la place Broglie, la place Kléber et rejoignez la Grand rue (une des rues principales de la ville), regagnez la place Gutenberg, la rue des Tonneliers et longez enfin le quai des Bateliers qui vous conduira à la Petite France.



La Petite France, l'un des quartiers les plus connus de la ville, est entourée par le canal de l'Ill. Laissez-vous porter dans ses ruelles pavées, et observez les maisons à colombages, typiques d'Alsace, les fenêtres fleuries, traversez les petits ponts, les écluses, les canaux. C'est l'image de la carte postale de Strasbourg, à ne pas manquer !



Juste à côté, montez sur le toit du barrage Vauban pour contempler les ponts couverts, la petite France, le musée d'Art Moderne, et bien évidemment, la Cathédrale.

C'est l'heure du goûter ? Optez pour un encas typique : le bretzel ! Une pâtisserie salée en forme de nœud (ou de bras entrelacés) recouverte d'éclats de gros sel. C'est un symbole de la culture alsacienne aujourd'hui décliné dans de nombreuses variantes salées ou sucrées.

Maintenant que vous avez bien marché et mangé, que diriez-vous de découvrir Strasbourg sous un autre angle ? Embarquez à bord du Batorama de la compagnie des bateaux strasbourgeois. Sur l'Ill, vous naviguerez à travers les canaux qui entourent la Grande Île, le quartier impérial (Neustadt) et le quartier Européen. Accompagné d'un audioguide, vous apprendrez plein de détails sur l'histoire si particulière de Strasbourg.



## ■ Jour 2 – Visite du quartier Européen & du Jardin de l'Orangerie

Strasbourg est le siège de nombreuses institutions européennes et internationales, dont 75 ambassades et représentations diplomatiques, et une centaine d'ONG, toutes regroupées dans le nord-est de la ville. Dans ce quartier, vous pourrez voir le Parlement Européen, le Conseil de l'Europe et la Cour Européenne des Droits de l'Homme. Ces lieux se visitent grâce au parcours Europe, agrémenté de panneaux explicatifs et d'installations ludiques. Il permet de faire le tour du quartier Européen.

Juste à côté du Conseil de l'Europe, vous pourrez visiter le parc de l'Orangerie, le plus vaste de la ville. Un poumon vert dans la ville où il est très agréable de se poser et de profiter des grands espaces verts. Pour les enfants, il y a un manège, des aires de jeux, un mini zoo et un bowling. Il est même possible de louer des canots pour faire une balade sur le lac. C'est aussi le lieu préféré des cigognes, n'oubliez pas de lever la tête !



Après une journée à balader, il est temps de prendre un bon repas. Et impossible de quitter Strasbourg sans s'être rendu dans un restaurant traditionnel alsacien : une winstub. C'est l'endroit idéal pour déguster les spécialités. Faut-il encore arriver à choisir entre une choucroute, une tarte flambée ou un baeckeoffe ! Ces petites échoppes sont nombreuses dans le centre historique, et aussi très fréquentées. Pensez à réserver et bon appétit !

### ■ Jour 3 – Visiter les villages typiques des alentours de Strasbourg

À 1h de Strasbourg, accessibles en voiture ou en train, vous trouverez de nombreux villages typiques alsaciens. Colmar, Obernai, Riquewihr, Eguisheim, Bergheim (village préféré des Français en 2022), tous possèdent de très jolis centres historiques, entourés de belles maisons à colombages.

Pour les amateurs d'histoire et de nature, l'Alsace est aussi une région aux 1001 châteaux forts : Haut-Koenigsbourg, Fleckenstein, Hohlandsbourg, Haut-Barr. Ils vous offriront tous une expérience inoubliable avec de magnifiques vues sur la plaine d'Alsace.

Pour les œnophiles, la Route des Vins d'Alsace est un incontournable. C'est l'une des plus anciennes de France. Elle vous conduira à travers plus de 300 domaines viticoles, qui vous proposeront de visiter leurs caves, de se promener dans les vignobles et bien sûr, de profiter d'une dégustation !

### ■ Autres idées de sorties :

- **L'Allemagne** : En empruntant la ligne D, rendez-vous directement à Kehl, en Allemagne, la ville frontalière à Strasbourg et découvrez-y le jardin des Deux Rives.

- **L'Ecomusée** : Le plus grand musée à ciel ouvert de France, l'Ecomusée d'Alsace est une reconstitution exacte d'un village alsacien du début du 20<sup>è</sup> siècle.

- **Cigoland** : Si vous n'en avez pas croisé sur votre route, vous pourrez admirer et comprendre ce bel oiseau qui survole l'Alsace.



### ■ Option Noël :

**Du 25 novembre au 24 décembre**, Strasbourg devient la Capitale de Noël.

Durant cette période, la ville accueille près de 2 millions de visiteurs qui se pressent dans les allées du marché de Noël le plus connu en France : le Christkindelmärk.

Plus de 300 chalets sont dispersés dans la ville où vous retrouverez des décorations de Noël, de l'artisanat et des produits locaux. L'expérience se poursuit dans toutes les rues de la ville, qui se parent d'illuminations somptueuses et vous emmèneront au pied du majestueux sapin de Noël, qui trône fièrement sur la Place Kléber. C'est un moment féérique, qui fait rêver des millions de personnes depuis 1570 !

Si vous êtes tentés par l'expérience, pensez à préparer ce séjour bien à l'avance !

### ■ Quelques mots d'alsacien à connaître :

- **'S gilt !** – À la vôtre
- **e Güeter** – Bon appétit
- **Un schlouk** – Une gorgée
- **Un stück** – Un morceau
- **Hopla (geiss) !** – S'utilise un peu tout le temps, pour encourager quelqu'un (« Allé ! ») ou encore pour s'excuser d'avoir bousculé quelqu'un.

## TOP 3 des souvenirs à ramener :

**Une peluche cigogne**, oiseau emblématique de la région (n'oubliez pas de lever la tête pour repérer des nids à cigogne !)

**Du kelsch d'Alsace**, un tissu de lin ou de coton produit en Alsace

**Une poterie alsacienne**, pour se donner une chance de cuisiner alsacien chez soi



DÉCOUVREZ L'AROMATHÉRAPIE

# MÉDICINAL

LE POUVOIR DE LA NATURE



Des produits naturels et bio   
sélectionnés par votre pharmacien

Pharmacie française



# Prendre soin de son corps CORPS EN HIVER

La saison hivernale s'installe, et votre peau subit une sécheresse plus ou moins intense à cause du vent, du froid ou des frottements des habits. Ilona a demandé conseil à une professionnelle pour vous !



## Interview de Brittany Debril

Préparatrice en pharmacie, spécialisée en dermocosmétique



### ■ Ma peau pèle et a l'apparence d'une « peau de croco » : que faire ?

Les pelures de votre peau, « les squames », sont des « pellicules » de peaux mortes. Ils correspondent à la desquamation de la couche superficielle de l'épiderme qui survient naturellement à la fin de son cycle cellulaire. Les squames font donc naturellement partie du processus de renouvellement de la peau.

En cas de peau déshydratée, les squames ont tendance à être présents en quantité plus importante. Vous pouvez aider à réhydrater votre peau en utilisant des produits adaptés :

- **Pour le lavage** : préférez une huile de douche nettoyante et relipidante
- **Pour l'hydratation** : appliquez quotidiennement une crème hydratante (vous pouvez vous tourner vers une crème à base de beurre de karité ou de glycérine qui sont des agents très hydratants).

### ■ Ma peau est sèche et me démange : comment l'apaiser ?

Votre peau est sèche à tendance atopique, peut-être même sujette à l'eczéma atopique ? Je vous conseille d'adopter une routine quotidienne de soins (même en l'absence de plaques visibles sur la peau).

- **Pour le lavage** : privilégiez une huile lavante apaisante, sans savon.
- **Pour l'hydratation** : vous pouvez appliquer un baume apaisant ou une crème (selon vos préférences galéniques) qui permet de nourrir, d'apaiser, d'atténuer vos démangeaisons et de lutter contre les irritations.

Que ce soit pour la peau sèche ou bien pour l'eczéma atopique, vous pouvez ajouter à votre routine une hydratation par voie orale avec des compléments alimentaires adaptés.

**Pour les peaux atopiques**, optez pour une cure de probiotiques à base de lactobacillus Rhamnosus.

**Pour les peaux sèches**, tournez-vous vers des compléments à base d'huile de bourrache, d'huile d'onagre ou d'huile de carthame.



### ■ J'ai des petits boutons rugueux et la peau sèche et granuleuse, comment m'en débarrasser ?

La kératose pileuse est une affection cutanée courante non contagieuse. Elle est liée à une surproduction de kératine localisée autour des follicules pileux. La kératine induit un épaissement de l'épiderme.

La kératose est souvent située sur les faces postérieures des bras, des cuisses et des fesses.

- **Pour le lavage** : nettoyez votre peau avec un gel ou une huile de douche sans savon, surgras et sans parfum de préférence. Il en existe également à base d'urée (pour renforcer l'hydratation).
- **Pour l'hydratation** : appliquez quotidiennement un soin à base d'urée ou d'acide salicylique (qui assouplissent la peau et exfolient en douceur pour lui redonner un aspect lisse au toucher).

#### ATTENTION !

Si vous avez des plaques rouges et des démangeaisons trop sévères, je vous invite à consulter votre médecin ou demander conseil à votre pharmacien.

D'autres facteurs pourraient en être la cause, et un soin spécifique pourrait être plus adapté.

### ■ Mes mains sont sèches et mes lèvres sont gercées, comment les protéger ?

Le froid et le travail manuel sont les principaux facteurs des mains sèches. Evitez l'utilisation excessive du gel hydroalcoolique et favorisez un lavage classique avec un savon neutre, surgras, et sans parfum.

#### • Vous avez les mains sèches :

Elles présentent des stries blanches, quelques rougeurs et squames, et peuvent présenter de légers tiraillements : il faut hydrater et apporter de la souplesse avec une crème à base de glycérine.

#### • Vous avez les mains abîmées :

Elles sont rugueuses, présentent des rougeurs, des craquelures ou des crevasses : il faut réparer et protéger à l'aide d'une crème isolante épaisse, à base de lipides.

**N'oubliez pas**, après chaque lavage ou au moment du coucher, d'appliquer de la crème afin de maintenir l'hydratation et/ou la protection de votre peau.

**Pour des lèvres gercées**, utilisez un baume à lèvres hydratant toute l'année afin de prévenir et maintenir votre barrière cutanée. Par exemple, à base de cire d'abeille ou d'huile de jojoba.

En cas de grand froid, de séjour à la montagne ou d'exposition au soleil, optez pour un baume avec protection anti-UV.

## LES CONSEILS EN +

- Attention, même si vous voulez vous débarrasser rapidement des pelures de peau, n'abusez pas de l'exfoliation : je vous invite à ne pas dépasser 1 gommage par semaine.
- La clé pour optimiser l'hydratation de votre peau, c'est de boire de l'eau ! Pensez-y, buvez du thé : vous vous hydratez tout en vous faisant plaisir.
- N'oubliez pas de vous protéger du froid et du vent avec de bonnes protections vestimentaires (des gants, une écharpe, des chaussettes, des vêtements longs et suffisamment isolants, un manteau, etc.)

## VOS CHEVEUX, NE LES OUBLIEZ PAS !

Les températures, le vent, la neige, la pluie sont autant de facteurs qui abîment nos cheveux. On y ajoute les bonnets, les pulls, etc. On se retrouve avec les cheveux électriques, secs ou gras, et raplapla.

### Voici des petits conseils pour en prendre soin :

- Utilisez un spray thermo-protecteur avant de faire votre brushing pour protéger vos cheveux de la chaleur
- Optez pour des shampoings sans sulfates (le sulfate dessèche et irrite le cuir chevelu)
- Utilisez un après-shampooing adapté
- Évitez de sortir les cheveux mouillés (sous l'effet du froid et de l'eau, la fibre capillaire peut gonfler, se briser et rendre vos cheveux cassants)
- Une fois par semaine avant la douche, vous pouvez utiliser l'huile végétale d'avocat (idéale pour les cheveux secs et cassants, et stimulante pour la pousse des cheveux) en faisant un bain d'huile de 20 minutes sur les longueurs et en insistant sur les pointes
- Un geste beauté express pour une hydratation optimale : chaque jour ou tous les deux jours, utilisez une crème hydratante sans rinçage ou une huile végétale (type argan) en chauffant quelques gouttes entre vos mains puis en les passant sur vos longueurs et vos pointes





## SOINS NOURRISSANTS INTENSIFS NATURELS



Réparer, nourrir  
et apaiser

### Votre peau a besoin d'un soin nourrissant intensif ?

Les plantes médicinales  
**naturelles et bio** comme  
la pensée sauvage, le  
romarin bio, la camomille  
bio et le calendula bio  
confèrent à cette formule  
mythique et existant  
depuis 1926, un pouvoir  
nourrissant intensif pour  
les peaux sèches à très  
sèches. Un soin multi-usage  
pour une peau douce et  
naturellement apaisée.

### UNE FORMULE MYTHIQUE

- ✓ Intensément  
nourrissante  
et apaisante
- ✓ Protège la peau  
du dessèchement
- ✓ Fragrance unique



# WELEDA

Depuis 1921



WELEDA  
Depuis 1921

**Skin Food**  
Soin réparateur

nourrit intensément  
visage et corps

peaux très sèches  
et agressées

WELEDA  
Depuis 1921

**Skin Food**  
Baume Corps

soin nourrissant intensif  
peaux sèches à très sèches

MÉDISENS  
LE POUVOIR DE LA NATURE

# Flex Gum

## MOBILITÉ & SOUPLESSE DES ARTICULATIONS

Complément alimentaire à base de plantes, minéraux et glucosamine.  
Permet de soutenir mobilité et souplesse articulaire normale.



Photo non contractuelle

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.



MÉDISENS  
LE POUVOIR DE LA NATURE

# Digest Gum

AIDE À LA DIGESTION & CONFORT DU TRANSIT

Complément alimentaire à base d'extraits de plantes  
qui aide à la digestion et au fonctionnement normal du transit.



Photo non contractuelle

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

# Les troubles MUSCULO-SQUELETTIQUES

**Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont des maladies localisées au niveau des articulations. Véritables faits de société, le nombre de cas déclarés en France et en Europe ne cesse d'augmenter chaque année.**

Ces affections non traumatiques de l'articulation sont dues à une sollicitation importante des éléments qui entourent l'articulation : muscles, tendons, ligaments, nerfs, cartilages... Sont donc exclus les accidents (fractures, entorses) et les pathologies spécifiques (neurologiques, infectieuses, tumorales). Les TMS se traduisent toujours par des symptômes douloureux et une capacité fonctionnelle réduite, souvent temporaire, mais parfois aussi permanente. C'est pourquoi les TMS constituent aujourd'hui l'une des questions les plus préoccupantes en santé au travail, du fait d'un coût humain et socioprofessionnel considérable. Ces maladies représentent la 1<sup>ère</sup> cause de maladie professionnelle en France.

**Les TMS,  
1<sup>ère</sup> cause  
de maladie  
professionnelle  
en France**

[invs.santepubliquefrance.fr](http://invs.santepubliquefrance.fr)

**Les causes des TMS sont multiples et doivent prendre en compte différents facteurs d'origine professionnelle, biomécanique, environnementale...**

Les mécanismes qui conduisent aux TMS sont relativement complexes, de nombreux facteurs entrant en jeu. Les TMS résultent d'un déséquilibre entre la capacité fonctionnelle du corps et les contraintes exercées sur lui (répétitivité des gestes, niveaux de forces élevés, angles articulaires extrêmes...) sur des périodes plus ou moins longues (de quelques semaines à plusieurs années). Ces hyper-sollicitations créent des phénomènes de frictions et induisent des

inflammations et des micro-lésions. Normalement, durant le temps de repos, un phénomène compensateur d'autoréparation se met en place et la cicatrisation est obtenue sans difficulté. En revanche, lorsque le repos fait défaut, ces micro-lésions n'ont pas le temps de cicatrifier et les symptômes commencent à apparaître.

## ■ Les bons gestes du quotidien !

Les TMS ne sont pas une fatalité ! Il est possible d'agir pour réduire les risques. De petits changements peuvent limiter l'apparition des symptômes, comme par exemple, éviter de porter des charges trop importantes, aménager le poste de travail de manière optimale avec un plan de travail à bonne hauteur et un moyen d'assise approprié...

S'astreindre à des pauses régulières, se dégourdir les jambes ou entretenir de bonnes relations avec ses collègues sont les premiers pas pour prévenir les TMS ! Il est également conseillé de pratiquer régulièrement des exercices d'étirement pour détendre les articulations et varier les mouvements.

Une bonne hygiène de vie, c'est-à-dire une alimentation saine et variée, une activité physique régulière, des cycles de sommeil respectés, une gestion du stress au quotidien maîtrisée sont autant d'actions permettant de limiter les TMS. Être acteur de la prévention, c'est aussi en parler autour de soi ou à son professionnel de santé dès l'apparition des premières difficultés !

**LE RÔLE D'UNE ATTELLE ORTHOPÉDIQUE :** Le port d'une attelle orthopédique peut être conseillé pour soulager la douleur. Elle permet la mise au repos de l'articulation et limite temporairement le mouvement, le temps que l'inflammation diminue et disparaisse. Alors, n'hésitez pas à en parler à votre professionnel de santé !

Vous avez des  
**DOULEURS PERSISTANTES &  
 RÉCURRENTES AU POIGNET ?**

Votre pharmacien **Médiprix** s'engage pour votre bien-être  
 grâce aux solutions **Orliman**.



**MEDIPRIX** & **ORLIMAN.**  
 SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

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 délivrance ou utilisation. Fabricant : Orliman® S.L.U. - Distributeur : SM Europe / Orliman®. Visuels non contractuels. Crédits photo : Orliman® - 06/2022. Création graphique : MEDIPRIX®

# LE GYM BALL :

## ballon multi-usages

Parfait outil pour vos séances de sport, mais aussi comme assise de bureau ou encore comme accessoire de renforcement et relaxation durant votre grossesse, le gym ball a de quoi vous séduire ! Médiprix fait le point sur ses utilisations.

### ■ Pendant votre séance de sport

L'utilisation d'un gym ball présente différents avantages au niveau de la souplesse, de l'endurance, de la force et de la coordination. Il sollicite et renforce toute la musculature tout en améliorant la forme physique.

Par ailleurs, il fait travailler les muscles situés entre les hanches et le diaphragme, qui permettent de « stabiliser votre centre de gravité » et l'équilibre du corps.

Pour optimiser son efficacité, nous vous conseillons de pratiquer 3 exercices, en 10 ou 15 séries, 3 jours par semaine.

#### Haut du corps



Debout, pieds écartés de la largeur des épaules et bien ancrés dans le sol, ventre contracté et nombril rentré.

- Bras tendus, amenez le ballon au-dessus de la tête.
- Revenez doucement en position initiale, bras toujours tendus.
- Conseil : Pressez le ballon pendant toute la durée de l'exercice afin de travailler également vos épaules, vos bras et les muscles de votre poitrine.

#### Bas du corps



- Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, pieds légèrement en avant, poitrine vers l'avant. Gardez les talons dans le sol pendant toute la durée de l'exercice.
- Descendez lentement en gardant le dos droit, jusqu'à ce que vos hanches soient légèrement plus hautes que vos genoux.
- Remontez.

#### Ceinture abdominale



Allongez-vous sur le dos, jambes repliées, ballon entre les mains et bras tendus vers l'arrière. Ne posez pas le ballon au sol pendant toute la durée de l'exercice.

- Soulevez vos épaules. Elles ne doivent pas toucher le sol pendant toute la durée de l'exercice.

- Faites taper le ballon sur le sol à droite puis à gauche en alternant.
- Le ballon doit rester aligné avec votre poitrine.
- Attention : Le bas du dos doit rester collé au sol pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas !

## ■ Au travail, en complément de votre chaise de bureau

En travaillant assise toute la journée et à long terme, une personne risque des blessures du dos ou bien des TMS (Troubles musculo-squelettiques), dus à une mauvaise position de travail ou de mauvaises conditions de travail (siège et bureau mal adaptés, un écran trop haut ou trop bas...).

La position assise ne respecte pas la forme naturelle du dos, qui a besoin de mobilité. Lorsqu'il est immobilisé, et dans une mauvaise posture, les disques et les vertèbres souffrent et ne s'alignent pas correctement, ce qui crée des douleurs dorsales.

Alors s'asseoir 3h par jour sur un gym ball (en complément d'un bon siège de bureau) est l'occasion de prendre soin de son dos et de le muscler au quotidien ! En créant du déséquilibre, le gym ball va solliciter vos muscles du ventre et du dos, qui vont lutter pour se stabiliser et se tonifier par la même occasion.

### Comment s'asseoir sur votre gym ball ?

En position assise, votre regard est en direction de la hauteur de votre écran

- Vos pieds touchent le sol
- Vos jambes forment un angle droit ouvert
- Votre dos est droit et respecte sa forme naturelle



### Quelle taille pour vous ?

Taille S (max. 55cm) = jusqu'à 1m65  
 Taille M (max.65cm) = entre 1m65 et 1m85  
 Taille L (max.75) = plus d'1m85  
 Vous pouvez ajuster le gonflage de votre gym ball

### Quelques règles à suivre lors de son utilisation :

- Votre ventre et vos fessiers doivent être contractés tout au long de l'exercice
- Lors des exercices debout, pressez vos talons dans le sol afin de garder vos pieds bien reposés
- Vos mouvements doivent être fluides et dynamiques, essayez de ne pas les interrompre
- En cas de douleurs, arrêtez votre exercice immédiatement
- Si vous êtes malade ou enceinte, consultez au préalable votre médecin avant de pratiquer des exercices
- Vérifiez que votre ballon est bien gonflé avant de l'utiliser

## ■ Durant votre grossesse ou pour accompagner le début du travail

Son utilisation est conseillée à partir du 3<sup>ème</sup> trimestre de votre grossesse pour pratiquer de la gym douce. Il vous aidera à corriger votre plancher pelvien afin d'améliorer le maintien de vos ligaments. N'hésitez pas à en parler à l'équipe soignante qui vous suit, pour trouver des exercices adaptés.



1 - Si vous avez des douleurs dorsales, appuyez votre dos contre le gym ball, les jambes pliées, les pieds bien au sol.

2 - À la maternité, vous pouvez demander un gym ball lorsque le travail se déclenche (souvent disponible dans les salles "nature"). Nous vous conseillons alors de vous asseoir dessus, les pieds bien au sol, ce qui permettra de garder vos hanches ouvertes et soulager vos douleurs musculaires.

3 - Lorsque le travail devient intense, inclinez-vous en avant puis au-dessus de votre gym ball afin de vous relaxer.

# LE TABAGISME

## en France

En France, 31,8% de la population fume. Cela représente environ 11 millions de personnes (27,7% des femmes et 36,2% des hommes).<sup>(1)</sup> Cette situation s'est aggravée pendant la crise sanitaire. En 2020, pour la première fois depuis 2016, le nombre de fumeurs n'a pas baissé. Le nombre de fumeurs quotidiens a même eu tendance à augmenter. Le tabac est un mal qui pèse lourd sur notre population. Il est à l'origine de 75 000 décès chaque année. Soit 13% des décès en France. C'est la première cause de mortalité évitable, du fait des effets dévastateurs du tabac sur notre santé.<sup>(2)</sup>



### ■ Quels effets du tabac sur notre santé ?

À chaque bouffée de cigarette, le fumeur respire de nombreux produits toxiques qui s'attaquent au système respiratoire. Le fumeur respire un air chargé de produits toxiques qui agressent les cellules tapissant les parois des organes du système respiratoire : nez, bouche, gorge, trachée, bronches et poumons. Les goudrons inhalés via la fumée de cigarette se déposent dans les bronches et poumons des fumeurs, provoquant une diminution importante du souffle. Le monoxyde de carbone se fixe aux globules rouges et perturbe l'oxygénation de l'organisme, diminuant votre résistance à l'effort et votre énergie. Les substances irritantes telles que l'acétone entraînent une inflammation des bronches et vous font tousser.

La fumée de cigarette est une agression directe du système respiratoire qui explique la survenue chez les fumeurs de différents types de maladies :

- **Maladies infectieuses** : les fumeurs font plus fréquemment des otites, sinusites, angines, bronchites, gripes et pneumonies ; ce risque est d'autant plus élevé que leur consommation est importante.
- **Maladies inflammatoires** : ils'agit essentiellement de bronchites chroniques et d'emphysèmes (dilatation permanente des alvéoles pulmonaires) ; ces maladies sont dues à la destruction progressive des bronches et poumons des fumeurs par le tabagisme.

• **Maladies allergiques** : la maladie asthmatique est plus fréquente et plus grave chez les fumeurs ; il en est de même du rhume des foies.

• **Maladies cancéreuses** : la fumée de cigarette provoque des cancers dans tout l'appareil respiratoire : lèvres, langue, gorge, cordes vocales, trachée, bronches, poumons, etc. Le risque de cancer augmente en fonction de la quantité de tabac fumée et du nombre d'années de tabagisme, le nombre d'années étant le facteur le plus important.<sup>(4)</sup>

### ■ Savoir procéder par étapes :

Même si l'arrêt définitif du tabac est préférable, il est toutefois important de se fixer des objectifs atteignables. Vous pouvez commencer par réduire progressivement votre consommation avant d'arrêter définitivement. La réduction progressive peut se faire par des petits défis personnels : comme supprimer la cigarette du matin, ou celle qui suit les repas. Il est aussi important de s'occuper l'esprit et les mains pour réussir à se détourner du tabac. N'hésitez pas à solliciter le soutien de vos proches en leur demandant par exemple de ne pas fumer en votre présence ou de vous rappeler régulièrement les raisons de votre arrêt. Quand la volonté ne suffit pas, il existe des solutions pour vous aider. Les substituts nicotiques tels que les patchs, ou les gommes à mâcher doublent vos chances d'y arriver. Parlez-en à un professionnel de santé.

### ■ Les professionnels de santé, des alliés de taille dans votre arrêt du tabac

Des professionnels de santé sont disponibles et formés pour vous accompagner dans l'arrêt du tabac. Ils peuvent vous aider à faire un point sur votre situation, choisir avec vous la méthode la plus adaptée pour arrêter et assurer le suivi de



**Nicorette® gomme à mâcher**  
Augmentez vos chances d'arrêter par rapport à la volonté seule.  
Arômes : Menthe fraîche / glaciale, Classique, Fruits.  
Pas avant 15 ans.

**Nicorette® Microtab comprimé sublingual**  
Agit contre les envies irrésistibles.  
Pas avant 18 ans.

**Nicorettespray®**  
Soulage vos envies irrésistibles de fumer dès 30 secondes après 2 pulvérisations.  
Arômes : Menthe, Fruits rouges.  
Pas avant 18 ans.

vos sevrage tabagique. Les chances de succès sont plus importantes quand on est accompagné, bien préparé et que l'on bénéficie de conseils pour arrêter de fumer.<sup>(5)</sup>

Arrêter le tabac n'est pas une démarche facile, il s'agit de réapprendre à vivre sans la cigarette. On doit se débarrasser de réflexes conditionnés et d'automatismes acquis pendant les années de tabagisme. En étant soutenu, vous êtes plus à même de surmonter ces difficultés.

Être bien informé permet également de comprendre les réactions de votre corps. Par exemple, ce que vous interprétez comme un manque de volonté peut être un signe de dépendance physique trop importante à la nicotine. Se faire aider est également un moyen de reconsidérer vos craintes face à l'arrêt. N'hésitez pas à partager vos doutes et vos aspirations avec d'anciens fumeurs qui vous feront part de leur propre expérience ainsi que de leurs « trucs » et conseils pour arrêter de fumer.

*L'accompagnement par un professionnel de santé augmente de 70% vos chances d'y arriver.<sup>(6)</sup>*

#### Sources :

- (1) Pasquereau A, Andler R, Guignard R, Soulier N, Gautier A, Richard JB, Nguyen-Thanh V. Consommation de tabac parmi les adultes en 2020 : résultats du Baromètre de Santé publique France. Bull Epidémiol Hebd. 2021;(8):132-9. [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/8/2021\\_8\\_1.html](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/8/2021_8_1.html)  
 (2) Bonaldi C, Boussac M, Nguyen-Thanh V. Estimation du nombre de décès attribuables au tabagisme, en France de 2000 à 2015. Bull Epidémiol Hebd. 2019;(15):278-84. [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/15/2019\\_14\\_2.html](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/15/2019_14_2.html)  
 (3) Pasquereau A, Andler R, Guignard R, Soulier N, Gautier A, Richard JB, Nguyen-Thanh V. Consommation de tabac parmi les adultes en 2020 : résultats du Baromètre de Santé publique France. Bull Epidémiol Hebd. 2021;(8):132-9. [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/8/2021\\_8\\_1.html](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/8/2021_8_1.html)  
 (4) CNCT. Tabac : des risques spécifiques sur l'appareil respiratoire. <https://cnct.fr/tabac-sante/tabac-des-risques-specifiques-sur-appareil-respiratoire/> Open link in new window. [Consulté le 26.08.2021]  
 (5) HAS. Recommandation de bonne pratique : Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours. [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-01/recommandations\\_-\\_arret\\_de\\_la\\_consommation\\_de\\_tabac.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-01/recommandations_-_arret_de_la_consommation_de_tabac.pdf) Open link in new window [consulté le 17/09/2019]  
 (6) Institut national du cancer, Arrêt du tabac dans la prise en charge du patient atteint de cancer, e-cancer.fr, 2016

# Découvrez la prise de **RENDEZ-VOUS EN LIGNE**

Optimisez vos prises de rendez-vous !

N'attendez plus en pharmacie, sélectionnez l'officine la plus proche de vous et choisissez le soin et le créneau horaire que vous souhaitez pour vous y rendre afin d'effectuer vos soins.

SUR NOTRE SITE INTERNET



SUR NOTRE APPLICATION



Scannez-moi !



## COMMENT ÇA MARCHE ?



Scannez le QR code du site ou celui de l'application à télécharger



Cliquez sur l'onglet RDV et sélectionnez le jour et l'heure pour votre soin



Le jour-J, rendez-vous dans votre pharmacie

## QUELS SERVICES SONT DISPONIBLES ?



Vaccin covid & grippe



Test antigénique & autotest supervisé



Bilan nutritionnel



Mini-soins & animations

**N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien !**

MICRONUTRITION  
**MÉDI EXPERT**

VOTRE NOUVELLE GAMME EXPERTE

# JAMBES LÉGÈRES



Une **formule élaborée**  
pour une **action exemplaire** !



**ANTIOXYDANT. AIDE À MAINTENIR  
UNE CIRCULATION VEINEUSE NORMALE**



Produits conçus et conseillés par vos pharmaciens,  
à partir de matières premières de haute qualité

Pharmacie française



Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

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

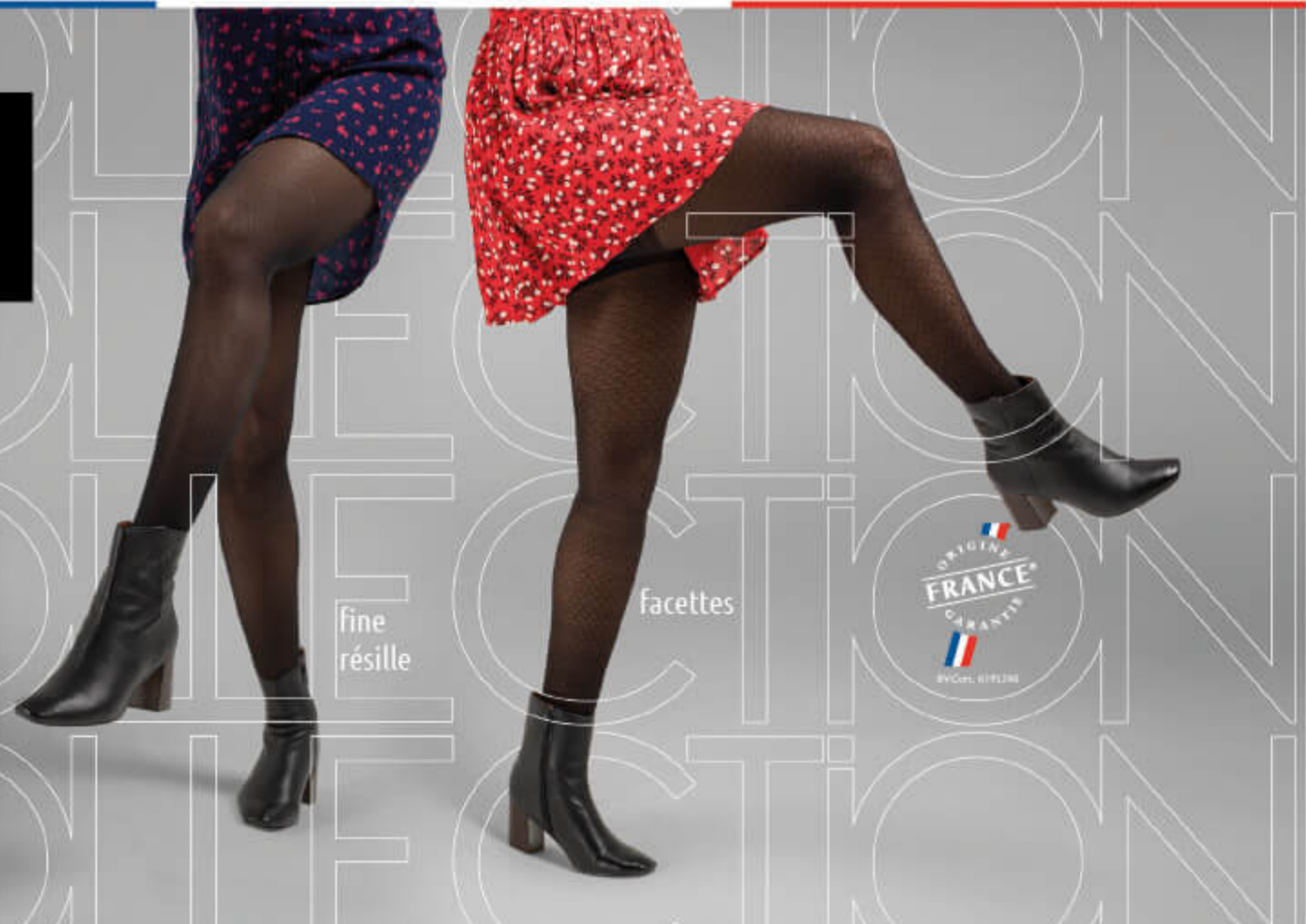
COMPRESSION MÉDICALE

**SMARTLEG**  
Collection  
LE COLLANT ESPRIT  
COUTURE À LA FRANÇAISE



FLASHEZ-MOI POUR DÉCOUVRIR  
LA GAMME COLLECTION

Photographie retouchée



**LA SCIENCE AU SERVICE  
DE LA COMPRESSION VEINEUSE**  
DISPOSITIF MÉDICAL DE COMPRESSION VEINEUSE ÉLASTIQUE

**INNOTHERA**  
LABORATOIRES

Smartleg® Collection est un produit de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqué dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.  
Avril 2022 - INN2204214 - Fabricant : Laboratoires INNOTHERA

LABORATOIRES INNOTHERA S.A.S., immatriculée au RCS de Créteil sous le numéro 8 388 422 594, dont le siège social est situé 22, avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, France.

ON NE  
METTRA  
JAMAIS  
UN GENOU  
À TERRE

AASALs\* : 1<sup>ère</sup> intention dans  
le traitement de fond de l'arthrose  
symptomatique du genou selon

L'ESCEO<sup>1</sup>

**Chondrosulf**®  
CHONDROÏTINE SULFATE (ACS<sub>1</sub>-ACS<sub>2</sub>)

**Anti-arthrosique  
rémanent pour  
actifs exigeants**

Chondrosulf 400 mg gélule - Chondrosulf 1200 mg sans sucre, gel oral édulcoré au xylitol

### Traitement symptomatique à effet différé de l'arthrose de la hanche et du genou.

Pour une information complète, consultez le Résumé des Caractéristiques du Produit sur la base de données publique du médicament en flashant ces QR codes.



Chondrosulf  
400



Chondrosulf  
1200

1. Bruyère O, Honvo G, Veronese N, Arden NK, Branco J, Curtis EM *et al.* An updated algorithm recommendation for the management of knee osteoarthritis from the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases (ESCEO). *Semin Arthritis Rheum* 2019; 49(3):337-50.

\* AASALs : Anti-Arthrosiques Symptomatiques d'Action Lente  
Médicament non soumis à prescription médicale. Non remboursé.  
Visa n° 21/07/67545424/PM/001 - Mai 2021

  
**Laboratoires  
Genevrier**  
L'EXIGENCE DE VOTRE SANTÉ

# Fanny a testé pour vous

## LA SONOTHÉRAPIE

Le Tibet, ça me fait rêver, pas vous ? Les moines en robe orange, les temples bouddhistes, la sérénité contemplative des sommets... C'est une belle définition du bonheur qui est assez loin de mon quotidien mais que j'aime introduire dans mes pensées. Loin du speed permanent ! Du coup, quand on m'a proposé de tester une séance de Sonothérapie avec des bols Tibétains, j'ai sauté sur l'occasion. Il faut dire que la méditation, c'est mon nouveau dada depuis un an : non seulement ça m'aide à me concentrer, à affronter les journées intenses et stressantes mais en plus j'ai découvert les bienfaits sur ma santé. Alors c'est parti : même si je ne comprends pas bien dans quoi je me lance, je me jette à l'eau !

Dans le cabinet de Marjorie Treillet, infirmière libérale depuis plus de 13 ans, tout est fait pour se sentir bien : une température parfaite, une petite odeur agréable, une vue sur le jardin, un espace chaleureux, une petite couverture : une invitation à la détente. Je me couche sur un petit matelas confortable autour duquel vient se positionner une dizaine de bols tibétains et d'autres instruments exotiques. Les bols sont composés de sept métaux différents, dont le cuivre, l'or et l'argent. Quelques-uns sont finement gravés : ce sont de vraies œuvres d'art ! Je cale un coussin sous ma nuque. Je me glisse sous la couverture (Marjorie m'a prévenue que je risquais de me refroidir pendant la séance) et je ferme les yeux en me concentrant sur ma respiration. Le fait de fermer les yeux me permet également d'être très attentive aux sons.

Dans cette ambiance relaxante, je me laisse aller entre les mains de cette pro du bien-être.

Lorsque Marjorie commence à faire résonner le premier bol, je retiens mon souffle : la vibration est puissante, elle remonte depuis mes orteils jusqu'au sommet de mon crâne.

Marjorie est telle une cheffe d'orchestre, en faisant résonner les bols les uns après les autres et ça a quelque chose de mystique. Certains ont un son grave d'autres très aigu. C'est joli... mais j'ai un peu de mal à lâcher prise. Et puis finalement, au bout de quelques minutes, je me laisse aller, je ne pense plus à rien et je me concentre sur la sonorité et les vibrations que je ressens. Mon corps et mon esprit se détendent.

Chaque bol a une fréquence. Et chaque fréquence correspond à l'un de nos 7 chakras, qui sont les «points» de circulation de l'énergie dans notre corps.



C'est comme ça que l'on peut agir sur l'harmonie corps-esprit. Après avoir fait résonner l'ensemble des bols qui m'entourent, Marjorie pose sur mon ventre un des plus grands bols et vient le faire chanter. C'est impressionnant. Tout mon corps est habité par les vibrations. Je sens que ça travaille à l'intérieur de moi.

Après cela, je suis invitée à me mettre sur le dos et le processus reprend de plus belle avec l'ensemble des petits bols positionnés autour de moi puis le chant du grand bol sur le dos. Je suis plongée dans un état quasi méditatif et je me sens profondément détendue. Je profite au maximum de ce voyage sonore.

Pour finir, un son familier très aigu vient caresser mes oreilles. C'est une sorte de carillon que l'on trouve en extérieur et qui fait du bruit au vent. C'est un son rassurant et joyeux.

Et puis les bols cessent de chanter, la séance est terminée.

Je découvre avec étonnement que quarante minutes se sont écoulées : j'avais perdu toute notion du temps. Je m'étire et ouvre doucement les yeux, la lumière de la pièce m'éblouit. Je me sens détendue et reposée. Je baille à gorge déployée. J'ai l'impression d'être sur un nuage : pendant ce laps de temps, j'ai laissé de côté tous mes soucis. Et là, je déborde d'énergie.

Prête à déplacer des montagnes !

À la fin de la séance, un moment est consacré à l'échange. J'ai pu poser des questions, faire part de mon ressenti et laisser aller mes émotions.

### ■ Qu'est-ce que la Sonothérapie et quels en sont ses bienfaits ?

La thérapie par le son, appelée aussi la Sonothérapie, est une technique thérapeutique très ancienne qui apporte beaucoup de bien-être. Les tibétains l'utilisent pour de nombreuses raisons, comme apaiser & détendre, amoindrir les douleurs (liées à une maladie ou non), maîtriser le stress au quotidien...

Elle se base sur la résonance physique et émotionnelle du corps. Les différents sons émis à l'aide des bols Tibétains agissent comme un massage pour le corps et l'esprit. À travers l'écoute des sons et les vibrations, le corps et l'esprit s'apaisent et se reconnectent.

Elle agit aussi grâce aux vibrations sonores produites par les bols tibétains. À l'écoute des sons et au contact des vibrations émises, le corps et le mental se réharmonisent et cela se manifeste par un effet de relaxation intense. Les ondes émises par les instruments ont un impact direct sur notre structure moléculaire. Se transmettant par l'eau, qui constitue notre corps à 80 %, elles peuvent ainsi raisonner dans tout notre système. Elles exercent alors une action rapide sur les muscles, les organes, les os, les nerfs, le mental...

Les fréquences émises par ces sons, permettent ainsi de se plonger dans un bain de relaxation et de lâcher prise. La musique se diffuse alors au plus profond de l'être pour rééquilibrer les énergies tout en soulageant les douleurs physiques et émotionnelles.

Pratiquer la sonothérapie permet de se détendre, de stimuler le système immunitaire, de faire le plein d'énergie, d'atteindre un état de conscience modifié ou de vivre l'expérience d'un massage vibratoire et de lâcher prise.

Par le lâcher prise des tensions psychocorporelles qu'elle génère, la Sonothérapie aide à soulager les souffrances, les symptômes de diverses pathologies.

Elle soutient les capacités d'auto-guérison, c'est à dire que le corps utilise ce moment de calme pour réparer ce qu'il n'a pas l'opportunité de réparer lorsqu'il est actif. Cela permet de se ressourcer, de s'harmoniser et de stimuler la créativité.

La Sonothérapie est une thérapie alternative, elle est complémentaire à la médecine traditionnelle. Se relaxer et arriver vraiment à se détendre permet parfois d'éliminer certaines douleurs, le stress et aide à trouver le bien-être. Lors de certaines maladies graves, détendre son corps et son esprit permet aussi de mieux gérer certains traitements pour les combattre.

Notez que la Sonothérapie ne se substitue à aucun traitement médical. Pour tout problème ou pathologie, rapprochez-vous de votre médecin traitant.

#### ■ Pour qui ?

La sonothérapie s'adresse à tout le monde, aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Elle peut venir en aide à des personnes qui ont des troubles physiques ou émotionnels conscients et inconscients.

#### ■ Qui est Marjorie ?

Marjorie est une infirmière libérale diplômée depuis plus de 22 ans. La personne est au cœur de son engagement. Une de ses valeurs est d'apporter son aide de manière différente, où la personne est au cœur de la prise en charge.

Pourquoi s'est-elle tournée vers la sonothérapie? Il y a quelques années, dans l'optique d'apporter un mieux-être aux personnes en souffrance, Marjorie a suivi une formation d'hypnose médicale, par le biais de l'IFH (Institut Français d'Hypnose) à Paris, puis a enrichi ses connaissances en obtenant un D.U en hypnose médicale.

En complément à l'hypnose et comme méditer a toujours fait partie de son quotidien, elle a suivi une formation à la Méditation de Pleine Conscience par le biais d'un D.U (Diplôme Universitaire) de Méditation et Santé de la faculté de Médecine de



Montpellier-Nîmes. Convaincue par le bien fondé de cette méthode, elle s'est perfectionnée en suivant la formation en Mindfulness (Mindfulness).

C'est à travers ces différentes pratiques qu'elle a eu l'occasion de découvrir l'existence de la sonothérapie. Elle s'est formée dans le but de proposer ces soins relaxants, complémentaires à la pratique de l'hypnose et de la méditation et offrir une nouvelle thérapie alternative pour soulager ses patients.

#### ■ Pour aller plus loin :

Si cette expérience vous a donné envie n'hésitez pas à vous offrir un pur moment de relaxation. L'expérience peut être différente pour chacun d'entre nous. Nous percevons tout ce qui nous entoure à travers le filtre de nos expériences passées, notre capacité à lâcher prise. Seule l'expérience peut nous faire avancer. C'est important de se faire confiance et d'essayer si l'on souhaite vraiment découvrir de quoi il s'agit. Les mots ne peuvent en aucun cas décrire ce qu'il se passe en chacun de nous pendant une séance. Il n'y a donc que l'expérience qui vous permettra de le vivre pleinement.



#### Marjorie TREILLET

<https://www.treillet-hypnose-meditation.fr>  
75, avenue Jacques Brel - 34470 Pérols  
Tel : 06 61 93 08 81



# Alvityl®



**NOUVEAU**

**TRIPLE ACTION**



**Actifs 100% D'ORIGINE VÉGÉTALE**

Alvityl Méla-Sommeil, Méla-Sommeil Flash et Alvityl Sommeil sont des compléments alimentaires.

**Pour votre santé, pratiquez une activité sportive régulière.**  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Booster son immunité contre les PETITS MAUX DE L'HIVER

avec **MÉDICINAL**  
LE POUVOIR DE LA NATURE

Nez qui coule, toux, gorge qui gratte... que de petits maux qui peuvent vite nous gâcher la vie ! Pas de panique... Médiprix vous fait la sélection des MÉDICINAL à avoir dans son placard cet hiver. Avec eux, dites adieu aux virus !



## BAUME PECTORAL

Baume aux huiles essentielles bio.

### Conseils d'utilisation :

Appliquer le baume matin et soir par massage doux sur le thorax et le cou. Ne pas utiliser plus de 5 jours. Usage externe uniquement.

\*Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Pour votre santé pratiquez une activité physique régulière [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## SPRAY GORGE BIO

Complément alimentaire\* aux extraits d'échinacée et de pamplemousse bio, et aux huiles essentielles d'orange douce bio, de citron bio, d'eucalyptus radiata bio.

### Conseils d'utilisation :

Agiter le flacon avant emploi. Une pulvérisation à chaque utilisation 3 à 6 fois par jour. Ne jamais dépasser la dose journalière recommandée. Demandez l'avis de votre médecin et/ou pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.



## SIROP GORGE

Complément alimentaire\* à base d'huiles essentielles de menthe arvensis, romarin, eucalyptus radiata, origan, citron.

Grâce à l'huile essentielle de menthe arvensis, ce sirop contribue à apaiser la gorge, les cordes vocales et le pharynx.



### Conseils d'utilisation :

Agiter le flacon avant emploi.

**Adultes :** 2 cuillères à café de 5ml, 3 fois par jour (soit 30ml) pendant 5 jours maximum.

**Enfants de plus de 12 ans :** 1 cuillère à café de 5ml, 3 fois par jour (soit 15ml) pendant 5 jours maximum.

Après ouverture, conserver au frais et utiliser dans les 2 semaines. Ne jamais dépasser la dose journalière recommandée. Demandez l'avis de votre médecin et/ou pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.

## PASTILLES HIVER BIO

Complément alimentaire\* à base d'huiles essentielles d'orange douce bio, de citron bio, de menthe arvensis bio et d'eucalyptus radiata bio.

### Conseils d'utilisation :

Prendre 3 à 6 pastilles gorge par jour pendant 5 jours maximum. . Demandez l'avis de votre médecin et/ou pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.

## GROG BIO

Préparation à base de miel d'acacia et huiles essentielles.

### Conseils d'utilisation :

Diluer 1 à 2 cuillères du grog bio dans une tasse d'eau bouillante.

# 2 RECETTES pour cet hiver . . . .

Boostez votre immunité avec le mélange diffusion tonus !

## INGRÉDIENTS

5 ml HE d'Orange douce  
5 ml HE de Ravintsara  
5 ml HE de Citron



## MATÉRIEL



### ÉTAPE 1



Mettre les huiles essentielles dans un récipient et bien mélanger.

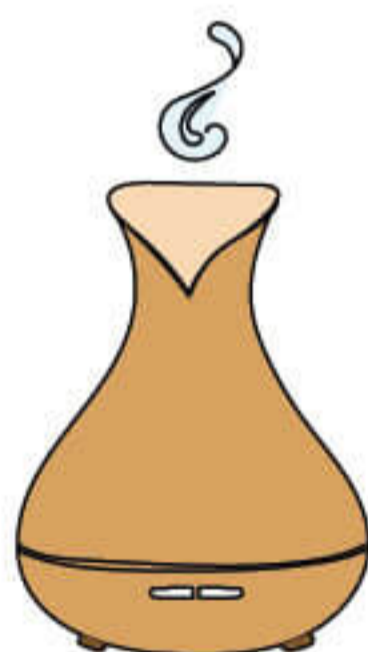
### ÉTAPE 2

Verser le mélange dans le flacon compte-goutte, vous pouvez vous aider d'un entonnoir.



### ÉTAPE 3

Utiliser 5 gouttes du mélange à chaque séance de diffusion.



*Respecter les recommandations d'utilisation de votre diffuseur.*



## LE ☺ DE MON PHARMACIEN

**Pour stimuler son immunité à la rentrée,** miser sur un complément naturel riche en vitamines, minéraux et acides aminés comme la gelée royale.

# DO IT YOURSELF !

Le sel de mer, pour un confort des voies respiratoires.

## INGRÉDIENTS

20 gouttes HE d'Eucalyptus globuleux  
20 gouttes HE de Pin sylvestre  
20 gouttes HE d'Eucalyptus Radiata  
5 ml HV de Macadamia  
50 g de gros sel  
50 g de sel d'Epsom  
15 g d'amidon de maïs



## MATÉRIEL



### ÉTAPE 1

Dans un grand bol, mélanger les huiles essentielles et l'huile végétale de Macadamia.



### ÉTAPE 3

Mettre le mélange dans un joli pot en verre.



### ÉTAPE 2

Ajouter ensuite le sel de mer et le sel d'Epsom, bien mélanger. Rajouter l'amidon de maïs à la préparation et bien mélanger.



*Conseil d'utilisation : dans l'eau chaude du bain, ajouter 2 cuillères à soupe du mélange. Se relaxer !*

## LE ☺ DE MON PHARMACIEN

**En cas de coup de fatigue**, réaliser une cure de Médiexpert Vitamine C liposomale. La forme liposomale améliore l'efficacité et redonne l'énergie pour faire face aux maux de l'hiver.



Ces fiches ont été réalisées par votre pharmacien engagé **MEDIPRIX**

Prendre soin de soi

# SOIGNER ses maux avec DES MOTS

1. <sup>important</sup>  
je me fixe des objectifs   
qui me redonnent confiance

2. <sup>pour son bien-être</sup>  
je prends en compte mes besoins  
et mes envies 

la qualité plutôt que la quantité

3. je m'entoure de personnes  
qui me respectent et m'écoutent

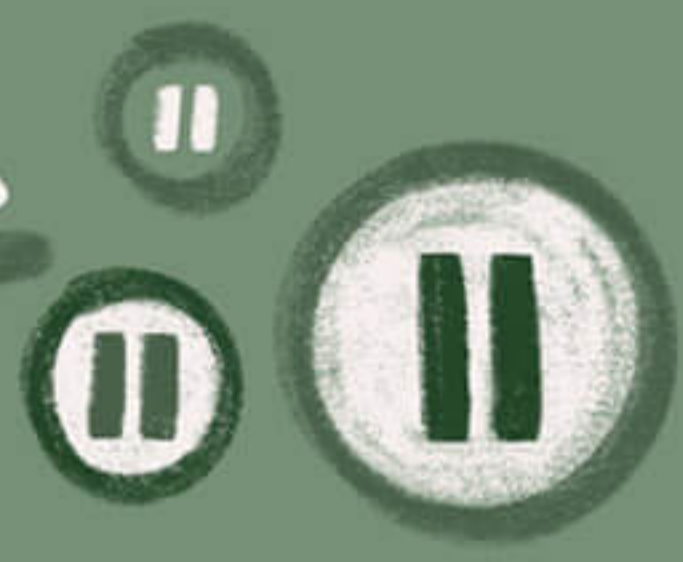


4. je me réserve un sommeil  
de qualité ← arrêtez de trop penser



autant qu'il le faut

5. je m'accorde des pauses  
avant de m'épuiser



il faut extérioriser

6. j'écoute mes émotions sans  
les refouler



# SOUPE RÉCONFORTANTE

## aux légumes d'Hiver



30 min de préparation  
1H de cuisson

### Recette

#### Étape 1

Lavez vos légumes, épluchez-les et coupez-les grossièrement.

#### Étape 2

Dans une grande casserole ou une marmite, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 10 g de beurre salé.

#### Étape 3

Faites revenir votre oignon pendant quelques minutes, puis ajoutez progressivement les légumes. Faites revenir 5 à 10 min à feu doux. Salez et poivrez.

#### Étape 4

Recouvrez les légumes avec de l'eau, couvrez et laissez cuire une bonne heure.

#### Étape 5

Mixez le tout et servez avec une petite cuillère à soupe de crème fraîche si vous le désirez.


 dans mon panier


 carottes x2


 poireau x1

 pommes de terre x2

 courgette x1

 navet x1

 250 g de potiron

 oignon rouge x1

 pincée de sel

 pincée de poivre

 x2 d'huile d'olive

 20 cl de crème fraîche

 10 g de beurre salé

# SOUPE UN PETIT PEU GOURMANDE



petits croûtons et Speck grillé



1H de préparation  
1H de cuisson

## Recette

### Étape 1

Épluchez la carotte, le panais et les pommes de terre. Coupez-les en morceaux. Déposez-les dans une casserole et versez de l'eau chaude de façon à couvrir le tout. Salez, poivrez. Faites cuire 20 à 25 min.

### Étape 2

Coupez le speck en petits morceaux. Déposez le tout dans un plat à four, versez un filet d'huile d'olive. Salez légèrement et poivrez. Enfournez 10 à 12 min.

### Étape 3

Pelez et pressez l'ail. Effeuillez et ciselez le persil plat. Dans un bol, versez le speck, les croûtons, l'ail et le persil plat. Mélangez bien le tout.

### Étape 4

Une fois les légumes cuits, mixez le tout pour obtenir la soupe. Salez, poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive. Servez la soupe de légumes bien chaude, parsemée du mélange croûtons persillés et speck croustillant.


 dans mon panier

 carotte x1

 panais x1

 200g pommes de terre

 gousse d'ail x1

 100g de Speck

 persil plat

 petits croûtons

 pincée de sel

 pincée de poivre

 x2 d'huile d'olive

Bon Appétit! 

# MÉDI EXPERT<sup>MICRONUTRITION</sup>

VOTRE NOUVELLE GAMME EXPERTE

## VITAMINE C

Pour un **apport d'énergie** rapide et simple !



Produits conçus et conseillés par vos pharmaciens,  
à partir de matières premières de haute qualité

Pharmacie française



Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)





## Maux d'ados

**LES PREMIÈRES RÈGLES**

La puberté est l'une des étapes les plus importantes dans la vie d'une jeune fille. Toutes ces transformations dans sa vie et dans son corps vont la chambouler. Pour l'accompagner en douceur et la préparer à ces changements, la règle d'or en tant que parent (ou proche) est de communiquer avec elle. Lui expliquer simplement et avec vos mots, ce qu'il se passe dans son corps, afin de l'aider à appréhender sa puberté et l'arrivée des fameuses règles.

Dans cet article, Salomé vous aide à comprendre comment déconstruire ensemble les fausses croyances et les idées reçues qui circulent dans les cours de récréation et sur les réseaux sociaux, qui renforcent les tabous autour des règles. Apprendre à installer un climat de confiance et de sécurité, où elle sait qu'elle pourra poser ses questions et trouver des réponses.



Même si aujourd'hui parler des règles est un sujet que l'on aborde plus facilement, voici quelques pistes qui vous aideront à en parler librement :

- Tout d'abord, renseignez-vous sur le sujet, car même si vous êtes vous-même menstruée, vous ne pouvez pas tout savoir sur le sujet (et c'est normal !)
- Trouvez le bon moment pour en discuter, quitte à bousculer votre routine pour s'adapter à la sienne et y aller « en douceur »
- Présentez-lui les différentes étapes de la puberté. Les règles, c'est une partie de cette nouvelle étape de vie pour une adolescente. Mais il y a tellement d'autres étapes : le développement de la poitrine, l'apparition des poils et de l'acné, les premières relations...
- Rassurez-la. Les règles sont le signe que son corps évolue, qu'il est en bonne santé. La puberté se fait progressivement et en plusieurs étapes. Alors pas de pression avec la date des premières règles qui arrivent aux alentours des 12,5 ans. Parfois c'est avant (vers 10 ans), parfois c'est après (vers 16 ans)
- Expliquez-lui le cycle des règles : que se passe-t-il durant 28 jours à l'intérieur de son corps (et pendant les 40 prochaines années !) ? Comment fonctionne un cycle, au début irrégulier et imprévisible puis plus organisé ? Est-ce que la couleur du sang signifie quelque chose ? Comment choisir sa protection ? Répondez ensemble à ces questions qui lui trottent dans la tête pour lui permettre de mieux vivre ses règles
- Partagez votre expérience et vos références, comme des livres sur le sujet, des vidéos YouTube ou des comptes sur les réseaux sociaux qui brisent les tabous
- Aidez-la à se tourner vers une personne de confiance. Si le dialogue n'est pas aussi fluide que vous l'auriez voulu, ou que votre ado n'est pas à l'aise, elle doit savoir vers qui elle peut se tourner. Cela peut être un frère, une sœur, une cousine, une tante, une infirmière ou une pharmacienne qui sauront l'écouter et la conseiller.

En parler à son enfant, c'est un premier pas vers elle et vers la fin des tabous, alors on vous encourage à vous lancer à votre tour pour l'accompagner au mieux !



## Conseils pour éviter LE CHOC TOXIQUE

Par Charlotte Flottes, pharmacien

- Il est indispensable de changer son tampon ou vider sa coupe régulièrement, toutes les 4 heures et même la nuit
- Durant la nuit, il est préférable de privilégier des protections externes comme des serviettes hygiéniques ou des culottes menstruelles
- Choisir des protections adaptées à son type de flux
- Toujours se laver les mains avec du savon (ou une solution hydroalcoolique) avant d'insérer un tampon ou une coupe, et de les retirer
- Éviter d'utiliser des tampons ou des coupes en cas d'antécédents de choc toxique
- Attendre le début des règles avant d'utiliser un tampon. Il ne doit pas servir par mesure de précaution, même si l'arrivée des règles est imminente ou pour absorber d'autres pertes.

L'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail) vient de publier un nouvel avis au sujet de la sécurité des protections intimes sur leur composition et sur le choc toxique. Elle explique que l'utilisation prolongée d'une protection interne et/ou l'utilisation d'une protection d'une capacité d'absorption plus forte que nécessaire augmente le risque de STC.

Aucune relation directe n'a été mise en évidence entre les matériaux utilisés dans la composition des protections intimes internes et un potentiel choc toxique. Néanmoins, l'agence recommande aux fabricants d'améliorer la qualité des matières premières et de réviser certains procédés de fabrication afin d'éliminer ou de réduire au maximum la présence de substances chimiques.

# Bébé : comment calmer SES PLEURS

Bébé est arrivé il y a peu. Petit à petit, vous vous découvrez l'un et l'autre, et apprenez les signes de chacun. Une routine s'installe entre vous mais il y a un élément sur lequel vous n'arrivez pas à mettre de mot. Bébé pleure, se raidit, serre les poings, devient rouge. Cela dure des heures. Pour vous, c'est la panique : vous l'avez bercé, changé, câliné, nourri. Mais rien n'y fait. Ce sont peut-être des pleurs du soir (ou pleurs de décharge). On vous explique tout ça.



## Les conseils de Charlotte Flottes

Pharmacien, D.U micronutrition,  
D.U Phyto Aroma & D.U orthopédie



Tout d'abord, sachez qu'un bébé pleure au moins 2h par jour, par périodes cumulées. Et c'est normal. Comme il ne parle pas encore, pleurer est son seul moyen d'exprimer ses besoins (la faim, l'ennui, une douleur). Très souvent, les pleurs du soir et les coliques sont confondus. Dans cet article, nous allons vous donner des pistes pour faire la différence entre les deux.

Les pleurs du soir sont fréquents et souvent difficiles à apaiser, mais ne sont pas le signe d'une maladie. Ils permettent à l'enfant, qui n'a pas encore d'autres moyens de s'exprimer, de libérer les grandes émotions et stimulations vécues dans la journée. Pour décharger cette tension, l'enfant va pleurer. Ils surviennent également au moment où le jour baisse, et la nuit arrive. Ce phénomène peut inquiéter l'enfant et favoriser les pleurs.

Rappelez-vous, que dans le ventre de sa maman, votre bébé était plus agité en début de soirée. C'est la même chose aujourd'hui, avec le «son» en plus !

Heureusement, les pleurs du soir s'atténuent avec le temps et disparaissent vers les 3/4 mois.

#### ■ Pour les reconnaître :

- Ils se déroulent entre 18h et 00h (et durent environ 3h)
- Ils débutent vers l'âge de 3 semaines et atteignent leur maximum vers 6 semaines de vie
- Ces pleurs du soir ne semblent pas toujours liés à un problème de digestion. Il peut cependant y avoir des gaz, dus à l'ingestion d'air durant les pleurs

#### ■ Pour les soulager :

- Installez-vous dans une pièce avec une ambiance calme, avec une lumière douce et tamisée, pour faire des câlins à votre bébé, en lui caressant la tête et le visage
- Essayez le portage physiologique à l'aide d'une écharpe de portage : la chaleur de votre corps

### Reconnaître & soulager les pleurs de bébé !

et les bruits de votre cœur apaiseront l'enfant qui se sentira en sécurité. Optez même pour le peau à peau, qui permet de régulariser la fréquence cardiaque et respiratoire de l'enfant

- Si votre bébé apprécie le bain, offrez-lui un petit moment de douceur dans un bain tiède (et toujours dans une ambiance tamisée)
- Diffusez des bruits blancs. Ce sont des sons qui ont bercé votre bébé quand il était encore dans le ventre de sa maman. Il reconnaîtra ces bruits et les associera à la chaleur et la sécurité du ventre. Il existe même des peluches spécifiques pour nourrisson qui reproduisent ces bruits
- Essayez la succion, en lui donnant sa tétine ou une sucette. Le geste permet à l'enfant de sécréter des endorphines, et lui procure une sensation de bien-être favorable à la détente et au sommeil

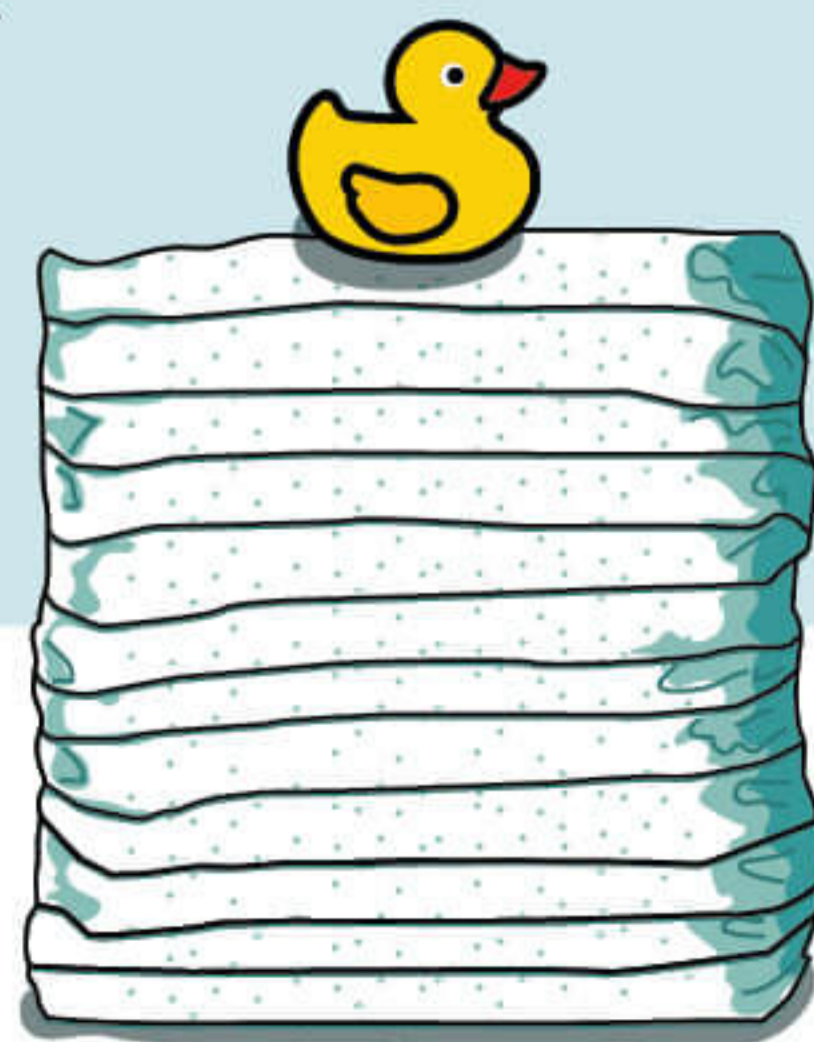
- Partez en balade en poussette ou en voiture. Le mouvement l'apaisera

- L'emballage, avec des langes spécifiques, est une technique qui sécurise et calme le bébé. Cette sensation d'enveloppement lui rappelle encore une fois, ce qu'il a connu durant 9 mois : le ventre de sa maman

Parfois, ces pleurs sont difficiles à supporter, et encore plus lorsqu'on cumule un manque de sommeil.

N'hésitez pas à passer le relai à votre conjoint, à votre famille ou encore des amis de confiance... ou à laisser votre bébé pleurer dans son lit, en sécurité, le temps de faire une pause.

À la pharmacie, vous trouverez toujours une oreille attentive pour vous conseiller et cela sans rendez-vous.





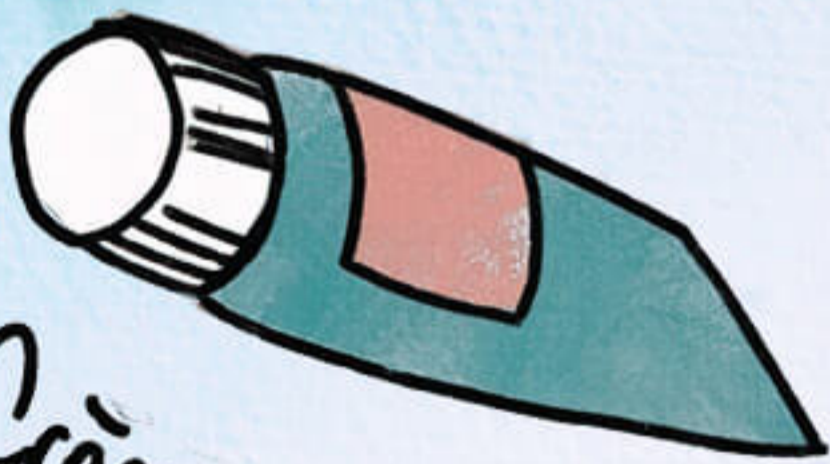
Baume pectoral



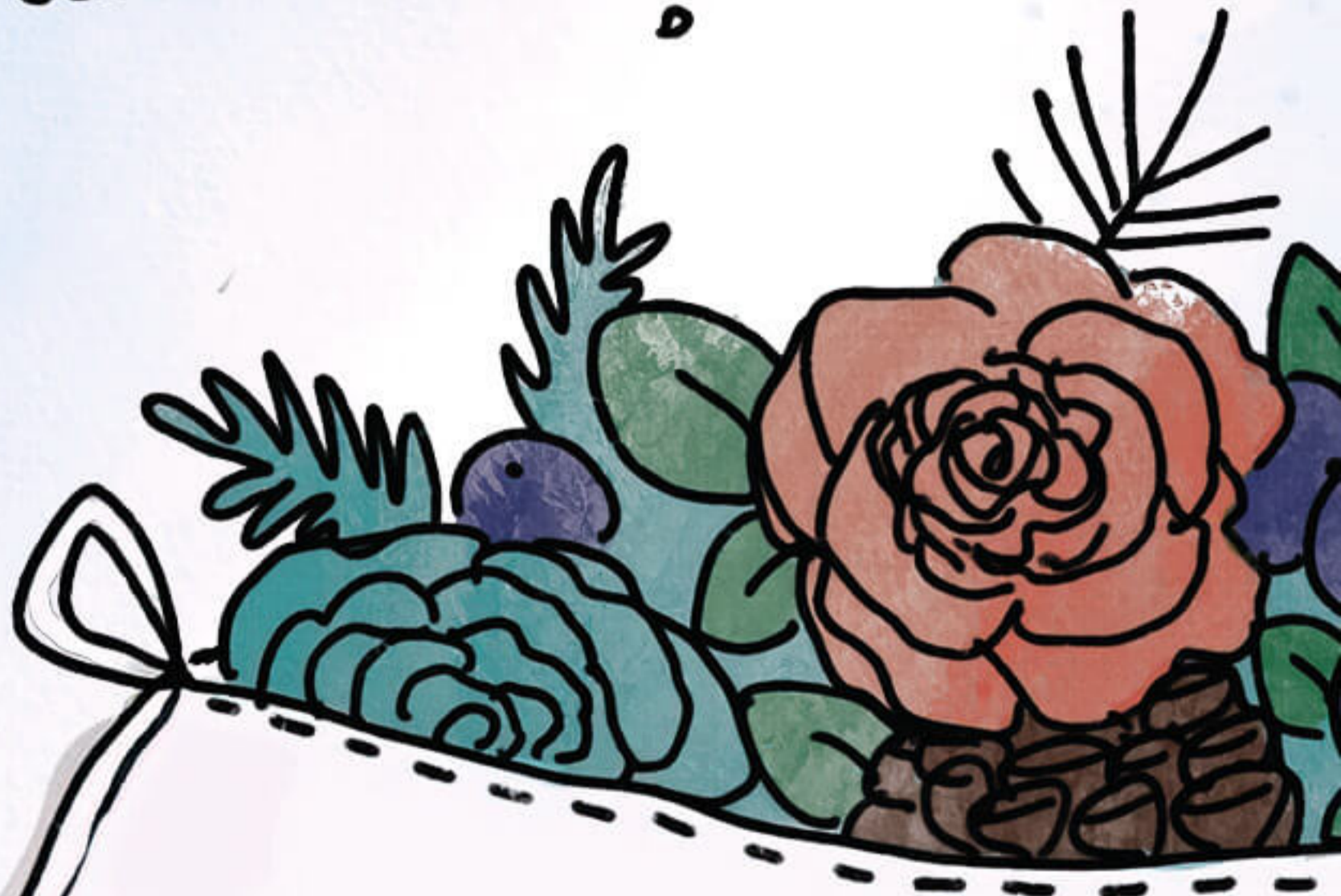
Mouchoirs



Complément alimentaire  
Vitamine C



Crème mains



Ma petite  
trousse de  
secours

Gel hydroalcoolique



Pastilles pour la gorge

Huiles essentielles



Eucalyptus Radiata  
Pin Sylvestre



Crème solaire



Stick à lèvres

Automne  
Hiver

# Médiprix soutient l'association DES ÉTOILES DANS LA MER

Des Étoiles dans la Mer est une association créée en mars 2019, qui lutte contre le Glioblastome en aidant et soutenant les malades, les familles et les aidants, en finançant la recherche grâce aux dons récoltés. Elle a levé plus de 300 000 € depuis sa création, et a reversé 115 000 € à la recherche sur l'année 2022. Ilona a rencontré pour vous sa co-fondatrice.



## Rencontre avec Laetitia Clabé

Co-fondatrice de l'association des Étoiles dans la Mer

### ■ Le Glioblastome ; de quoi s'agit-il ?

Le glioblastome est une tumeur cérébrale incurable, qui touche principalement les hommes, âgés de 45 à 70 ans, mais peut aussi concerner des malades plus jeunes. La médiane de vie est de 14 mois.

Santé Publique France relève que « le nombre annuel de nouveaux cas a été multiplié par 4 et plus entre 1990 et 2018 ». Le rapport d'évaluation du 3<sup>ème</sup> plan cancer, publié en juillet 2020 par L'inspection générale des affaires sociales (L'IGAS), recense le glioblastome parmi « les cancers dont l'augmentation récente d'incidences est en augmentation préoccupante ».

Les causes de cette maladie restent aujourd'hui incertaines, mais des études épidémiologiques interrogent sur des combinaisons de facteurs génétiques et environnementaux.

Les seuls facteurs de risque avérés des gliomes, en particulier les glioblastomes, sont les rayons ionisants.

Les conséquences physiologiques sont principalement des maux de tête, des vomissements, et évoluent rapidement vers des troubles cognitifs affectant la motricité, la parole, la vision et la mémoire.





## ■ Quel est votre regard face à la réalité du quotidien des malades et de leurs aidants ?

Concrètement, un malade à partir du grade 4 bénéficie du plus haut traitement, le STUPP, qui est un protocole combinant la radiothérapie et la chimiothérapie sous médicaments. Ce traitement a pour objectif de prolonger au maximum l'espérance de vie et optimiser au mieux la qualité de vie.

La réalité, c'est que les malades déplorent le manque d'informations et de dialogue de la part du corps soignant : soit ils s'informent seuls, soit ils apprennent brutalement leur issue. N'étant pas hospitalisés, ils réalisent des IRM et consultations tous les 2 mois, et manquent cruellement d'accompagnement, hormis certains bénéficiant d'aides à domicile, ou de proches aidants.

Les familles aidantes soulignent un manque de structures adaptées et d'accompagnement dans leur quotidien. La prestation compensatoire du handicap (PCH) n'est pas toujours systématique, les démarches ne sont pas automatisées. Les conséquences de l'absence de la PCH se résument à un manque d'aménagements à domicile, d'accompagnement, de présence physique à hauteur du handicap, et s'amplifient lorsque les dégénéralions cognitives s'installent (chutes fréquentes, pertes de mémoire) et deviennent dangereuses pour le malade et l'entourage. L'association a relancé l'administration française sur ce sujet en décembre 2020, nous laissant sans nouvelles jusqu'à aujourd'hui.

## ■ Quels sont les derniers projets de recherche que vous soutenez ?

### Les projets financés

L'association soutient Gliorun, un projet qui étudie les gliomes diffus à La Réunion et leurs incidences en fonction des données biologiques, génétiques et épidémiologiques, aujourd'hui insuffisantes. Le projet est mené par le Pr. Mohamed Khettab, oncologue médical au CHU de la Réunion. L'association a levé 10 000 € pour ce projet.

En juillet 2022, l'association a été sollicitée par l'Institut de Génomique Fonctionnelle de Montpellier ayant un besoin de financement urgent dans un microscope à fluorescence, pour la recherche dédiée aux tumeurs cérébrales gliales, dont le glioblastome. L'équipe de l'institut travaille sur l'amélioration de la prise en charge thérapeutique, du traitement et du pronostic de ces tumeurs, en mimant l'environnement tumoral in-vivo sur des mini-cerveaux artificiels.

L'association cofinancera le projet aux environs de 30 000 €, avec l'association ARTC Sud.

### Les projets soutenus

L'association soutient GLIOTEX depuis ses débuts, dont l'objectif est d'établir une autoroute thérapeutique afin de livrer le plus rapidement possible des traitements candidats identifiés comme prometteurs.

Le Pr. Ahmed Idbaih s'appuie sur le dispositif « sono-cloud », qui répond à la problématique de la pénétration de la chimiothérapie vers la barrière encéphalique à travers l'os crânien.

L'association a été sollicitée comme représentante d'un appel à projet de l'INCA, notamment dans l'ac-

“ Elle a levé plus de 300 000 € depuis sa création, et a reversé 115 000 € à la recherche sur l'année 2022 ”





compagnement des patients. Elle soutient à hauteur de 30 000 € par an le groupe de recherche. De plus, l'association appuie la recherche épidémiologique afin de déceler les causes potentielles de la maladie, à hauteur de 30 000 € tous les ans.

Les chercheurs se retrouvent parfois confrontés à la difficulté de poursuivre leurs recherches par manque de financement ou de ressources, ce qui les pousse à créer des startups pour continuer.

Par exemple, Gliocure est une startup basée à Angers qui développe un candidat médicament, et pour laquelle l'association a apporté son soutien de 30 000 € en 2022.

Hemerion Therapeutics, en collaboration avec le CHU de Lille, a développé une sonde laser qui permet de détruire les cellules cancéreuses ciblées par la photosensibilité du médicament utilisé. Cette startup est très investie et soutient activement l'association.

#### ■ Quels sont les événements organisés en 2022 ?

Les 15 et 16 juillet, notre association a organisé la 3<sup>ème</sup> édition des « 24h de nage contre le glioblastome, le marathon du cœur », une chaîne solidaire de nage au départ de Sète jusqu'à Palavas-les-Flots, qui a permis une levée de fond de 5 500 € reversés à la recherche épidémiologique.

En septembre, l'Association Automobiles du Limonet, fondée par la famille Gavard, a organisé sa 3<sup>ème</sup> édition des tours de voitures prestigieuses, en mémoire de Jean-Christophe Gavard, décédé du glioblastome. L'événement a généré une grande mobilisation et aura permis une levée de fond de 19 700 € en seulement une journée.

L'entreprise JD Boutique organise en décembre à Saint-Léger-sous-Cholet une kermesse solidaire et un concert

dont les bénéfices seront reversés à l'Association des Étoiles dans la Mer.

Par ailleurs, de nombreuses initiatives sportives sont organisées tous les ans par les familles permettant de sensibiliser et de lever des fonds.

### Événements à venir

**Du 9 au 11 décembre a lieu le championnat de France de nage hivernale à Megève** où je compte relever le défi des 1000 mètres de nage en eau froide.


**Du 12 au 15 janvier, le championnat du monde 2023 de Samoëns.** À cette occasion, je relance une collecte de fonds afin de garder la tête froide et continuer de faire parler de notre combat !

### Vous suivre sur les réseaux sociaux et participer aux cagnottes ?

 @desetoilesdanslamer

 &  Association Des étoiles dans la mer, vaincre le glioblastome

 DES ETOILES DANS LA MER vaincre le glioblastome

 @Etoilesgbm

Site web : <https://desetoilesdanslamer-vaincreleglioblastome.fr/>

Cagnottes :



HelloAsso



Alvarum

MICRONUTRITION  
**MÉDI EXPERT**

VOTRE NOUVELLE GAMME EXPERTE

# SÉRÉNITÉ

Un concentré **relaxant** à portée de main !



Produits conçus et conseillés par vos pharmaciens,  
à partir de matières premières de haute qualité

Pharmacie française



Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

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



Au milieu de l'hiver,  
j'ai découvert en moi  
un invincible été.

Albert Camus



Merci!



# Retrouvez nous sur nos réseaux



Scannez-moi !

**Pensez-y !**

En demandant votre **carte de fidélité** dans votre pharmacie Médiprix, vous profitez de notre **newsletter** (et donc de toutes nos astuces et actualités !)

