

# So beauté Santé

ACTUALITÉ BEAUTÉ SANTÉ BÉBÉ BIO SENIOR ...

Le magazine de votre pharmacie

ESPOIR



## Dermatologie

La fin des fausses idées

## Beauté

Le figuier de Barbarie

## Santé au naturel

Huile essentielle de citron

## Sport & santé

Un allié contre le cancer

## Espoir

L'association coup de cœur

Offert par votre pharmacien MEDIPRIX

NUMERO 6

**MEDIPRIX**

Octobre 2020 - Avril 2021



POTC 0002-09/20



## SOLUTION H

# Favorise la santé circulatoire\*



## L'Original Intrait® Marron D'Inde au service du confort veineux depuis 70 ans

Disponible en pharmacie

\*Le marronnier d'Inde est reconnu pour contribuer au maintien de la santé circulatoire.

Ne pas dépasser la portion journalière recommandée, les compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire équilibré et varié. Il est important de maintenir un mode de vie sain. Pour votre santé pratiquez une activité sportive régulière [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

 **BIOGARAN**



“ Ensemble,  
nous donnons du sens  
au mot ESPOIR ”

## Chères lectrices, chers lecteurs,

Dans nos pharmacies, nous sommes à vos côtés, de votre premier biberon à votre première crème pour les boutons ou votre premier achat rassurant pour votre nouveau-né. Parfois dans certains moments difficiles de votre vie, à votre écoute et répondant à vos besoins de conseils pour votre santé.

Vous nous remerciez souvent et c'est à notre tour de vous remercier de nous accompagner dans cette aventure depuis le début... Vous remercier pour vos messages d'encouragement, notamment pour ce magazine, pour vos partages en pharmacies, pour votre implication à nos côtés quand, chaque jour nous nous investissons avec vous, nous pharmaciens engagés, en créant une carte de fidélité (famille) solidaire ou un tee-shirt qui va permettre de réaliser des rêves d'enfants malades.

Ensemble, nous donnons du sens au mot ESPOIR... ensemble, nous avons espoir pour votre santé et celle de vos proches... Ce mot lumineux qui donne de la force nous a été soufflé par Simon Ledun et sa famille (NDLR : créateurs de la marque Espoir). Leurs chemins de vie et leurs combats contre la maladie, pour leur père, nous ont profondément touchés et donné justement beaucoup d'Espoir. Son interview dans ces quelques pages, vous permettra de découvrir leur aventure familiale devenue une magnifique aventure humaine.

Dans ce numéro, nous voulons donner de la force à ceux qui traversent notamment un cancer et des pistes pour les aider, par exemple grâce au sport.

Dans ce numéro, nous avons espoir de vous aider à vous protéger et à protéger votre peau, avec le dermatologue Hervé Van Landuyt, et à renoncer à de fausses croyances.

Dans ce numéro, nous suivons les conseils d'une pharmacienne Médiprix, Joséphine, et de son équipe, sur la micronutrition. Elles nous feront découvrir des huiles précieuses mais aussi la méthode de la navigatrice, journaliste, diététicienne... France Guillain. Méthode issue de ses milliers d'interviews de secrets de centaines sur leurs habitudes alimentaires à travers le monde, l'espoir pour vivre mieux, en bonne santé et jusqu'à 100 ans peut-être...

Ces quelques pages fourmillent d'idées pour vous accompagner et prendre soin de votre santé mais aussi de votre beauté et de votre bien-être.

Ces quelques pages sont pour vous et n'attendent que vous...

**Éditeur**  
sas MEDIPRIX

**Directeur de la publication**  
Jérôme Escojido

**Directeur de la rédaction**  
Bertrand Pagès

**Rédactrice en chef**  
Nathalie Bascon

**Direction artistique**  
Fanny Abinal  
Grégory Dentel

**Contact**  
contact@mediprix.fr

**Illustrations**  
Fanny Abinal

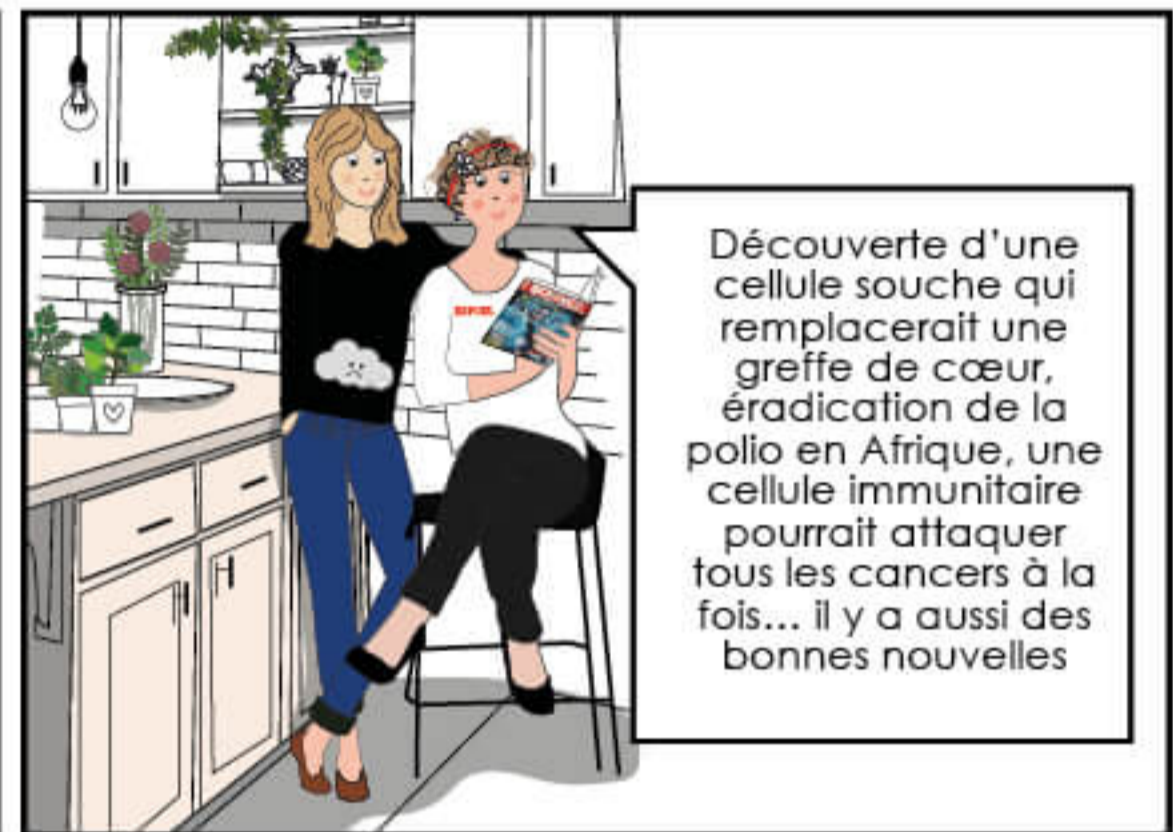
Retrouvez le groupement  
de votre pharmacien  
sur les réseaux sociaux  
**Mediprix**



# Tant qu'il y a de la vie il y a de l'ESPOIR



Scénario : Nathalie Bascon Dessins : Fanny Abinal





## NEWS

- 2 BD So
- 3 Sommaire
- 4 MediHappy News
- 5 MediHappy Net

## COIN BEAUTÉ

- 6-7 Figues de Barbarie

## COIN SANTÉ

- 9-13 Fausses idées dermato
- 16-20 Sport et santé / Cancer et sport
- 22 Protéger nos genoux en faisant du sport

## MA SANTÉ AU NATUREL : SE METTRE AU VERT

- 23 Mandala espoir
- 24-25 Huiles essentielles de saison
- 28-31 Micro-nutrition et huiles / Méthode & interview France Gillain
- 33 Mots croisés

## JEUX ET ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

- 34 BD enfants
- 35-37 Jeux enfants
- 38 Correction des jeux (mots croisés et enfants)

## LE COIN CŒUR

- 41-45 Interview Espoir

## ANIMAUX DE COMPAGNIE

- 47 Les dangers en période hivernale

# Tests et vaccins en pharmacie ... ... se simplifier la vie !



## ■ Bonne nouvelle !

TROD Angine, vaccins pour la grippe, test COVID sérologiques... Les missions de mon pharmacien s'élargissent pour mieux m'accompagner sur ma santé. Les pharmaciens engagés Médiprix se sont formés spécifiquement pour vous proposer ces nouveaux services.

N'hésitez pas à demander conseils et RDV aux équipes de votre pharmacie.

## VOS QUESTIONS / NOS REPNSES

### ■ Pourquoi est-il IMPORTANT de tester mon angine (inflammation des amygdales) lorsque j'ai mal à la gorge ?

Le TROD (Test Rapide d'Orientation Diagnostique) permet de distinguer

- l'angine virale, la plus courante, due à un virus
- l'angine bactérienne due à une bactérie, le plus souvent un « streptocoque ».

**9 millions d'angines sont diagnostiquées en France chaque année.**

L'angine virale ne doit pas être traitée avec des antibiotiques, ils ne servent à rien dans ce cas-là et utilisés à tort, ils deviendront moins forts.

Une angine d'origine bactérienne (traitée elle avec des antibiotiques) mal soignée (sans antibiotiques donc), peut être à l'origine d'autres maladies bien plus graves... par exemple entraîner des rhumatismes articulaires ou provoquer un phlegmon de l'amygdale (un abcès dans la gorge qui nécessite une opération).

Bref, si j'ai un doute sur mon angine, je n'hésite pas à me faire tester !

### ■ Se faire vacciner contre la grippe, oui ou non ?

Oui, car c'est le moyen le plus efficace pour se protéger contre la grippe, cette infection respiratoire aiguë contagieuse, due aux virus influenza. Il permet chez un adulte en bonne santé de réduire à plus de 70% le risque de contracter la ou les gripes de l'année. Les personnes fragiles, enfants, femmes enceintes sont particulièrement concernés. Entre 2 et 8 millions de personnes sont touchées chaque année avec un excès de mortalité de 15 000 décès chez les personnes fragiles.

## Une cellule immunitaire capable d'attaquer tous les cancers

Des scientifiques de l'université de Cardiff au Royaume-Uni ont mis à jour des lymphocytes T avec un nouveau TCR (récepteur de cellule T) qui neutraliserait les cellules cancéreuses en reconnaissant la molécule MR1 qui ne varie ni en fonction des types personnes, ni en fonction des types de cancers. Les cellules cancéreuses des poumons, de la peau, du sang, des reins, du sein, des os, de la prostate... pourraient être neutralisées grâce ces lymphocytes T avec ce nouveau TCR.

## L'application pensée pour vous par votre pharmacien !

**CLICK AND COLLECT**

- Prenez en photo votre ordonnance
- Envoyez-la à votre pharmacien
- Récupérez votre commande en pharmacie



**LIVRAISON ORDONNANCE**

- Prenez en photo votre ordonnance
- Envoyez-la à votre pharmacien
- Votre pharmacien vous livre\*

\* Certaines pharmacies ne prennent pas encore en charge la livraison à domicile

**CONSULTER SA CAGNOTTE**

- Cagnotte laboratoires
- Cagnottes solidaires
- Enregistrer sa carte de fidélité

## Diabète ?.. L'application pour simplifier l'alimentation et les glycémies



**Gluci-Chek :**  
diabète - glucides des repas

■ Suivez la quantité de glucides présents dans chaque repas pour gérer votre alimentation.

- composez votre repas parmi plus de 500 aliments : la base alimentaire comprend des aliments simples et composés, des plats régionaux et internationaux (orientaux, asiatiques, exotiques...).
- repérez en un clin d'œil le total de glucides de votre assiette grâce au calcul automatique de l'application.
- découvrez les aliments dans les moindres détails : des informations nutritionnelles (énergie, glucides,

protéines, lipides...) issues de la table de composition des aliments Ciqual de l'Anses (version 2017) et des conseils diététiques complètent chaque fiche aliment.

- personnalisez la base alimentaire : ajouter vos propres aliments ou plats en créant de nouvelles fiches au sein de l'application avec vos photos personnelles.

■ Partagez vos mesures de glycémie.

- transférez automatiquement vos données depuis votre lecteur Accu-Chek® Guide ou Accu-Chek® Mobile vers l'app Gluci-Chek via Bluetooth.
- partagez vos mesures de glycémie avec votre professionnel de santé grâce à votre connexion internet.



## Les secrets du figuier de Barbarie

### ■ Le Figuier de Barbarie, l'allié des peaux déshydratées

Le figuier de Barbarie fait partie de la vaste famille des Cactées. Originaire du Mexique, le nopal ou *Opuntia ficus indica*, fait son apparition en Méditerranée grâce aux colons espagnols. S'adaptant aux climats les plus arides, il a rapidement prospéré dans tout le bassin méditerranéen, gagnant même l'Asie.

Il s'agit d'une plante arborescente ou arbuste succulent qui peut atteindre de 1,5 m jusqu'à 6 m de hauteur. Ses branches, que l'on peut apparenter à des feuilles pour un cactus, sont connues sous le nom de « cladodes » ou de « raquettes », sont de forme aplatie et d'aspect gris-vert. Les fleurs sont de couleur jaune et les fruits, qui vont du jaune au pourpre en passant par le rouge, contiennent des petites graines.

### ■ Cette plante a fait partie du quotidien des Aztèques dès le 2<sup>ème</sup> siècle au point qu'ils le cultivaient

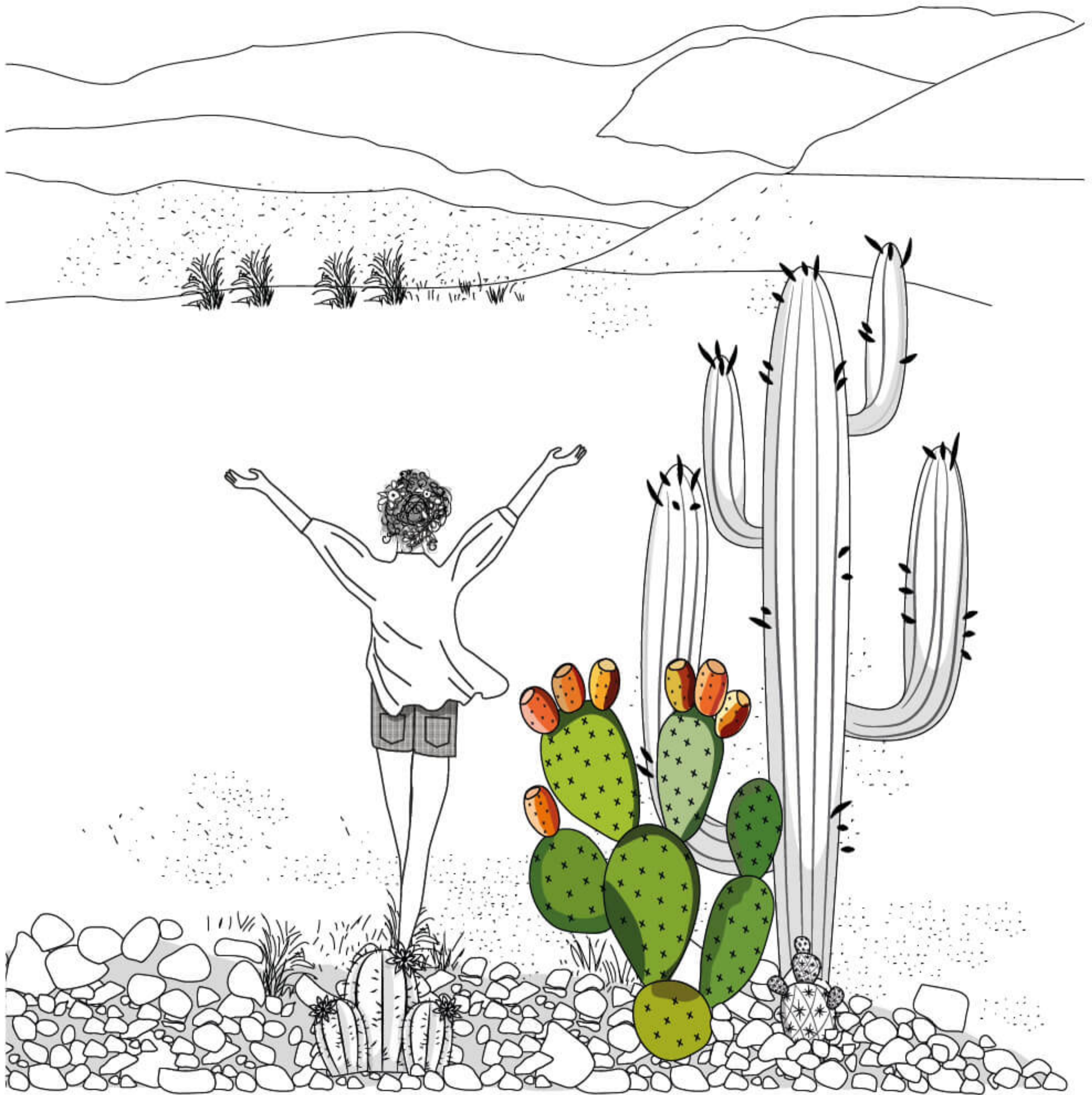
Il était source de nourriture, grâce à ses fruits et ses jeunes pousses de cladodes, et constituait un pare-vent efficace. On en retrouve la trace dans des écrits de médecine traditionnelle aztèque du 16<sup>ème</sup> siècle pour l'usage de ses cladodes en cataplasmes, et remède contre les brûlures.

Si les Aztèques connaissaient très bien ses bienfaits thérapeutiques, la médecine occidentale moderne redécouvre peu à peu ses nombreuses propriétés. En effet, le figuier de Barbarie constitue une véritable réserve d'eau dans un environnement aride, car il est armé pour y faire face. Ses cladodes sont constituées :

- d'une enveloppe, riche en polyphénols, anti-oxydants et minéraux
- d'une chair, également appelée « mucilage », riche en polysaccharides

Alors que les polyphénols sont les produits du métabolisme des végétaux (ces derniers les fabriquent afin de se protéger) et qu'ils permettent à la peau de se préserver, les polysaccharides sont, quant à eux, capables de capter l'eau de pluie, permettant, en condition de sécheresse,





d'assurer la survie, la vie, et le développement du figuier de Barbarie. En cosmétique, cette caractéristique les rend intéressants pour désaltérer les peaux en manque d'eau et ainsi contribuer à leur hydratation.

C'est tout l'intérêt que représente un extrait de figuier de Barbarie pour la peau : utiliser les bienfaits de cette

plante pour entretenir les fonctions naturelles de la peau tout en maintenant une hydratation longue durée en renforçant la barrière cutanée.

Cela fait du figuier de Barbarie une plante qui comporte de nombreux atouts pour répondre aux besoins des peaux les plus déshydratées.



## Petit coup de cœur nouveauté de la rédaction

### Gamme de soins visage hydratants au Figuier de Barbarie bio

Une vague de fraîcheur pour votre peau.

Weleda, marque pionnière de la cosmétique naturelle et bio, ne cesse d'innover depuis près d'un siècle afin de répondre aux besoins de tous les types de peaux.

Sa dernière nouveauté est composée de 4 produits aux formulations 100% d'origine naturelle à base de Figuier de Barbarie bio issu d'un approvisionnement durable certifié UEBT, gage du respect de ses valeurs éthiques et écoresponsables.

Ces nouveaux soins offrent des textures hydratantes et légères aux peaux les plus assoiffées pour un effet fraîcheur :

- Brume hydratante
- Fluide hydratant 24h
- Crème hydratante 24h
- Contour des yeux hydratant



En plus d'une efficacité prouvée, ces produits bénéficient du label NATRUE qui définit la cosmétique naturelle et bio.

## La fin des fausses idées en dermatologie : revenir à l'essentiel



### Interview du Dr Hervé Van Landuyt

Dermatologue – Besançon  
Médecin Consultant CHU Minjoz Besançon  
Membre de l'Asfoder Dermatologues de Franche-Comté

La rédaction tient à remercier le Dr Hervé Van Landuyt pour son éclairage sur les fausses croyances en dermatologie.

#### ■ Pourquoi avoir voulu faire un article sur les fausses croyances médicales en dermatologie ?

Les fausses croyances sociales et/ou médicales sont fréquentes en médecine. Le domaine de la dermatologie est riche en fausses croyances. Certaines croyances ou idées fausses passent de génération en génération et sont parfois même cautionnées par quelques personnes du monde médical...Le médecin, le pharmacien et tous les acteurs médicaux doivent lutter contre ces fausses croyances souvent néfastes au patient et à son entourage.

Fausses croyances  
pour mon  
hygiène de  
la peau et en  
cosmétologie

FAUX

- Le savon de Marseille, c'est le meilleur savon !
- Il faut se savonner le visage matin et soir (surtout le matin)
- Il faut appliquer de l'eau sur la peau et la laisser sécher pour l'hydrater
- Il faut faire des gommages et des masques à l'argile pour diminuer les imperfections et la peau grasse : acné, cicatrices...
- Il ne faut pas mettre de crème le soir pour laisser respirer sa peau
- Il faut appliquer son parfum sur le cou, derrière les oreilles ou au niveau des poignets



VRAI

Notre peau est fragile, il faut limiter les bains trop chauds, utiliser des savons surgras ou des huiles lavantes, appliquer régulièrement des crèmes fluides (pour les peaux jeunes d'autant plus et en été) ou des crèmes riches (peaux sèches et hiver). Il est fortement conseillé de réaliser une toilette douce et adaptée le soir et appliquer une crème hydratante matin et soir. Je vous déconseille vraiment d'appliquer du parfum sur la peau, ou sur les cheveux (été comme hiver) plutôt sur les habits.

Laboratoires Dermatologiques

**Eucerin**<sup>®</sup>

**RÉSULTATS DÈS  
2 SEMAINES\***



# HYALURON-FILLER

Efficacité anti-rides dès **2 semaines\***

## Acide Hyaluronique + Saponine

La Saponine stimule la **production naturelle**  
d'Acide Hyaluronique jusqu'à **+256%\*\***

Une formule triple action efficace pour prévenir et agir :

- **Hydrate**
- **Repulpe** la peau
- **Comble** les rides et ridules

**DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE**

\*Évaluation clinique - 41 femmes - 2 semaines. \*\*Test in vitro. Acide Hyaluronique dans les cellules de la peau.

### Fausses idées sur l'acné

FAUX

- Est due à une mauvaise hygiène de la peau.
- Est une maladie infectieuse, d'où l'utilisation de produits antiseptiques et d'antibiotiques
- Il ne faut pas retirer les points noirs (comédons)
- N'est pas aggravée par l'alimentation : chocolat, charcuterie
- Disparaît toujours après la puberté
- Est améliorée par le soleil
- Interdit tout maquillage

VRAI

L'acné doit être traitée précocement. Il faut prévenir le patient de la nécessité d'un traitement de plusieurs mois ou années. Tous les traitements antiacnéiques sont irritants.

- L'excès d'hygiène (gel asséchant, masque, gommage) aggrave l'acné. Il faut retirer les points noirs (comédons) régulièrement.
- L'idéal est de proposer des soins hydratants non comédogènes pour limiter les effets secondaires et à un certain âge, toujours proposer une contraception qui n'aggrave pas ou qui ne provoque pas d'acné.
- Le bronzage même modéré aggrave toujours l'acné au moment du débronzage. On observe une pseudo amélioration en début d'été puis une explosion en automne-hiver...
- L'alimentation trop riche en sucres et graisses semble aggraver l'acné et sa chronicité (il faut augmenter les fruits, légumes et salades).

### Fausses croyances plaies, cicatrices, ulcères

FAUX

- Il faut laisser une plaie à l'air
- Il faut faire sécher les croûtes, assécher une plaie, un ulcère
- Il ne faut pas mouiller une plaie
- La "macération" sous un pansement retarde la cicatrisation
- Les odeurs traduisent toujours une infection imposant toujours un traitement par antiseptiques et antibiotiques

VRAI

Il ne faut jamais laisser une plaie, une croûte à l'air. C'est une impasse, qui va retarder le bourgeonnement et l'épidermisation secondaire. Elle est responsable de l'inflammation et de la douleur secondaire. C'est un gîte à bactéries. Il faut désinfecter puis mettre une crème réparatrice puis un pansement pendant 3 à 4 semaines (le cycle de l'épiderme).

### Fausses idées sur l'herpès

FAUX

- Ne se manifeste que sur les lèvres
- Est différent du bouton de fièvre qui n'est pas contagieux
- Se traite en asséchant la croûte
- L'herpès de la bouche ne va jamais au niveau génital.....

**Attention : toutes ces notions sont fausses !!!**

VRAI

Savoir évoquer un herpès devant toute lésion chronique rebelle et récidivante au même endroit quel que soit sa topographie. Devant un herpès chronique rebelle et invalidant, il faut proposer un traitement par antiviral spécifique pendant plusieurs mois. Insister sur la prévention générale :

- Hygiène des mains
- Si besoin Cure de polyvitamines
- **Eviction solaire ++**

Il n'y a bien sûr pas de traitement radical.



Fausse croyance  
sur la  
**couperose  
rosacée**

FAUX

- Est secondaire à l'alcoolisme chronique
- Est améliorée par le bronzage
- Est une maladie infectieuse
- C'est l'acné de la personne âgée

**Attention : toutes ces notions sont fausses !!!**

VRAI

Dermatose vasculaire : télangiectasies survenant sur un terrain génétique. Aggravation avec des écarts thermiques, soins locaux inadaptés et soleil

4 phases :

- Phase 1 Flush par poussées
- Phase 2 Couperose (pommette, nez, menton)
- Phase 3 Rosacée (pustules sur les lésions vasculaires)
- Phase 4 Rhinophyma (réservé à l'homme)

Traitement : 3 temps :

- Soins locaux +/- généraux
- Prévention solaire
- Lasers

**Ne jamais appliquer de corticoïdes sur le visage d'un patient couperosique**

Les lasers vasculaires sont très efficaces pour traiter au stade de couperose. Ils ne remplacent pas les soins locaux. Il faut informer les patients du caractère évolutif de cette dermatose et la nécessité de réaliser des soins locaux régulièrement et d'une protection solaire stricte : CHAPEAU + crème solaire adaptée tous les jours.



Fausse croyance  
**psoriasis**

FAUX

- Est une maladie contagieuse mycosique
- Le bronzage permet sa guérison.....

**Attention : toutes ces notions sont fausses !!!**

VRAI

Le traitement local est souvent suffisant : Corticoïdes – Vitamine D  
**Attention éviter les corticoïdes sur le visage +++.**

Le traitement systémique est réservé aux formes sévères. Cette dermatose est chronique et récidivante. Il n'y a pas de traitement radical. Il faut traiter régulièrement et reprendre un traitement plus intensif au moment des poussées (stress, saison...)

Fausse croyance  
sur les  
**grains de beauté:  
les naevus**

FAUX

- Le grain de beauté depuis la naissance est moins dangereux
- Le grain de beauté plat est moins dangereux
- C'est très dangereux d'écorcher un grain de beauté en relief avec des poils
- Un grain de beauté en relief sur une zone de frottement doit être opéré
- Il y a toujours un grain de beauté avant un mélanome
- Si on opère tous les grains de beauté, il n'y aura plus de mélanome

**Attention : toutes ces notions sont fausses !!!**

VRAI

Nos grains de beauté (naevus) sont génétiquement programmés, ils apparaissent de la naissance à plus de cinquante ans. Après cet âge, ils ont tendance à s'éclaircir puis disparaissent naturellement. Depuis 30 ans, les grains de beauté ou naevus sont des faux coupables. Dans 80% des cas, il n'y a pas de naevus avant un mélanome. Seuls certains naevus sont à opérer : règle de ABCDE (voir notre site ASFODER). L'examen régulier des naevus n'a aucun intérêt en santé publique si nous ne changeons pas notre comportement solaire.

**Seule une protection solaire stricte dès la petite enfance** limitera l'apparition de naevus trop foncés et évitera l'apparition 15, 20 ans après des coups de soleil répétés d'un mélanome de novo sans grain de beauté préalable.

Fausse croyance  
sur les  
verrues

FAUX

- Sont secondaires à un manque d'hygiène
- Sont secondaires à une verrue mère qui se dissémine
- Ont des tumeurs profondes avec des racines
- Ne sont contagieuses que lorsqu'elles saignent
- Doivent toujours être opérées pour disparaître rapidement...

VRAI

Les verrues sont des infections virales bénignes à HPV (papillomavirus). Ce sont des lésions superficielles dans l'épiderme. Il n'y a pas de racines profondes. Il n'y a aucun traitement efficace rapide contre les verrues. Chez un patient non immunodéprimé, une verrue disparaît toujours seule sans aucun traitement agressif. Il ne faut plus torturer les enfants qui ont des verrues. Le futur traitement sera un vaccin antiHPV.

Il ne faut plus opérer les verrues. Chez un patient immunocompétent, une verrue disparaît toujours spontanément...

Fausse croyance  
pour mon  
cheveux : chute  
de cheveux &  
cheveux gras

FAUX

- Le shampooing fait tomber les cheveux
- Le chapeau fait tomber les cheveux
- Plus je fais de shampooings, plus mes cheveux sont gras
- Il suffit de prendre des vitamines pour faire repousser les cheveux

VRAI

Il existe deux chutes de cheveux saisonnières (printemps – automne). Il n'y a pas de véritable traitement. Les polyvitamines améliorent cette chute naturelle. Ne pas négliger une chute de cheveux chronique (bilan Nfs, TSH, Ferritine). Penser chez la femme à l'alopecie androgénétique (adapter son traitement hormonal). Deux antichutes sont actuellement reconnus chez l'homme, demandez conseil à votre dermatologue.



■ Pour conclure

⚡ Nous y reviendrons cet été, je le dis et le répète mais c'est très important : attention au soleil qui crée des cancers que je vois chaque jour dans mon cabinet (et des rides !) dans toutes les régions ! L'idéal pour se protéger même en hiver est un chapeau et des habits. La crème solaire complète seulement le dispositif toute l'année.

C'est un complément de tous les jours. Certains maquillages anti-UV sont aussi efficaces.

Les UV traversent les nuages. L'altitude augmente les risques (même s'il fait plus froid). Il y a plus d'UV le 21 juin à 13 heures au bord du Lac Saint Point (900 mètres Haut Doubs) qu'à Saint Tropez ou à Sydney en Australie.

**Le fait de bouger ne diminue pas les risques** (danger pour les professions extérieures, les sportifs et tous les loisirs extérieurs). Les UVB sont surtout présents en période de printemps et d'été surtout entre 11 et 16 heures. Ce sont les UV les plus cancérigènes.

Ils sont responsables de la synthèse de la Vitamine D

Les UVA eux sont présents tous les jours du matin au soir du lever au coucher du soleil. Ils traversent les vitres. Dans notre vie, nous allons recevoir surtout des UVA (95%). Ils rentrent plus profondément dans la peau : le derme et sont responsables des rides et des cancers. Les UVA artificiels en cabine sont fortement cancérigènes.

**Les fausses idées en dermatologie sont nombreuses et souvent difficiles à combattre. Les parents, grands parents doivent transmettre un message juste aux jeunes générations**

**Les médecins, les pharmaciens et tous les acteurs de santé ne doivent pas cautionner ces faits mais au contraire informer correctement le patient pour lui éviter l'aggravation ou parfois des complications de certaines dermatoses.** ⚡

Pour en savoir plus site ASFODER : <http://www.asfoder.net/>

# DIABÈTE

**En toutes circonstances  
mon pharmacien est là.  
Il me conseille aussi dans  
le choix de mon lecteur.**



**ACCU-CHEK® Guide**

**ACCU-CHEK® Mobile**

**Roche Diabetes**  
Ensemble pour mieux gérer le diabète.



07/2020 - Les produits Accu-Chek® sont des dispositifs d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Fabricant : Roche Diabetes Care GmbH (Allemagne) – Distributeur : Roche Diabetes Care France. Ces dispositifs médicaux et dispositifs médicaux de diagnostic in vitro sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé. 2007ROCHEDCGP001





# Concerné par le diabète ?

Parce que chaque patient a des besoins différents, découvrez la gamme de lecteurs de glycémie Accu-Chek®

Téléchargez l'application **GLUCI-CHEK** pour connecter votre lecteur



## ACCU-CHEK® Guide

Donnez un coup de pouce à votre quotidien



## ACCU-CHEK® Mobile

Le Tout-en-Un  
Le lecteur sans bandelette

Parlez en à votre professionnel de santé

Création : melodyforestier.fr

02/2020 - Les produits Accu-Chek® sont des dispositifs d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Fabricant : Roche Diabetes Care GmbH (Allemagne) - Distributeur : Roche Diabetes Care France. Ces dispositifs médicaux et dispositifs médicaux de diagnostic in vitro sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé.  
FR-1360 / Réf. 9254102001 / 2002ROCHEDCGP005

**ACCU-CHEK®**

# Le sport, un allié précieux pour vaincre le cancer

Chaque jour, votre pharmacien Médiprix et son équipe s'engagent à vos côtés contre le cancer. Vous accompagner sur votre traitement, vous aider à améliorer votre confort de vie, notamment avec des produits naturels, répondre aux questions que vous vous posez, être à votre écoute... ce sont nos missions, mais aussi notre engagement. Dans cette démarche, nous souhaitons vous informer au mieux sur l'ensemble des activités qui vont vous donner de la force mais aussi des conseils sur l'alimentation.

Avec Biogaran, nous avons le plaisir de mettre gratuitement à disposition de nos patients en traitement, 2 livres (dans la limite des stocks disponibles) : *Mieux dans mon assiette avec le Cancer* & *Mieux dans mes baskets avec le Cancer*. Et comme certains conseils précieux n'attendent pas, voilà quelques extraits du livre *Mieux dans mes baskets avec le cancer*.

## ■ Avec quels experts avez-vous collaboré pour créer *Mieux dans mes baskets avec le cancer* ?

Le laboratoire Biogaran a créé ce livre avec le soutien de la CAMI Sport & Cancer, cette association qui accompagne les patients en traitement ou en rémission d'un cancer, dans des programmes de thérapie sportive, en ville ou à l'hôpital.

Ils ont aussi collaboré avec Christine Arron championne française de sprint et médaillée internationale.

Pour Christine, le sport a été pendant longtemps synonyme de performance. Lorsqu'elle a mis fin aux compétitions, poursuivre l'activité physique pour rester en forme et en bonne santé est devenu son nouvel objectif.

Elle s'intéresse alors aux bénéfices du sport et prend

conscience du rôle de l'activité physique en matière de prévention dans la lutte contre la sédentarité, mais aussi de « remède » dans le cas des maladies chroniques, dont le cancer fait partie.

Avec « *Mieux dans mes baskets contre le cancer* », elle souhaite sensibiliser le plus grand nombre à l'importance du sport-santé.

## TOUS CONCERNÉS

La pratique d'une activité physique contribue au bien-être général ainsi qu'au maintien d'un niveau de santé optimal. C'est une solution connue pour combattre efficacement la fatigue.

On a longtemps cru que la maladie imposait du repos. En affectant les capacités cardiorespiratoires et musculaires, les pathologies cancéreuses et leurs traitements provoquent une fatigue tant physique que psychologique.

Cette fatigue est considérée comme l'un des symptômes les plus invalidants, car elle affecte considérablement notre vie quotidienne. Peu à peu, elle impose de réduire, voire d'arrêter les activités qui composent

ordinairement nos journées. Elle demande à passer plus de temps assis ou allongé, entraînant ainsi le développement d'un comportement sédentaire.

Pourtant, la sédentarité accélère à son tour la perte de la condition physique : essoufflement à l'effort, destruction des masses musculaires...

Un cercle vicieux pouvant conduire à une diminution de l'autonomie, de la qualité de vie, de l'estime de soi, et une fatigue qui se fait de plus en plus présente.

## ■ Pourquoi est-ce primordial de lutter contre l'idée reçue (et fautive !) que lorsqu'on a un cancer il faut uniquement se reposer ?

Si intuitivement la maladie nous pousse au repos, la pratique d'une activité physique régulière encadrée ou recommandée procure de nombreux bienfaits thérapeutiques avant, pendant et après la maladie.



AVANT

### ■ Préparer le corps aux traitements<sup>(1)(2)</sup>

Chimiothérapie, rayons, chirurgie, traitements hormonaux... Quel que soit le traitement envisagé contre un cancer, les conséquences physiques et psychiques sur les patients sont bien connues. L'activité physique, avec la nutrition, aide à maintenir une bonne condition physique : l'augmentation de la masse musculaire et la diminution de la masse grasse contribuent à mieux supporter les traitements, à réduire la durée des hospitalisations et à récupérer plus rapidement.

PENDANT

### ■ Lutter contre la fatigue<sup>(1)(2)</sup>

Le cancer et son traitement fatiguent beaucoup les patients. Les causes de cette fatigue sont multiples ; l'inactivité physique ou la sédentarité ont été identifiées comme l'une des causes possibles. Et contrairement à l'idée reçue, la pratique d'une activité physique permet justement de lutter contre cette fatigue.

### ■ Limiter les complications post-opératoires<sup>(2)(3)</sup>

La pratique d'une activité physique après une intervention chirurgicale stimule les défenses immunitaires en renforçant les défenses naturelles contre les cellules cancéreuses.

Elle joue un rôle anti-inflammatoire et favorise l'oxygénation des tissus, contribuant à leur réparation. Bouger est un moyen efficace pour lutter contre le déconditionnement (c.-à-d. réduction des capacités cardiorespiratoires et musculaires), la fonte musculaire et la rigidité articulaire liées à une immobilisation prolongée.

### ■ Réduire les effets secondaires et atténuer la toxicité des traitements<sup>(1)(2)(3)</sup>

La pratique d'une activité physique permet d'éviter ou de limiter la fonte des muscles et de reconstituer la fibre

musculaire ainsi que tous ses constituants. Le maintien de la masse musculaire limite la toxicité des traitements contre le cancer sur l'organisme et, par conséquent, les effets secondaires qu'ils entraînent.

### ■ Améliorer la qualité de vie<sup>(2)(3)</sup>

En provoquant la libération d'endorphines dans le cerveau, jusqu'à 5 fois la quantité normale, la pratique d'une activité physique réduit la sensation de douleur et amplifie celle de plaisir. La pratique d'une activité physique diminue la fatigue, les troubles du sommeil et de la concentration.

### ■ Augmenter la survie et les chances de guérison

Les études<sup>(1)</sup> montrent une association positive entre l'activité physique, pratiquée après le diagnostic, et la réduction de la mortalité et du risque de récurrence. Même si les effets positifs apparaissent plus importants lorsque l'activité est pratiquée à une fréquence élevée, ils restent significatifs avec une activité moindre.



Sur 10 personnes pratiquant une activité physique régulière avant le cancer, 6 modifient leurs habitudes au moment du diagnostic.<sup>(4)</sup>



environ 80% des personnes atteintes de cancer souffrent de fatigue.<sup>(5)</sup>



C'est la réduction du niveau de fatigue des patients qui pratiquent une activité physique adaptée.<sup>(5)</sup>



C'est la réduction de la mortalité globale associée à la pratique d'une activité physique post-diagnostic dans le cadre du cancer du sein, du cancer colorectal et de la prostate non métastatique.<sup>(3)</sup>

(4) <https://www.fondation-arc.org/actualites/la-fondation-arc-publie-bougez> - Consulté le 12/08/19  
 (5) [https://www.ligue-cancer.net/article/31342\\_apa-activite-physique-adaptee](https://www.ligue-cancer.net/article/31342_apa-activite-physique-adaptee) - Consulté le 12/08/19  
 (3) INCa, Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer - Des connaissances scientifiques aux repères pratiques, 2017

## APRÈS

### ■ Diminuer les risques de récurrence <sup>(1)(3)</sup>

«On observe 40 à 50 % de rechutes en moins pour les patients atteints d'un cancer qui ont une activité physique régulière, intense et structurée», explique le docteur Thierry Bouillet, cofondateur de l'association CAMI Sport & Cancer. L'activité physique et sportive agit comme un frein sur le développement des cancers.

### ■ Continuer de lutter contre la fatigue <sup>(3)</sup>

La fatigue est susceptible de perdurer après les traitements et pour une période plus ou moins longue. Là encore, la pratique d'une activité physique participe activement à la lutte contre la fatigue post-traitement.

### ■ Faciliter le retour à la vie sociale <sup>(1)</sup>

En aidant le patient à lutter contre l'isolement, l'activité physique contribue à conserver une vie sociale tout au long de son traitement.

Ce "mouvement" positif lui permet de faciliter la période post-cancer et de mieux appréhender son retour.



## COMMENT L'ACTIVITÉ SPORTIVE AGIT-ELLE SUR LE CANCER ?

Pour se multiplier, les cellules cancéreuses ont besoin de la stimulation de certaines hormones. C'est l'action de l'activité physique et sportive sur la masse grasse et la sécrétion de ces hormones qui explique son impact positif sur le développement du cancer.

### ■ Par une action sur l'insuline <sup>(1)(3)</sup>

L'insuline permet aux cellules d'absorber le glucose, ce qui favorise leur croissance. Il a été démontré que l'activité physique consomme de l'énergie et donc du glucose, réduisant ainsi le taux d'insuline dans le sang, ce qui diminue le risque de multiplication des cellules cancéreuses.

Elle rend aussi les cellules plus sensibles à l'insuline, induisant une diminution des taux d'insuline dans le sang chez les personnes faisant de l'activité physique régulièrement.

### ■ Par une action sur les hormones sexuelles <sup>(1)(3)</sup>

Les oestrogènes ou la testostérone, notamment mis en cause dans le développement du cancer du sein, de l'endomètre ou de la prostate, stimulent la croissance des cellules devenues cancéreuses. Or, l'activité physique régulière abaisse le taux d'oestrogènes ; elle bloque aussi l'action de l'hormone en l'empêchant d'agir sur ses récepteurs.

### ■ Par une action sur la masse grasseuse <sup>(3)</sup>

Les tissus adipeux contiennent des cellules, les adipocytes, qui sécrètent elles-mêmes de nombreuses hormones appelées adipokines.

Parmi celles-ci, la leptine stimule la multiplication des cellules cancéreuses alors que l'adiponectine est pro-apoptotique, c'est-à-dire qu'elle favorise la mort programmée et naturelle de nos cellules.

En contribuant à diminuer la masse grasseuse, l'activité physique diminue la libération de leptine et augmente celle d'adiponectine, freinant ainsi la croissance des cellules cancéreuses.

### ■ Par une action sur le comportement sédentaire <sup>(3)(4)</sup>

L'inactivité physique et la sédentarité, c'est-à-dire le temps que nous passons assis ou allongés, entre le lever et le coucher, sont actuellement reconnues comme des facteurs de risque favorisant la survenue de nombreux cancers, de maladies cardio-vasculaires ou métaboliques, comme le diabète de type 2. La pratique d'une activité physique et sportive régulière est une vraie arme anti-cancer, une des clés pour limiter les risques d'être, un jour, touché par cette maladie.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE OUI, MAIS COMBIEN ET COMMENT ?

Pour qu'elle soit efficace, l'activité physique doit se pratiquer à une fréquence et avec une intensité adaptées, pendant une période suffisamment longue. Pour la mesurer, on prend en compte trois critères nommés " IDF " : Intensité, Durée et Fréquence. <sup>(1)</sup>

### ■ Intensité

L'activité physique doit être régulière et adaptée pour provoquer des changements métaboliques et ainsi entraîner un bénéfice. On exprime l'intensité d'une activité physique en MET/heure (c.-à-d. équivalent métabolique par heure, Metabolic Equivalent of Task per hour), qui mesure la dépense métabolique et donc l'intensité de l'activité réalisée. Par exemple, une intensité de 3 à 5,9 MET/h correspond en moyenne à une marche de 5 à 6,5 km/h, une montée d'escaliers à vitesse lente, une nage de loisir, un tennis en double ou du vélo à 15 km/h. Cette intensité est à adapter à son état de santé. <sup>(3)</sup>

### ■ Durée

Il est conseillé de pratiquer une activité physique au moins entre 3 et 6 mois pour obtenir des effets optimaux et au minimum d'une durée de 10 minutes, à condition d'être répétée plusieurs fois dans la journée. <sup>(3)</sup>

### ■ Fréquence

L'activité physique doit être pratiquée régulièrement pour être efficace. Au moins 5 jours par semaine <sup>(3)</sup> sont recommandés pour obtenir notamment un effet métabolique continu.

### LA RECOMMANDATION <sup>(3)(4)</sup>

30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine, abaissent la production de cytokines, des protéines sécrétées par les cellules inflammatoires qui s'accumulent autour de la tumeur pendant 72 h. Ces protéines favorisent la fonte des muscles, agissent au niveau du cerveau en entraînant une fatigue, des troubles du sommeil et de la mémoire. Par son rôle anti-inflammatoire, l'activité physique limite ainsi la production des cytokines et leur action. L'idéal est donc de pratiquer une activité physique adaptée et régulière.

<p>Marche &lt; 5km/h </p> <p>INTENSITÉ <b>Faible</b></p> <p>1,6 à 2,9 Met/h  <sup>(3)</sup></p> <p>REPÈRES Pas d'essoufflement Pas de transpiration</p>	<p>Nage de loisir </p> <p>INTENSITÉ <b>Modérée</b></p> <p>3 à 5,9 Met/h  <sup>(3)</sup></p> <p>REPÈRES Essoufflement modéré Conversation possible Transpiration modérée</p>	<p>Vélo à 20 km/h </p> <p>INTENSITÉ <b>Élevée</b></p> <p>6 à 8,9 Met/h  <sup>(3)</sup></p> <p>REPÈRES Essoufflement Conversation difficile Transpiration abondante</p>
---	---	--

## OÙ PRATIQUER CETTE ACTIVITÉ SPORTIVE ?

La pratique d'une activité physique est possible tout au long du parcours de soins : en amont des traitements après l'annonce du diagnostic, pendant les traitements puis en période de rémission.

### ■ Pendant le traitement

Des centres de lutte contre le cancer et des centres hospitaliers mettent en place des programmes d'activité physique adaptés aux patients en cours de traitement, en période d'hospitalisation comme lors de prise en charge ambulatoire. Les séances proposées sont encadrées par des éducateurs médicosportifs spécifiquement formés aux particularités des malades, et parfois intégrées dans le parcours de soins des patients.

### ■ Pendant la rémission

En période de rémission, l'objectif est de reprendre progressivement l'activité physique et d'intégrer durablement la pratique à ses habitudes de vie. Il existe de nombreuses associations spécialisées qui accompagnent les patients en rémission dans la pratique d'une activité physique.



## COMMENT CHOISIR LA BONNE ACTIVITÉ À PRATIQUER ?

La proximité de votre logement, vos capacités physiques et les activités physiques proposées par des organismes agréés seront vos principaux critères dans la sélection d'une activité physique et sportive. Ensuite, c'est tout simplement l'intérêt que vous portez à l'activité elle-même.

Peu d'activités sont contre-indiquées, à condition d'obtenir l'autorisation de votre médecin et de vous assurer du sérieux des intervenants. N'oubliez pas que ce dernier doit être en mesure de comprendre votre situation ainsi que les difficultés et limitations que vous rencontrez.

### LE SPORT SUR ORDONNANCE <sup>(6)</sup>

Le sport sur ordonnance a progressivement fait son apparition dans la loi française. Vos médecins peuvent dorénavant prescrire la pratique d'une activité physique adaptée pendant et après les traitements. La loi de modernisation du système de santé du 26 janvier 2016 fait entrer officiellement le sport dans le parcours de soins, avec pour objectif de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à la maladie. Le sport sur ordonnance s'adresse aux personnes atteintes d'une affection longue durée (30 maladies), dont le cancer fait partie.

(1) CAMI Sport & Cancer, Livret Patient - Comprendre les impacts et bénéfices de la thérapie sportive contre le cancer, 2018

(2) <https://www.sportetcancer.com/~lutter-contre-le-cancer> - Consulté le 06/09/19

(3) INCa, Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer - Des connaissances scientifiques aux repères pratiques, 2017

(4) <https://www.fondation-arc.org/actualites/la-fondation-arc-publie-bougez> - Consulté le 12/08/19

(5) [https://www.ligue-cancer.net/article/31342\\_apa-activite-physique-adaptee](https://www.ligue-cancer.net/article/31342_apa-activite-physique-adaptee) - Consulté le 12/08/19

(6) LOI n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé - Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée



# LA VICTOIRE CONTRE LE CANCER SE JOUE SUR TOUS LES TERRAINS

Christine Arron,  
Détentrice du record d'Europe du 100 m  
Championne du monde du relais 4 x 100 m

P0173638-07/19 - Crédit photo : Estudio.pics@bel



**Votre pharmacien et votre équipe soignante vous accompagnent chaque jour pendant et après vos traitements contre le cancer !**

Découvrez des conseils, des témoignages et des reportages pour pratiquer une activité physique et améliorer votre qualité de vie pendant et après votre traitement avec « Mieux dans mes baskets contre le cancer »\*.

\*Disponible gratuitement jusqu'à épuisement des stocks dans les pharmacies et auprès des équipes soignantes participant à l'opération.

Contre le cancer  
**#onfaitequipe**



Pour découvrir le livre, scannez le QR code



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

# Gérer son entorse du genou

## ■ L'impact du sport sur l'articulation du genou

Nos genoux sont soumis à une force représentant jusqu'à 6 fois le poids du corps lors de la marche\*, on comprend alors pourquoi ils sont particulièrement exposés aux blessures. Tendinite, arthrose, traumatisme... les douleurs du genou ont de multiples origines. Parfois gênantes dans notre quotidien, elles peuvent s'accompagner de raidissement pouvant aller, à terme, jusqu'à l'incapacité fonctionnelle.

## ■ L'entorse du genou : une blessure fréquente chez les sportifs.

L'entorse est une atteinte traumatique d'un ou plusieurs ligaments d'une articulation. Le traitement se fera en fonction de la gravité des lésions (étirement, déchirement ou rupture du ligament). Il peut être médical ou chirurgical et s'accompagne d'une rééducation. Le traitement des entorses bénignes et moyennes est basé sur une immobilisation partielle de l'articulation. Une genouillère ou une attelle de genou articulée permet d'éviter au genou de prendre une mauvaise position et favorise ainsi la cicatrisation des ligaments dans le bon axe. Dans le cas d'une

entorse grave, une reconstruction chirurgicale peut être pratiquée. Elle peut être suivie d'une immobilisation par attelle afin de permettre la cicatrisation tout en évitant des mouvements anormaux du genou ou des chutes provoquées par une faiblesse musculaire postopératoire. Une genouillère en relais permet quant à elle de protéger l'articulation lors de la reprise d'activité afin de garantir une cicatrisation complète et éviter la récurrence.

## ■ Sportifs, ayez le bon réflexe !

Pour favoriser le processus de guérison et réduire les risques de complications, le premier réflexe, suite à un traumatisme, est de mettre en place le protocole G.R.E.C. (Glaçage, Repos, Élévation et Compression). Appliquer du froid a pour but de faire chuter la température cutanée. Ce « choc thermique » permet d'anesthésier les nerfs sensitifs qui conduisent le message douloureux, procurant alors un effet antalgique immédiat. Associé à une légère compression et une position surélevée de l'articulation, cela permet de freiner la formation de gonflements et de ralentir le processus inflammatoire.

En reprise d'activité ou en prévention, il est conseillé d'adopter les bons gestes (échauffement, hydratation, étirements...) et de stabiliser l'articulation fragilisée afin de réduire les risques de récurrences. Quelles que soient leurs origines, toutes douleurs méritent une attention particulière et peuvent être soulagées. Il est important d'en parler avec un professionnel de santé.

\*Source : <http://www.esante.fr>

orliman.fr

Nouvelle genouillère  
**ROTULIGMOTION®**

CONTRÔLEZ VOS MOUVEMENTS,  
MAÎTRISEZ VOTRE STYLE!

3 coloris disponibles

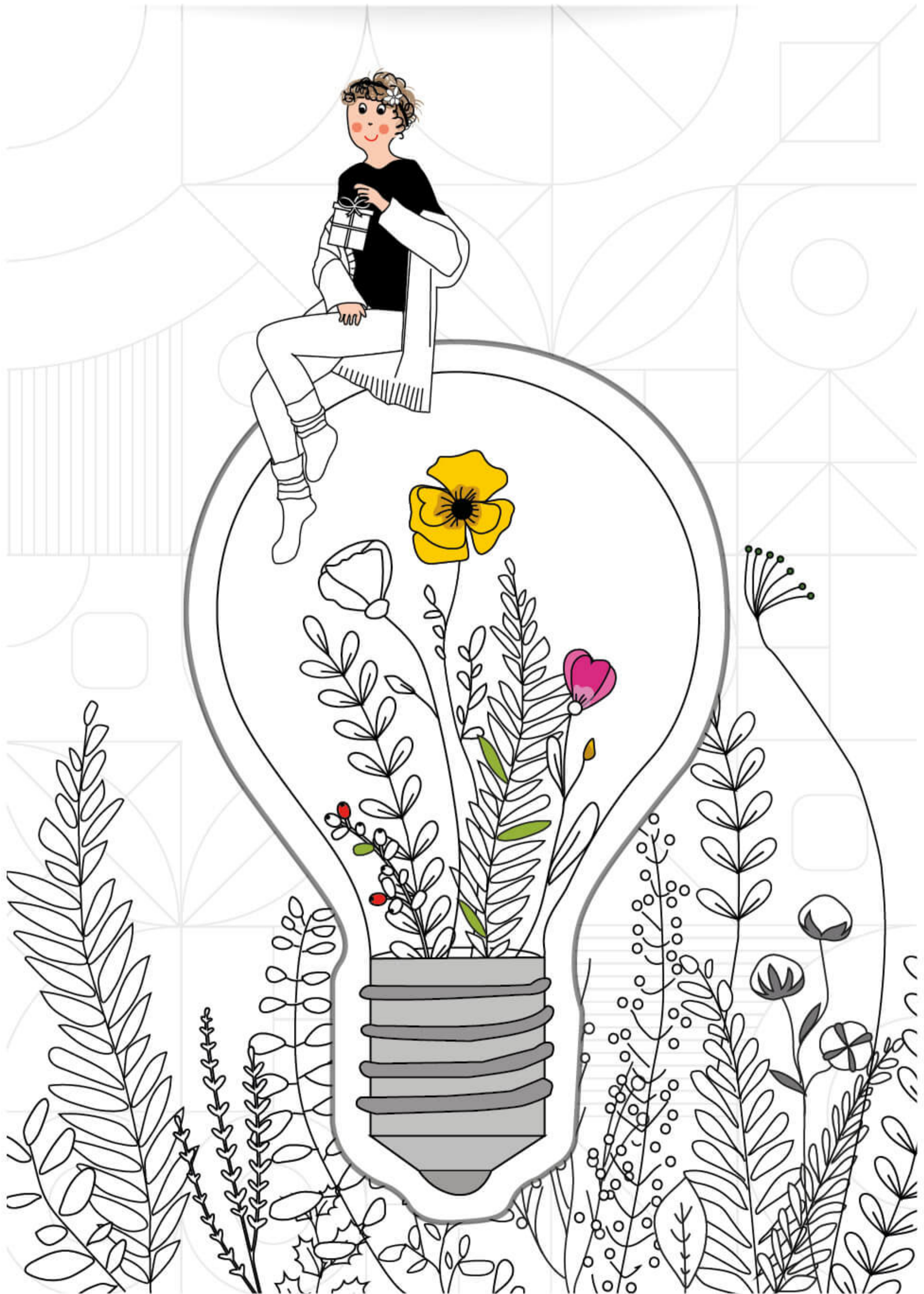
**ORLIMAN®**  
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

Dispositifs médicaux de classe I. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe / Orliman - Z.A. la Herbelais, 35520 LA MÉZIERE - [www.orliman.fr](http://www.orliman.fr) - [orliman@orliman.fr](mailto:orliman@orliman.fr) - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédits Photos : iStock®, Photos non contractuelles. 09/2020. 200625\_T



MA SANTÉ AU NATUREL  
Se mettre au vert



## Huiles essentielles d'automne-hiver

En ces saisons froides, quoi de plus agréable que de prendre soin de soi au naturel. Pour vous y aider, nous vous proposons de redécouvrir dans le détail l'huile essentielle de Citron, une huile incontournable à avoir dans son armoire à pharmacie en cette saison !



HUILE ESSENTIELLE DE  
*Citron BIO*  
Citrus limon

### Petite histoire

À priori originaire d'Inde ou de Chine, sans doute du Kashmir, il y a 3000 ans, le citron a emprunté les routes de la soie. Utilisé partout en Europe pour ses propriétés antiseptiques contre les fièvres ou infections. Les navires anglais traitaient à l'époque (ne pas recommander aujourd'hui) le scorbut, paludisme ou la typhoïde avec son huile essentielle.

- Noms communs : citron, citronnier dit zeste de citron
- Origine (pays de culture de la plante) : Vietnam, Inde, Madagascar
- Organe pressé : zeste
- Famille botanique : Rutacées
- Principaux constituants : monoterpènes limonène, Sesquiterpènes, Aldéhydes, Furocoumarines
- Chémotype : CT methylchavicol

## Propriétés & utilisations

### Santé

- Antiseptique aérienne ++ : indiquée dans la désinfection des locaux (assainissement bureaux et maison en diffusion)
- Sédatif, lutte contre l'anxiété et les insomnies ++
- Stomachique +, facilite le drainage (dont vésicule biliaire) et la digestion (nausées, brûlures d'estomac, constipation, digestion difficile / dyspepsie), aide à purifier le système digestif, nettoyage/protection du foie et calme les nausées de la femme enceinte
- Diurétique
- Active contre l'artériosclérose et contre les insuffisances veineuses (retention d'eau..) car elle renforce les vaisseaux sanguins et favorise la circulation (fluidifiante sanguine).

### Beauté / bien-être

- Soins cheveux et peaux grasses ++
- Anticellulite et déstockage des graisses +
- Rend le teint plus lumineux +
- Anti couperose et cicatrisante +
- Appliquée localement et recouverte (compresse...) elle aide à éliminer certaines tâches de rousseurs +

### Contre-indications

- Ne pas appliquer pure sur la peau (sauf exception et petite surface).
- Ne pas utiliser en cas de calcul biliaire.
- Aucune exposition solaire, elle est photo sensibilisante (risque de tâches indélébiles).
- La voie orale pure (éviter de s'exposer au soleil 24h après utilisation) ou diffusion sont recommandées, pas d'inhalation humide ou dans le bain car risque d'irritation.





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

# MÉDICINAL

LE POUVOIR DE LA NATURE

## Ma collection d'huiles essentielles !

Enfin du renouveau dans l'univers des huiles essentielles !  
Sélectionnées par des pharmaciens pour leur haut niveau de qualité, fabriquées en France, jolies, bio, les huiles essentielles chémotypées Médicinal répondent à toutes vos envies !




 Pharmacie française

Photo non contractuelle

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

#### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- À prendre en complément d'une alimentation variée et équilibrée.
- Tenir hors de portée des jeunes enfants.
- Ne pas utiliser chez les enfants sauf avis médical.
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou qui allaitent, chez les personnes ayant des antécédents épileptiques ou asthmatiques et les personnes hypersensibles aux Huiles Essentielles.
- Ne jamais prendre pure par voie orale sans support.
- Ne jamais prendre plus de 2 gouttes par prise, ni plus de 8 gouttes par jour.

## Du changement dans mon assiette Plaisir et santé !



### Interview de Joséphine Fouque

Pharmacien Médiprix

*Les pharmaciens Médiprix sont engagés pour votre santé et pour vous conseiller avec une réelle expertise, ils se forment en permanence. Joséphine, après ses années d'études en pharmacie et des années d'expérience, s'est spécialisée en micro-nutrition. Comme dans sa pharmacie, elle vous propose de découvrir une nouvelle manière de voir votre alimentation pour préserver votre santé. Elle s'appuie aussi sur la méthode France Guillain, femme passionnante et passionnée qui a fait le tour du monde pour explorer l'alimentation des centaines et que nous avons interviewée pour l'occasion :*

#### ■ Joséphine, lorsque l'on parle régime ou alimentation équilibrée, on est souvent tenté de supprimer le gras. Est-ce une erreur ?

Oui, le problème de notre alimentation aujourd'hui n'est pas un excès de graisse mais un excès de certaines graisses : les graisses saturées oméga 6. Nous ne devons pas manger moins gras mais MIEUX GRAS! Comment ?

En consommant moins d'oméga 6 : les oméga 6, bien qu'indispensables à notre corps, sont présents partout et en abondance. Notamment dans l'huile de tournesol et l'huile de palme. Si vous êtes soucieux de votre santé, mieux vaut modérer la consommation de ces huiles voir la supprimer.

On rencontre également des oméga 6 dans tous les produits d'origine industrielle : gâteaux, pâtes à tarte etc. Mais également dans la charcuterie, les viandes rouges, les fromages de vaches.

En favorisant un apport d'oméga 3: c'est le grand absent de nos assiettes, nous le trouvons sous diverses formes et notamment dans les huiles végétales : huile de colza, huile de noix, huile de lin, huile de caméline. A choisir en première pression à froid impérativement et à consommer crues.

Les oméga 3 sont également présents dans les poissons gras : saumon pêché, sardines, maquereaux, harengs et dans les fromages de chèvre et de brebis.

#### ■ Avez-vous un petit conseil important en micro-nutrition ?

Mon PETIT PLUS MICRO-NUTRITION : c'est de penser à un apport de protéines le matin.

Un apport de protéines le matin permet à l'organisme de fabriquer les catécholamines responsables de l'éveil, de la motivation, et de la concentration.

Si vous mangez trop sucré, votre corps fabrique des indolamines qui induisent calme et sédation.

On comprendra alors facilement qu'un apport protéiné est idéal pour le matin, et un encas glucidique : graines, chocolat noir, idéal vers 17h pour induire calme et zen propice à l'endormissement.

#### ■ Pas si simple dans la vie courante de consommer plus d'oméga 3, comment faites-vous ?

Une bonne recette pour faire le plein d'oméga 3 : le miam Ô fruit! Dernièrement je me suis documentée sur le Miam Ô fruits et la MÉTHODE de France Guillain aux éditions du Rocher où la créatrice du Miam-ô-Fruit lui consacre 36 pages.

Dans le Miam Ô fruit les protéines sont apportées sous forme de protéines végétales avec la banane. Il peut donc être intéressant de le consommer le matin.

Si on ne consomme pas de Miam Ô fruit le matin, on peut apporter des protéines autrement : fromages, œufs, jambon, produits laitiers maigres. On peut bien sûr associer des glucides complets aux protéines : céréales complètes ou fruits étant l'idéal.



## Le Miam-Ô-Fruit

Cette recette est un véritable régénérateur cellulaire pour votre organisme. Il y a vraiment des accros à l'assiette magique de France Guillaïn, ex-navigatrice, parmi lesquels Zinedine Zidane et Indurain!

Matin, midi ou soir, peu importe. Ce concentré de vitamines distille une énergie progressive à condition de le manger à petites bouchées, en mastiquant et insalivant correctement.

### Les atouts de cette recette

#### La banane:

- constitue un apport de protéines végétales qui jouent un rôle de starter indispensable le matin pour notre organisme.
- un apport de sérotonine: véritable anti-dépresseur naturel. La sérotonine nous permet d'être plus calme, et de stopper les envies sucrées.
- apport de potassium
- est un très bon réparateur de la flore intestinale.

L'huile de colza: riche en oméga 3: participe à la réduction de l'état inflammatoire avec les oméga 3 contenu dans les graines de lin! Non, ça ne fait pas grossir!! Notre corps a besoin de 5 cuillères à soupe d'huile (oméga 3) par jour. Les oméga 3 sont également très utiles au cerveau et sont des constituants des membranes cellulaires.

- les graines de sésame: apportent du calcium
- les fruits: antioxydants, et des fibres pour le transit!

Cette recette permet de tenir 4 heures sans avoir faim pour un coût estimé à 4 euros par personne (avec des fruits et grains achetés en magasins bio). Elle est utilisée par certains sportifs avant le sport ou en récupération.

### Préparation

- Tout d'abord, préparer 2 bocaux:



**Bocal N°1** (2 cuillères à soupe)  
Moitié sésame, moitié lin (non grillées ni salées, ni trempées), broyées finement obligatoirement (à conserver au frigo une semaine maximum. Si vous n'avez pas fini le bocal à la fin de la semaine, vous pouvez le finir dans vos salades)



**Bocal N°2** (1 cuillère à soupe)  
Au moins 3 graines au choix parmi: Courge, tournesol, noix, amande, noisette, cajou, arachide, macadamia, noix du Brésil, etc...

- 1/2 BANANE BIO : à écraser à la fourchette jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse.
- 2 cuillerées à soupe pleines d'huile de Colza (1ère pression à froid) : à émulsionner avec la banane écrasée : l'huile doit disparaître.
- Ajouter 2 cuillerées à soupe pleines mais rases du bocal n°1 et 1 cuillerée à soupe pleine mais rase du bocal n°2 (ne pas mettre de cuillères pleines, cela risquerait d'irriter l'intestin)
- JUS D'1/2 CITRON fraîchement pressé, soit deux cuillerées à café de jus de citron. (éviter à tout prix

le jus de citron en bouteille, même BIO, il a perdu ses propriétés).

Sur ce mélange, ajouter très joliment au moins 3 sortes de FRUITS BIO COUPÉS EN MORCEAUX (sauf orange, pamplemousse, pastèque, melon : ils sont à digestion trop rapide mais pourront être consommés seuls à d'autres moments).

On évitera les fruits séchés (pruneaux, raisins car ils sont cuits par le soleil).

On peut ajouter pollen frais ou miel.

Note : le MIAM-Ô-FRUIT peut être transformé en « smoothie » qui sera dégusté à la paille : pour le fluidifier légèrement, ajouter 2 doigts d'eau dans le blender (surtout pas de lait végétal ou autre, pas de sirop ni de jus de fruit, seulement de l'eau). Les enfants et les ados apprécieront ainsi que bien des adultes!



## LA METHODE FRANCE GUILLAIN aux éditions du Rocher

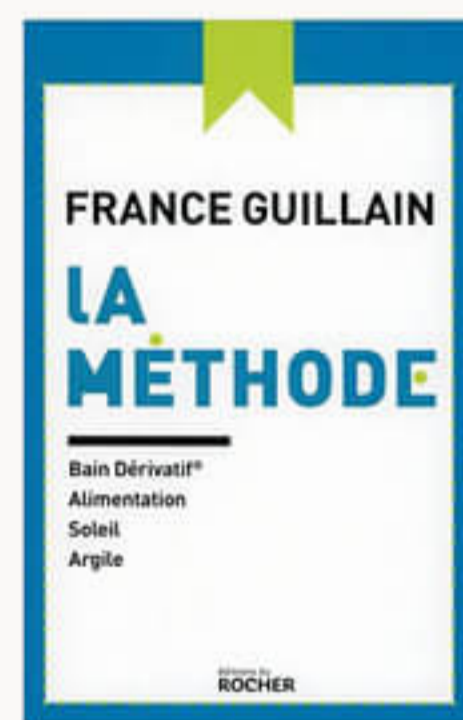
France Guillain est originaire de Polynésie où elle a grandi avant l'arrivée des avions, dans une famille polynésienne. Grâce à une bourse, elle quitte son île seule à 13 ans pour la France où elle sera « élevée » par son parrain évêque puis fera des études supérieures scientifiques (INSA, Lyon).

Elle part à la voile autour du monde durant vingt ans. Ce tour du monde, sera l'occasion pour elle, d'interroger des centaines de centaines de pays pour découvrir les secrets de leur alimentation. Elle découvre que la plupart des recettes ancestrales, aujourd'hui détournées, étaient souvent très adaptées à notre corps. Chemin faisant, elle n'arrête jamais d'étudier et de travailler, cumulant diplômes (notamment un diplôme d'État de Diététicien) et recherches. Grande navigatrice, elle faisait partie en 1986 de la sélection des 12 grands sportifs choisis par L'Équipe Magazine pour représenter la France au Festival de la

Plagne. Seule femme de cette sélection, déjà mère de 5 enfants, elle figurait aux côtés de Gérard d'Aboville et du Dr Jean-Louis Étienne.

Sa méthode France Guillain, ses ouvrages et articles de presse rencontrent un réel succès dès les années 70, s'ensuit des centaines d'émissions de radio, de télé, accumulées au fil des ans qui lui permettent de nous faire partager ses expériences et découvertes.

Approuvée par des études scientifiques internationales, sa méthode est aujourd'hui réutilisée par de nombreux spécialistes de l'alimentation.



# Et au niveau des huiles quels rôles ont-elles sur notre santé ?



## Interview de Ségolène Delepine

Préparatrice Médiprix

*Si nous n'étions que des primates nous n'aurions pas besoin d'huile. Quelques poignées de graines oléagineuses (noix, amande, cajou, noisette...) par jour suffiraient à notre cerveau. Mais voilà, nous sommes des humains, et nos besoins n'ont peut-être jamais été aussi importants. Notre cerveau est beaucoup plus sollicité, et soumis à plus de stress, il lui faut beaucoup plus d'huile qu'autrefois.*

### ■ Le saviez-vous?

Si l'on met à plat l'ensemble de vos membranes cellulaires, on peut envelopper la planète! Or 60% de la membrane cellulaire est constitué d'huile.

La peur de l'huile crue de première pression à froid cause du tort à la santé de notre corps et de nos neurones.

L'huile crue, non seulement n'a jamais fait grossir personne, mais elle aide à chasser le mauvais gras et en particulier la cellulite !

Bien sûr, il existe bien d'autres huiles : noisette, argan, cameline, lin, bourrache, onagre... Il y a des milliers de graines différentes dans la nature.

L'huile de tournesol est moins intéressante aujourd'hui car elle est riche en oméga 6 trop répandu dans notre alimentation depuis 50 ans.





Tous les chercheurs s'accordent sur 3 ou 4 huiles fondamentales :

Colza, Olive, Noix et Sésame. A raison de 5 cuillères à soupe par jour, l'huile chauffée ne compte pas.

#### ■ Comment choisir ses huiles ?

- Toujours prendre une huile de première pression à froid (vierge, extra vierge) dans un contenant en verre teinté et issue de l'agriculture biologique (sans pesticides c'est toujours mieux).
- Éviter les huiles dans les contenants en plastique souvent hydrogénées, et qui ont perdu beaucoup de leurs vertus.
- On gardera toutes les huiles crues au réfrigérateur pour éviter leur oxydation, exceptées l'huile d'olive et de sésame qui se conservent très bien dans nos placards (endroit sec et à l'abri de la lumière).
- Dès que l'huile dont vous vous servez pour la cuisson commence à fumer, elle a perdu toute sa valeur nutritive et devient très nocive : jetez-la sans hésiter !

#### ■ A quelle température faut-il utiliser les huiles ?

Idéalement, les huiles pour garder leurs nutriments doivent se consommer crues. L'huile d'olive, de tournesol et d'arachide résistent le mieux à la chaleur.

On parle de « point de fumée » : toutes les huiles alimentaires ne restent pas stables aux mêmes hautes températures et au-delà d'un certain seuil, elles peuvent dégager des substances toxiques.

La température varie aussi si elles sont raffinées, non raffinées ou semi-raffinées.

“ Si vous devez gérer un budget qui n'est pas extensible, qui a même parfois tendance à rétrécir avec l'âge de la retraite, soyez tout à fait rassurés. Avec Colza-Olive vous pouvez aller joyeusement jusqu'à cent ans sans vous ruiner. ;) ”

#### Idées pratiques

Pour une alimentation plus riche en calcium on pourra faire:  
 • 2 cuillères à soupe de Colza, 2 olives, et 1 sésame.  
 Ou bien, pour aider la vessie et la prostate:  
 • 2 Colza, 2 olives et 1 pépin de courge.  
 A répartir dans la journée au gré de vos envies.



LA COMPRESSION MÉDICALE  
TECHNIQUE, CONFORTABLE\* & ESTHÉTIQUE  
À LA FRANÇAISE

Legger®  
surfine

SMARTLEG®  
Collection



WWW.SMARTLEG.FR

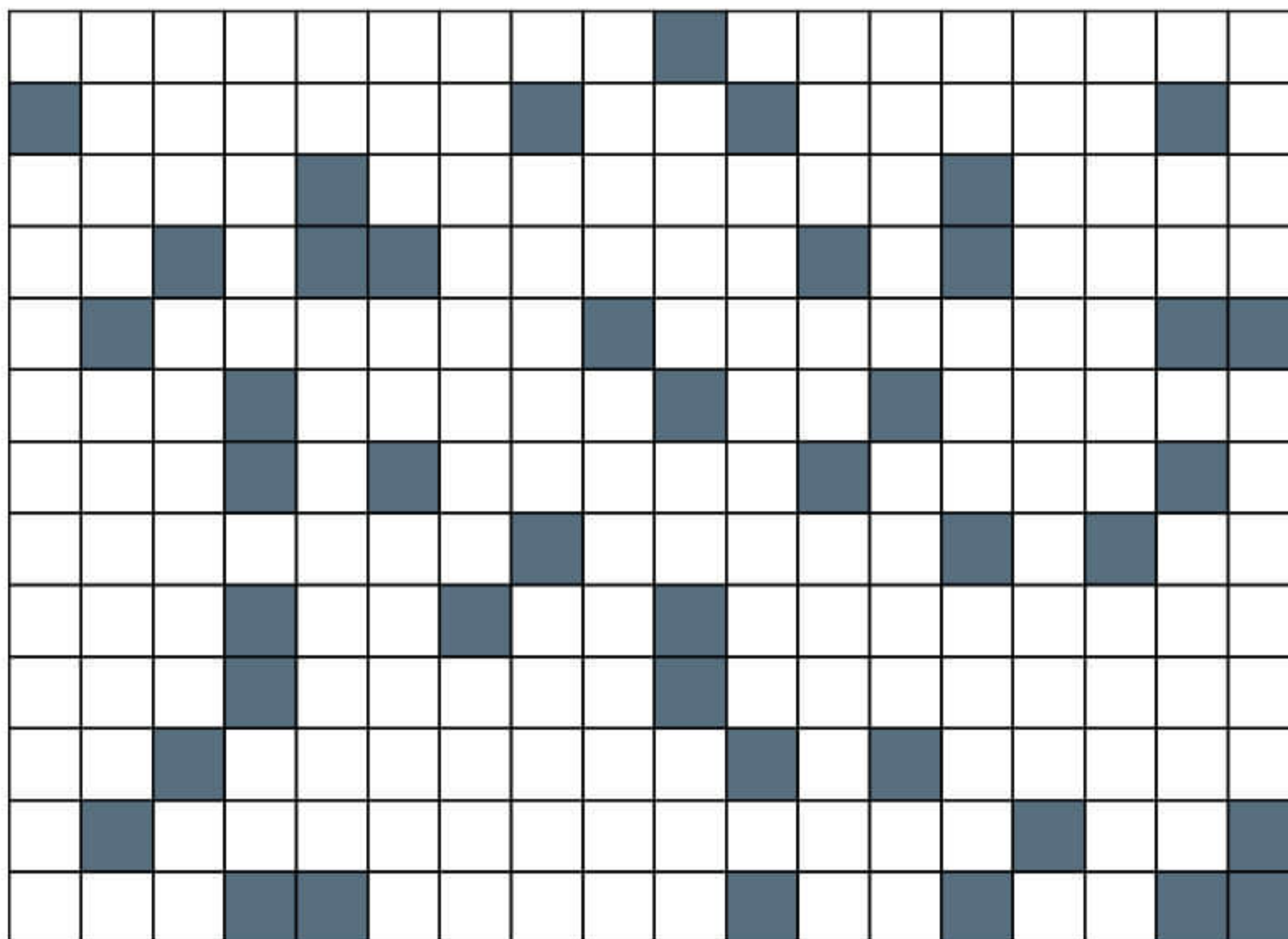
LA SCIENCE AU SERVICE DE LA COMPRESSION VEINEUSE

Laboratoires Innothéra - 22 avenue Aristide Briand - 94110 Arcueil - France

Dispositif médical de compression veineuse élastique

\*Caractérisation des propriétés sensorielles liées à l'usage de 5 produits CVE (de type collant pour femmes) par la méthode du PROFIL. Etude IFTH EHD1\_2018\_05, réalisée par l'IFTH, contrat 180 426 R, en juin 2018.

\*Caractérisation des propriétés sensorielles liées à l'usage de produits de CVE de type chaussettes pour hommes par la méthode du Profil. Etude EHD1\_2017\_01 réalisée par l'IFTH, contrat 170063R, en février 2017. Smartleg® Collection et Legger® Surfine sont des produits de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqués dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étui. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Septembre 2020 - INN2009793 - Fabricant : Laboratoires Innothéra.

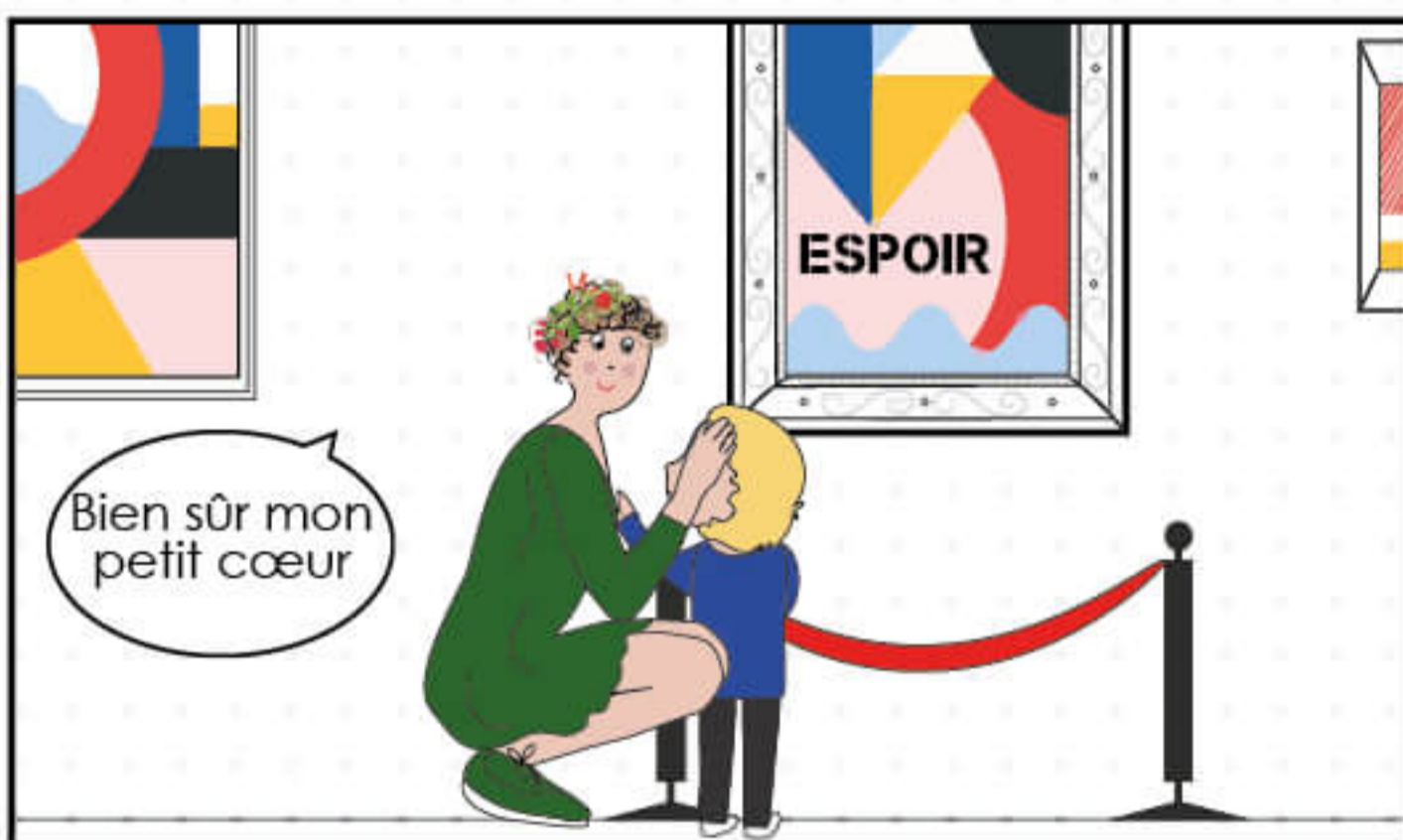
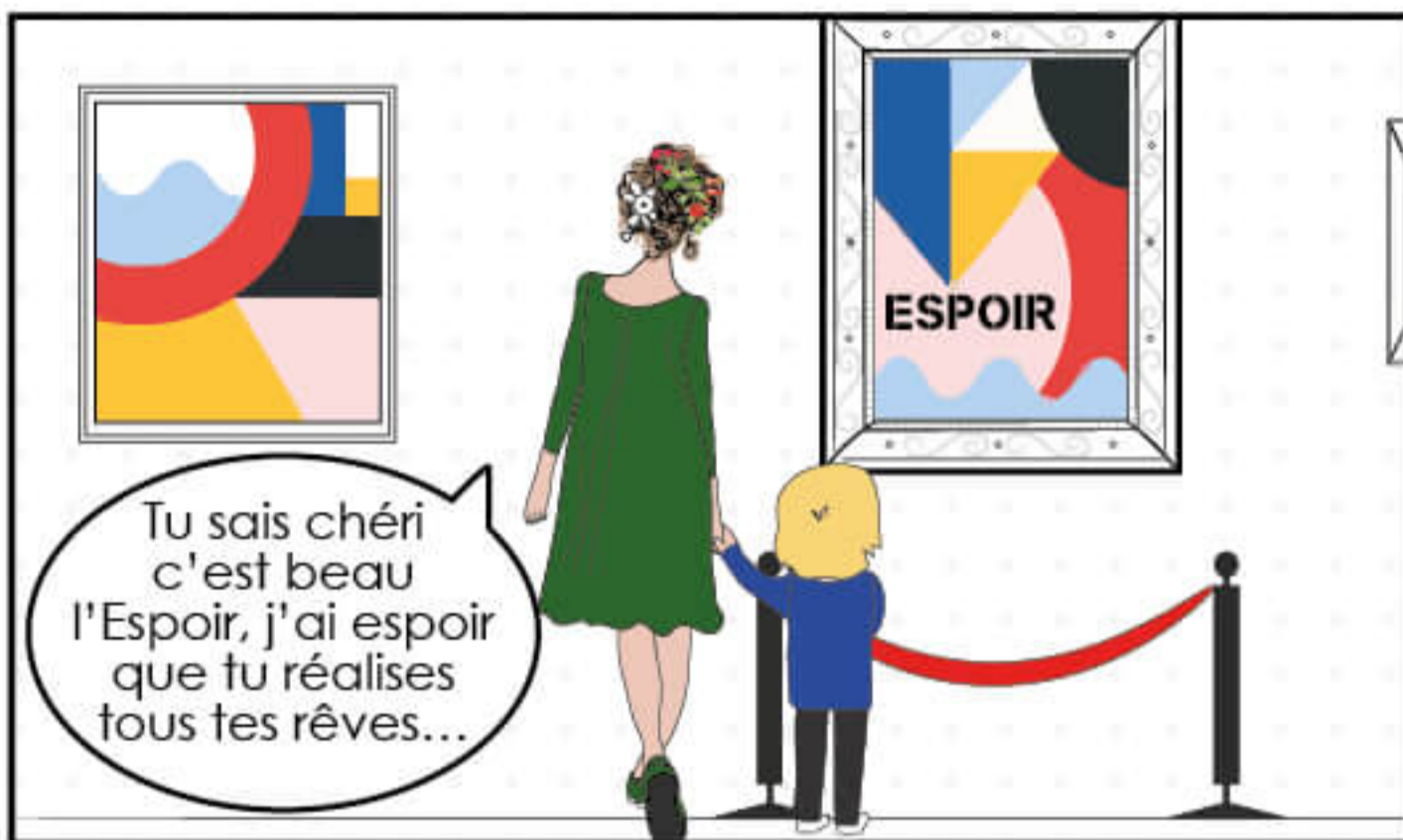


### Horizontal

- 1 Force d'un appareil / Déguerpir, s'enfuir
- 2 Crier pour l'âne / Curriculum vitae / Encre pour imprimante
- 3 Ville du Calvados / Ensemble de documents anciens / Action de provoquer quelqu'un
- 4 Langue du midi de la France / Détruit par une action lente / Déesse égyptienne
- 5 Dénigra / Plus résistant
- 6 Poisson marin / Contre l'usage / Note / Canard des océans glacés
- 7 Dessert flottant / En dehors des habitudes courantes / Pare, embellit
- 8 Marchés boursiers américains / Enduite d'huile / Du verbe avoir
- 9 Planchette de bois / Du verbe boire / Du verbe voir / Ne respectait pas le feu rouge
- 10 Ville du Japon / Réduire en poudre / Dans le vent
- 11 Pronom personnel / Pièces d'artifice / Autant qu'il faut
- 12 Telles des huiles / Du verbe être
- 13 Négation / Passés très près / du verbe savoir / Mieux vaut ne pas tomber dessus

### Vertical

- 1 De travail ou de coffre
- 2 Exposé au nord, en montagne / Protège le matelas
- 3 Colère / Met à la verticale / Préposition
- 4 A la vôtre !! / Ajouté après la signature
- 5 Conjonction / Sulfures rouges de mercure
- 6 Perroquet / Symbole chimique du radon / En 4ème position
- 7 Nymphes marines / Enroba de chapelure
- 8 Terrains pierreux en Provence / Couleur de la peur
- 9 Résonance / Distracte
- 10 Sans intérêt / Du verbe rire / Possessif
- 11 Récolte du raisin
- 12 Saison / Note / Lutins scandinaves
- 13 Aisé / On peut le jeter un coup / Du verbe avoir
- 14 Période / Métro / Attachas
- 15 Servent de remèdes
- 16 Dirige / Petites baies peu profondes
- 17 Exprime le dégoût / Partie du corps
- 18 Souverains / Demeurez



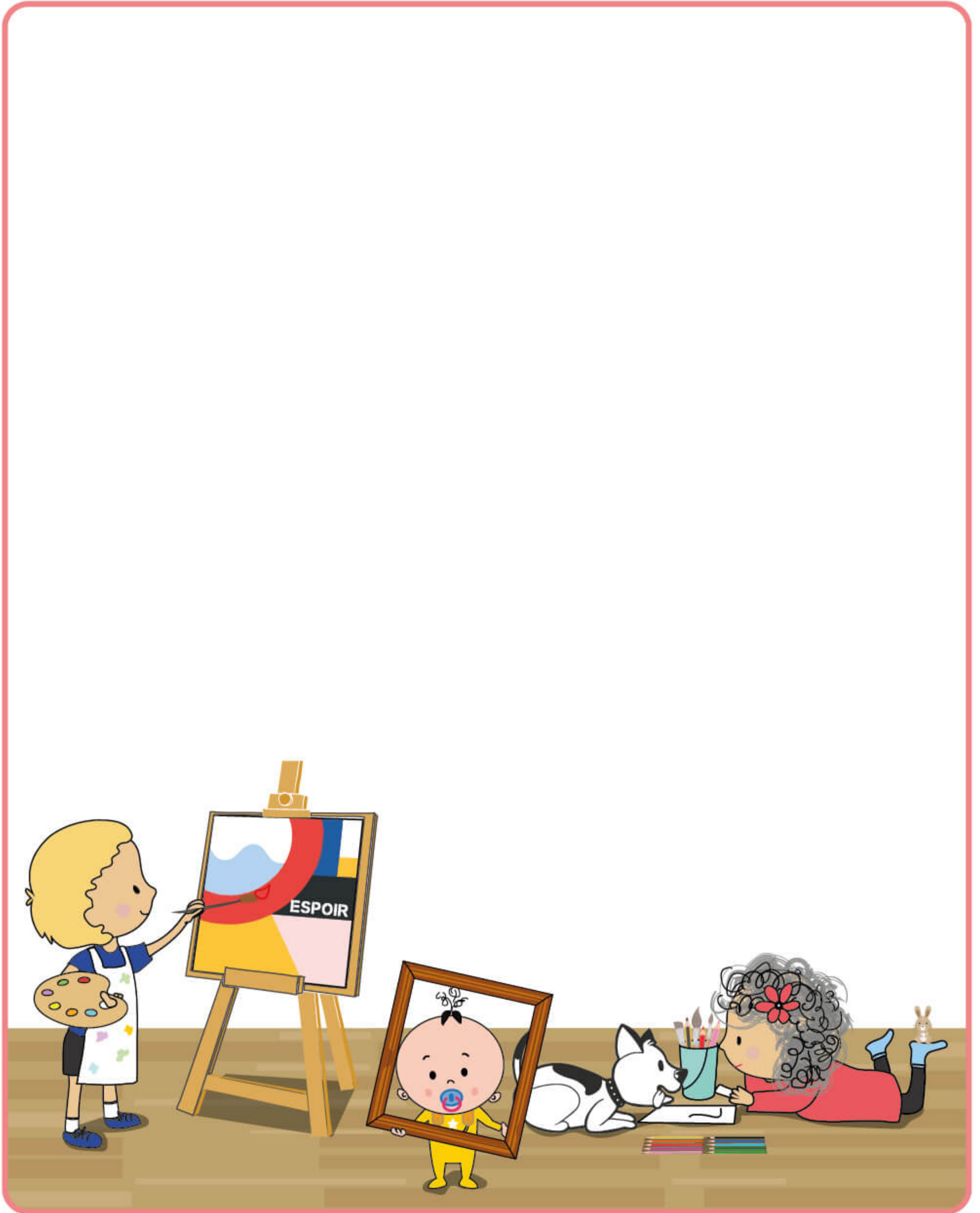


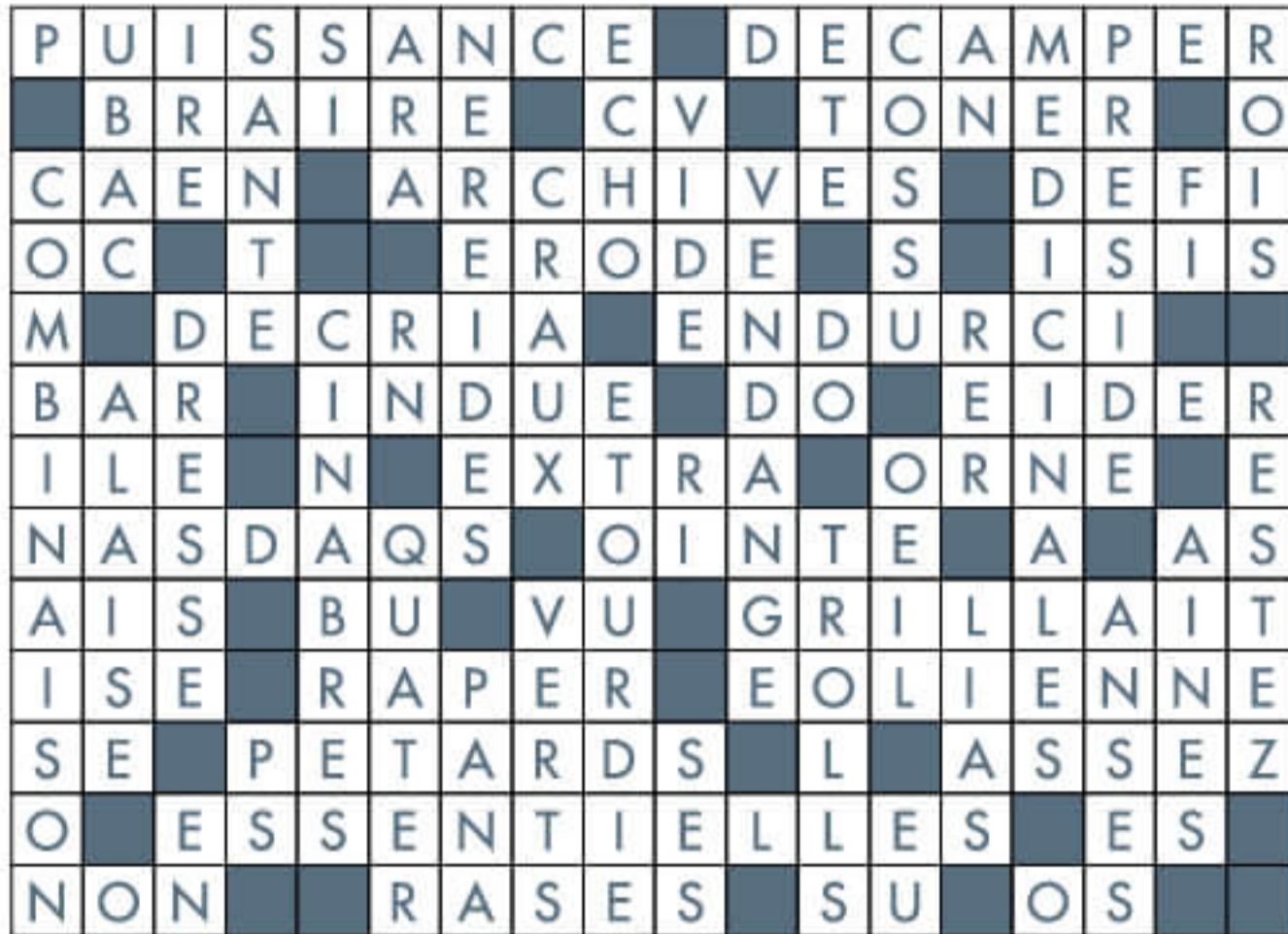


5

A TOI DE JOUER !

Dessine ce que représente l'espoir pour toi sur cette feuille.





### Horizontal

- 1 Puissance / Décamper
- 2 Braire / cv / Toner
- 3 Caen / Archives / Défi
- 4 Oc / Erode / Isis
- 5 Décria / Endurci
- 6 Bar / Indue / Do / Eider
- 7 Ile / Extra / Orne
- 8 Nasdaq / Ointe / As
- 9 Ais / Bu / Vu / Grillait
- 10 Ise / Râper / Eolienne
- 11 Se / Pétards / Assez
- 12 Essentielles / Es
- 13 Non / Rases / Su / Os

### Vertical

- 1 Combinaison
- 2 Ubac / Aïaise
- 3 Ire / Dresse / En
- 4 Santé / Ps
- 5 Si / Cinabres
- 6 Ara / Rn / Quater
- 7 Néréides / Pana
- 8 Craux / Verts
- 9 Echo / Etourdie
- 10 Vide / Ri / Ses
- 11 Vendange
- 12 Eté / Do / Trolls
- 13 Cossu / Œil / Eu
- 14 An / Rer / Lias
- 15 Médicinales
- 16 Préside / Anses
- 17 Fi / Aïnes
- 18 Rois / Restez

## NOTRE LIVRE COUP DE COEUR



### 35 kg d'Espoir d'Anna Gavalda

Grégoire déteste tellement l'école, qu'en sixième, il a déjà redoublé deux fois. Le seul endroit qu'il aime, son refuge, c'est le cabanon de son grand-père Léon, avec qui il passe des heures à bricoler. Pourtant, quand Grégoire est renvoyé du collège, Léon est furieux. Il renonce à consoler son petit-fils et lui refuse sa protection. Il est peut-être temps pour Grégoire d'accepter de grandir...

Le sujet sensible du décrochage scolaire est ici traité avec beaucoup de justesse et de sensibilité.

1

ESPOIR ? QUE SIGNIFIE LE MOT ESPOIR ?

Solution n°3 : C'est espérer la réalisation de quelque chose

2

DÉTECTIVE DE L'ESPOIR

Trouve dans cette image les 7 éléments suivants :



3

A LA RECHERCHE DE L'ESPOIR

L'objet qui est seul et qui symbolise bien l'Espoir, c'est la colombe !







## Cotopads® par Velpeau®

Du change de bébé au démaquillage, vous allez aimer la douceur et la taille adaptée de ces rectangles 100 % coton ainsi que le sachet refermable.

Consultez notre site internet [Velpeau.fr](http://Velpeau.fr) pour découvrir nos produits et suivre nos challenges.

## Cotobio par Velpeau®

Velpeau® s'engage pour vous et l'environnement !

**0%**  
OGM  
Colorant  
Chlore

Retrouvez notre version 100% bio\*\* respectueuse de votre peau et de la planète.

Sachet fabriqué à partir de matières recyclées.



Toilette de Bébé ET Démaquillage !

\*\*100 % des fibres sont issues de l'agriculture biologique.

Les produits Cotopads sont des dispositifs médicaux indiqués pour les soins infirmiers et l'hygiène corporelle. CotoBio est un produit d'hygiène. Fabriqués par Lohmann & Rauscher International GmbH & Co. KG. Lire attentivement les étiquetages relatifs à chacun. Demandez conseil à votre pharmacien/médecin. Les dispositifs médicaux cités précédemment sont des produits de santé réglementés qui portent au titre de cette réglementation, le marquage CE.

**Laboratoires Lohmann & Rauscher SAS**

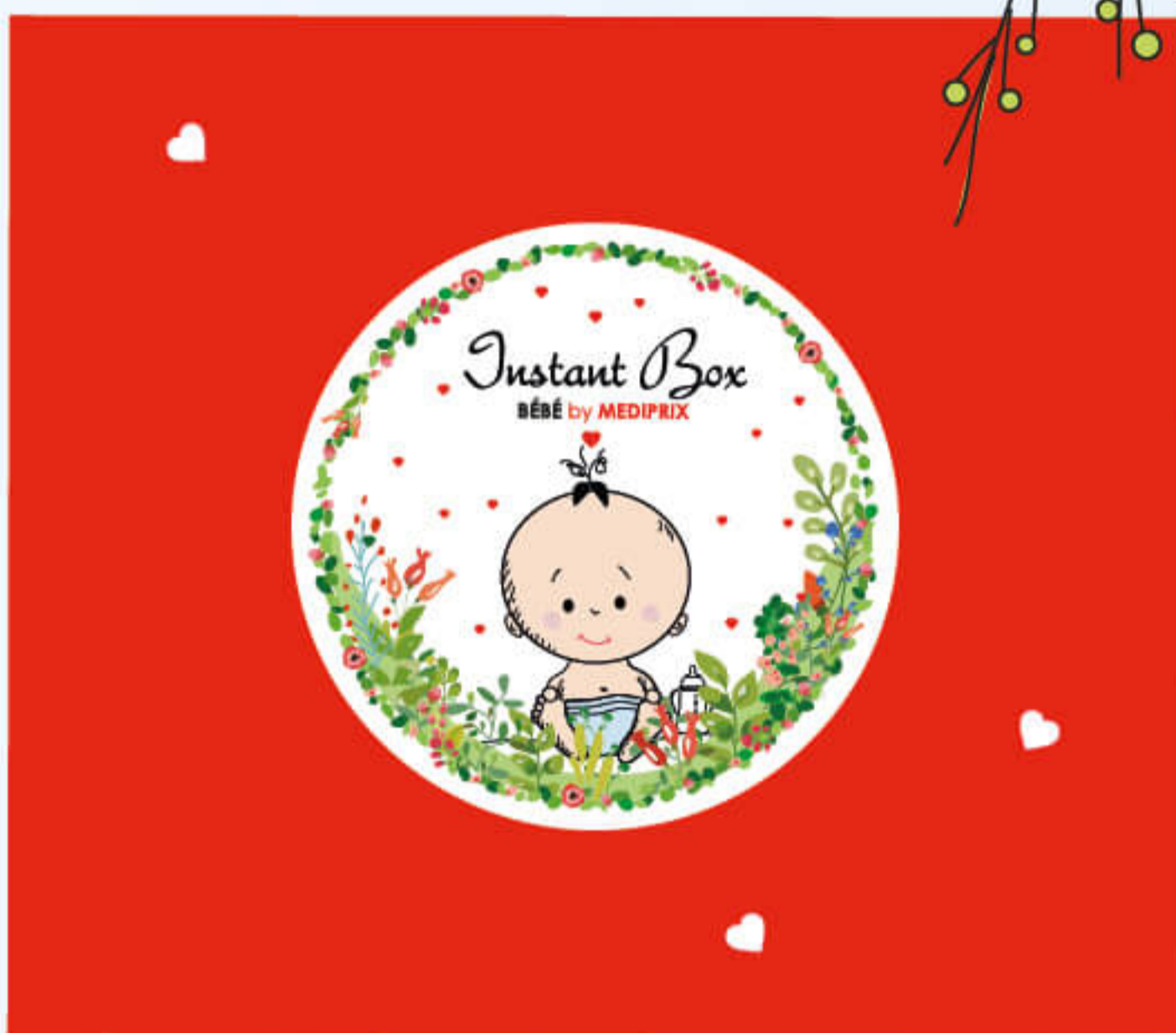
RCS Epinal B 380 236 091 ZA de Choisy 88200 Remiremont AR-202003-002

  
**Velpeau®**  
**BIEN PENSÉ  
POUR BIEN  
PANSER.**

~~25.00€~~  
**19<sup>90</sup>€**



# Instant Box by **MEDIPRIX** Bébé



En vente dans les pharmacies **MEDIPRIX**

*Une belle boîte cadeau pour bébé*



**URIAGE**  
 Eau  
 nettoyante  
 100 ml



**COTOPADS**  
 Cotons  
 X2



**GIFRER**  
 Lingettes nettoyantes  
 X25



**TOPICREM**  
 Mon 1er Lait  
 ultra-hydratant  
 75 ml



**DODIE**  
 Biberon  
 anti-colique  
 tétine plate  
 150 ml



**LUC ET LEA**  
 Sucette  
 silicone  
 symétrique



**LABORATOIRES  
 DE BIARRITZ**  
 Gel lavant surgras  
 Alganatis  
 200 ml

## Association **ESPOIR SLA** Vaincre la maladie de Charcot



Interview de Simon Ledun

Co-créateur de la marque Espoir

### ■ Simon, pourquoi avez-vous créé en famille l'association Espoir ?

Nous sommes, depuis toujours, une famille unie avec mes parents et mes 2 frères. J'ai eu l'opportunité à 19 ans d'aller en Australie faire une carrière de sportif de haut niveau en football. Un jour, nous apprenons que mon père David, 45 ans, lui aussi sportif avec une belle hygiène de vie, est atteint de la maladie de Charcot SLA (sclérose latérale amyotrophique). Cette maladie orpheline dégénérative paralyse les muscles et on nous annonce une espérance de vie de 2 à 5 ans. D'abord accablés, nous décidons de nous battre et d'utiliser notre plus grande force pour l'accompagner tous ensemble, notre cohésion familiale et notre espoir.

L'accompagnement est devenu quotidien, je tiens d'ailleurs à mettre en lumière le travail des aidants et particulièrement de ma mère qui, depuis ce jour n'a cessé de l'aider chaque jour avec tellement d'amour et de compréhension malgré les difficultés, elle est remarquable et son amour est immense.

Nous partageons aussi avec lui le plaisir de la course à pied et nous décidons de faire des courses dans la région en portant un tee-shirt imprimé avec un logo créé en 2016 « Espoir SLA » afin de faire connaître la maladie et de faire avancer la recherche. Des amis souhaitent nous soutenir en portant ce tee-shirt et nous créons l'association loi 1901, Espoir SLA. Nous participons en novembre 2016 à une course symbolique, durant les 24H du crossfit, où nous portons un sac de sable représentant le poids de la maladie, France 3 relaie l'évènement et fait connaître l'association.





■ Comment l'association Espoir SLA est devenue un soutien pour de nombreuses familles ?

Comme toutes les personnes touchées par la maladie, nous cherchons des traitements et des solutions au niveau médical. On nous annonce un médicament très prometteur au Canada et nous décidons de permettre à mon père de pouvoir s'y rendre, le cœur plein d'espoir. Pas de résultat, mais pour nous qui avions à l'époque 19, 20 et 21 ans, c'est le choc, il était parti en marchant et revient en fauteuil roulant et a perdu

une grande partie de la parole. Nous continuons les défis sportifs ambitieux pour faire connaître l'association et celle-ci devient un soutien précieux pour les familles touchées par la maladie. Espoir... tout est dans le nom, nous essayons d'accompagner les personnes lors de l'annonce de la maladie, dans les soins, l'espoir les porte et participe à donner du sens à leur vie.

Aujourd'hui, l'association rassemble des personnes touchées par la maladie mais aussi toutes celles qui ont besoin et envie d'avoir de l'espoir dans leur vie.



■ Pour soutenir l'association et faire connaître la maladie, vous participez chaque année à un défi sportif en famille ?

En effet, la première année j'ai réalisé 3 marathons en 3 mois. Ensuite, mon frère Maxime a parcouru 192 km en vélo de Perpignan à Montpellier et je l'ai accompagné en courant. Enfin Maxime a couru avec Espoir sur le Marathon de Montpellier et cette année en août j'ai couru 100km de Narbonne à Montpellier en 48H, 50 km par jour.

■ Comment est née, la marque maintenant connue Espoir ?

En avril 2017, nous avons tellement de demandes de tee-shirts que nous avons créé le Shop Espoir pour pouvoir y répondre. Le sens de notre engagement et le style de nos vêtements a plu et rencontre un réel succès. Grâce à notre marque, nous reversons 1 euro sur chaque vêtement vendu à la Fondation Thierry Lartan à Paris, seule fondation européenne qui finance des projets de recherches sur la maladie de Charcot. Pour cumuler les financements et faire avancer la recherche, l'association Espoir SLA verse aussi des dons à cette fondation. Avec Shop Espoir et Espoir SLA, on donne donc 2 fois et donc 2 fois plus d'espoir. Aujourd'hui, nous avons déjà reversé 20 000 euros pour financer la recherche. De plus, nous savons que chaque avancée sur une maladie, peut donner des clés scientifiques pour d'autres.



## ■ Pouvez-vous nous décrire cette marque ESPOIR ?

Espoir c'est plus qu'une histoire c'est un mode de vie, je ne me vois pas vivre sans espoir. Aujourd'hui, les personnes qui nous suivent sont engagées et veulent porter des vêtements qui le sont aussi. Ils ont besoin de donner du sens.

Ces vêtements sont fabriqués avec le cœur. En coton bio, ils sont Made in France pour le design. Je dessine les modèles et nous les créons tous ensemble. Les parties design et commerciales sont réalisées à Montpellier (34). Maxime gère la production et la logistique. Nous sommes soutenus par une grande communauté, 100 000 personnes sur face book et 14 000 personnes sur Instagram. Nous portons tous un message « nous avons tous besoin d'Espoir ». Au vu de la demande, notre shop sur Internet va être complété par des points de vente physiques (pop-up et corners).

C'est incroyable à quel point cette marque touche le cœur des personnes, certaines se font tatouer le logo Espoir sur la peau tellement ils sont avec nous dans cette aventure. Nous sommes une vraie communauté. Pour nous rassembler, nous organisons chaque année un défilé « de mode ». Nos mannequins sont des personnes qui souhaitent défilé, qui ont rencontré des accidents ou des maladies dans la vie

mais qui trouvent une force incroyable grâce à l'espoir. Ces 2 défilés (collections Printemps-Eté et Automne-Hiver chaque année) raconte leur histoire et c'est aussi un moment unique de gaieté, de danse et de show... qui rassemble souvent plus de 2000 personnes.

## ■ Votre parcours familial et votre histoire semblent semer des graines d'espoir autour de vous.

Oui, on reçoit beaucoup de témoignages avec Espoir SLA, notre association est un lieu où on peut échanger, se battre ensemble et aider à anticiper les effets de la maladie, comme l'a fait ma mère avec les kinésithérapeutes, les médecins, les orthophonistes..., notre expérience et celle des autres familles sert à d'autres malades et aidants qui ont besoin de soutien. On nous a demandé de partager cette histoire et nous acceptons, car elle va aider d'autres familles, d'autres personnes. Mon père a donc raconté son histoire dans un livre qui vient d'être publié aux éditions Amphora et une grosse plateforme de téléchargement mondiale a réalisé un reportage sur notre famille.

Notre histoire familiale est simple, beaucoup d'amour, nous sommes 5 maillons, dans les moments difficiles de chacun on s'entraide et on remonte. Papa est notre maillon fort. Notre famille est notre plus grande force, si une personne est touchée, nous sommes tous touchés.

“ C'est incroyable à quel point cette marque touche le cœur des personnes ”



■ Et la rencontre avec le groupement de pharmaciens Médiprix ?

Elle s'est faite par l'intermédiaire de leurs créateurs qui ont rassemblé des pharmaciens engagés dans le groupement de pharmaciens Médiprix. Ils s'engagent chaque jour dans leurs pharmacies et nous ont proposé de créer avec eux leurs blouses pour toutes leurs équipes officinales et un partenariat fort. Aujourd'hui Médiprix c'est plus de 140 pharmacies sur le territoire donc plus de 1400 personnes qui travaillent dans leurs officines en s'engageant chaque jour avec nous, ces blouses vont participer à financer la recherche et aider les familles touchées par la maladie.

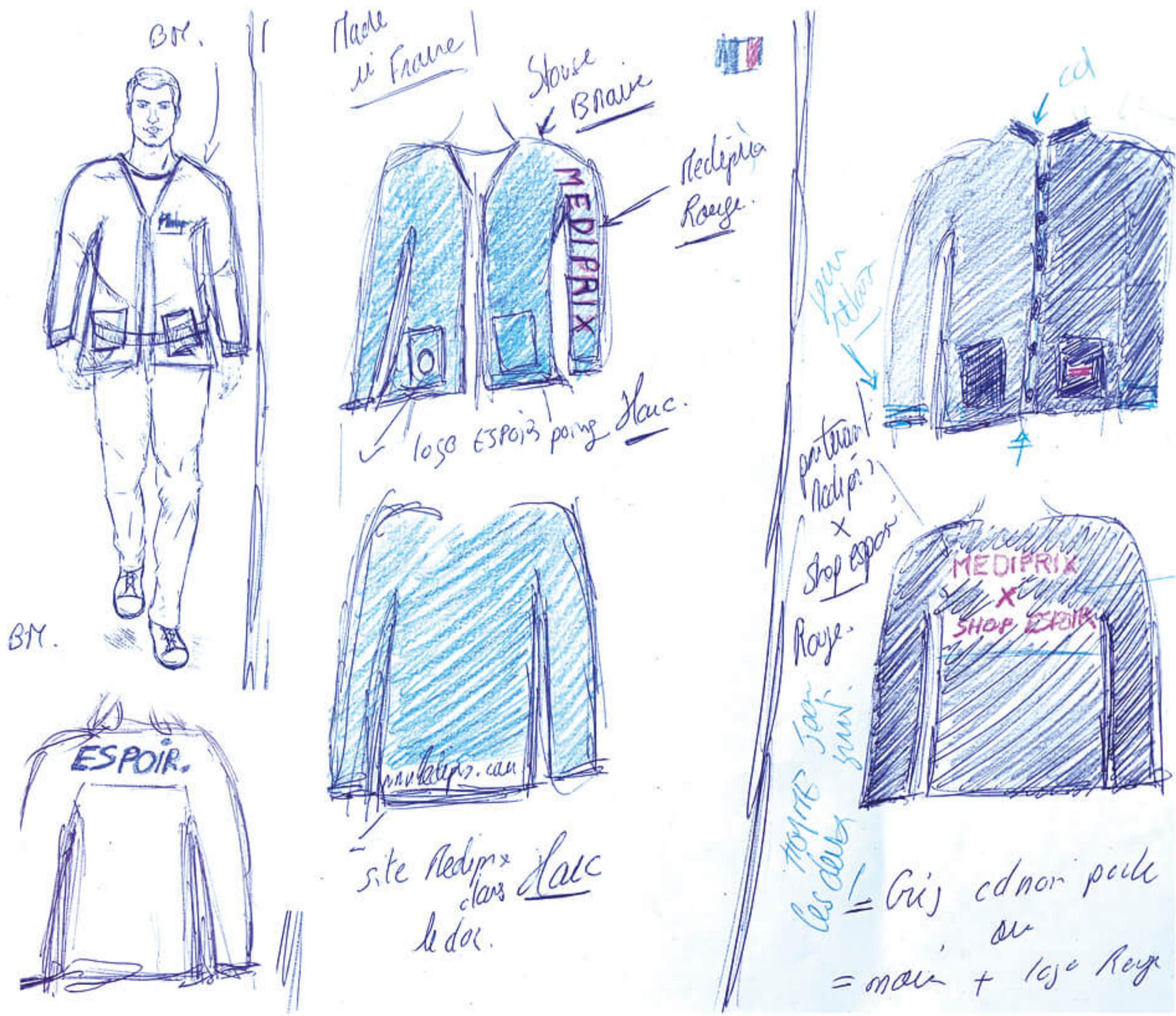


L'adresse de l'association :

<https://www.espoirla.com>

Le shop Espoir SLA :

<https://www.shopespoirla.com>



# Confidence pour confidence : histoire d'incontinence



## Viva

**PROTECTION**  
Des solutions pour les fuites urinaires



Pliez non contractible



## Des solutions pour les fuites urinaires

Découvrez la nouvelle gamme de protection, sélectionnée par votre pharmacien Médiprix.



## Les dangers en période hivernale

### Chats

#### Rose de Noël Poinsettia

Cette très jolie plante d'automne-hiver peut provoquer une intoxication chez le chat entraînant des symptômes comme des régurgitations, vomissements, diarrhées et la salivation. N'oubliez pas de signaler les nouvelles plantes installées chez vous à votre vétérinaire en cas de problème.

### Chiens

#### Chocolats et aliments

En ces périodes de fêtes et de grand froid, attention à ne pas laisser accessibles les friandises. Le chocolat est toxique pour les chiens et les chats comme par exemple les oignons, l'ail...



### Chiens

#### Froid

Les coussinets de votre chien peuvent être fragiles et peuvent souffrir du contact prolongé avec la neige ou la glace (qui peut aussi faire des coupures). En rentrant à la maison, bien inspecter les coussinets et au besoin les passer à l'eau tiède. Évitez les trop longues promenades dans la neige ou demandez conseil à votre vétérinaire ou à votre pharmacien, pour lui mettre une pommade protectrice si besoin.

### Chats et chiens

#### Antigel

Les animaux ont une tendance naturelle à aller boire dans les points d'eau du jardin. Attention si vous mettez de l'antigel, on rencontre de nombreux cas d'intoxications.

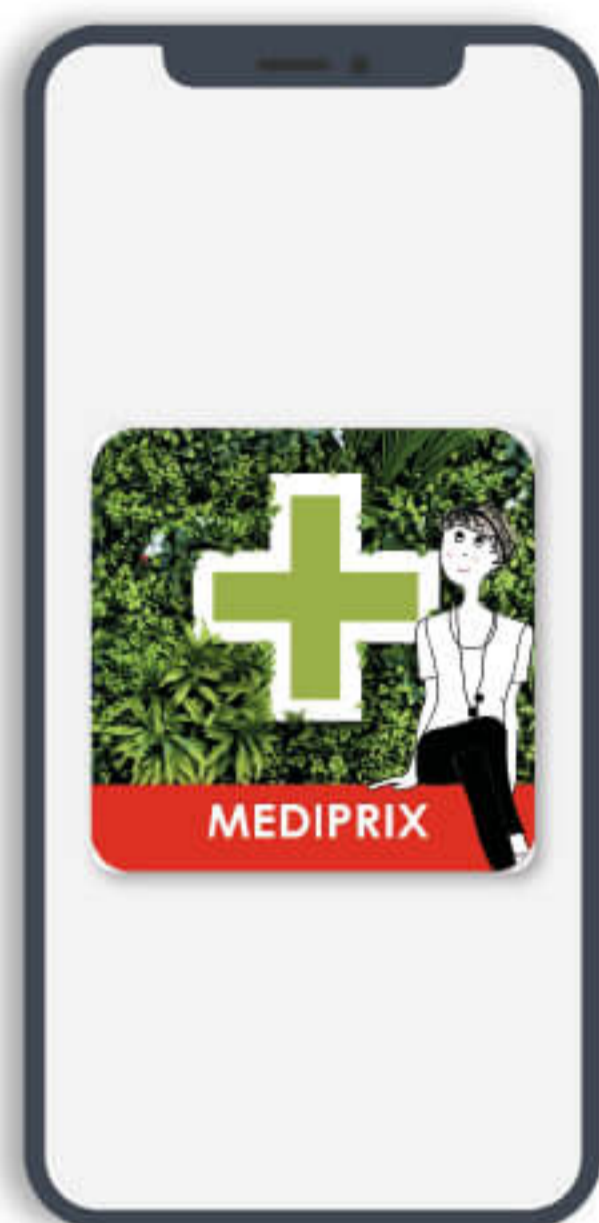
### QUI CONTACTER EN CAS D'URGENCE ?

Votre vétérinaire est votre premier secours en cas d'urgence mais vous pouvez aussi contacter par exemple le  
CENTRE ANTI-POISON POUR ANIMAUX

04 78 87 10 40

# MEDIPRIX

L'APPLICATION PENSÉE POUR VOUS  
PAR VOTRE PHARMACIEN



Pensez à la  
télécharger !



## COMMENT ÇA MARCHE ?



PRENEZ EN PHOTO  
VOTRE ORDONNANCE



ENVOYEZ-LA À  
VOTRE PHARMACIEN



RÉCUPÉREZ VOTRE  
COMMANDE EN PHARMACIE

OU



FAITES-VOUS LIVRER À DOMICILE \*

\* LIVRAISON À DOMICILE RÉSERVÉE AUX PERSONNES  
FRAGILES (MALADES, PERSONNES ÂGÉES...)