

SSC

Beauté
Santé
Santé

ACTUALITE BEAUTE SANTE BEBE BIO SENIOR ...

Le magazine de votre pharmacie

Les héros du quotidien

AUTOMÉDICATION
Un conseil indispensable

MON RÉGIME PLAISIR

LAVANDE
Huile essentielle précieuse

DÉPASSEMENT DE SOI
Entre Népal et route du Rhum

Offert par votre pharmacien MEDIPRIX

MEDIPRIX

NUMÉRO 3
Mai-Septembre 2019

Madame Debonconseil

choisit **Biogaran Conseil®**

La gamme de médicaments sans ordonnance*
à prix malin pour les maux du quotidien.



*Médicaments sans ordonnance non remboursés - P07051-01/19
SERVICEPLAN



CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ. **BIOGARAN**

L'ÉDITO

par Nathalie Bascon
Rédactrice en chef

So beauté
Santé

Éditeur

sas MEDIPRIX

Directeur de la publication

Jérôme Escojido

Directeur de la rédaction

Bertrand Pagès

Rédactrice en chef

Nathalie Bascon

Directrice artistique

Fanny Abinal

Contact

contact@mediprix.fr

Illustrations

Fanny Abinal

Suivez nous sur les réseaux sociaux

Facebook Mediprix

Instagram Mediprix

Vous souhaitez réagir ou nous adresser
une remarque sur contact@mediprix.fr

Nous sommes tous des héros chantait David Bowie ou Queen « Pose tes pieds par terre, pose ta main sur ton cœur, lève la tête vers les étoiles et le monde est à toi (...) oui tu es un héros ».

En lisant ces quelques lignes, vous vous dites sans doute.. un héros moi j'en doute? Et pourtant...

Une championne olympique racontait récemment dans un livre sur la gestion du temps, qu'arriver parfois à bout d'une journée : travail, linge, courses, repas, faire du sport, avoir du temps pour soi, s'occuper et passer du temps avec ses proches (enfants, parents, amis...) de son habitat, les trajets, s'impliquer dans une association, se cultiver, gérer les imprévus, les... les... les...c'était ô combien plus compliqué que les compétitions olympiques qu'elle avait vécues et que beaucoup d'entre nous mériteraient souvent des médailles ...

Oui, chacun de nous est un peu un héros chaque jour sans le réaliser vraiment.

Votre pharmacien et son équipe par exemple se sont mobilisés, pour récolter avec la marque Kulte 10 050 euros, pour réaliser avec l'association Rêves les rêves de plusieurs enfants très gravement malades (rencontre avec leurs idoles, voyages découvertes..). Aux héros patients, vous, qui avez acheté ces tee-shirts pour ces enfants, nous souhaitons vous dire un grand merci ! Merci aussi à ces pharmaciens engagés de notre groupement Médiprix !

Aux autres héros du quotidien que vous êtes, nous souhaitons dédier plusieurs pages : à ces personnes qui se dépassent en effectuant un trek au Népal dépassant leurs limites ou ce pharmacien qui a fait la route du Rhum; à ces parents qui lisent des livres à leurs enfants chaque jour en leur faisant un cadeau inestimable pour leur vie future; à vous qui faites ou vous qui allez faire des défis sportifs ou plus simplement grâce aux conseils d'Aurélié, diététicienne un régime santé pour vaincre vos kilos en trop; à vous que nous voyons chaque jour dans nos pharmacies qui prenez soin de vos proches en difficulté...

Nous souhaitons aussi rendre hommage dans ce numéro à ces héros médecins, équipes de chercheurs, laboratoires qui créent des médicaments chaque jour pour prévenir, soigner, accompagner ou atténuer la douleur mais aussi éradiquer certaines épidémies.

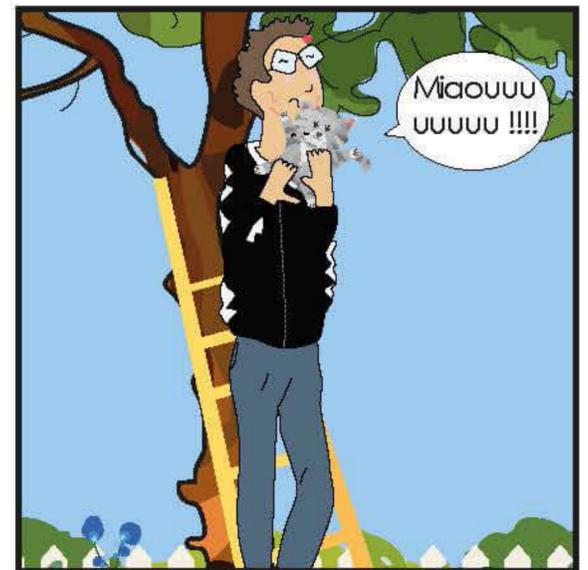
A vous, lecteurs, qui faites ou allez faire de petites choses très importantes aujourd'hui ou relever de grands défis, nous vous disons bravo ! Et nous vous souhaitons une belle lecture...

Quand tu essaies d'être un
du quotidien... mode d'emploi

Héros



Scénario : Nathalie Bascon / Dessins : Fanny Abinal



Sommaire



1 Edito

- 2 BD, Un héros au quotidien...
- 3 Sommaire
- 4-5 Medi HAPPY NEWS / Medi HAPPY NET
- 6-8 En route pour Cuba

Coin beauté

- 9 -13 Mes cosmétiques héros Printemps-Eté

Coin santé & diététique

- 14-15 Automédication : jamais sans le conseil de mon pharmacien
- 16- 18 Mon régime de plaisir de printemps objectif Bikini

Coin sport & dépassement de soi

- 24-27 Sport et soins : un combo gagnant
- 28-31 L'aventure humaine d'un trekking au Népal
- 32-33 Le dépassement de soi en mer

Le coin du cœur & des animaux

- 44-45 Le tee-shirt Kulte & Médiprix vendu au profit l'association Rêves
- 46-47 Le projet Kdog : les chiens héros de la détection du Cancer du sein.

Coin se soigner au Naturel & détente

- 19-21 Huiles essentielles de Lavande et de Lavandin
- 22-23 Détente : Mandala et mots croisés

Le coin des enfants & des parents

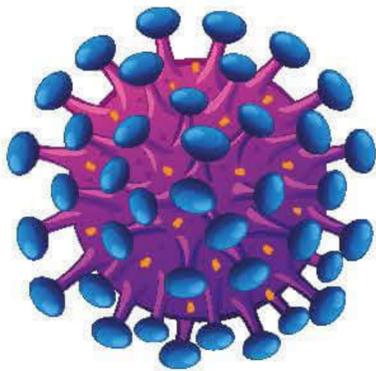
- 34-35 Régurgitations du nourrisson : idées précieuses pour les parents
- 36-40 Cet été, deviens le héros protecteur des Océans
- 41-43 Parents, héros de la lecture

Premières mondiales : VIH et cancer des avancées décisives

2 cas de guérisons du VIH : des nouvelles très encourageantes !

36 millions de personnes vivaient avec le VIH (ce rétrovirus qui infecte les globules blancs et les cellules du système immunitaire) en 2017 selon l'OMS (5 000 infections par jour). 940 000 décès furent causés par ce virus cette année là. Le traitement, pris par 27 millions de personnes (qui y ont accès) est une trithérapie (3 antirétroviraux) pour maîtriser l'infection dans une certaine mesure. Mais ce virus destructeur pourrait enfin être éradiqué...

Un deuxième patient vient de guérir du VIH en 2019. Ce patient « de Londres » (qui souhaite rester anonyme) est le 2ème cas recensé dans le



Première mondiale : guérison d'un cancer du sein avancé par immunothérapie

Les chercheurs de l'Institut national du cancer à Bethesda et à l'université de Richmond aux États-Unis ont annoncé que depuis 2 ans, une femme atteinte d'un cancer du sein à un stade avancé, contre lequel la chimiothérapie était impuissante, a été soignée par un traitement expérimental qui a permis à son système immunitaire de triompher de la maladie. Le cancer métastasé était critique et avait atteint d'autres organes dont le foie.

Elle a testé à 49 ans, ce traitement avec immunothérapie qui stimule les défenses immunitaires et avait déjà montré ses effets bénéfiques dans le cadre de cancers du poumon, de la prostate, du col de l'utérus, du sang et de la peau.

« Nous sommes aujourd'hui à l'aube d'une vaste révolution, qui va nous faire enfin atteindre le but de cibler la pléthore des mutations qu'implique le cancer grâce à l'immunothérapie », a écrit Laszlo Radvanyi, de l'Institut ontarien de recherche sur le cancer à Toronto (Canada) dans la revue Nature Medicine.

monde après « le patient de Berlin » Timothy Brown en 2007. Ce « patient de Londres » diagnostiqué séropositif en 2003 suivait un traitement antiviral depuis 2012, année où on lui aussi diagnostiqué un cancer de Hodgkin.

En 2016, il a donc bénéficié d'une greffe de cellules souches hématopoïétiques d'un donneur qui avait une mutation du gène CCR5 delta 32. Les cellules souches hématopoïétiques étant capables de régénérer des cellules sanguines et en particulier des globules blancs.

CCR5 est un récepteur du VIH et quand cette protéine est mutée, elle barre l'entrée du virus dans la cellule.

MEDI HAPPY NEWS



Cette technique révolutionnaire reste toutefois complexe à mettre en place et donc malheureusement non adaptable à tous les malades, toutefois elle ouvre des perspectives plus qu'intéressantes pour la recherche sur les cancers.

L'application Novi-CHEK

Certaines applications simplifient la vie ! C'est le cas de Novi-Chek des laboratoires Roche Diabetes Care France. Cette application gratuite à télécharger permet aux patients et notamment aux adolescents diabétiques de mieux suivre leurs traitements grâce à des alertes pour penser à faire un dextro, son injection... et des informations sous forme ludique (gain de points) suite à leur lecture sur des thèmes essentiels : mon alimentation, mes loisirs, mon quotidien, mes relations... Des quiz pour vérifier l'acquisition des connaissances permettent eux aussi de gagner des points. Enfin, la progression est matérialisée sous forme d'un chemin à gravir progressivement sur une montagne.

Novi-CHEK

NOUS PRENONS
SOIN DE **VOUS**



MEDI HAPPY NET

Élargissement du rôle du pharmacien

De nouvelles dispositions élargissent le rôle du pharmacien d'officine avec des conséquences positives sur la santé publique. Chez Médiprix, les pharmaciens que nous sommes sont à vos cotés au quotidien et nous sommes fortement engagés dans cette démarche d'accompagnement des patients.

Cet hiver par exemple, les pharmacies françaises pouvaient vacciner les patients contre la grippe saisonnière et pour l'hiver prochain une campagne nationale est prévue pour proposer le remboursement par la Sécurité Sociale des tests rapides d'orientation diagnostique de l'angine (TROD).

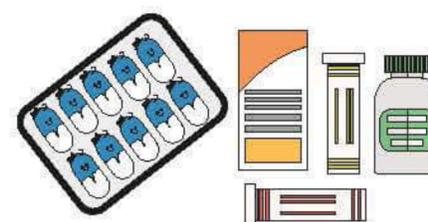
Vous avez besoin
de conseils



Vous souffrez d'une
maladie chronique



Vous prenez plusieurs
médicaments
en même temps



Le décret 2018-841 va amener
les pharmaciens à :

- des actions d'évaluation en vie réelle des médicaments, des dispositifs médicaux et de l'innovation thérapeutique.
- dépistage de maladies infectieuses et non transmissibles
- participation à la coordination des soins et continuer leurs actions d'accompagnement et de prévention notamment dans le cas des maladies chroniques.

Source : www.ordre.pharmacien.fr



En route pour
par 

Cuba

www.routard.com



Cuba, c'est un mode de vie unique au Nouveau Monde. Ses kilomètres de plages bordées de récifs coralliens, ses chaînes de montagnes teintées du vert profond des forêts tropicales, ses villes à l'architecture hispano-coloniale et son peuple, comme aspiré dans une parenthèse temporelle, ne lasse pas de séduire...

Le passé a laissé sa marque remarquable dans la vieille Havane, mais aussi à Cienfuegos et Trinidad. Il y a un je-ne-sais-quoi qui flotte dans l'air, envoûtant comme une salsa, une rumba ou un mambo : autant de rythmes cubains qui enchanteront vos oreilles au détour des rues, dans les cafés... et jusque sous les cocotiers de quelques plages de rêve.

Cuba reste une destination à part, à l'atmosphère très particulière, où se mêlent tout à la fois la difficulté et la joie de vivre, le présent et le passé. Dans ce pays resté très authentique, on vient goûter à la chaleur et à la gentillesse du peuple cubain qui, s'il a perdu son idéal, n'a jamais perdu ni l'espoir ni le sourire.

La Havane

La « ville aux Mille Colonnes » a bien des atouts. Cette *mulata* (mulâtre) du Nouveau Monde possède une architecture coloniale qui ravit les yeux : gracieuses arcades, balcons ouvragés, patios andalous, avec une alternance de néo-baroque et de néo-classicisme, parfois aussi de quelques touches Art Déco. Le classement de la vieille ville, *Habana Vieja*, au Patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco (1982) se justifie pleinement.



Autre impression étrange quand on la découvre : celle d'une ville figée dans le passé, dont l'horloge se serait détraquée.

Comme si le calendrier s'était arrêté un jour de 1959. Tout est là pour rappeler les affolantes fifties : « belles américaines » savamment rafistolées, palais espagnols du XVIII^{ème} siècle, buildings Art déco compassés, casinos recyclés, cabarets kitsch : le décor est là, quasi intact... on se croirait dans un vieux film hollywoodien ! Pour comprendre Cuba et vous



replonger dans son histoire, passage obligé au **Musée de la Révolution**.

Malgré ses défauts, ce musée reste un passage obligé pour tenter de comprendre le sentiment de fierté qui anime les Cubains, et pourquoi, malgré les immenses problèmes du pays, l'absence de liberté d'agir et de penser, ils continuent à vouer un véritable culte aux acteurs de leur révolution.



Et pour aborder la culture cubaine, direction le **Musée national des Beaux-Arts**. Il abrite de très belles collections, d'une richesse insoupçonnée avec une étonnante qualité et variété des artistes présentés.

Et bien sûr il y a le **Malecón**, cet épais remblai long de 7 km qui protège la ville des assauts de la mer. Cette gigantesque promenade en corniche est avant tout un lieu de fête, lieu de rendez-vous, lieu de flânerie, tout

simplement un lieu de vie. On y pêche, on y dort, on y joue de la guitare, on y rêve de l'Amérique proche, on y trafique, on s'y soûle... et toujours on y revient !



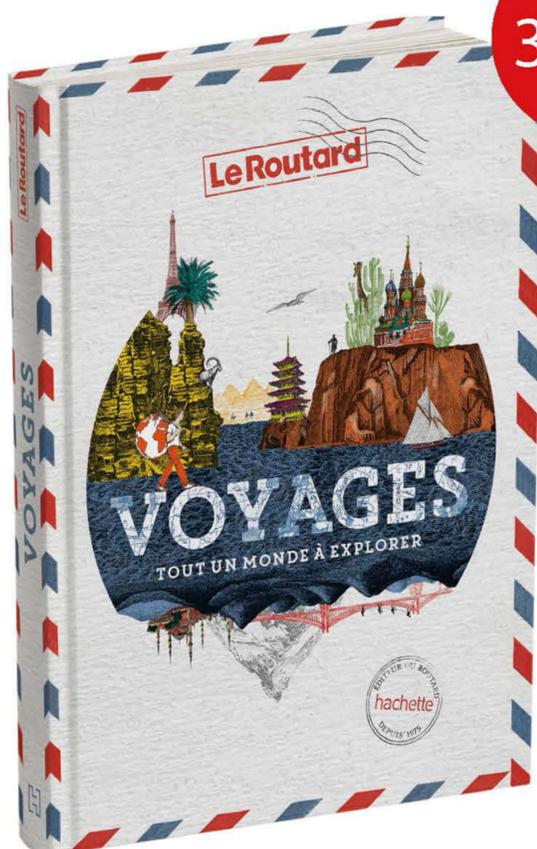
Les bonnes adresses du Routard à La Havane

Bar Dos Hermanos : esq. San Pedro y Sol (av. del Puerto). Tlj 8h-minuit. L'un des plus vieux bars historiques de La Havane. Fondé en 1894, il fut le rendez-vous des artistes, des écrivains, des acteurs de passage. Une plaque rappelle que Federico García Lorca, Alejo Carpentier, Marlon Brando, Errol Flynn et, bien sûr, Hemingway vinrent s'encanailler et lever leurs verres de rhum au nom de l'amitié.

Casa de la Música – Piano-Bar Habaneciendo : av. d'Italia (Galiano) ; entre Neptuno y Concordia. Tlj sauf lun 17h-21h, puis 23h-6h. Entrée : 5-20 CUC selon programmation. 2 salles en 1, devenues le lieu incontournable pour écouter et danser la salsa. La Casa de la Música accueille les gros événements, et le piano-bar les groupes plus modestes. À l'affiche, les groupes stars du moment. L'ambiance est inévitablement à la danse, même en matinée à 17h !



DÉCOUVREZ LE BEAU LIVRE ET LES ALBUMS DU ROUTARD



Voici enfin LA Bible des voyageurs

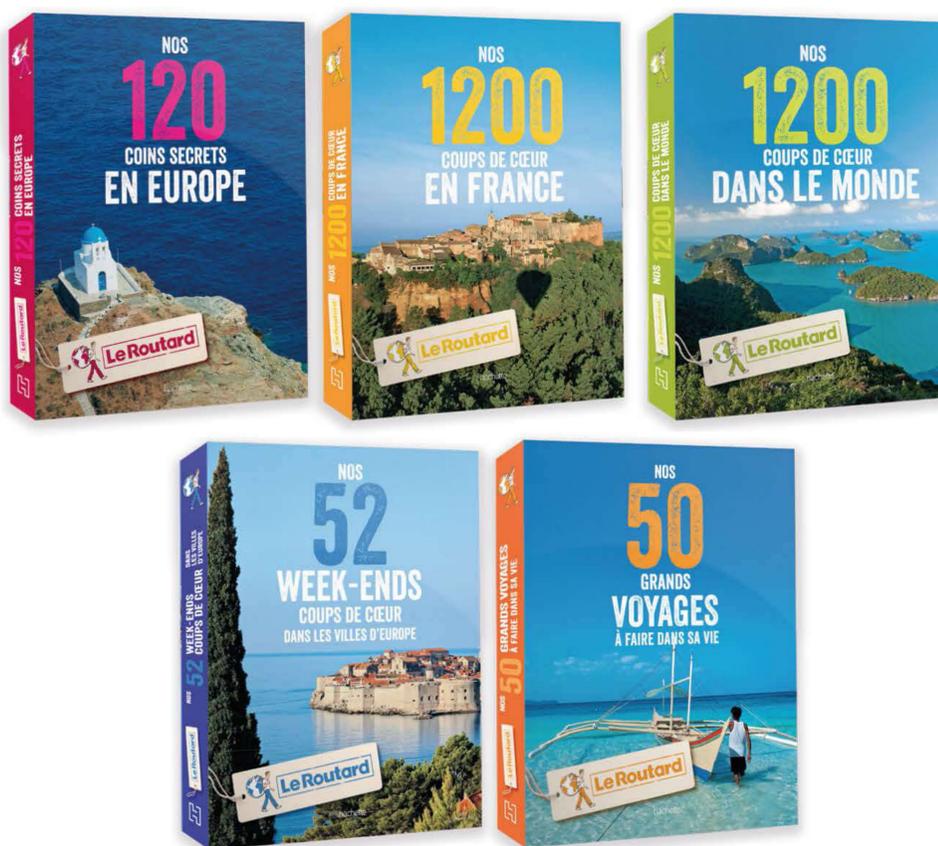
Avec ce livre hors norme,
le Routard vous embarque
pour le plus fabuleux et le plus
complet des voyages !

Des centaines de photos et d'illustrations originales,
des dossiers pratiques, des bons plans et des
cartes, pour profiter de l'expérience du Routard
sur tous les thèmes du voyage.

Le meilleur du Routard pour vos idées voyages !

Retrouvez en photos
nos plus grands coups
de cœurs, du + classique
au + décalé

21,90 €



À RETROUVER EN LIBRAIRIE

Mes cosmétiques

HÉROS printemps & été

Douceur de vivre et premiers rayons de soleil, envie d'une peau veloutée, bronzée en douceur et protégée, de parfums frais d'été pour moi, pour lui, pour nous... De belles découvertes dans ces pages et dans ma pharmacie Médiprix, ces cosmétos héros de mon été pour me faire plaisir et prendre soin de moi....

Pour moi

Pour commencer des idées variées pour une petite douche ou un long bain énergisant ou parfumé, pour peaux normales ou peaux sensibles...

Voici les nouveautés et mes indispensables printemps /été 2019...



La nouvelle gamme anti-pollution à la Menthe aquatique bio de Klorane

La nouvelle gamme anti-pollution à la Menthe aquatique bio purifie le cuir chevelu et protège la chevelure des agressions répétées de la pollution. Ses formules fraîches lui apportent une véritable bouffée d'air pur. Libérés, les cheveux retrouvent toute leur légèreté.

Le gel douche Mandarine de Roger & Gallet en édition limitée.

Plongez au cœur de la fraîcheur acidulée de ce gel douche tonifiant qui réveillera vos sens. Sa base lavante d'origine végétale se transforme en une mousse onctueuse pour hydrater et parfumer délicieusement votre peau.

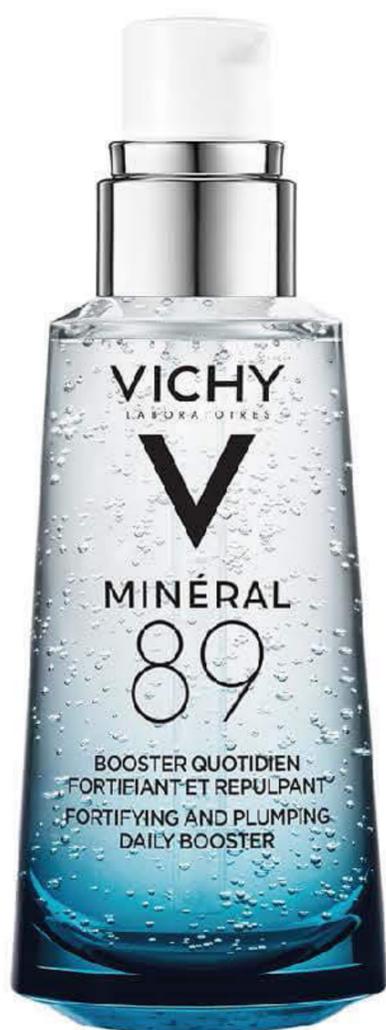
Lipikar Huile Lavante AP+ Anti-grattage, anti-irritation de La Roche - Posay

**Huile Lavante AP+ disponible en format 200ml, 400ml et 750ml*

Sa formule a été spécialement conçue pour les peaux sèches à tendance à l'eczéma atopique. Spécialement sélectionnés, ses agents nettoyants d'origine végétale offrent une tolérance optimale pour toute la famille : nourrissons, enfants, adultes. Formule biodégradable selon la norme OCDE 301.

Hydratez et revitalisez cette peau assoiffée... Minéral 89 de Vichy

Pour la 1ère fois, les Laboratoires Vichy ont réussi à intégrer 89 % d'eau thermale minéralisante de Vichy à l'acide hyaluronique hautement concentré. Cette formule hypoallergénique a été développée en collaboration avec des dermatologues, pour renforcer la barrière cutanée de la peau et mieux la protéger des agressions extérieures. Jour après jour, la peau est repulpée, tonifiée et éclatante.



Pour exfolier, un soin plaisir : Aqua Magnifica, de Sanoflore

N°1 des gammes anti-imperfections certifiées bio en pharmacies et parapharmacies : Un pouvoir exfoliant comparable à l'acide glycolique dans un soin certifié bio.



Crème d'eau Uriage

À la fois nourrissante et ultra-légère, la Crème d'Eau fond délicieusement sur la peau et l'infuse de son complexe hydratant unique. Vivifiante, non grasse, immédiatement absorbée, elle offre douceur et éclat aux peaux normales à mixtes tout au long de la journée.

Hydrance Aqua Gel d'Avène

Bain de fraîcheur intense et confort moelleux. Hydratant, apaisant, détoxifiant, ce soin « all-in-one », s'adapte à toutes les envies d'hydratation et à tous les rythmes de vie. Il s'utilise aussi bien en soin de jour, en masque de nuit ou sur le contour des yeux.



L'Huile Prodigieuse Florale de NUXE

Nuxe réinvente son huile mythique aux 7 huiles précieuses et à la texture huile-sèche inimitable en créant l'**Huile Prodigieuse® Florale**. Une nouvelle déclinaison olfactive florale, fraîche et lumineuse, célébrant une féminité douce et romantique

Envie de varier les plaisirs avec une autre touche de parfum ?

Craquez pour les éditions limitées de l'été Roger & Gallet :

Ylang, Mandarine et Feuille de Figuier. Trois eaux fraîches aux notes solaires et lumineuses en format généreux (100ml) pour vous accompagner tout au long de l'été. Laissez-vous séduire par leur motif bayadère qui vous transportera immédiatement en vacances. A utiliser sans modération !



Pour lui

Dercos Technique Energisant Men Shampooing Stimulant de Vichy

Il est le parfait complément aux traitements anti-chute du Protocole Aminexil Men. Enrichi en créatine revitalisante, ce shampooing permet de stimuler les cheveux dès la racine pour des cheveux plus forts et plus denses.

Découvrez la signature unique de l'Homme Menthe, la nouvelle eau de toilette masculine créée par Roger & Gallet. La fraîcheur tonique de la menthe associée à une pointe de musc et au souffle boisé du patchouli. Une fragrance vibrante et audacieuse qui laisse une empreinte de caractère.



Vichy Homme Structure Force

Soin global hydratant anti-âge haute performance pour les hommes associant acide hyaluronique pur, silicium remodelant et AHA. Peau revitalisée et raffermissante, rides réduites. Hydratation 24h

Pour nous

B-PROTECT d'Avène

Soin solaire pour être belle & protégée au quotidien

Au cœur de B-Protect SPF 50+ et grâce à l'association exclusive Sun-sensitive® protection, voilà UNE FORMULE 3-EN-1 INÉDITE : anti-UV, anti-pollution, effet embellisseur grâce à ses micro-pigments encapsulés.



ANTHELIOS SHAKA de La Roche-Posay

Anthelios Shaka SPF50+, très haute protection solaire fluide pour le visage. Invisible et ultra résistant. Anti-picotement oculaire. Sans traces blanches. Non gras. Hypoallergénique.



Crème protection solaire enfant UV BIO des Laboratoires de Biarritz

Crème Certifiée BIO, Visage & Corps. Très haute protection. Hypoallergénique sans parfum & sans conservateur. (Formulée pour minimiser les risques d'allergies, testée sous contrôle dermatologique. Huile de Tournesol Bio : riche en Omega 6,

Elle a des propriétés nourrissantes et régénérantes de la barrière cutanée). Protection cellulaire optimale (écrans minéraux haute tolérance : protège contre les UVA/UVB & actif exclusif breveté (Alga-Gorria®) : protège contre les radicaux libres). Nouvelle formule : à partir de 6 mois. Parfaitement adaptée aux enfants (grande résistance à l'eau : les accompagne dans tous leurs jeux & texture douce, onctueuse, ne colle pas).

Crème protection UV BIO adulte des Laboratoires de Biarritz

Crème certifiée Bio, haute protection solaire naturelle visage et corps. Écrans minéraux haute tolérance : large spectre ANTI-UVA et UVB : pour une protection optimale. Composés inertes : pas d'interaction chimique avec la peau, efficacité constante même exposée à la chaleur/lumière, protection immédiate dès l'application. Un actif exclusif breveté : L'ALGA-GORRIA® : NEUTRALISE les radicaux libres pour PROTÉGER les cellules cutanées. Des formules techniques : limitent les traces blanches & grande résistance à l'eau et à la transpiration



Pour le sport

Fluide sport SPF50+ d'Avène

Le Fluide sport SPF 50+ conviendra parfaitement aux sportifs en quête de protection optimale, légèreté et fraîcheur grâce à :

- l'association exclusive Sun-sensitive® protection
- sa texture ultra-fluide et légère.
- très résistant à l'eau et résistant à la sueur.



LE CADEAU DE MADEMOISELLE MEDIPRIX

Gagnez toutes les semaines des produits nouveaux sur la page Facebook de Médiprix

ROGER & GALLET

195 RUE SAINT HONORÉ - PARIS



EXTRAITS DE COLOGNE

ROSE MIGNONNERIE
MAGNOLIA FOLIE



NOUVEAUTÉS
JUSQU'À 90% D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE NATURELLE

So beauté
Santé



Automédication



jamais sans le conseil de mon pharmacien !

AYEZ LES BONS RÉFLEXES EN PHARMACIE

Un médicament dit de médication familiale reste un médicament qu'il convient de prendre avec précaution. Il est disponible en pharmacie sous le contrôle d'un pharmacien qui sera heureux de vous renseigner.

Avant d'acheter un médicament il est important de bien penser à :

Toujours **demander l'avis du pharmacien** (si vous choisissez un médicament pour votre enfant : il y a des précautions à prendre en fonction de son âge et de son poids) il pourra vous orienter vers un médecin si nécessaire.

Etre en particulier vigilant(e) si vous êtes **enceinte**, vous **allaitez**, vous êtes **allergique** à certains produits, vous êtes **âgé**, ou **atteint d'une affection de longue durée**.

Signaler à votre pharmacien si vous prenez déjà un **traitement médicamenteux**.



Valider votre choix de médicament avec votre pharmacien en précisant vos **symptômes**. Il vous conseillera et vous informera sur la posologie, les contre-indications, les précautions d'emploi.

Il pourra également vous délivrer le cas échéant un autre médicament **plus adapté** à votre cas.

Bien lire les informations sur les boîtes...

En cas de doute, n'hésitez pas à demander l'avis de votre pharmacien.

ADOPTER LES BONS GESTES A LA MAISON

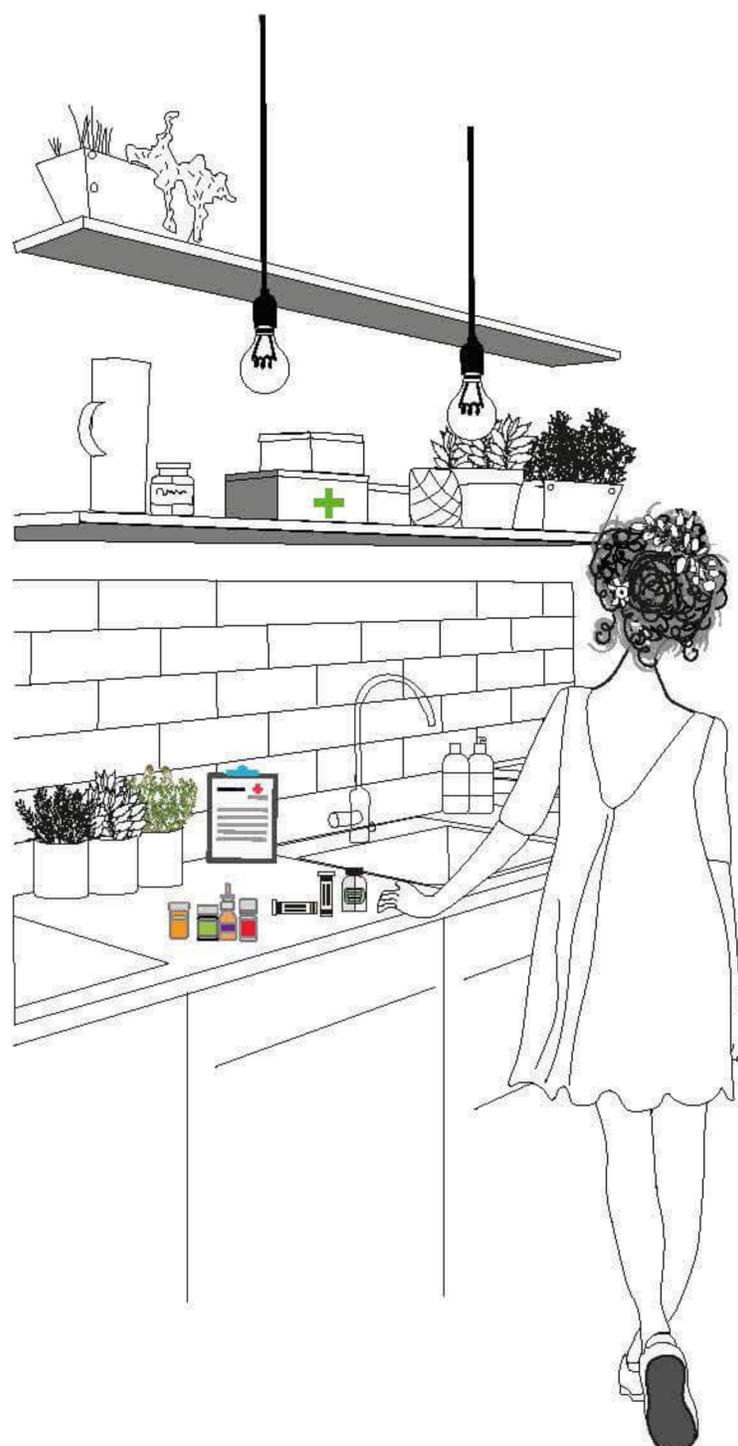
Une fois à la maison, il est utile de suivre ces conseils précieux :

Ne réutiliser pas vos anciens médicaments prescrits, contenus dans votre armoire à pharmacie sans l'avis d'un pharmacien ou d'un médecin

Respectez la posologie (dose et intervalle des prises), la durée de votre traitement et l'horaire par rapport aux repas

Vérifier l'ensemble de votre traitement pour éviter tout risque de surdosage

Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.



N'utilisez pas de médicaments **inconnus** (conseillés par quelqu'un, achetés sur Internet...).

Lisez toujours la notice, c'est un document de référence qui vous apporte des informations importantes pour utiliser votre médicament

Attention aux mélanges! Évitez de prendre plusieurs médicaments différents en même temps

Conservez toujours le médicament avec sa notice dans sa boîte d'origine

SAVEZ-VOUS QUE VOS PETITS MAUX DU QUOTIDIEN SE SOIGNENT AUSSI AVEC DES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES ?

Les génériques sont des médicaments généralement* moins chers ; cela ne veut pas dire qu'ils sont moins efficaces. Leur action et leur efficacité sont comparables** aux médicaments d'origine.

EFFICACES

Les médicaments génériques ont les mêmes effets thérapeutiques, ils sont soumis aux mêmes exigences de qualité et ils contiennent la même substance active, au même dosage que le médicament d'origine. Leur aspect ou leur forme peuvent changer.

SÛRS

La qualité du médicament et sa bioéquivalence avec la spécialité de référence sont systématiquement validées par l'ANSM, avant leur mise sur le marché.

*Le pharmacien reste libre de fixer son prix de vente sur les médicaments non remboursés.

**Les médicaments génériques sont des médicaments qui ont la même composition qualitative et quantitative en principes actifs, la même forme pharmaceutique, et dont la bioéquivalence avec la spécialité de référence a été démontrée par des études de biodisponibilité appropriées. (Article L 5121-1 5° du CSP).



Interview
Aurélie Boetsch
diététicienne à Mulhouse



MON RÉGIME PLAISIR DE PRINTEMPS OBJECTIF

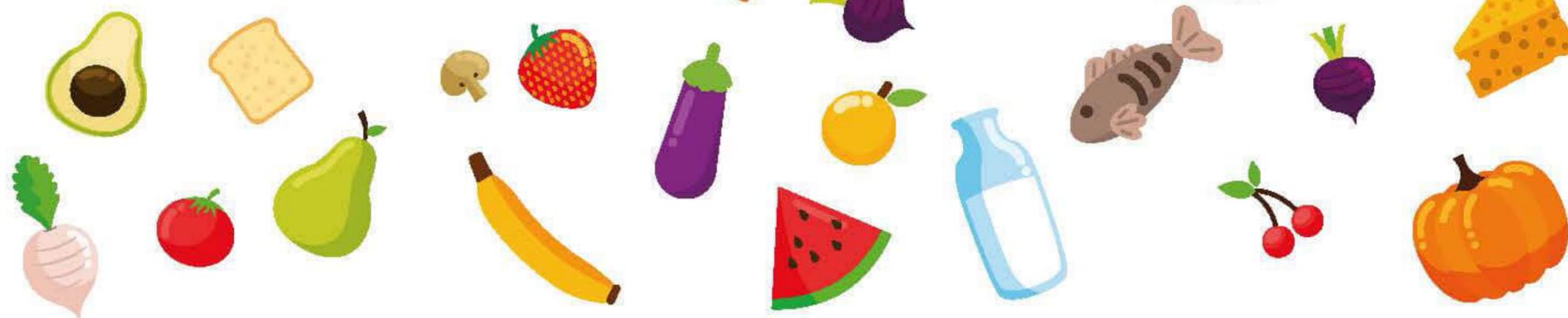
Bikini

L'été approche et les raclettes, fondues et autres plats délicieux d'hiver ont parfois amené ces petits kilos supplémentaires que nous souhaiterions, vrrraaiiment, voir disparaître avant d'enfiler nos jolies robes et maillots d'été...

Pour autant, en ces beaux mois printaniers, le renouveau de la nature et les premiers rayons de soleil, ne seront pas accompagnés cette année de frustrations, privations et autres mais d'astuces plaisir pour mincir en douceur et en respectant son corps.

Aurélie, pouvez-vous nous expliquer le principe de l'indice glycémique et son intérêt dans la perte de poids ?

Avant tout une alimentation variée et équilibrée est indispensable au quotidien ainsi que pour perdre ses kilos superflus. Il n'y pas de « bons » ou « mauvais » aliments mais il faut se dire qu'ils sont complémentaires et certains sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.



L'index glycémique reflète la variation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) après ingestion d'un aliment. Il permet donc de classer les aliments en fonction de l'élévation glycémique qu'ils produisent.

A titre d'exemple :

IG faible (<39) :

Les légumes (haricots verts, poireaux, salade, oignon, tomate...) et certains fruits frais (mandarine, clémentine, pomme ...), le lait, les légumes secs comme les lentilles et les haricots mange-tout, le pain aux céréales, le riz sauvage, les poissons...

IG moyen (40-59) :

Certains fruits frais comme les mangues, la noix de coco, le raisin, les pêches, les pâtes complètes, le pain issu de farine intégrale ou d'autres céréales (quinoa, kamut, sarrasin), le riz basmati, les patates douces...

IG élevé (>60) :

Pain complet, glaces, muesli sucré, petit pain au chocolat, pain blanc, pain de mie, pain complet, pizza, pommes de terre, riz blanc, pâtes blanches, les sucres, les sodas et sirops...

Plus l'IG des aliments est élevé, plus la glycémie augmente de façon importante et rapide pour ensuite diminuer très rapidement et créer le fameux « coup de pompe ».

Une alimentation comportant des aliments à IG moyen à bas est intéressante dans le cadre d'un régime car :

- elle limite la formation de graisses et le sucre apporté en excès se transforme en graisse...
- elle entraîne une sensation de satiété et de rassasiement.
- elle évite la prise de poids et évite de solliciter l'insuline de manière trop importante et fréquente ce qui permet de limiter les facteurs de risque de diabète de type II

La cuisson des aliments a-t-elle une incidence ?

Il existe bien sûr différents facteurs pouvant influencer l'IG des aliments et la cuisson en fait partie.

Plus un aliment est cuit longtemps, plus son IG aura tendance à augmenter. La cuisson a pour but de prédigérer l'aliment. C'est l'exemple typique des pâtes. Des pâtes cuites al dente aurait un IG plus bas que des pâtes cuites plus longtemps. Le fait d'ajouter des matières grasses lors de

la cuisson aura également tendance à faire baisser l'IG mais pas les lipides.

Cependant, il s'agit de garder à l'esprit que notre assiette ne se compose en général jamais d'un aliment seul mais d'une association de plusieurs d'entre eux.

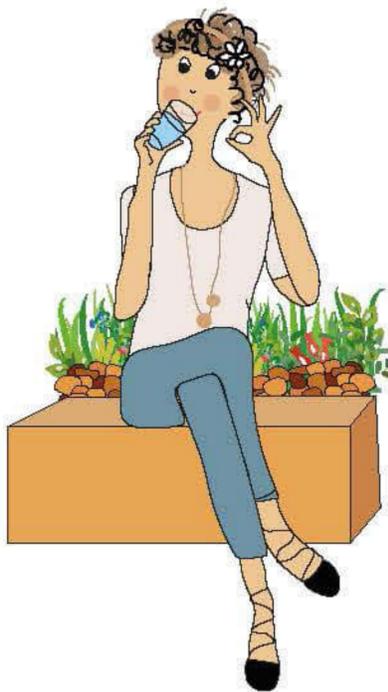
Ainsi, même les frites de pommes de terre (IG élevé) peuvent être consommées, le tout étant de les accompagner plus souvent avec la bonne proportion de légumes ainsi que de viande tout en étant attentif à la quantité de ces dernières.

Pourriez-vous nous faire cadeau d'une petite recette pour remplacer les glaces si rafraîchissantes en été ?

Je peux vous proposer une délicieuse recette de sorbet maison à la fraise sur mon site :

www.aurelie-boetsch-dieteticienne68.fr
Cliquer sur l'onglet Recettes

Mes aliments HÉROS DE L'ÉTÉ



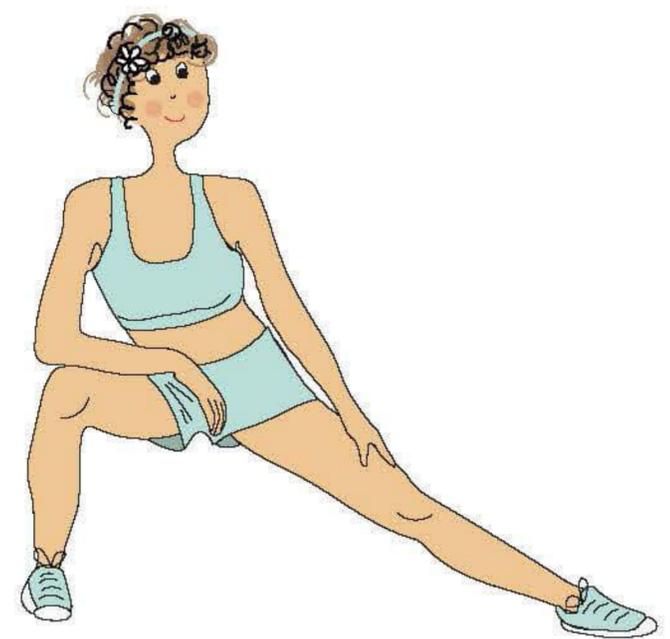
Héros de l'hydratation :

Pastèque, concombre, thé vert, laitue, courgette, melon, fraise
Penser à aromatiser vos eaux de boissons en y incluant des morceaux de fruits, du jus de citron ...



Héros vitaminés :

Les baies de Goji, le cassis, le citron, les poivrons !!
=> vitamine C
Avocat, amande, huile de colza
=> vitamine E antioxydante



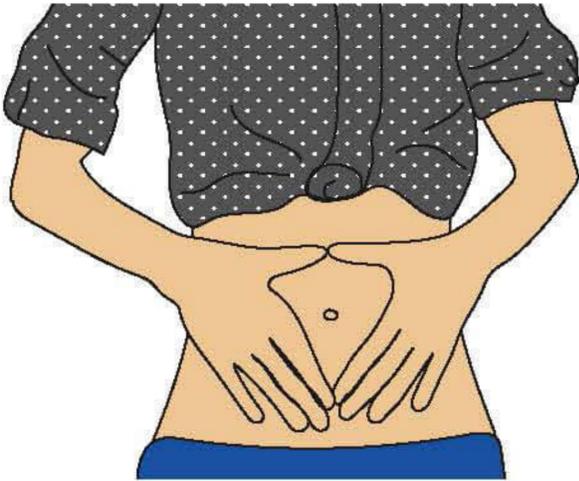
Héros des activités sportives intenses :

Les graines de courge, les fruits à coques (amande, noix, noisette...), les fruits secs (abricots secs, dattes, raisins)...

MON OBJECTIF POIDS MAI :

MON OBJECTIF POIDS JUIN :

MON OBJECTIF POIDS JUILLET :



Pour vous aider à rester sur des objectifs qui ne mettent pas votre santé à l'épreuve pensez à calculer votre IMC, c'est un bon indicateur).

Identifier clairement vos sources de motivation et relisez les en cas de tentation...

Vous souhaitez mincir car :

- 1/ Vous souhaitez mieux vivre au quotidien (dans vos déplacements, pour monter les escaliers, lors d'activités sportives...).
- 2/ Pour améliorer votre état de santé (diabète, surpoids...).
- 3/ Vous souhaitez rentrer dans votre jean fétiche et votre nouveau maillot.
- 4/ Pour améliorer vos performances sportives.
- 5/ Autre :

Je prends un papier ou mon téléphone et je me fais (oui là tout de suite :)

4 listes de course /des idées recettes sur 1 mois adaptées à mes objectifs et alliant plaisir et perte de poids.

A VOS STYLOS :)

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

N°1 des INNOVATIONS MINCEUR⁽⁴⁾



MA SOLUTION POUR MINCIR EFFICACEMENT⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾ !

Pour m'aider à perdre du poids, je suis le programme XtraSlim 700, mon nouveau brûleur de graisses⁽¹⁾ à l'efficacité prouvée par une étude ! Sa formule innovante et exclusive, composée de **4 actifs végétaux** (wakamé, curcuma, cassis, konjac) et de **4 nutriments essentiels**, me permet de retrouver rapidement une silhouette idéale⁽¹⁾⁽²⁾.



ET POUR COMPLÉTER VOTRE PROGRAMME XTRASLIM, DÉCOUVREZ LA GAMME COMPLÈTE AVEC XTRASLIM MEN, CAPTEUR 3 EN 1 ET COUPE-FAIM !



Compléments alimentaires. Disponibles en pharmacie et parapharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation saine, variée et équilibrée, d'un mode de vie sain et de la pratique d'une activité physique régulière.
⁽¹⁾Le Wakamé contribue au métabolisme des graisses, qui aide au contrôle du poids et aide à réduire l'appétit. ⁽²⁾Le cassis facilite les fonctions d'élimination de l'organisme et la perte de poids en complément de mesures diététiques. ⁽³⁾Perte moyenne journalière calculée à partir des résultats moyens obtenus après 30 jours d'utilisation du produit fini. Etude scientifique WF/NINAPHARM 18-7941A en double aveugle XtraSlim 700 versus placebo, 60 sujets - 30 jours, 2019. ⁽⁴⁾Source : IQVIA Pharmatrend & Paratrend - marché des compléments alimentaires minceur lancés en pharmacie et parapharmacie en France - Année 2018 - volume et valeur.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR... www.mangerbouger.fr



HUILES ESSENTIELLES DE Lavandes & Lavandin

Précieuses complices Printemps été

Les premiers rayons du soleil viennent caresser et réchauffer nos peaux frileuses d'hiver. La douceur des fragrances de Provence issues des champs de lavandes et lavandins annoncent l'arrivée prochaine des vacances, mais il faudra encore savoir patienter en s'enivrant de la renaissance printanière.

En attendant, ces arbrisseaux bleutés ou aux doux violets, lavandes et lavandins, acceptent, une fois les sommités fleuries distillées, de nous livrer en huiles essentielles (HE) leurs secrets de santé pour entrer en douceur dans le printemps et l'été.



Variation sur la gamme des Huiles essentielles de Lavande et de Lavandin

Mai Juin

EN PÉRIODE DE STRESS OU D'EXAMEN

Pour qui ?

Parents débordés par les programmes chargés de fin d'année de leurs chers bambins ou étudiants en pleine période de révision, découvrez les huiles essentielles de lavande...

Connues pour leurs propriétés anti-stress la lavande vraie (officinale ou angustifolia qui pousse entre 700 et 1500 mètres d'alti-

tude) ou la lavande fine (jusqu'à 2000 mètres d'altitude) sont très efficaces en cette fin d'année scolaire.

Comment ?

Mélanger 5 gouttes de lavande à une cuillère à café d'huile végétale (type amande douce) et appliquer le mélange sur vos avant-bras, plexus solaire ou la plante de vos pieds.

ou bien

10 gouttes dans un diffuseur ou dans de l'eau bouillante pour une atmosphère sereine

ou bien

5 à 10 gouttes dans votre bain (mélanger à 1 cuillère à café de gel douche ou de sel de l'Himalaya pour que les gouttes d'huiles ne restent pas en suspension).

POUR BIEN DORMIR

Pour qui ?

Pour les personnes victimes d'insomnies ou de réveils multiples qui rêvent de nuits plus reposantes toute l'année.

Comment ?

2 gouttes de Lavande Vraie sur le revers d'un col de pyjama ou de la taie d'oreiller favoriseront un sommeil rapide et réparateur

ou bien

10 gouttes dans un diffuseur ou dans de l'eau bouillante .



LAVANDE ASPIC



LAVANDE OFFICINALE

Juillet Aout

COUPS DE SOLEIL ET PROBLÈMES DE PEAU (ECZÉMA...)

Connue pour son pouvoir cicatrisant et ses propriétés calmantes, la lavande Aspic sait éteindre le feu des brûlures de 1^{er} et 2nd degré.

Pour les coups de soleil :

Vous pouvez par exemple allier : dans un flacon en verre teinté de 5 ml, mettre 5 gouttes d'HE de lavande officinale, 5 gouttes d'HE de géranium rosat (*Pelargonium asperum*), 3 gouttes d'HE de lavande aspic et 3 gouttes d'HE

de matricaire (*Matricaria recutita*). Remplir le flacon avec du macérât huileux de calendula. Mélanger.

Pour l'eczéma :

2 gouttes d'He lavande aspic + 2 gouttes d'He de camomille dans 20 gouttes d'huile végétale (avoine, onagre, bourrache ou calendula). Appliquez ensuite 2 fois par jour directement sur la plaque.

POUR LES PIQÛRES D'INSECTES

Cette lavande s'appelle Aspic car les anciens frottaient les morsures des vipères aspic et certains autres serpents à l'époque avec cette lavande.

Bien entendu, en cas de piqûre de serpent ou de certains insectes, la consultation d'un médecin est indispensable.

Comment ?

2 gouttes à appliquer directement sur la piqûre.

POUR LES CREVASSES ET SOINS DES PIEDS

Comment ?

Masser doucement les crevasses avec un mélange d'1 goutte de Lavande Aspic et 1 de Géranium Rosat mélangées dans une cuillère à café d'huile végétale. Renouveler l'opération et consulter un médecin en cas d'aggravation.

Vous avez voulu durant vos vacances monter cette montagne avec votre cousin fan de vélo mais vous ne faites plus de sport depuis un an ou vous avez essayé

certaines sports physiques pour commencer vos vacances...

Vos ressentis post-efforts sont comment dire ? Douloureux... La lavande est connue pour ses propriétés anti-inflammatoires en compresse, massage mélangée à une huile végétale, dans son bain (voir en page précédente).

Septembre

ÉVITER LES POUX DE LA RENTRÉE

Comment ?

1 goutte derrière chaque oreille de l'enfant de plus de 6 ans pendant 15 jours (un petit test est préférable pour les enfants à peaux sensibles)

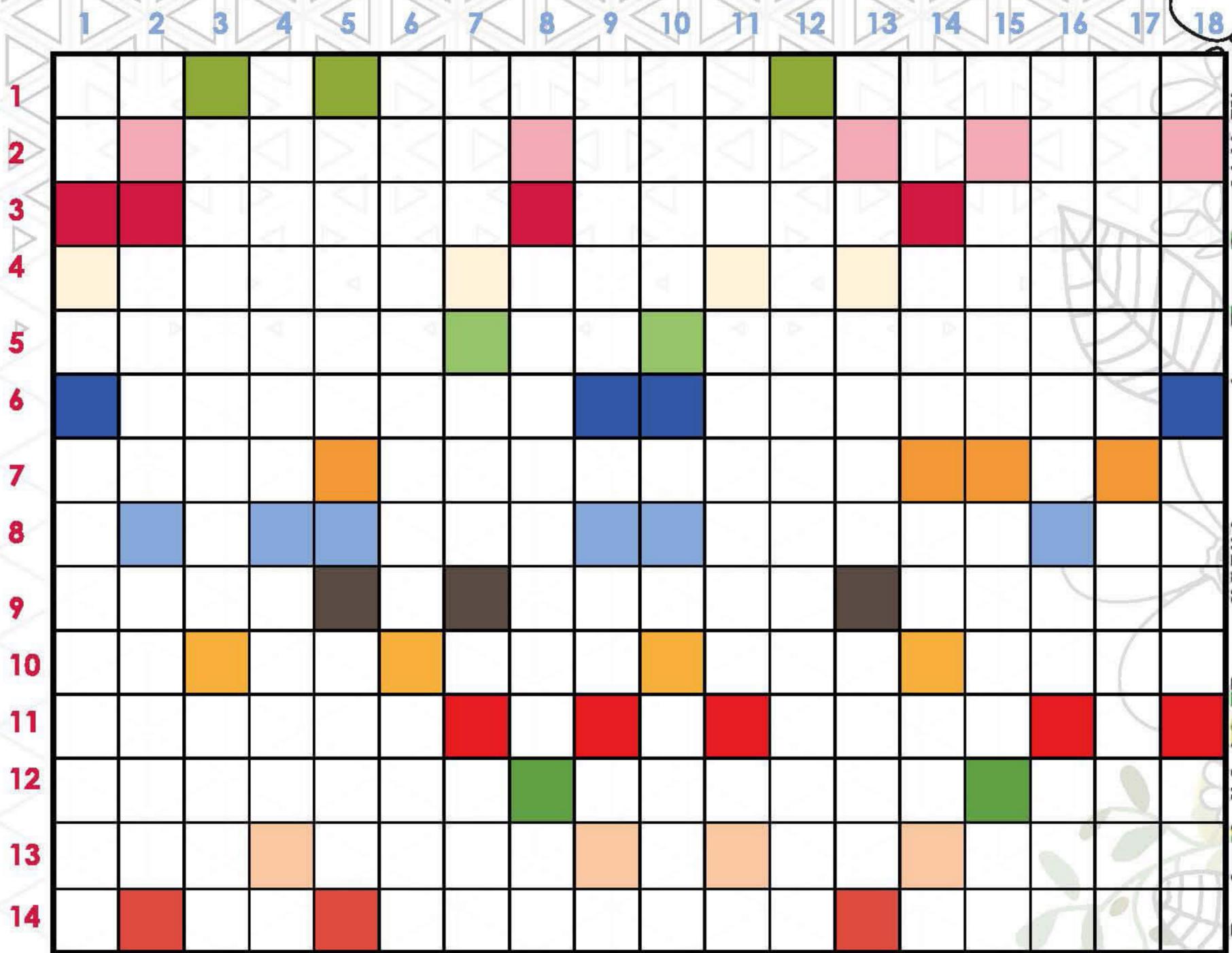


LAVANDIN



Précautions d'emploi : tenir hors de portée des enfants. Déconseillé pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants. Conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur dans un endroit frais et sec. Ne pas utiliser pure.

Ne jamais dépasser le dosage recommandé. Demander l'avis de votre médecin et/ou pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.



Auteur: N. Collot



HORIZONTALEMENT

- 1/ peut être plat, court ou long – type de chapeau – cherchai à prendre
- 2/ chevreau – discipline spirituelle et corporelle – du verbe rire
- 3/ étoile autour de laquelle gravite notre planète – retirent – ville des Pays Bas
- 4/ serveur de bar – âge – punition au collège
- 5/ greffent – coutumes – pluie soudaine et rapide
- 6/ sœurs du père ou de la mère – arrives au rivage
- 7/ trompe – groupement de pharmacies innovantes
- 8/ psychologue abrégé – peut être coulant – 16e lettre de l'alphabet grec
- 9/ unis – reconnu pour vrai – instruments de musique à vent
- 10/ champion – pronom démonstratif – poème lyrique – subjonctif présent de rire -département
- 11/ roche magmatique – adjectif interrogatif
- 12/ Eire – fleur de printemps – canton suisse
- 13/ échange de données informatiques – fleuve côtier – en matière de – avoir le courage
- 14/ fleuve italien – arbustes à fleurs jaunes odorantes – ouvrage présenté pour obtention du doctorat

VERTICALEMENT

- 1/ pronom indéfini – imite le mouton – altérations de la santé
- 2/ mieux vaut qu'elle soit bonne – chamois des Pyrénées
- 3/ Commune italienne du Piémont – court métrage cinématographique
- 4 /Apaisent – coupa avec une scie
- 5/ largement ouvert – volcan italien
- 6/ Belle saison – fromage de Hollande
- 7/ Plante à gousses – pronom possessif
- 8/ article masculin - ensemble de deux principes complémentaires – avant midi
- 9/ du verbe avoir – préposition
- 10/ gros ils ne sont pas beaux à entendre – changements de peau
- 11/ de pierre ou de bronze – agrémenter
- 12/ utilisés contre les infections dues aux bactéries
- 13/ sport de combat – du verbe avoir
- 14/ interjection – callosité douloureuse sur un orteil – note – conjonction
- 15/ réduit en poudre – opposition entre deux personnes
- 16/ battements rapides et prolongés de deux notes – du verbe boire – diminué, affaibli
- 17/ du verbe aller – ornements
- 18/ chef américain des armées 1862 – vent froid – vieille colère

Solutions

- | | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>10/ mots – mues
11/ âge – garnir
12/ antibiotiques
13/ boîte – eues
14/ ah – cor – ut – et
15/ moud – duel
16/ trilles – bu – usé
17/ cilles – parures
18/ Lee – bise – ire</p> | <p>1/ on – bê – maladies
2/ santé – isard
3/ Cortanze – clip
4/ calmement – scia
5/ béant – Etna
6/ printemps – Edam
7/ ail – ses
8/ au – dyade – am
9/ ayons – de</p> | <p>10/ as – ce – ode – re – Eure
11/ dactile – quel
12/ litande – muguet – Uri
13/ edil – Ad – es – oser
14/ Pô – mimosas – thèse</p> | <p>5/ entent – us – giboulée
6/ tantés – abordes
7/ ment – médiprix
8/ psy – noeud – pi
9/ liés – admitt – tubas</p> | <p>1/ os – panama – captai
2/ cadri – yoga – ri
3/ soleil – érent – Mill
4/ barmain – ars – colle</p> |
|--|--|---|--|---|





DU de chirurgie des pathologies rachidiennes et suivi avec **Michel Pradet** d'une formation sur la préparation physique

Interview
Mathias Willame
kinésithérapeute /
certificats d'ostéopathie
et de biomécanique
appliquée musculo-squelettique /



Sport & Soins

UN COMBO GAGNANT

Depuis le 1er Mars 2017, les médecins sont habilités à prescrire des activités physiques adaptées, le Sport sur ordonnance, aux patients souffrant d'une affection longue durée. L'APA correspond à la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisirs, de sports ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques. Elle est basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.

L'objectif de cette activité physique (dans le cadre d'une maladie chronique) est de réduire certains facteurs de risque ou les limitations fonctionnelles liés à cette pathologie.

Pour Mathias Willame, kinésithérapeute précurseur, cette loi va dans le bon sens car les bénéfices profonds du sport et de la réathlétisation sont prouvés cliniquement aujourd'hui.

Mais comment faire pour aider les personnes à pratiquer une activité régulière en cas de douleurs, de certaines pathologies ou d'appréhensions ?

La réponse autour d'une nouvelle vision du métier en équipe pluridisciplinaires.

En quoi la pratique d'une activité sportive peut être considérée comme un médicament offrant aux patients une autre stratégie thérapeutique ?

En préambule, il est important de comprendre qu'il faut favoriser une activité d'intensité modérée, régulière. Les bénéfices pour la santé de l'activité physique sont aujourd'hui bien documentés et ses effets démontrés, quels que soient l'âge et le sexe.

En résumé, les principaux constats sont :

L'activité physique et sportive régulière est un déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie.

La pratique des activités physiques et sportives est déterminée par des facteurs individuels, sociaux et environnementaux.

La pratique régulière d'une activité physique et sportive, même d'intensité modérée, diminue la mortalité et augmente la qualité de vie.

La pratique régulière d'une activité physique, même d'intensité modérée, est un facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète....).

La pratique régulière d'une activité physique permet d'assurer une croissance harmonieuse chez l'enfant et l'adolescent.

La pratique régulière d'une activité physique permet de prévenir l'ostéoporose notamment chez la femme et de maintenir l'autonomie des personnes âgées.

La pratique régulière d'une activité physique aide au contrôle du poids corporel chez l'adulte et l'enfant.

La pratique régulière d'une activité physique est associée à une amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression).

Source Inserm- Expertise collective « Activité physique » (2008) et Anses – Avis et rapport relatifs à l' « Actualisation des repères du PNNS : Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité », 2016

La reprise d'une activité physique régulière adaptée est un élément majeur du traitement des principales pathologies chroniques (cardiopathies ischémiques, bronchopathies chroniques obstructives, obésité et diabète de type 2, maladies neurologiques, rhumatismales et dégénératives....).

La pratique d'activités physiques permet une amélioration de la qualité et de la quantité de sommeil, ainsi qu'une amélioration de l'éveil diurne.

Les risques pour la santé de la pratique d'une activité physique sont minimisés par le respect de précautions élémentaires, un suivi médical adapté et un encadrement compétent.



En quoi la préparation physique, est-elle un outil thérapeutique complémentaire à la kinésithérapie?

Michel PRADET en 1996 la définit comme « l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Elle doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité pratiquée ».

Il ne faut pas en avoir peur, c'est

un véritable outil à la santé. Tout comme des sportifs de haut niveau, valeur qui m'est chère, les patients ont des soins avant ou après les séances dans le souci d'optimiser le suivi, la personnalisation et l'adaptation des protocoles thérapeutiques.

Mais surtout de permettre aux patients de supporter la charge de travail nécessaire à la mise en jeu des effets thérapeutiques de la préparation physique sans se blesser.

Dans le cadre d'une maladie chronique, nous recherchons des impacts sur le muscle et un développement des capacités

cardio-vasculaires. Le travail musculaire tend à valoriser l'hypertrophie sarcoplasmique et un travail d'endurance.

Les exercices d'hypertrophie sarcoplasmique vont épuiser les réserves en glycogène afin qu'elles soient resynthétisées en plus grande quantité et ainsi permettre une augmentation de volume. Le travail d'endurance musculaire correspond à la faculté de l'organisme à maintenir une intensité donnée en fonction du temps.

La main par le toucher, par le massage est un outil simple d'évaluation.

Les effets physiologiques du massage sur la peau, le système musculosquelettique, la circulation, la douleur, l'anxiété et le stress, le système cardiorespiratoire sont bien connus. Il est utilisé pour échauffer, préparer le corps à se mouvoir ; notamment en augmentant la perméabilité des capillaires provoquant une vasodilatation locale qui améliore la vascularisation pour apporter de l'oxygène au tissu.

Le muscle, dans sa composante élastique, peut être comparé à de la pâte à modeler : on va lutter contre les contractures, l'adhérence des fibres aux fascias, relâcher les fibres musculaires, qui vont ensuite se remodeler, se reconstruire lors du travail musculaire.

Le massage pré-sport est aussi avant tout un diagnostic palpatoire, qui permettra au masseur kinésithérapeute de donner des indications et orienter la séance de préparation physique.

Quel est le rôle d'une équipe pluridisciplinaire dans cette prise en charge ?

L'activité physique accompagnée vers une pratique en autonomie est l'objectif de nos prises en charge. Nous différencions l'activité physique adaptée, qui est l'adaptation d'un sport au potentiel réel du patient, de la préparation physique.

L'activité physique en autonomie est l'objectif ultime de nos prises en charges mais parfois il nécessite une étape intermédiaire : l'accompagnement.

C'est dans cet esprit que, depuis 3 ans, le cabinet est partenaire du Nîmes Urban Trail au travers d'une section sport santé.

Nous les incitons au travers d'une préparation (d'une pratique encadrée) à réaliser un, leur défi leur permettant ainsi de prendre conscience de ce nouveau potentiel acquis et d'évoluer avec la confiance accumulée vers une pratique en autonomie.



Dans cette phase, la place du masseur kinésithérapeute est primordiale au sein du staff, il assure avec les entraîneurs, coach... la continuité de la démarche par sa disponibilité à soigner, rassurer autour des petits bobos mais aussi par sa capacité d'écoute.

Quel est selon vous, le rôle du masseur kinésithérapeute dans la prescription d'activité physique ?

C'est un réseau de près de 90 000 masseurs kinésithérapeutes (MK) en France qui sont quotidiennement en relation avec des patients touchés par des pathologies conduisant à des comportements sédentaires, pouvant aboutir ou non à la sédentarité.

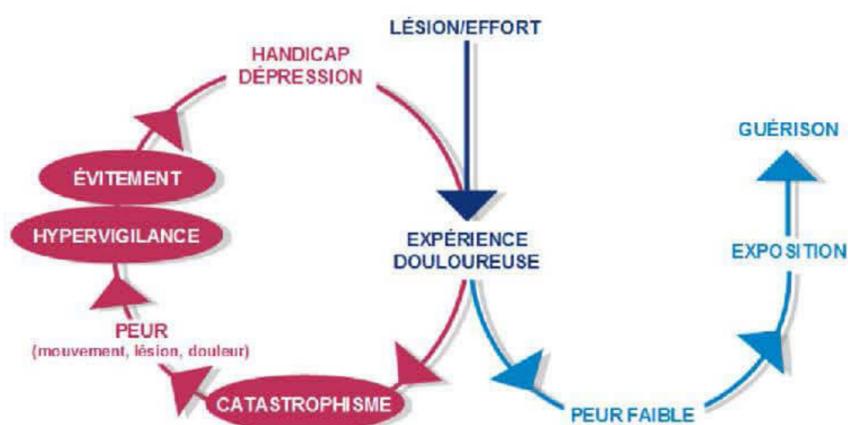
Les masseurs kinésithérapeutes, spécialistes du mouvement, ne seraient-ils pas les mieux placés pour co-évaluer avec le médecin, orienter et accompagner avec les acteurs du sport ces patients vers une activité physique adaptée (mettant en jeu des effets métaboliques luttant contre leur pathologie) de leur choix ?

Pour atteindre les objectifs thérapeutiques nécessaires à l'amélioration de leur qualité de vie ? Pour leur permettre de réaliser leur projet personnel ?

Il apparaît ici une double nécessité de santé publique et pour le patient : lutter contre la sédentarité/comportement sédentaire,

mais également prévenir les blessures liées à l'activité physique maintenant ainsi le bon niveau de motivation et limitant le retour vers le cercle vicieux.

C'est déjà ce qu'il se passe dans de nombreux centres de rééducation ou hôpitaux, où MK et enseignants en activité physique adaptée collaborent. Mais sortis d'hospitalisation, la poursuite de l'activité physique adaptée semble difficile pour les patients...



Vlaeyen JW et al. *Pain* 1995, 2000

Pouvez-vous nous présenter le cabinet Human Physio?

J'ai impulsé la création d'Human Physio en 2011. Notre pari était justement de parvenir à ce que les patients, sortis d'hospitalisation, poursuivent leur activité physique.

Kinésithérapeute ostéopathe avec un DU des pathologies rachidiennes et une formation en préparation physique, j'ai imaginé et créé un espace où une équipe interdisciplinaire aide les patients à réaliser leurs objectifs de vie.

Aujourd'hui, c'est 5 secrétaires, 6 masseur-kinésithérapeutes et 4 préparateurs physiques qui associent leurs compétences et travaillent ensemble dans la même structure.

Lors du premier rendez-vous, un des masseurs kinésithérapeutes réalise un bilan APA, activités physiques adaptées. Ce bilan que j'ai mis au point, nous l'améliorons en continu depuis de nombreuses années.

Ensuite, nous mettons en place un projet thérapeutique en fonction des objectifs du patient. Dans la stratégie de soins, la kinésithérapie et l'activité physique sont complémentaires, la pratique sportive ne se substitue pas à la rééducation. C'est en fonction de ce bilan, mettant en avant les capacités du patient, que le MK dirige le patient vers de la rééducation et/ou de la préparation physique, ou une activité physique de son choix.



Interview de
Alain Dubois,
médecin

Interview de
Dominique Veran,
présidente de l'association
« Osons la différence »

L'AVENTURE HUMAINE D'UN

Trekking

au Népal
impulsée par des
personnes en situa-
tion de handicap



Les limites sont souvent dans nos têtes avant d'être des limites physiques.

Lorsque le handicap, vous touche soit vous décidez de renoncer soit vous prenez le parti de vous battre et de vivre pleinement votre vie, d'essayer d'être heureux et pourquoi pas de vous fixer de beaux défis humains et sportifs.

C'est le choix qu'ont fait les membres de l'association

Osons la différence cette association basée à côté de Nice à Mouans-Sartoux dans les Alpes Maritimes avec une antenne à Balbronn, non loin de Molsheim dans le Bas-Rhin.

Le but de l'association ?

Favoriser la solidarité et les aventures humaines entre personnes valides et personnes en situation de handicap autour de projets communs : randonner ensemble chaque mois en France

(Corse notamment) mais aussi à l'étranger (en 2012 ascension du Kilimandjaro au Nord Est de la Tanzanie).

Et le dernier en date, cette expédition de taille, un trekking au Népal, où le groupe a atteint les 3850 mètres d'altitude, c'était « bien plus qu'un trekking, une aventure humaine et de solidarité ».

Récit d'un voyage, atterrissage à Katmandou...



Le défi d'un groupe soudé au delà des différences

Ce trekking a été conduit par une équipe mixte et complémentaire. 24 participants français (niçois, alsaciens, nîmois) et 24 participants Népalais, randonneurs de tous âges (Alain, médecin et doyen très sportif de 72 ans accompagnait avec leur père ses petits-enfants de 7 et 11 ans), valides et en situation de handicap (2 randonneurs handicapés moteurs en fauteuil, une randonneuse malvoyante et une randonneuse sourde), de plusieurs horizons (étudiants népalais, porteurs, cuisiniers, guide, médecins, l'acteur et réalisateur Olivier Marchal ou l'actrice Leslie Medina...) bref autant de différences pour autant de partages dans ce projet aussi important qu'ambitieux.

Et pour la barrière de la langue avec les népalais ?

« Les étudiants Népalais maîtrisaient et échangeaient avec nous en anglais et avec les autres Népalais nous nous comprenions avec des signes » raconte Dominique....

Découvrir la culture Népalaise a été passionnant, « malgré le peu de moyens matériels dont ils disposent au quotidien, ils ont une énergie et un sourire permanent.

Le soir après des étapes difficiles, ils chantaient et dansaient en nous faisant participer, une énergie très positive émane d'eux en

permanence » explique Alain Dubois. Dominique ajoute « ils sont vraiment attentifs aux autres, très à l'écoute et en permanence dans l'envie de partager et d'aider.

Nous leurs avons nous aussi appris des chansons en français et alsacien, un beau partage de cultures... »



L'aventure Népalaise

Ce trek de 105 kilomètres et 5000 m de dénivelé a culminé à 3850 mètres d'altitude allant du Parc National du Langtang (habité par les Tamangs et ses Sherpas d'origine tibétaine) à la frontière du Tibet. Des étapes et ascensions de 4 à 5 heures par jour et le « Mont Taruze point de vue exceptionnel sur la chaîne Himalayenne » explique Alain Dubois et « la belle traversée de villages à Syabrubes, Ghatlang, Tatapani, Tuman »...

Les fauteuils furent bien entendu remplacés par des Joëlettes, ces fauteuils tout terrain adaptés aux randonnées pour personnes à mobilité réduite, comme pour les randonnées mensuelles de l'association.

Adapté oui, mais les terrains et le dénivelé étaient parfois particulièrement difficiles, 6 personnes en appui étaient mobilisées pour certaines ascensions ardues et des cordes nécessaires pour freiner certaines descentes.

« La confiance en l'autre est essentielle pour vivre cette aventure. Nous sommes passés par exemple sur un pont suspendu au dessus d'un ravin interminable : impressionnant ! Certaines cordes s'efflochaient

un peu et la structure paraissait très ancienne mais le guide savait ce qu'il faisait. Ce qui n'a pas empêché certaines personnes d'être envahies par l'émotion à certains moments du trek » raconte Dominique.

Les moments de doute

« Sur certaines étapes, nous nous sommes dit que nous ne passerions pas mais à force de volonté et d'esprit d'équipe, nous avons réussi » explique Dominique.

« Ça ouvre des perspectives vers d'autres destinations incroyables que nous aimerions découvrir comme le Cap vert ou le Pérou. »



Et côté logistique ?

« Nous dormions dans des lodges, baraques en bois non chauffées » indique Alain.

« Nous avons dormi dans nos duvets, avec nos chaussettes et nos bonnets... Il faisait froid mais c'était supportable.

Nous n'avons eu qu'une fois une gelée blanche.

Mais le matin quel ravissement de se lever avec devant les yeux ces paysages magnifiques, notamment la chaîne de l'Himalaya à 3000 mètres. Dans la journée la température était douce. Pour les repas: riz, dal (soupe de lentilles) « momos » (raviolis népalais). Ce voyage a aussi été l'occasion d'amener 2000 paires de lunettes pour les dispensaires et des fournitures scolaires.



Le handicap au Népal

Le Népal dispose de peu d'infrastructures et de routes, surtout des pistes. Les enfants mettent 1 à 2 H à pied pour aller à l'école.

Rien n'est prévu pour les personnes handicapées donc on ne les voit pas.

« J'ai réalisé que, même si parfois, certains bâtiments ne sont pas équipés de rampes d'accessibilité en France ce qui me pose des problèmes, nous avons déjà une véritable chance car des moyens existent ». constate Dominique.



10^e

**Festival International
ENTR'2 MARCHES**

Festival du film sur le thème du handicap

18 AU 24 MAI 2019

CANNES
45, rue de Mimont

Chantal LAUBY, Marraine du Festival
Vincent PERROT, Parrain du Festival

<https://www.entr2marches.com/>
festivalentr2marches
06 81 93 17 15

©Daniel Franquin

Logo: Festival International Entr'2 Marches
Logo: APF France handicap
Logo: CANNES CÔTE D'AZUR



A l'affiche au Festival de Cannes

Olivier Marchal, président de sourd métrage à Nancy acteur et réalisateur français, www.associationsourd-metrage.weebly.com a souhaité à participer à l'aventure.

Son documentaire de 26 minutes sera projeté en mai durant le festival de Cannes « Entr'2 marches » dédié au monde du handicap. Olivier Marchal fut à l'initiative, en parallèle, d'un autre festival de courts métrages, réalisés par de jeunes élèves sourds et malentendants.



Note de la Rédaction : toute l'équipe de rédaction tient à remercier Alain et Dominique pour leurs témoignages, leurs photos et leurs partages d'expériences. Nous avons tenu à les citer malgré leur envie de ne parler que d'une équipe de trek car chacun des membres de cette équipe est pour nous, un héros du quotidien, de belles personnes qui accomplissent des défis sportifs incroyables mais avant tout humains...

Le Festival International Entr'2 Marches fêtera du 18 au 24 mai son 10ème anniversaire avec sa marraine Chantal Lauby et son Parrain, Vincent Perrot. Le président du jury est Jean Michel Carré avec un jury en situation de handicap (moteur, visuel, auditif, psychique). Avec sous titrage simultané, traduction en langue des signes, boucle magnétique, audio description, tout est mis en accessibilité pour visionner les films dans les meilleures conditions ! Cette année nous avons reçu plus de 700 films (longs, courts et moyens métrages. 2 matinées seront consacrées à un public collégien.

Interview de
Gérard Montariol,
marin et pharmacien



Le dépassement de soi

La pharmacie semble avoir toujours fait partie de votre vie ?

Oui, je suis né au dessus de la pharmacie de mes parents et j'ai crée ma pharmacie à Nîmes en 1974. Après mes études, j'ai aimé me spécialiser en préparation, j'avais hérité de la passion de mon père qui faisait des préparations (pommades, sirops...)

C'était un métier complet et passionnant, je regrette un peu aujourd'hui que les préparations soient en train de disparaître.

Votre autre passion, vous a amené à vous dépasser jusqu'à la route du Rhum ?

En parallèle, je suis en effet passionné depuis toujours de mer et

de voile. Enfant je faisais du Vaurien. Lorsque j'étais étudiant en pharmacie, j'ai rencontré ma femme, étudiante en pharmacie. Elle avait un 505, un dériveur de série olympique. J'ai gardé ma femme et le bateau ;).

J'ai eu l'opportunité d'acheter un bateau de course, un



trimaran de 15 mètres et de commencer la compétition.

Un jour, où je gérais les papiers administratifs de ma pharmacie, j'ai entendu à la radio, une conversation entre les coureurs et les proches de la route du Rhum et ça m'a donné très envie.

La route du Rhum part de St Malo et va à la Guadeloupe (Pointe-à-Pître). Je n'avais jamais avant traversé l'Atlantique mais l'évolution des technologies (balises Argos et récepteurs satellites nouveaux à cette époque) étaient des plus au niveau sécurité.

C'est une course en solitaire mythique et je me suis lancé, ça a été une course magnifique et aussi une épreuve difficile avec un gros temps en 1986 et beaucoup de casse.

La course commence par une réelle difficulté, la 1ère semaine, nous partons vents de face en hiver et nous subissons de fortes dépressions avant d'atteindre les Açores.

Ensuite le bateau s'est bien comporté, un vrai plaisir qui faisait oublier les nuits coupées par tranches d'un quart d'heure, le froid et l'humidité (l'eau passe partout) et on souffre de carences vitaminiques.

Dans cette belle course, j'ai eu un petit « moment de célébrité » ;) car j'ai battu de 117 secondes Florence Arthaud qui avait un plus gros bateau que moi.

Un moment gravé de la route du Rhum a été l'arrivée sur la Guadeloupe dans la nuit j'ai vu le phare de la Dominique après 23 jours de course. Les retrouvailles avec ma famille

et mes amis étaient très émouvantes.

Après la Route du Rhum, j'ai poursuivi les courses telles que le Challenge des multicoques et l'Ostar (transat anglaise qui a rendu célèbre Tabarly qui l'a gagné 2 fois avec Pen Duick II / départ Grande Bretagne Plymouth à Newport USA).

Pour l'Ostar, j'ai affiché les couleurs de l'association Pharma-

cien sans frontières dont je m'occupais avec une belle équipe à l'époque (NDRL : association de pharmaciens qui amenaient des médicaments dans le monde entier aux populations démunies, en attente urgente de médicaments).



Plus récemment, quelles sont vos dernières aventures en mer ?

Je suis papa de 2 garçons aujourd'hui âgés de 38 ans et 40 ans, depuis leur plus jeune âge, nous naviguons l'été en famille et je leur transmettais, avec les écoles de voiles, les bases de la navigation. Ils ont toujours voulu partager un voyage au long cours avec moi. Je leur ai proposé de faire ce voyage durant 2 mois ½ et leurs petites amies ont accepté de les laisser vivre cette belle aventure malgré les semaines de séparation.

Bali, Papouasie, Nouvelle Guinée, Ile Komodo (avec ses varans), Iles Salomon, Nouvelle Calédonie, Nouvelle Zélande. Nous avons vécu de beaux moments, en mer. Petite anecdote amusante, lorsque je les ai fait passer sur l'Équateur, ils s'amusaient à s'asseoir l'un sur l'hémisphère Sud du globe l'autre sur l'hémisphère Nord (l'un assis à bâbord l'autre à tribord sur le même bateau).

Mes fils étant très sportifs, ils ont continué quelques jours l'aventure à terre sans moi en Nouvelle Zélande pour découvrir à pied, en vélo... ce magnifique pays.

Et aujourd'hui ?

Je construis mon bateau : un trimaran de 60 pieds (18 mètres). C'est un bateau course croisière pour aller vite en retraite;) et peut-être espérer un jour faire le tour du monde. Il est fini et on le met à l'eau cet été vers Port St Louis du Rhône. Peut-être aussi un jour naviguer avec mes enfants et faire découvrir la mer à mes petits enfants...

Régurgitations DU NOURRISSON

Idées précieuses pour les parents !

Votre bébé régurgite, en parent attentif, que vous êtes, vous vous posez des questions car vous souhaitez le soulager au mieux. Comprendre les causes et s'inspirer de nos conseils utiles pourront vous aider à mieux accompagner bébé.

MIEUX COMPRENDRE LA RÉGURGITATION

1/ Qu'est-ce qu'une régurgitation ?

La régurgitation correspond à la remontée, sans effort de bébé, d'une partie du contenu de l'estomac dans l'œsophage.

Ce sont des remontées de lait qui surviennent la plupart du temps juste après le repas.

Lorsqu'elles se manifestent au moins 1h après le repas, elles peuvent être inconfortables pour le bébé.

La régurgitation est un phénomène normal et courant. Elle concerne 2/3 des nourrissons jusqu'à 4 mois. Dans la grande majorité des cas, elle est bénigne jusqu'à l'âge de 1 an.



Le saviez-vous ? Bébé ingurgite 3 fois plus d'aliments qu'un adulte par rapport à son poids et sous forme essentiellement liquide. La position allongée étant fréquente, les liquides ingérés remontent plus facilement.

Les régurgitations sont une phase normale du développement de bébé dues à l'immatunité de son système digestif. Elles régressent naturellement au moment de la diversification quand les aliments deviennent plus solides et disparaissent lors de l'acquisition de la position assise.

2/ Origine des régurgitations

Les régurgitations sont principalement d'origine physiologique. Elles sont dues à plusieurs facteurs :

- l'œsophage de bébé est beaucoup plus court que celui d'un adulte : le lait remonte plus facilement vers la bouche. En grandissant, l'œsophage du bébé va s'allonger progressivement.

- le sphincter qui sépare l'œsophage de l'estomac a tendance à s'ouvrir plus facilement chez bébé que chez l'adulte. En grandissant, ce phénomène disparaît progressivement

- à 8 mois, l'estomac de bébé est 5 fois plus petit que celui d'un adulte, une quantité de liquide trop importante ou ingérée trop rapidement est susceptible de provoquer un effet « trop plein »

ATTENTION :

Ne confondez pas les régurgitations et les vomissements. Un bébé qui vomit expulse **avec effort** de grandes quantités de liquides ou d'aliments.

DES CONSEILS POUR SOULAGER BÉBÉ

1/ Son alimentation

Jusqu'à 6 mois :

Le lait maternel est l'aliment naturel et idéal pour votre bébé. Il est recommandé de manière exclusive jusqu'à l'âge de 6 mois.

Au-delà de 6 mois :

Au fur et à mesure que l'alimentation solide prend sa place, les quantités de liquide (donc de lait maternel et/ou formule infantile) seront moins importantes : le risque de régurgitations diminue. Si vous n'allaitez pas ou plus, vous pouvez agir sur la nutrition de votre bébé.

Si l'alimentation de votre enfant est diversifiée, des conseils nutritionnels, pour privilégier ou limiter la consommation de certains aliments (tels que les choux, brocolis, fruits trop acides), peuvent aussi vous être apportés par votre médecin.

Pour son biberon, il existe également des formules infantiles **épaissies** que vous pouvez donner à votre bébé, sur conseil médical.



2/ Les gestes simples

Sommeil (important): continuez à coucher bébé sur le dos

Repas : bébé ne doit pas être allongé mais légèrement surélevé. Veillez bien à le relever pendant et après le repas.

Prenez votre temps : nourrissez votre bébé lentement, en faisant des pauses. Faites faire systématiquement son rot à bébé. Gardez-le ensuite dans une position semi-inclinée environ 30 minutes.

Fractionnez les repas : afin de limiter les régurgitations, il est préférable d'augmenter le nombre de repas par jour tout en équilibrant la quantité prise sur une journée. Il faut trouver le bon rythme qui convient à votre bébé.

Tabagisme : ne pas fumer dans la maison.

Vêtements : choisissez des vêtements amples et veillez à ne pas trop serrer la couche de bébé.

3/ Quand donner des médicaments?

Une prise en charge nutritionnelle associée à des mesures hygiéno-diététiques suffisent bien souvent à améliorer les symptômes et à prévenir d'éventuelles conséquences.

Votre médecin est là pour vous accompagner et vous conseiller sur les mesures à mettre en place, il vous prescrira un traitement médicamenteux si nécessaire.



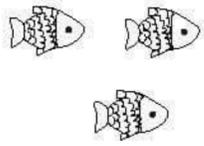
* Denrée Alimentaire Destinée à des Fins Médicales Spéciales



RETROUVEZ CE PRODUIT EN PHARMACIE

@ www.laboratoire-gallia.com

AVIS IMPORTANT : LE LAIT MATERNEL EST L'ALIMENT IDÉAL ET NATUREL DU NOURRISSON
EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. WWW.MANGERBOUGER.FR

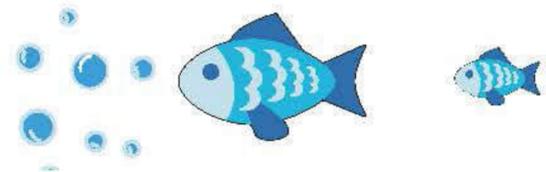


Cet été, deviens le héros protecteur des Océans

Cet été, tu vas peut-être avoir la chance de te rafraîchir au bord d'une rivière, d'un fleuve, d'une mer ou d'un océan. La planète est en danger et a besoin de toi héros ou héroïne « protecteur(trice) de la planète ». Tu sais cette planète qui te permet de boire, respirer et manger chaque jour et être touché par des paysages et animaux merveilleux et vivre des moments incroyables, **t'appelle à l'aide.**

Jules et Clèm te proposent des jeux et missions de « héros protecteur » pour la protéger durant les vacances et découvrir ses splendeurs.

Tes missions de l'été



Au quartier général des héros, 4 missions te sont confiées cet été :

MISSION 1 :

Je ne laisse aucun déchet sur la plage, à côté de la rivière ou dans le reste de la nature. Si tes parents sont comme toi des héros de la nature, vous pouvez aussi si vous en croisez, récupérer certaines objets laissés par des anti-héros et les jeter dans des poubelles (uniquement avec tes parents).



MISSION 2 :

En famille, aide les adultes à réduire au maximum nos déchets plastiques (pas de paille ou une paille réutilisable, des verres et des assiettes réutilisables pour les piques-niques...)

MISSION 3 :

Je découvre et j'observe les animaux sauvages (poissons, oiseaux...) mais je reste à distance pour ne pas les perturber dans leur milieu naturel.

MISSION 4 :

Je mange du poisson au maximum 2 fois par semaine (pour éviter la surpêche : 1 espèce sur 3 menacée d'extinction et les poissons risquent de disparaître en 2050 si on continue la surpêche)

Si tu acceptes ces 3 missions, note ton prénom _____ et coche la case

j'accepte ces 3 missions.

Deviens un expert des Océans

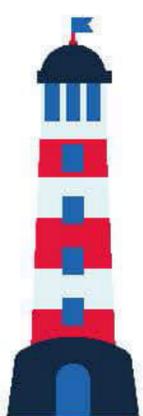
Coche la seule de ces réponses fausse, les océans sont en danger car :

- la surpêche détruit des espèces de poissons
- la pollution des hommes réchauffe les océans et détruit ses milliards d'algues microscopiques qui produisent la MOITIE de l'oxygène mondial (qui te permet de respirer) et nourrissent les plus petits poissons (qui eux nourrissent les plus gros)
- lorsque j'achète un produit de l'autre bout du monde, il est transporté par des bateaux polluants l'océan
- les océans recouvrent ¼ de la surface de la terre



Réponse (à l'envers) les océans recouvrent ¾ de la surface de la terre

Résous ce rébus marin



Réponse farandole



NATURE ET DOUCEUR FONT LES VRAIS HÉROS



Soins du bébé naturels et bio au Calendula

Pour protéger la peau si délicate des bébés, Weleda a formulé une gamme de soins tout en douceur où le Calendula officinal, quintessence de l'apaisement, est cultivé en biodynamie dans nos Jardins. Pour encore plus de douceur, nos soins sont enrichis en extraits de Camomille bio calmante et en huiles d'Amande douce et de Sésame bio nourrissantes. Nous vous accompagnons avec amour, dès les premiers jours de la vie...

L'AUTHENTICITÉ WELEDA

- ✓ Des actifs végétaux de culture bio majoritaires
- ✓ Des huiles végétales de première pression à froid et de la cire naturelle
- ✓ Des formules sans huile minérale, ni silicone, sans conservateur, colorant ou parfum de synthèse



WELEDA

Depuis  1921

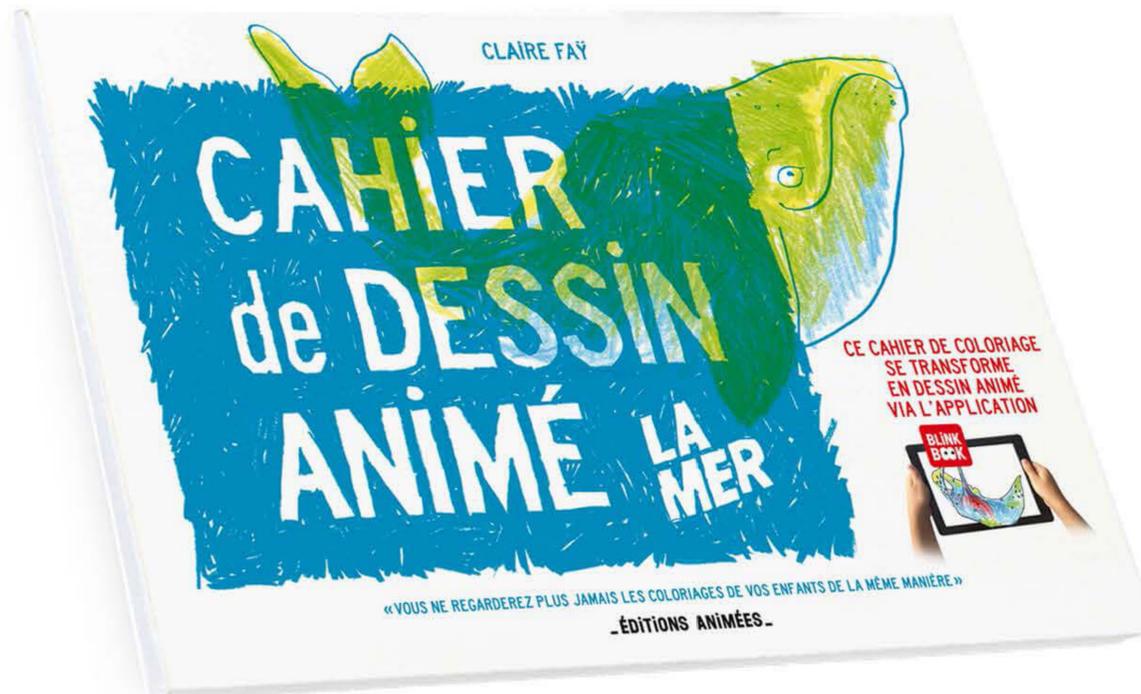
Sauras-tu retrouver :

- la casquette du capitaine
- le doudou lapin de Clèm
- le navire échoué
- le crabe
- l'étoile de mer

Combien y a-t-il de :

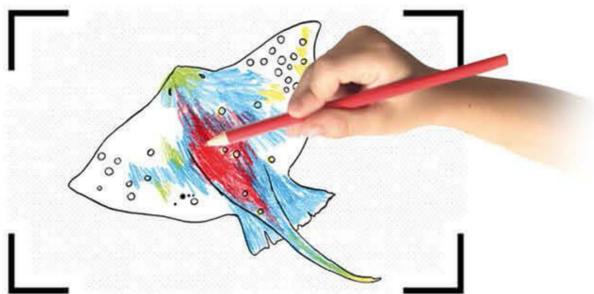
- poissons bleus
- poissons rouges
- poissons blancs
- de bulles d'air



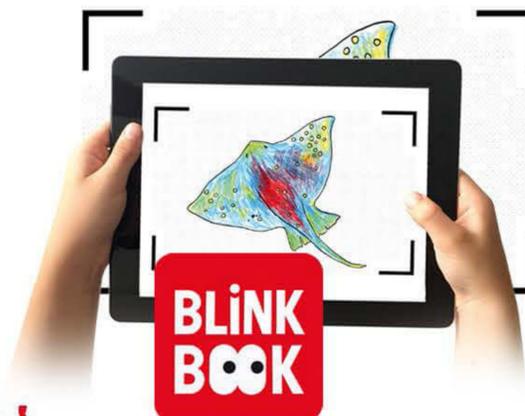


LE LIVRE DE COLORIAGES QUI SE TRANSFORME EN DESSIN ANIMÉ COMMENT ÇA MARCHE ?

1- JE COLORIE



2- JE PRENDS EN PHOTO



3- MAGIQUE, ÇA S'ANIME !



APPLICATION BLINKBOOK GRATUITE SUR LES STORES
LIVRE EN VENTE EN LIBRAIRIE, 17,90 EUROS

UN LIVRE À LIRE - UN LIVRE À COLORIER - 8 MINUTES DE DESSIN ANIMÉ À CRÉER

Dans la même collection : Les Contes Russes, Les Contes d'Andersen, Les Fables de La Fontaine,
Les Dinosauriers, Les Transports, Le petit Nicolas, Picasso...

_ ÉDITIONS ANIMÉES _

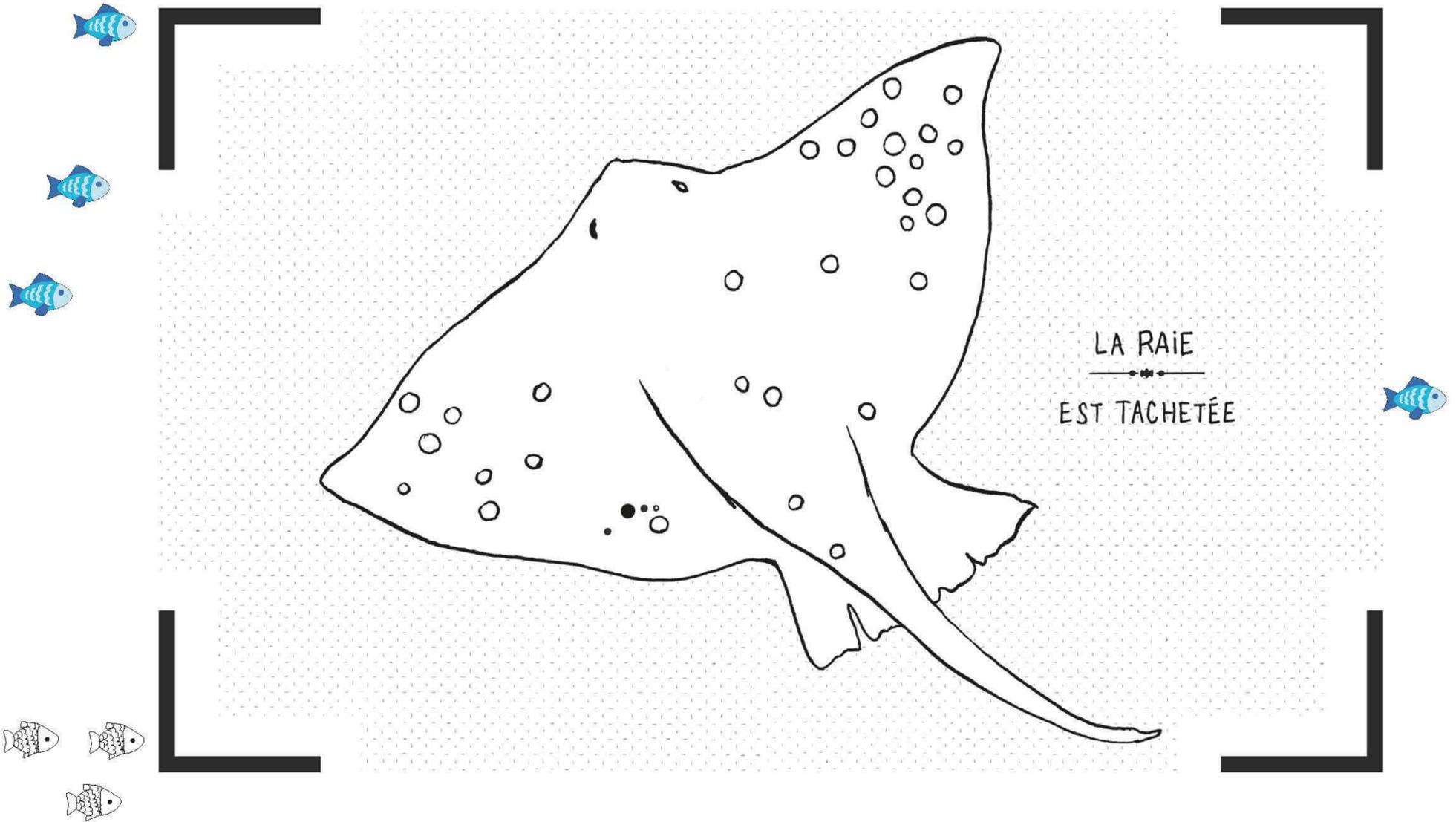
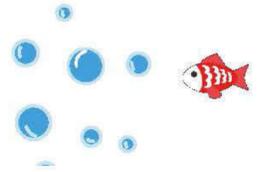
www.editions-animees.com

So beauté
santé

Crée ton premier dessin animé sous la mer

Comme Jules et Clèm qui observent cette raie, tu souhaiterais la voir bouger ? Crée ton mini dessin animé en suivant les étapes ci-dessous :

1. Colorie la aux couleurs de ton choix (crayons, feutres, peinture...)
2. Demande à tes parents de télécharger l'application **Blink Book** et de choisir la mer
3. Prends ton dessin en photo en superposant bien les angles avec ton appareil
4. Magique, ça s'anime !

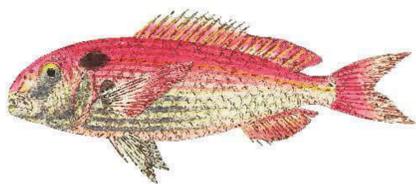


Habitants des rivières et/ou des mers ou océans

Relie chaque animal à l'endroit ou aux endroits où il vit (son/ses milieu(x) naturel(s))



Le goujon

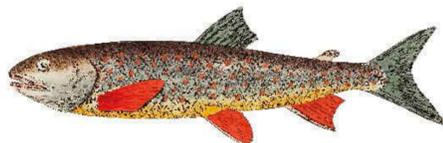


La dorade



Martin pêcheur

RIVIÈRES

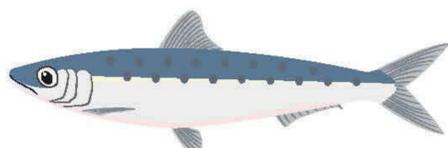


La truite



Le crapaud accoucheur
(chant proche du hibou)

MERS OU OCÉANS



La sardine



Le vairon

Parents héros de la lecture

Interview de
Virginie Alteirac
Orthophoniste
à Béziers



Lire, une idée précieuse pour les parents !

Pourquoi est-ce si primordial de lire des livres aux enfants ?

Très souvent, on rencontre des parents qui n'ont pas le temps de lire ou ne savent pas à quel moment le faire dans leurs journées chargées.

Globalement, on peut y passer a minima 5 à 10 mn par jour, un temps relativement court mais essentiel qui est intéressant au moment du coucher.

Les parents ne réalisent pas toujours que lire des livres à leur(s) enfant(s) est un moment de partage intense, agréable et qu'il est souhai-

table de commencer le plus tôt possible (dès que l'enfant peut tenir un livre entre ses mains). L'intérêt c'est d'installer l'enfant dans un bain de langage pour développer en priorité son vocabulaire mais pas que.

Au départ quand ils sont tout petits (à partir d'1 an) c'est un échange dénomination (l'enfant nomme le mot) / désignation (l'adulte dit les mots et c'est l'enfant qui le montre).

Il est donc déjà dans l'apprentissage du vocabulaire. Même si le parent relit les mêmes histoires, ce n'est pas un problème au contraire : plus l'enfant entend les mots, plus il s'en imprègne et plus il saura les réutiliser.



Ils sont multiples et complémentaires, la lecture du parent pour l'enfant est :

- très positive pour la relation affective enfant-parent
- un bon sas de décompression avant de s'endormir en fin de journée,
- un moment privilégié pour trouver l'apaisement et la sécurité
- un moyen pour lui faire découvrir d'autres univers, métiers, pays... que ceux qui lui sont familiers bref d'ouvrir son horizon
- l'occasion pour un enfant de rebondir sur un mot pour raconter sa journée, ce qu'il n'est pas toujours apte à faire en rentrant de l'école
- un apprentissage inconscient : en écoutant cette lecture quotidienne ils apprennent la syntaxe, les constructions de phrases, ainsi que des morceaux d'histoires ils sont alors capables à leur tour de les raconter et cela leur apprend à s'exprimer et à écouter calmement.

Quels sont les bénéfices pour le petit enfant ?

Contrairement à ce que croient certains parents qui n'ont pas testés cette lecture quotidienne, ce n'est pas la corvée de l'histoire. Cela devient un très bon moment et rapidement une habitude pour l'enfant. Les parents donnent le goût du livre dès le plus jeune âge. L'idéal c'est de prendre 5 minutes le soir de façon individuelle pour se poser et lire avec lui.

Et pour les enfants plus âgés à partir de 3 ans jusqu'à l'adolescence ?

Si la lecture avec le(s) parent(s) a été une succession de bons moments, lire s'inscrit dans l'inconscient de l'enfant comme un plaisir. Quand l'enfant grandit (3, 4, 5 ans...) on a créé ce lien, passé du temps ensemble avec un livre, découvrir un nouveau livre est un plaisir...

Ce vécu, leur donne envie d'apprendre à lire quand ils sont plus grands (6 ans). Ils prendront parfois plaisir à lire ensuite des histoires à leurs parents ou à alterner la lecture avec eux le soir.

Ensuite la lecture, enrichit le langage. Le langage oral est essentiel mais il utilise souvent un champ lexical spontané, moins soutenu qu'à l'écrit (dans les livres).

En rééducation on constate parfois que des enfants avec des retards de langage n'ont pas eu la chance d'accéder à ces moments de lecture quotidiens.

C'est la clé pour apprendre car ce moment de lecture apprend à se poser à se concentrer, à écouter comme ils devront le faire en classe durant quelques années.



Enfin, le langage va permettre de construire tout le raisonnement c'est grâce à ce langage qu'on va construire l'intellect.

Le raisonnement et le langage permettent de comprendre et donc d'apprendre.

Par exemple pour apprendre les mathématiques, qui a la base sont du langage (exemple de séance de rééducation : « Peux-tu me donner autant de billes que j'en ai dans mon sac ? »).

L'enfant m'en donne plus car il ne connaît pas le sens des mots « autant que ».

Toutes les matières enseignées à l'école passent d'abord par une compréhension qui nécessite de maîtriser le langage et le vocabulaire.

Les enfants et les adolescents doivent comprendre le sens des consignes pour effectuer des tâches ou intégrer de nouvelles connaissances. .

Y a-t-il des livres à privilégier ?

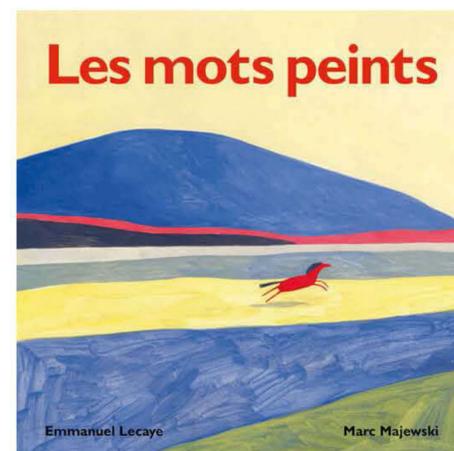
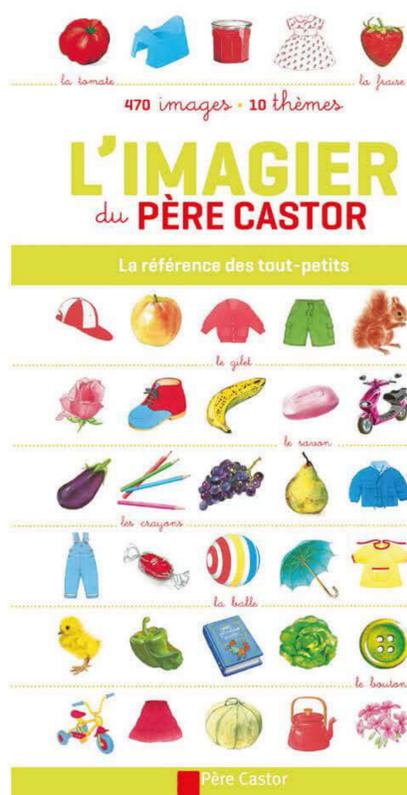
Pas réellement, l'enfant peut choisir mais pour cela il faut qu'il ait accès aux livres à la maison.

Il est bien entendu possible d'en acheter dans différents points de vente de livres neufs mais aussi d'en emprunter dans les bibliothèques et médiathèques et même à très petits budgets d'en dénicher dans des brocantes, armée du salut...

La littérature enfant est très vaste, sur des thèmes variés. Petit, on se concentre souvent sur les imagiers et histoires courtes et en grandissant les histoires sont plus détaillées. Si l'enfant a une passion pour un thème (les dinosaures, les animaux, les engins de constructions, les voyages...), un livre offert sur ce thème deviendra un cadeau précieux pour lui.

Pouvez-vous nous donner quelques titres de livres amusants et intéressants pour des enfants ?

Pour les petits, l'**Imagier du père Castor** par exemple présente du vocabulaire par thème et propose aussi un imagier des verbes, que l'on retrouve aussi dans le livre « **Les mots peints** » d'Emmanuel Lecaye et Marc Majewski pour comprendre le sens de certains verbes (réfléchir, espérer...).

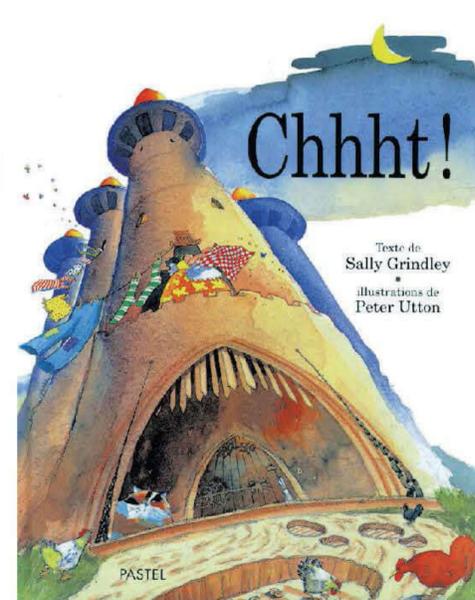


Colas Gutman • Marc Boutavant



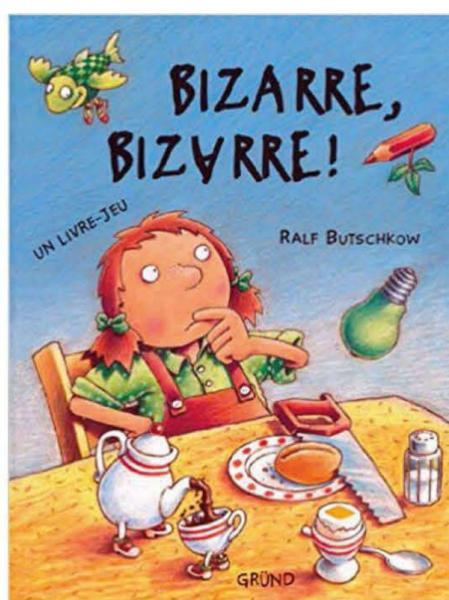
J'aime aussi **Chien pourri** (les petits romans) pour les 7 à 10 ans Kolas Gutman à l'École des loisirs / Mouche.

Et un petit dernier intitulé **Chhht !** École des loisirs que j'utilise beaucoup avec les enfants.



Pour faire verbaliser l'enfant et faire travailler son imagination, **Bizarre bizarre** (collection et livre) Ralf Butschkow, Editions Grund est intéressant par exemple.

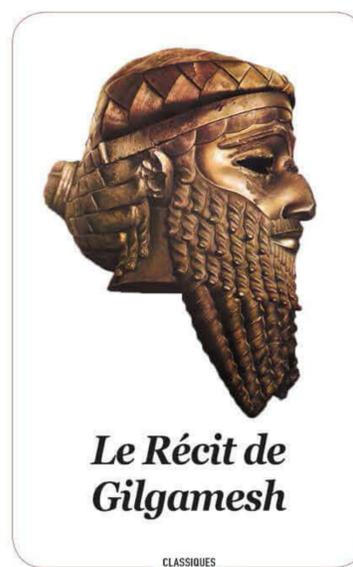
C'est l'histoire d'une petite fille qui se lève le matin et son univers s'est complètement transformé de manière abracadabrantesque. Les enfants rient et verbalisent beaucoup autour de ce livre.



Enfin la **collection Kididoc** de Nathan est intéressante car elle permet de découvrir et d'approfondir de nombreux thèmes.

Une multitude de livres pourrait être cités mais ne vous inquiétez pas, si vous donnez le goût de la lecture à vos enfants ils vont vouloir en découvrir beaucoup.... ce qui vous réserve de beaux moments de complicité.

Le Récit de Gilgamesh : « Il est celui qui a tout vu, tout connu, celui à qui les mystères de l'univers ont été révélés. » Ainsi commence Le Récit de Gilgamesh, le tout premier héros engendré par l'humanité dans la Mésopotamie du IIIe millénaire avant J.-C. Si Gilgamesh est une sorte de super-héros antique affrontant les monstres et les dieux, il est aussi, et avant tout, un homme.



Les Tee-Shirt  kulte. & **MEDIPRIX** pour réaliser

Les Rêves

DES ENFANTS TRÈS GRAVEMENT MALADES

A priori rien n'aurait dû les amener à travailler ensemble. « Kulte » la marque française de lifestyle premium qui fête ses 20 ans et MEDIPRIX le groupement des pharmaciens engagés et disruptifs qui transforme profondément les pharmacies. Deux univers, deux passions, mais une seule (et décisive) rencontre entre les créateurs de Kulte et de MEDIPRIX.



Et si aujourd'hui
en achetant un tee-shirt
de la célèbre marque « Kulte »
vous rendez heureux un enfant
gravement malade ?



Leurs envies communes : mettre l'humain au centre de leurs métiers, créer du lien au sein de la société et s'engager vraiment pour les autres et pour leur santé.

« En pharmacie, nous accompagnons, chaque jour et avec attention, les adultes et enfants touchés par la maladie. Nous savons qu'en plus des traitements, l'état psychique (le moral) des patients est primordial.

Dans cette première opération, nous avons donc souhaité reverser les fonds récoltés par la vente

de ces tee-shirts en pharmacie à une association qui nous tient à cœur **« l'association Rêves »**.

Elle a le grand mérite de se mobiliser pour réaliser les rêves d'enfants et d'adolescents très gravement malades.

Merci aux bénévoles comme Bénédicte, qui se mobilisent pour rendre ces rêves possibles.

Les pharmaciens du groupement MEDIPRIX, acteurs importants de la santé, sont très engagés dans cette action » explique Bertrand

Pagès co-fondateur du groupement. « Ils se mobilisent avec leurs équipes, investissent et s'investissent pleinement dans cette action.»

« Travailler avec Kulte a été une évidence » ajoute Jérôme Escojido l'autre co-fondateur du groupement MEDIPRIX. « La marque devenue une référence dans l'univers de la mode rencontre un réel succès.

Nous savions que les patients seraient fan de ce tee-shirt pour eux-même ou pour offrir.



En parallèle de leur engagement, en l'achetant, ils se feront aussi plaisir chaque jour en le portant. » **« Avoir du style et du cœur, c'est un bon combo à nos yeux »** conclue Guillaume Flahaut président et propriétaire de la marque Kulte.

Les tee-shirts sont vendus à 29 euros à partir du 1er décembre et jusqu'à fin juin, pour réaliser les rêves d'enfants malades dans les pharmacies du réseau MEDIPRIX sur toute la France.

Et ce tee-shirt, « Nous espérons qu'il deviendra culte...pour financer les rêves de plusieurs enfants et adolescents qui en ont vraiment besoin.»



LE PROJET Kdog



Ensemble, prenons le cancer de vitesse.

Ces chiens héros de la détection du cancer

Dans ce magazine dédié aux héros, une multitude d'histoires auraient pu être racontées sur ces animaux qui ont, parfois au péril de leurs vies, sauvé un nombre incalculable de vies humaines. En 2017, les « Trophées des chiens héros » ont récompensé des chiens dans les catégories de sauvetage civil, chien d'intervention, chien détecteur de maladies, chien d'assistance aux personnes handicapées, chien visiteur... mais également une catégorie mémoire et un prix spécial du jury. C'est à cette occasion qu'à pu être mis en lumière, un projet passionnant « le projet Kdog » de l'Institut Curie.

Découvrir le projet Kdog

En 1993, Isabelle Fromantin a rejoint l'Institut Curie comme infirmière, puis en 2009 elle soutient sa thèse sur les plaies associées au cancer du sein. Chercheuse associée de l'Université Paris-Est Créteil (UPEC) par la suite, elle devient responsable de l'Unité recherche Plaies et de Cicatrisation de l'Institut Curie.

Durant sa thèse, elle étudie les odeurs tumorales et s'intéresse à la manière dont celles-ci sont émises par les plaies.

Son objectif : établir un lien entre présence d'une tumeur et l'odeur indétectable qu'elle produit. Des recherches dans la littérature scientifique lui permettent de légitimer l'hypothèse selon laquelle les COV (composés organiques vola-

tiles) et ces odeurs (indétectables pour un nez humain) pourraient constituer des **biomarqueurs du cancer**. Pour repérer ces odeurs caractéristiques, la chimie analytique est d'une grande aide mais l'odorat des chiens semble une piste remarquable à explorer et à privilégier.

Chaque chien possède 200 millions de cellules olfactives !



Entourée d'une équipe pluridisciplinaire (chimistes, chirurgiens, pathologistes, anesthésistes, infirmiers, ingénieurs et éducateurs canins...), elle s'attelle désormais à diriger le projet à l'Institut Curie pour expérimenter la détection olfactive canine dans le dépistage du cancer du sein.

Un dépistage peu coûteux, précoce, fiable et facile

Le flair du chien lui permet de détecter les cancers à des stades précoces. Un dépistage précoce permet un meilleur diagnostic et un choix plus important des traitements, ainsi qu'une plus grande chance de guérison.

Le dispositif Kdog est **léger**, son procédé est **simple et indolore** : « Il suffira à une femme de porter un morceau de tissu pendant quelques heures sur son sein avant de l'envoyer à un laboratoire où les chiens passeront au test du dépistage », explique Isabelle Fromantin. **Les chiens ne sont jamais en contact avec les patients.**

Le dépistage du cancer par détection canine présente ainsi de nombreux avantages, de **la simplicité de la méthode** à la **rapidité de ses résultats**, de **l'innocuité du dispositif** à la **fiabilité** des résultats (90,3% à 100% de réussite dans la détection des échantillons cancéreux par les chiens Kdog).

Le procédé est plus accessible aux personnes atteintes de handicaps moteurs, pour qui les appareils de mammographie ne sont pas toujours adaptés. Le dépistage précoce du cancer est un élément crucial dans la lutte contre la maladie.

Le cancer du sein est guéri dans neuf cas sur dix s'il est détecté tôt. Près d'1 femme sur 2 qui a été invitée au dépistage organisé du cancer du sein a préféré ne pas y avoir recours.

Par ailleurs le coût des examens est considérablement réduit pour la société par rapport aux appareils radiologiques. Cela pourrait permettre un dépistage précoce du cancer du sein, au delà de nos frontières dans des pays en voie de développement.

Cette méthode de diagnostic pourrait être étendue dans le futur à plusieurs autres cancers.

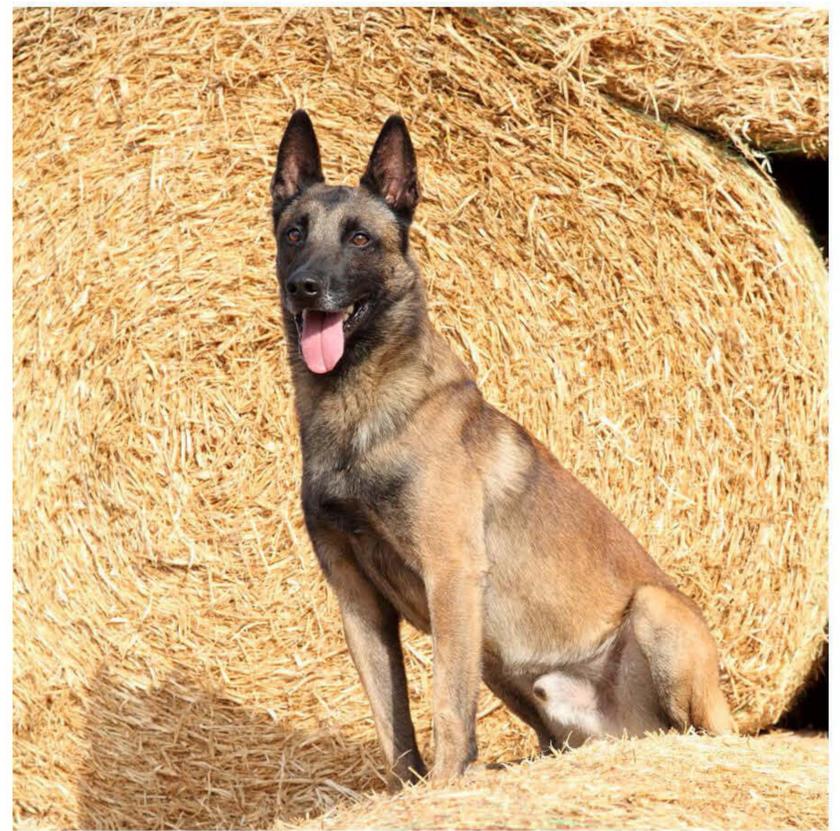
Qui sont ces chiens « héros de la détection » ?

Thor est le premier chien du projet Kdog, qu'il a rejoint en avril 2016 à l'âge de 17 mois. C'est un berger malinois très joueur et affectueux, doué pour le métier (100% de réussite), il est aujourd'hui à la retraite dans sa famille d'accueil.

Nykios est le deuxième berger malinois de l'équipe. Arrivé peu après Thor, à l'âge de 18 mois, c'est un chien très performant, joueur et précis. Il a suivi un entraînement de six mois à Magnac-Laval, puis a continué sa formation à partir de septembre 2017 au centre de Champvoisy. Il a reçu le 07 janvier 2017, à l'Hôtel de Ville de Paris, le Trophée du Chien Héros dans la catégorie « Chien détecteur de maladie », remis par la Société Centrale Canine.

Le programme de détection Kdog a vocation à inclure différentes races de chien. Il fallait donc d'autres jeunes collaborateurs que des malinois. Premier **english springer** de Kdog, Milou avait également un an et demi quand il a commencé son apprentissage, en **septembre 2017**.

Sur le même modèle que Thor et Nykios... Mais avec des cônes de détection adaptés à sa petite taille ! Entraîné sur le site de **Champvoisy**, où il est né et où se trouve toute sa famille de chiens détecteurs, il a vite fait preuve de son efficacité. Joueur, mais calme, attendrissant et obéissant, Milou est un chien détecteur d'exception.



Quel est le financement pour ce projet ?

« L'originalité de ce projet réside dans la démarche citoyenne qui l'a rendu possible. C'est, en effet, grâce aux dons du grand public, rassemblés sur une plate-forme de financement participatif, que 80 000 € ont été réunis en 2016 pour le lancement de cette recherche innovante. Nous les en remercions ! » indique l'équipe Kdog.

Aujourd'hui, le projet nécessite toujours des fonds pour continuer à exister et les dons sont possibles sur le site www.kdog.curie.fr. C'est un projet de recherche pour les gens et avec les gens ».

Cet été, pensez à protéger votre chien contre les tiques, les moustiques et les puces porteurs de maladies qui peuvent parfois être graves. Certains colliers et traitements sont adaptés et pourront vous aider. Ils nous protègent, protégeons les aussi !

MEDIPRIX a pensé à tout pour rester en bonne santé



La gamme de compléments alimentaires **by MEDIPRIX** incontournables qui utilise les vertus des plantes naturelles. Fabriqués en France



Instant Box by MEDIPRIX

une boîte, une promesse...

Vous êtes belle, pétillante, amusante, surprenante...
Mais en cette période plus froide et où le soleil se cache, vous avez cette sensation de monotonie, travail répétitif, maison à gérer et gestes du quotidien qui se répètent.

Vous avez besoin de pep's et d'être surprise ?

Et si vous faisiez un détour par l'Instant Box ?

Dans cette mystérieuse boîte, se révèlent à l'ouverture, 6 produits de qualité de parapharmacie aux formats full size ou voyage (pas d'échantillon) pour **24,90 euros** au lieu des 60 euros (prix de vente des produits).

Ouvrez la box et.... découvrez une à une ces petites merveilles qui invitent au voyage et à la découverte. Fondez avec les crèmes onctueuses, étonnez vous en découvrant ces nouvelles marques à succès, maquillez-vous pour vous sentir belles ou changer de look bref profitez de cette parenthèse cocooning inhabituelle que vous vous accordez enfin...



I love la collection des Instant Box



La Créatrice

Architecte urbaniste de formation, Fanny Abinal découvre avec délectation l'univers du graphisme. Elle crée alors dans son atelier une, puis des box suite au succès rencontré par sa première édition. Son univers attire, très différenciant : rencontre avec une égérie qui traverse les saisons et les décors poétiques, humoristiques ou bucoliques. Les produits de parapharmacie méritaient un écrin qui n'existait pas et les femmes d'être surprises chaque jour si elles le désiraient....


MEDIPRIX
Pharmacien engagé



Toujours là
pour moi