

& bien-être **santé**

N° 425 - OCTOBRE 2025

OFFERT
PAR VOTRE
PHARMACIEN
bienetre-et-sante.fr

ZOOM

**LES TRAITEMENTS
DE LA POLYARTHRITE
RHUMATOÏDE**

**EN DOUCEUR
LE YOGA
NIDRA**

FEMMES

**Le cancer
du sein**

EXCLUSIF

Évelyne Dhéliat

**“Il ne faut jamais
baisser les bras!”**

**DOSSIER
RESPIRER
À PLEINS
POUMONS**



LES POUVOIRS
DE
**la propolis
verte**

Apaisante et réparatrice

Antioxydante

Soutient les défenses
naturelles

**PROPO
MAX®** 

Une solution unique avec
de la **propolis verte
bio du Brésil**
concentrée en artépilline C

2024-PLH31

Compléments
alimentaires

SPRAY
GORGE



Immunité +

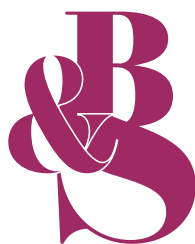
goût
neutre



Confort respiratoire

Découvrez nos produits de la ruche en pharmacie et sur www.lehning.com
ENTREPRISE FAMILIALE DEPUIS 1935

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr



NUMÉRO 425 -
OCTOBRE 2025

Une chance



Chaque année en France, 61 000 femmes apprennent qu'elles ont un cancer du sein. Chaque année, 12 000 d'entre elles en meurent. Et pourtant, dans plus de neuf cas sur dix, détecté tôt, ce cancer peut être guéri. Le mois d'octobre, baptisé Octobre rose, est là pour nous le rappeler : le dépistage n'est pas une formalité, c'est une chance. Une chance d'agir à temps. Or, plus de la moitié des femmes (54 %) ne participent pas au dépistage organisé. Par peur de savoir, à cause d'éventuelles douleurs, par crainte des rayons, par manque de temps... Quelles que soient les raisons, toutes entendables, rappelons que les nouveaux appareils sont désormais plus doux, la douleur reste minime, les rayons ont été réduits d'un facteur 10 en 20 ans, et les contrôles des machines sont stricts et réguliers. L'objectif est simple : protéger sans exposer. Le dépistage, ce n'est pas « pour les autres ». C'est pour votre mère, votre sœur, votre amie. C'est pour vous. Ce mois rose est bien plus qu'un symbole : c'est une invitation à s'informer, à échanger et à prendre soin de soi, l'occasion, pour chacune, de franchir ce petit pas qui peut tout changer.

JULIETTE LEGROS / DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

RETROUVEZ-NOUS SUR
FACEBOOK, INSTAGRAM...
... ET DÉSORMAIS WHATSAPP !



Retrouvez-nous
sur Whatsapp pour
suivre les actualités
santé et bien-être.



COMITÉ SCIENTIFIQUE

D^r Éric Myon
Président de la CPTS Paris 8
Secrétaire général de l'UNPF,
Trésorier du SN2P, Pharmacien
homéopathe de l'Europe (Paris)



D^{re} Corinne Bompard
Docteure en
pharmacie.
DU phytothérapie et
plantes médicinales



D^{re} Martine François
ORL, hôpital
Robert-Debré (Paris)



D^r Erwan Pansard
Chirurgien orthopédiste,
hôpital Ambroise-Paré
(Boulogne-Billancourt)



D^{re} Françoise Amoureux
Pharmacienne et
professeure associée, UFR
de pharmacie (Bordeaux)



BIEN-ÊTRE & SANTÉ 1HEALTH 19-21, RUE DUMONT-D'URVILLE 75116 PARIS +33 (0)1 76 21 91 78 CONTACT@BIENETRE-ET-SANTE.FR WWW.BIENETRE-ET-SANTE.FR

Directrice générale Div. Professionnelle Catherine Hubert, catherine.hubert@1health.fr **Abonnement** contact@bienetre-et-sante.fr **Directeur de clientèle** Pierre Monchablon, +33 (0)6 49 74 51 69 pierre.monchablon@1health.fr **Responsable Technique et ADV publicité** Valérie Alcier, valerie.alcier@1health.fr **Directrice de la rédaction** Juliette Legros, juliette.legros@1health.fr **Rédactrice en chef adjointe** Lisa Merioud, lisa.merioud@1health.fr **Secrétaire de rédaction** Elise Callet, elise.callet@1health.fr, Nicole Tarbouriech **Ont participé à ce numéro** Véronique Aiache, Brigitte Blond, Nadège Cartier, Isabelle Delaleu, Bénédicte Flye Sainte Marie, Nathalie Giraud, Christophe Leverd, Charlotte Nattier, Clarisse Nénard. **Rédactrice graphiste** Sandrine Fernandes, sandrine.fernandes@1health.fr **Responsable des partenariats** Alexandra Moulin, alexandra.moulin@1health.fr **Responsable administratif et financier** Laurence Lucqman **Directeur de la publication** Julien Kouchner. **Crédit photo/couverture** Christophe Chevalin-TF1, P3 Amtitus/DigitalVisionsVector/Gettyimages. BIEN-ÊTRE & SANTÉ est édité par Santeom SAS au capital de 1519 021 €, RCS Paris 418 610 135. Fondateur : Louis-Robert Porte. Imprimerie NANOTERA – ISSN: 0154-893X – Dépôt légal : septembre 2025. Reproduction interdite de tous les articles, sauf accord écrit de la rédaction. BIEN-ÊTRE & SANTÉ adhère à la Fédération nationale de l'information médicale (FNIM). Les conseils d'achat : les produits commerciaux cités dans les articles rédactionnels ont été choisis en toute indépendance par leurs auteurs et sont publiés sous l'unique et entière responsabilité du directeur de la publication. Nous faisons le choix de travailler avec un imprimeur labellisé Imprim'vert et d'utiliser du papier certifié PEFC issu de forêts gérées durablement. **AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL** Origine papier Norvège Certification PEFC 100 % Taux de fibres recyclées 0 % Impact sur l'eau Ptot 0,008 kg/tonne **ENGAGEMENT** Tous les articles sont réalisés par une rédaction indépendante composée de journalistes spécialisés santé et de professionnels de santé (pharmaciens, médecins...). Leurs écrits sont cautionnés par des experts non associés à une marque et possédant des compétences plurielles en fonction de chaque thématique concernée.



**Polyarthrite rhumatoïde, spondyloarthrite,
rhumatisme psoriasique, maladie de Sjögren...**

25^e Salon de la PolyArthrite

information Stands échanges
conseils soutien vie professionnelle
aidants alimentation
Conférences prévention
convivialité quotidien activité physique
traitements
écoute Ateliers
bien-être douleur
fatigue

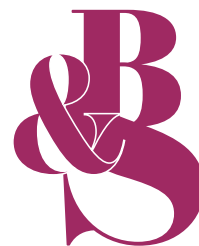
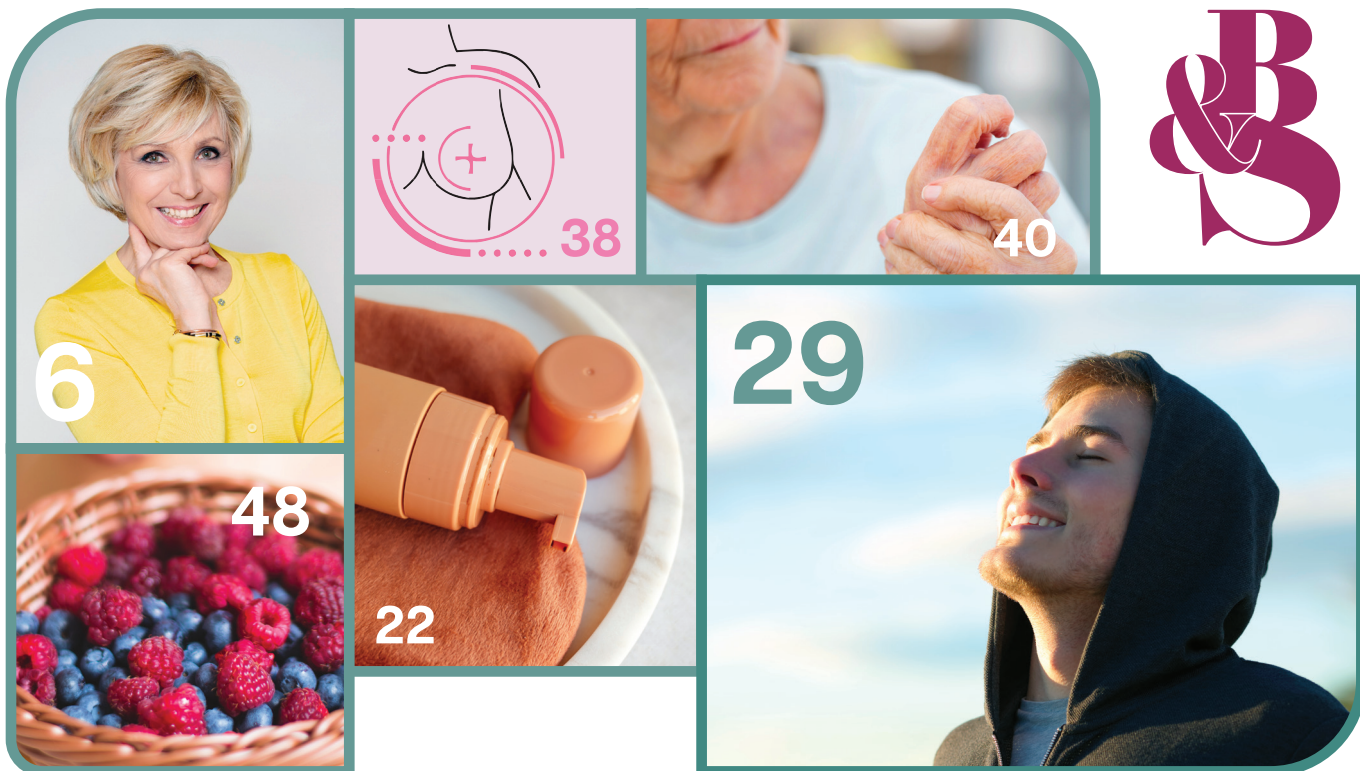
10 et 11 octobre 2025
Paris 12^e
Espace Charenton

4 octobre : Bordeaux (33), Bourges (18),
Grenoble (38), Pleyben (29)
11 octobre : Monaco (98), Mulhouse (68)
18 octobre : Angers (49), Saint-Priest (69),
Septèmes-les-Vallons (13)
8 novembre : Caen (14)



Renseignements et inscription gratuite
www.polyarthrite.org
01 400 30 200

Organisé par
AFP^{ric}
Association Française des Polyarthritiques
& des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques



INTERVIEW 6

Évelyne Dhéliat :
« Il ne faut jamais baisser les bras »

COMPTOIR DES NOUVEAUTÉS

10

Shopping : le pouvoir de la rose
À lire, à écouter, à découvrir
Les coups de cœur de la rédac'

LES BONS CONSEILS

14

Mauvaise haleine. Flore intestinale

15

Hallux valgus. Pertes vaginales

16

Coupures et éraflures. Baisse de libido

17

Congestion nasale. Eau vitaminée

À L'OFFICINE

18

Les missions du pharmacien
Assister des personnes asthmatiques

19

Un docteur pas comme les autres
Le refus de délivrance : l'arsenal des pharmaciens contre les abus

LE SAVIEZ-VOUS ?

20

Patients, vos droits
Aider les aidants : quels droits pour les accompagner
Pêle-mêle : vernis semi-permanent. Sommeil

DE TOUTE BEAUTÉ

22

Hâler à volonté

EN MOUVEMENT

24

Hyrox

EN DOUCEUR

26

Yoga nidra

SEXO

28

Infection urinaire

DOSSIER 29

L'appareil respiratoire

ZOOM SUR...

34

Polyarthrite rhumatoïde

FÉMININ PLURIEL

38

Le dépistage du cancer du sein

RECHERCHE EN COURS

40

L'arthrose

TOUT NATURELLEMENT

42

Le romarin

SUR LA ROUTE DU THERMALISME

44

Quand les eaux forgent les os

TOUT-PETITS

45

La rougeole

À TABLE

46

Un bol en douceur

CÔTÉ NUTRITHÉRAPIE

48

Les aliments qui ont bon cœur

MOTS FLÉCHÉS

50

Interview exclusive



Marraine de
l'Association
Ruban rose

“

IL NE FAUT JAMAIS
BAISSER LES BRAS”



Évelyne Dhéliat

si vous étiez...

Celle qui fait, depuis longtemps, la pluie et le beau temps sur TF1, dévoile un portrait chinois incontestablement ancré dans le présent et porté par la simplicité du bonheur.

UN ÂGE ?
Celui que j'ai
à chaque minute de ma vie

UN ÉCRIVAIN ?
Impossible
de choisir...
Molière, Hugo,
Camus, Vian,
Goscinny, Uderzo...
Des génies
différents, chacun
à leur manière

**UN COMBAT
À MENER ?**
*Ne jamais baisser
les bras*

UN MOT ?
VIE

Un homme
idéal ?
EXISTE-T-IL ?
JE LANCE UN
APPEL ! (RIRES)

UNE THÉRAPIE ?
TOUJOURS TROUVER LE BON CÔTÉ DES CHOSES

**UNE PARTIE DU
CORPS ?**
LES YEUX
POUR GARDER
UN REGARD OUVERT
SUR LE MONDE

**Un
réconfort ?**
Une tablette
de chocolat noir

**UN PÉCHÉ
MIGNON ?**
Le voyage et la
découverte

UN FILM ?
La Belle et la Bête,
de Jean Cocteau,
un souvenir marquant
de mon enfance

Évelyne Dhéliat

“Il est essentiel de se faire dépister”

Idône météo depuis plus de trente ans, Évelyne Dhéliat est également une femme de combat, engagée dans la lutte contre le cancer du sein. Entre optimisme et sincérité, elle témoigne en marraine de l'association Ruban rose.

Pourquoi avez-vous longtemps tenu à garder secret votre cancer ?

Je n'ai jamais rien caché à mes proches, mais j'ai toujours voulu tracer une ligne entre vie privée et vie professionnelle. Quand j'ai appris, en 2012, que j'étais atteinte d'un cancer du sein, j'ai choisi de ne pas en parler publiquement. C'était trop intime, je n'avais pas envie que cela s'étale dans les journaux.

Est-ce l'inquiétude des téléspectateurs qui vous a poussé à expliquer votre absence ?

Oui. Nous avons choisi, avec TF1, de publier un communiqué commun. Quand je suis revenue à l'antenne, avec une perruque et les cheveux courts, beaucoup de femmes m'ont écrit. Elles se reconnaissaient, cela leur faisait du bien de me voir travailler malgré les traitements. Sans le vouloir, j'étais devenue un repère.

Le regard des autres femmes vous a-t-il encouragé à vous engager comme porte-parole dans la lutte contre la maladie ?

Exactement. Au départ, je ne voulais pas parler uniquement de mon cas. Mais quand l'association Ruban rose m'a sollicitée, il y a quatre ans, je n'ai pas hésité. Les médecins m'ont expliqué combien il était important qu'une personnalité connue parle du dépistage, j'ai compris alors que je pouvais être utile et j'ai accepté.

Vous faisiez-vous dépister régulièrement ?

Oui. Et grâce au dépistage régulier, ma tumeur a pu être détectée à temps. C'est pour cela que je répète sans

cesse : faire des mammographies est essentiel. Il faut rappeler qu'une femme sur huit est concernée par le cancer du sein, c'est énorme.

La moitié des femmes en France ne se font pas dépister, pourquoi selon vous ?

Je crois que c'est souvent la peur qui freine. Crainte de l'examen en lui-même, mais surtout du résultat. Et puis la vie va vite, on reporte... Le rôle des professionnels de santé est crucial : un généraliste qui insiste auprès de sa patiente peut vraiment changer les choses.

Au-delà de l'épreuve physique, comment affronte-t-on psychologiquement la maladie ?

Quand le diagnostic tombe, c'est une vraie déflagration. Or, pour combattre un cancer, le moral compte énormément. J'ai la chance d'avoir un tempérament positif et d'avoir été entourée de ma famille, de mes proches, du corps médical. Il ne faut pas rester seule, pas ruminer, c'est primordial.

Pourquoi insistez-vous sur l'importance de parler de la maladie ?

Échanger aide à tenir. En cela, les associations sont un véritable soutien. Pendant Octobre rose, je rencontre des femmes en traitement, quelquefois très jeunes, qui rient et qui se soutiennent. C'est une chaîne où chacune apporte sa force aux autres.

Qu'aimeriez-vous dire aux femmes qui hésitent encore à se faire dépister ?

Qu'il n'est jamais trop tard. Et surtout qu'il ne faut jamais baisser les bras. La vie vaut la peine d'être protégée, à chaque minute. //

LA VIE EN ROSE

Marraine depuis quatre ans de l'association Ruban rose, Évelyne Dhéliat porte un message essentiel : informer et sensibiliser au dépistage du cancer du sein. Durant la campagne Octobre rose, toutes les femmes, quel que soit leur âge, sont encouragées à se faire examiner. Une prise en charge précoce d'un cancer du sein de petite taille, c'est 99 % de chance de guérison, cinq ans après le diagnostic. cancerdusein.org



LA FORCE DES ABEILLES TOUTE L'ANNÉE

évidemment,

C'EST LA PROPOLIS DE LADRÔME LABORATOIRE

NOUVEAU



IMMUNITÉ • VOIES RESPIRATOIRES

Quelle que soit la saison, nos produits de la ruche accompagnent votre santé. Conçus par des experts en phytothérapie, à partir du meilleur des plantes, nos solutions offrent un soutien efficace et naturel pour prendre soin de toute la famille.



ProPolis
ÉLABORÉE PAR
ladrôme !!!
LABORATOIRE

Produits distribués en (para)pharmacies

Nous connaître davantage : www.ladrome.bio



MAVALA**Gamme The Power of Pink
Édition 2025**

La marque signe la 5^e édition de son opération *The Power of Pink* et s'engage avec une sélection de soins et de vernis pour protéger et renforcer les ongles. Chaque produit se fait messager de soutien avec 2 € reversés à l'Institut Curie. Flacon, 5 à 10 ml, de 7,90 € à 20,90 €*

**MÊME****Coffret Octobre rose Édition limitée**

Pionnière des soins dédiés aux peaux fragilisées par les traitements oncologiques, Même dévoile un coffret de 4 ombres à paupières Jumbo. En octobre, 1 € par coffret est reversé à l'association RoseUp, qui informe et accompagne les femmes touchées par le cancer. Coffret 4 ombres, 55 €*.

ECRINAL**Rescue Kit « Soins des ongles »
Édition limitée Octobre rose**

Un ensemble soins et vernis qui a du cœur : voici ce que propose Ecrinal, en octobre. Dans sa trousse collector, un Durcisseur Vitaminé au Silicium, un Sérum Réparateur aux 10 Huiles Précieuses et un vernis Bois de rose offert. Pour chaque kit vendu, 1 € est reversé à l'Institut Curie. Kit 3 produits, 16,80 €*

**IDÉES SHOPPING**

Le pouvoir de la rose

Se faire plaisir, soutenir et agir en beauté ? C'est possible avec ces produits dont une partie des ventes est reversée à des organismes de lutte contre le cancer du sein.

PAR VÉRONIQUE AÏACHE

AVÈNE**Cicalfate + Crème Réparatrice
Protectrice**

Référence en matière de réparation cutanée, la crème Cicalfate+ apaise les peaux irritées ou fragilisées, y compris sous traitements oncologiques. En octobre, chaque achat permet de soutenir l'association Tout le monde contre le cancer, et son institut de bien-être itinérant, L'Échappée rose. Tube, 15, 40 et 100 ml, 6,50 €, 10 € et 16,90 €*

**ÉQUILIBRIST****Ocycle Confort Menstruel**

Dédié à la santé des femmes de la puberté à la ménopause, Équilibrist signe Ocycle (SPM apaisé), un complément qui atténue les désagréments du syndrome prémenstruel. Pendant Octobre rose, 1 € par flacon vendu est reversé à RoseUp, l'association qui défend les droits des patientes touchées par le cancer. Flacon, 30 gélules, 35 €*.



À lire, à écouter, à découvrir

PAR CLARISSE NÉNARD



APPLICATION

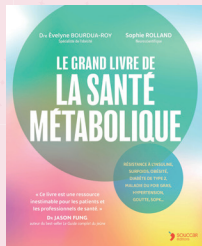
UN CONCENTRÉ DE JOIE !

Méditations guidées, podcasts apaisants, autohypnoses ciblées et microexercices... Joy Up est une véritable boîte à outils pour apaiser corps et esprit. Ses séances rapides s'intègrent à n'importe quelle pause, que ce soit au bureau, dans les transports ou à la maison. Elles accompagnent chacun gaiement à reprendre son souffle, à se recentrer, dans un voyage intérieur stimulant. Pas à pas, on installe des habitudes durables favorisant sérénité, confiance et vitalité, sans effort ni contrainte.

Joy Up, version gratuite ou version abonnement, disponible sur Google Play, Apple Store ou joyup.app.

LIVRE

INVERSER L'IRRÉVERSIBLE, UN MANUEL QUI CHANGE TOUT



Résistance à l'insuline, diabète de type 2, surcharge hépatique, hypertension, SOPK... ne sont pas une fatalité ! C'est ce que souhaitent démontrer la Dr^e Èvelyne Bourdua-Roy, médecin de famille, certifiée en médecine de l'obésité par l'American

Board of Obesity Medicine, et la neuroscientifique Sophie Rolland dans *Le Grand Livre de la santé métabolique*. Leur protocole, validé auprès de milliers de patients, combine réduction des glucides, jeûne intermittent et changement de mode de vie. Une stratégie si efficace qui permet parfois de diminuer, voire de supprimer, les médicaments.

Le Grand Livre de la santé métabolique, de la Dr^e Èvelyne Bourdua-Roy et Sophie Rolland (Souccar Éditions, 23,90 €).

DOCUMENTAIRE

DÉPRESSION, LA RÉVOLUTION DES THÉRAPIES ALTERNATIVES

De l'ombre à la lumière bouscule les certitudes : sortir de la dépression

n'est pas qu'une affaire de médicaments. Méditation

guidée, luminothérapie, phytothérapie, alimentation ciblée, exercice physique... sont autant de solutions alternatives qui gagnent du terrain. La stimulation magnétique transcrânienne, une technique prometteuse utilisant des ondes pour réactiver les circuits neuronaux, offre un horizon thérapeutique inédit. Entre science et humanité, ce documentaire réalisé par Bruno Timsit reste disponible jusqu'au 28 janvier 2026 sur france.tv.



Bien-être
& santé



Chaque semaine, la rédaction de votre magazine vous donne rendez-vous sur Radio VINCI Autoroutes (107.7) dans la chronique **Bien-être & santé**.

radio.vinci-autoroutes.com/rubrique/bien-etre-et-sante





Bouton d'arrêt

Dexeclear, la nouvelle gamme signée Dexeryl, a été conçue pour simplifier la routine des peaux à tendance acnéique. Trois soins ciblés la composent : un gel moussant anti-imperfections à l'acide salicylique 2%, un nettoyant hydratant apaisant enrichi en glycérine et un aquafluide matifiant SPF50+. Sans parfum ni savon, testés

sous contrôle dermatologique, ils allient efficacité, tolérance et praticité pour agir sur l'excès de sébum, les boutons, les rougeurs et les inconforts liés aux traitements.

Dexeryl, Gel moussant anti-imperfections, 200 ml, 6,90 €* ; Nettoyant hydratant apaisant, 200 ml, 8,75 €* ; Aquafluide matifiant SPF50+, 40 ml, 12,90 €*

Légèreté retrouvée

Sensation de jambes lourdes, gonflements persistants ou petits troubles urinaires ?

B.O.P. mise sur l'action combinée des extraits de bouleau et d'olivier pour stimuler la diurèse, favoriser l'élimination rénale et apaiser les inconforts liés à la rétention. Une aide naturelle et ciblée pour alléger l'organisme et retrouver jour après jour confort, légèreté et bien-être.

Pharmastra, B.O.P., 60 comprimés enrobés, 4,10 €*



Les coups de cœur de la redac

Imperfections à gommer, rides à estomper, cheveux à revitaliser... Avec cette sélection de produits, offrez confort et éclat à votre peau et à votre chevelure, jour après jour. PAR LISA MERIQUO



Rides en déroute

Incontournable du laboratoire La Roche-Posay, le sérum Hyalu B5 s'offre une reformulation et devient le Hyalu B5 Sérum Suractivé. Enrichi de quatre formes d'acide hyaluronique pour une pénétration optimale et un effet repulpant renforcé, et de vitamine B5 encapsulée pour réparer et protéger la barrière cutanée, il agit dès la première application. Résultat : une peau rebondie, des rides visiblement lissées et un éclat ravivé après un mois d'utilisation. La Roche-Posay, Hyalu B5 Sérum Suractivé, 30 ml, 41,10 €*



Coup de gomme

Pour venir à bout d'imperfections, de nouveaux patches à base de niacinamide et de céramides essentiels viennent compléter l'arsenal antibouton de CeraVe. Ils se distinguent par leur finesse et leur invisibilité sur toutes les carnations. Cliniquement testés, ils réduisent l'apparence des boutons en trois heures seulement, tout en absorbant l'excès de sébum, protégeant la barrière cutanée et limitant le risque de marques postbouton.

CeraVe, Patches Anti-Imperfections, 10 ou 12 mm, 22 unités, 10,90 €*



Force capillaire

Cheveux fragilisés, cassants ou clairsemés ? Avec Pro Keracys Cheveux 4-en-1, Granions apporte une réponse globale aux besoins essentiels de la chevelure. Sa formule à boire associe collagène marin, kératine ultrasoluble, biotine, roquette, bambou et myrtille dans une synergie d'actifs qui agit en profondeur : la pousse est stimulée, la fibre renforcée, densité et épaisseur indéniablement améliorées. Granions, Pro Keracys Collagène Cheveux 4-en-1, poudre 300 g, 29,90 €* ; comprimés, 90 unités, 16,90 €*

Salus

Fatiguée d'être fatiguée?

Floradix® Fer + Plantes réduit la fatigue*

- 🌿 Riche en fer, vitamines B2, B6, B12
- 🌿 Formule liquide avec bonne absorption grâce à la vitamine C**
- 🌿 Avec des extraits de plantes

🌿 VÉGÉTARIEN



► Existe aussi en version : végétalienne et comprimés

Disponible en pharmacie et en magasin diététique



Complément alimentaire

*Le fer, ainsi que les vitamines B2, B6, B12 et C contribuent au métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue.

**L'absorption est optimisée grâce à l'ajout de vitamine C qui augmente l'absorption du fer et à la forme liquide qui permet une absorption plus rapide par le corps.



**PHARMACIE 2000
DIJON (21000)
GROUPEMENT PHARM-UPP**

- DIPLÔMES :
doctorat en pharmacie (Dijon),
DU d'orthopédie

- SPÉCIALITÉS :
éducation thérapeutique,
entretien pharmaceutique,
bilan partagé de médication

SANDRA GOBY vous répond



UN PROBLÈME TROIS SOLUTIONS

La mauvaise haleine

1 L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

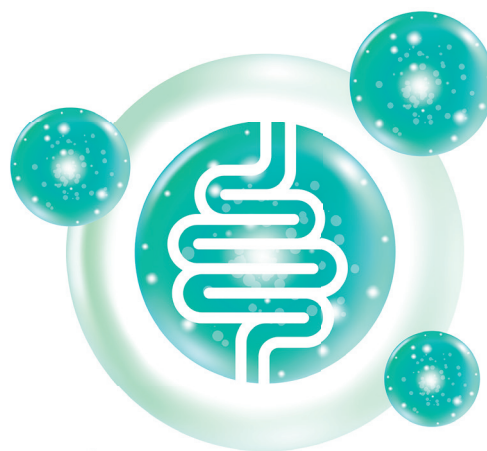
Après chaque repas, se brosser les dents, puis à l'aide d'un fil dentaire ou de brossettes interdentaires, retirer les débris alimentaires logés entre les dents, souvent à l'origine des fâcheuses odeurs.

2 LES BAINS DE DOUCHE ADAPTÉS

Vendus en pharmacie, ces soins sont formulés pour lutter spécifiquement contre la mauvaise haleine. Au-delà de leur effet rafraîchissant, ils contiennent des agents antibactériens qui éliminent les bactéries responsables des composés malodorants.

3 CONSULTER UN DENTISTE

Si la mauvaise haleine persiste, elle peut révéler une affection bucco-dentaire (gingivite, carie, abcès...). Dans ce cas, seul un dentiste pourra établir un diagnostic précis et proposer un traitement adapté pour en venir durablement à bout.



LES INDISPENSABLES

POUR RESTAURER LA FLORE INTIME

À faire :

- ★ consommer des aliments riches en prébiotiques (banane, asperge, ail, légumineuses) pour nourrir les bonnes bactéries;
- ★ intégrer des probiotiques via des aliments fermentés riches en lactobacilles (kéfir, kimchi, etc.) ou des compléments alimentaires contenant des souches comme *Lactobacillus crispatus*, *L. rhamnosus GR-1*, *L. reuteri RC-14*, *L. gasseri* (disponibles en gélules ou en ovules);
- ★ privilégier une hygiène intime douce, respectant le pH vaginal;
- ★ porter des sous-vêtements en coton et des vêtements pas trop serrés.

À éviter :

- ★ douches vaginales et produits lavants agressifs;
- ★ protections parfumées ou non respirantes;
- ★ abus d'antibiotiques sans avis médical;
- ★ excès de sucres rapides (qui fragilisent la flore);
- ★ vêtements synthétiques favorisant la macération.

UN PROBLÈME TROIS SOLUTIONS

L'hallux valgus

Déformation du gros orteil vers l'extérieur, l'hallux valgus – aussi appelé « oignon » – provoque douleurs, gêne dans la marche et difficultés à se chausser.

1 SOULAGER LA DOULEUR

Utiliser des pansements ou protections en silicone pour limiter les frottements, appliquer des poches de froid en cas d'inflammation et prendre des antalgiques simples si nécessaire.

2 ADAPTER SES CHAUSSURES

Privilégier des modèles larges, souples, à bouts arrondis, et éviter les talons hauts. Les semelles orthopédiques ou écarteurs d'orteils peuvent également aider à redistribuer la pression.

3 ENVISAGER UNE CORRECTION

Consulter un podologue ou un orthopédiste : exercices de rééducation, orthèses correctrices ou, dans les cas sévères et douloureux, une chirurgie de l'hallux valgus peut être proposée.

Pertes vaginales marron, quand faut-il s'en inquiéter ?

Les pertes marron correspondent à des sécrétions vaginales teintées de sang ancien, généralement oxydé, ce qui leur donne une couleur brunâtre. Elles sont souvent sans gravité et peuvent survenir juste avant ou après les règles, lors de l'ovulation ou en début de grossesse. Dans la majorité des cas, elles traduisent un phénomène hormonal banal. Toutefois, si ces pertes deviennent récurrentes, s'accompagnent de douleurs pelviennes, de démangeaisons, de fièvre, d'une odeur désagréable ou apparaissent en dehors de toute période menstruelle, il est important de consulter un médecin. Elles peuvent alors signaler un déséquilibre hormonal, une infection (comme une vaginose ou une IST), un polype ou, plus rarement, une pathologie de l'utérus ou du col. Un examen gynécologique, parfois complété d'une échographie ou d'un frottis, permettra d'en déterminer la cause.



DÉSTOCKAGE
DES GRAISSES

Publicité

Perdre du poids ? Oui, mais durablement !

Contrôler le taux de sucre dans le sang est une approche scientifiquement reconnue pour perdre du poids. Les feuilles de mûrier japonais, très utilisées en médecine traditionnelle asiatique, contiennent une substance naturelle appelée DNJ* qui aide à diminuer l'absorption des sucres après le repas.

*1-deoxynojirimycine

DES SUCRES COMPLEXES AU STOCKAGE DES GRAISSES

Les sucres complexes apportés par l'alimentation (comme l'amidon présent dans les pâtes et le pain, par exemple) sont transformés

en glucose au moment de la digestion. Ce dernier passe ensuite dans la circulation sanguine pour être utilisé par l'organisme.

Si la quantité de glucose qui passe dans le sang excède les besoins de l'organisme, le surplus est stocké sous forme de graisse.

PERDRE DU POIDS NATURELLEMENT EN 3 ÉTAPES

Les laboratoires de recherche végétale New Nordic ont développé **Zuccarin Extra Fort**, des comprimés naturels hautement concentrés en feuilles de mûrier japonais avec une teneur en DNJ garantie **, pour une efficacité maximale. **Zuccarin Extra Fort** permet de :

Limiter l'absorption des sucres : diminuer la quantité de glucose qui passe dans le sang au moment de la digestion évite son stockage sous forme de graisse.

Favoriser le déstockage des graisses : l'organisme, trouvant moins de glucose, son principal « carburant », utilise les réserves de graisse pour produire de l'énergie.

Diminuer les envies de grignotage : réguler le taux de sucre dans le sang permet d'éviter les pics de glycémie ainsi que les hypoglycémies qui conduisent au grignotage.

**3 comprimés Zuccarin Extra Fort par jour apportent 2400 mg d'un extrait concentré de feuilles de Mûrier japonais standardisé à 2% de DNJ, soit 48 mg de DNJ



Zuccarin™
Réguler le taux de sucre
dans le sang

Disponibles en pharmacie

Zuccarin 60 cp et 120 cp, Zuccarin Extra Fort 45 cp et 90 cp codes ACL 608 742 7, 608 743 3, 514 351 4 et 514 350 8.



Des conseils ? Les experts New Nordic vous répondent au
01 85 42 31 91 ou sur www.vitalco.com

“Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour” www.mangerbouger.fr



LES INDISPENSABLES

CONTRE LES COUPURES ET LES ÉRAFLURES

Les bons gestes:

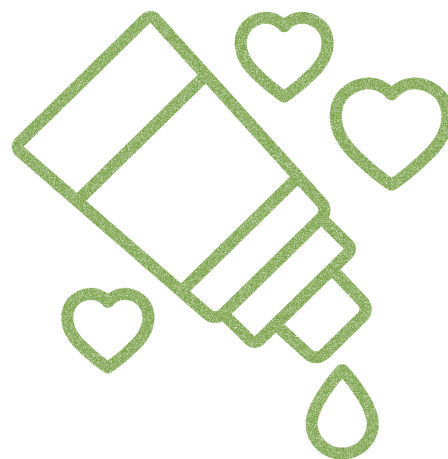
- ★ nettoyer immédiatement la plaie à l'eau claire et au savon, sans frotter;
- ★ désinfecter avec un antiseptique sans alcool pour éviter l'infection;
- ★ protéger la zone avec un pansement propre et sec, à changer chaque jour;
- ★ laisser la plaie à l'air libre, dès que possible, pour favoriser la cicatrisation;
- ★ surveiller les signes d'infection : rougeur, chaleur, pus, douleur persistante.

À éviter:

- ★ utiliser du coton ou de l'alcool pur directement sur la plaie;
- ★ gratter ou arracher les croûtes, ce qui ralentit la cicatrisation;
- ★ exposer une plaie fraîche à la poussière, à la terre ou à l'eau sale;
- ★ couvrir trop longtemps la plaie sans la laisser respirer;
- ★ avoir recours à des remèdes maison supposés désinfectants et cicatrisants, comme le dentifrice ou le vinaigre.

La baisse de libido est-elle surmontable ?

Le désir sexuel peut varier selon les périodes de la vie. Stress, fatigue, tensions relationnelles ou déséquilibres hormonaux figurent parmi les causes les plus fréquentes. Dans bien des cas, une baisse de libido n'est pas un problème en soi mais d'origine multifactorielle – anxiété, dépression, surmenage, etc. Elle devient préoccupante lorsqu'elle s'installe durablement et entraîne une souffrance. Dans ces situations, un accompagnement médical ou psychologique permet d'en rechercher la cause. Lorsque la perte de désir s'explique par un manque d'énergie, certains compléments alimentaires, comme le ginseng, la maca ou le zinc, peuvent apporter un soutien en renforçant la vitalité.



LES INDISPENSABLES

CONTRE LA CONGESTION NASALE

À faire:

- * bien s'hydrater (eau, tisane, bouillon) pour fluidifier les sécrétions;
- * effectuer des lavages de nez réguliers avec du sérum physiologique ou des solutions salines;
- * privilégier un air sain : aérer quotidiennement, humidifier la chambre si l'air est sec;
- * dormir la tête légèrement surélevée pour faciliter la respiration.

À éviter:

- * abuser des sprays nasaux décongestionnants (risque de dépendance et d'effet rebond);
- * s'exposer à la fumée de tabac ou aux atmosphères poussiéreuses;
- * se moucher trop fort (risque d'irriter la muqueuse et de provoquer des douleurs aux oreilles);
- * dormir dans une pièce surchauffée (favorise le dessèchement des muqueuses).

Quelle est la différence entre une eau vitaminée et une boisson aux électrolytes ?

Une eau vitaminée est une boisson enrichie en vitamines (C, B, parfois D ou E) et éventuellement en antioxydants ou extraits de plantes. Elle vise surtout à compléter l'apport en micronutriments et à donner un effet « coup de boost » au quotidien. En revanche, les quantités de vitamines peuvent être variables et souvent inférieures aux besoins journaliers réels. Une boisson aux électrolytes, quant à elle, contient principalement des minéraux essentiels comme le sodium, le potassium, le magnésium ou le calcium. Elle est destinée à compenser les pertes en sels minéraux et en eau après un effort physique, une forte transpiration ou un épisode de déshydratation (fièvre, diarrhées, chaleur).

Pulmoll prend soin de vous !



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



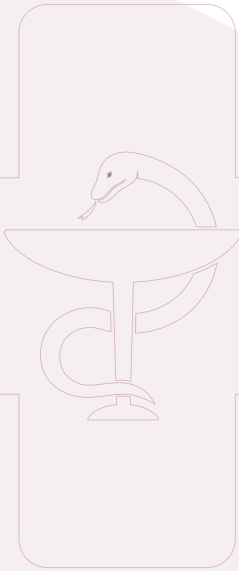
Demandez Pulmoll à votre pharmacien !

www.otcconcept.com



Les missions DU PHARMACIEN

VOTRE PHARMACIEN N'EST PAS SEULEMENT À VOTRE SERVICE
POUR VOUS DÉLIVRER DES MÉDICAMENTS.



Assister des personnes asthmatiques

PAR VÉRONIQUE AÏACHE



CLÉLIE JANUEL
Pharmacienne
à la Pharmacie de
la République (Paris)

insistons sur la différence entre traitement de fond et traitement de crise, car beaucoup de patients ne la connaissent pas», précise la pharmacienne. Pour rendre le message plus clair, elle s'appuie sur une image parlante: «J'utilise souvent l'exemple d'une forêt en feu: la Ventoline, c'est le coup de vent qui apaise les flammes, mais seul le traitement de fond agit comme un Canadair pour éteindre l'incendie.» Chez l'enfant en particulier, cette étape constitue un moment clé pour vérifier la bonne compréhension du traitement.

Ventoline, oui, mais pas que...

Au comptoir, beaucoup de patients connaissent ce médicament, mais rares sont ceux qui maîtrisent réellement l'usage des autres traitements. «Nous rappelons que le traitement de crise soulage rapidement les symptômes, mais qu'il ne suffit pas à contrôler la maladie. En effet, seul le traitement de fond à base de corticoïdes inhalés permet de réduire l'inflammation des bronches et de prévenir les crises», insiste Clélie Januel. D'où l'importance d'une prise quotidienne, même en l'absence de gêne respiratoire.



En pratique

L'entretien au comptoir dure quelques minutes mais peut être répété selon les besoins des patients. «Nous rappelons les bons gestes: secouer l'inhalateur, expirer avant de déclencher, inspirer doucement puis retenir sa respiration une dizaine de secondes, et se rincer la bouche après un corticoïde inhalé pour éviter les effets secondaires possibles comme les mycoses buccales», indique l'experte. Le pharmacien reste aussi attentif à certains signaux, comme une consommation excessive de Ventoline, qui peut justifier une réévaluation médicale. Enfin, le sport est encouragé, à condition d'opter pour une activité adaptée, éventuellement en centre d'activité physique adaptée (APA), afin d'améliorer la capacité respiratoire, sans risque de crise. //

L'asthme est une maladie chronique respiratoire qui concerne près de 4 millions de Français, dont un enfant sur dix. Chaque année, il provoque plus de 60 000 hospitalisations et reste encore trop souvent mal contrôlé. Face à ce constat, le pharmacien est en première ligne pour accompagner les patients, expliquer les traitements et détecter les signaux d'alerte. «Souvent, les personnes asthmatiques ne posent pas de questions sur la posologie ou le suivi médicamenteux. C'est donc à nous de prendre l'initiative, de vérifier que les traitements sont bien utilisés, afin de prévenir les crises et d'améliorer la qualité de vie», souligne Clélie Januel.

Dès la première délivrance

Lorsqu'un traitement est prescrit pour la première fois, le rôle du pharmacien est déterminant. «Dès le départ, nous

Un docteur **PAS COMME LES AUTRES**

VOTRE PHARMACIEN VOUS CONSEILLE ET
VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE PARCOURS DE SOINS.

Le refus de délivrance: l'arsenal des pharmaciens contre les abus

PAR NATHALIE GIRAUD

Il peut arriver que votre pharmacien refuse de vous délivrer un médicament : ordonnance illisible, produit en rupture, suspicion d'abus... Les raisons sont multiples, mais toutes répondent à un même objectif : protéger votre santé et garantir un usage responsable des traitements. « Refuser une délivrance d'ordonnance, qui nous semble suspecte, est inhérent à notre métier. Pendant nos réunions d'équipe, nous échangeons d'ailleurs sur les nouvelles réglementations. Nous restons attentifs à tous les détails que doit comporter une ordonnance en règle », explique la pharmacienne Laëtitia Hible.

Contrer fraudes et abus

En première ligne pour repérer les ordonnances douteuses, les pharmaciens voient aujourd'hui leur arsenal se renforcer pour lutter contre la falsification. Un phénomène qui prend de l'ampleur chaque année, selon l'Assurance maladie, et qui est lié aux problèmes de pénurie de médicaments ou encore d'addiction. En effet, outre l'ordonnance sécurisée, mise en place cette année pour réguler les abus liés aux produits codéinés et au tramadol, la e-prescription est en train de se déployer dans toute la France. « Connec-

numérique va simplifier et sécuriser toutes les étapes jusqu'à la délivrance des médicaments », annonce Laëtitia Hible. Ce système évite, en effet, la perte ou la falsification des ordonnances papier et limite les erreurs de retranscription, rendant le parcours plus fluide et plus sûr pour le patient.

Un souci de stock

« Le refus de dispensation est en augmentation notamment à cause des ruptures de stock », remarque notre experte. L'exemple des analogues du GLP-1 en est une illustration parfaite : « Ce médicament, initialement utilisé dans le traitement du diabète, est détourné comme produit amincissant, ce qui induit une pénurie. Ainsi, depuis le 1^{er} septembre 2025, un formulaire attestant de l'engagement du médecin à respecter les indications thérapeutiques remboursables doit être présenté au pharmacien en complément de l'ordonnance », précise-t-elle. Ce dispositif permet de réserver les traitements aux patients qui en ont vraiment besoin, et de lutter contre les tensions d'approvisionnement. L'amoxicilline, très prescrite en pédiatrie, a elle aussi connu de graves ruptures (touchant deux tiers des officines, début décembre 2023). Confrontés à ces pénuries, les pharmaciens ont parfois été contraints de ne pas délivrer le traitement, ou, lorsqu'une alternative était possible, de réadapter la prescription ou de reconstituer des dosages pédiatriques à partir de comprimés adultes. //



LAËTITIA HIBLE
Pharmacienne
d'officine et présidente
de Pharma Système
Qualité (PHSQ)

« **REFUSER UNE DÉLIVRANCE D'ORDONNANCE** qui nous semble suspecte est inhérent à notre métier », Laëtitia Hible

Aider les aidants: quels droits pour les accompagner

Le 6 octobre se tient la Journée nationale des aidants. Elle a pour objectif de les rendre visibles et d'informer sur les aides existantes, les solutions de répit et d'accompagnement et prévenir leur isolement social. Pour légitimer leur engagement, des dispositifs ont été mis en place. Depuis 2020, les aidants peuvent demander le congé proche aidant, destiné à accompagner un parent, un conjoint ou un enfant en perte d'autonomie. Il peut être indemnisé par l'Assurance maladie grâce à l'allocation journalière du proche aidant (AJPA), d'un montant de 64,54 euros par jour. Cette allocation est versée pendant 66 jours par proche aidé, dans la limite de quatre personnes, soit 264 jours au total sur l'ensemble de la carrière. Un plafond jugé trop bas par plusieurs organisations, dont l'Union nationale des associations familiales (Unaf), qui défendent un alignement de la période d'indemnisation sur la durée réelle du congé. La loi reconnaît un droit au répit pour éviter l'épuisement. La personne aidée peut être accueillie temporairement en établissement ou bénéficier de services d'aide à domicile. Toutefois, cette solution n'est pas automatique, et dépend de

l'évaluation de l'équipe médico-sociale du conseil départemental dans le cadre de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), et reste parfois limitée par manque de places ou de professionnels.

Par ailleurs, les aidants ne sont pas seuls face à la complexité de leur mission. Des formations gratuites leur permettent d'acquérir des compétences (gestes de soin, organisation du quotidien...) dispensées, par exemple, sur la plateforme Centr'aider (centraider.fr). Enfin, l'assurance vieillesse des aidants (AVA) permet aux aidants à temps partiel ou en arrêt d'activité, de valider des trimestres de retraite. Il suffit de s'affilier (gratuitement) auprès de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH), de la Caisse d'allocations familiales (Caf) ou de la Mutualité sociale agricole (MSA), selon le régime. // **CHARLOTTE NATTIER**



Pêle-MÊLE

Semi-permanent: le TPO disparaît des vernis!

De puis le 1^{er} septembre dernier, l'oxyde de diphenyl triméthylbenzoyl phosphine (TPO), un ingrédient phare des vernis à ongles semi-permanents, est interdit en Europe. Utilisé pour fixer la couleur et assurer une tenue longue durée, il a été classé substance cancérigène, mutagène ou toxique pour la reproduction et signalé par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF). Cette mesure fait suite à une nouvelle réglementation européenne sur les produits cosmétiques, Omnibus VII, entrée en vigueur en mai 2025. Pour les adeptes, c'est l'occasion de se tourner vers de nouvelles compositions plus sûres et plus respectueuses de la santé et de l'environnement. // **CLARISSE NÉNARD**

Sommeil en chute libre: l'État passe à l'action

Le constat est alarmant: 1h 30 de sommeil perdue en un demi-siècle! Pour enrayer ce déclin et pour que les Français dorment mieux, l'État lance un plan national avec comme mesures: un rappel de la durée de sommeil recommandée pour chaque âge, avec des repères pour les familles via ameli.fr, sante.gouv.fr et Santé publique France; la promotion de rituels du coucher, comme la lecture, la musique et des temps de partage parents-enfants; l'intégration de nouvelles questions dans le carnet de santé; la sensibilisation aux risques liés à l'exposition et à l'usage excessif des écrans, responsables d'endormissements retardés et de réveils nocturnes. Une campagne pour protéger la santé des générations futures. // **CLARISSE NÉNARD**

Bion3

Quel que soit ton âge,
Bion3 c'est aussi pour toi !

TEDDY RIVER



ÉNERGIE 50+

avec des **PROBIOTIQUES**



La Vitamine B12 et le Magnésium contribuent au fonctionnement normal du métabolisme énergétique et à la réduction de la fatigue. Complément alimentaire.
Procter & Gamble France SAS - 391 543 576 RCS Nanterre - Capital social de 152 400 € - 163/165 quai Aulagnier 92600 Asnières-sur-Seine.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

HÂLER À VOLONTÉ

POUR AFFICHER UN JOLI TEINT ÉPICÉ, NUL BESOIN DE FILER SOUS LES COCOTIERS. LES AUTOBRONZANTS AGISSENT SANS SOLEIL ET, SURTOUT, SANS DANGER.

PAR VÉRONIQUE AÏACHE



LAURENT DIDDEN

Docteur en pharmacie, fondateur de la marque Poméol

Comment allier le désir d'être bronzé et le respect de notre capital soleil ? La réponse tient en un seul mot : autobronzant. Pour le corps comme pour le visage, qu'il s'agisse de lait, mousse, sérum, gel, brume ou gélule, en version

hâle progressif, parfumé, spécial peaux sensibles, enrichi en actifs hydratants, antioxydants ou anti-âge, ils épousent tous la cause de la bonne mine. Si leurs promesses cutanées se déclinent en fonction des attentes, leurs prouesses colorantes reposent sur un seul actif : la DHA (dihydroxyacétone), dosée selon la carnation. « Les nouvelles formules proposent des textures progressives

QUID DES GÉLULES ?

Si elles séduisent été comme hiver, ce n'est pas par hasard. À l'inverse de leurs homologues topiques, les gélules autobronzantes colorent la peau de l'intérieur et garantissent par-là l'uniformité du hâle, sans risque de démarcation. L'autre atout réside dans leur composition : « La plupart d'entre elles contiennent des pigments naturels, souvent riches en antioxydants comme les polyphénols. Le seul bémol est qu'il faut deux semaines à un mois pour que les pigments atteignent les cellules et les colorent », précise Laurent Didden.



avec un nuancier adapté aux peaux claires comme foncées, explique Laurent Didden, docteur en pharmacie. Plus le produit est concentré en DHA, plus il se destine aux teints mats, avec un taux de 5%. À l'inverse, pour les peaux claires, il faut une concentration en DHA qui ne dépasse pas 3% afin d'éviter les dérapages orangés.»

Les goûts et les couleurs

Au-delà du choix de l'effet désiré, tout est affaire de confort. «Le lait est la texture cocooning par excellence, poursuit le professionnel. Il nourrit, enveloppe. Il est parfait pour les peaux normales à sèches ou, à la rentrée, pour réhydrater les peaux assoiffées par les expositions solaires.» Et si l'on cherche quelque chose de plus léger? L'expert répond: «La brume est simple à utiliser, rapide, fraîche. Certaines personnes la vaporisent même sur le maquillage pour le fixer et pour garder un teint lumineux.» Cependant, indépendamment de l'option

choisie, «comme pour le make-up, on teste différentes textures et on finit par trouver celle qui nous convient.»

Mode d'emploi

Pour s'assurer une coloration uniforme et naturelle, Laurent Didden conseille d'attendre que le bronzage dû aux expositions s'estompe avant d'appliquer son autobronzant. Sur ce point, il précise que l'idéal est de commencer par procéder à un gommage de la peau. «C'est comme lorsque l'on veut repeindre un mur, on ponce avant pour lisser la surface.» Par ailleurs, quelle que soit la texture, il faut penser à en mettre sur les oreilles et sur le cou pour un bronzage parfait. Reste à essuyer le produit sur les sourcils, ainsi qu'à la racine des cheveux, puis à se laver les mains en se brossant bien sous les ongles. //

1/ 2 en 1: grâce à un complexe de cinq pigments d'origine naturelle, les comprimés autobronzants Poméol colorent la peau de l'intérieur tout en stimulant la production de mélanine, même en cas de faible ensoleillement. Boîte de 30 comprimés.

2/ Concentré: riche en acide hyaluronique et en extrait de mélisse bio, le sérum autobronzant de Patyka promet effet bonne mine et protection antioxydante. Flacon 15 ml.

3/ Le rêve: dans la gamme «Bal masqué des sorciers», Garancia propose un masque de nuit autobronzant déstressant, alliant DHA d'origine végétale, sucres et esters de jojoba. Tube 50 ml.

4/ Légèreté: adapté aux peaux sensibles, Photoderm Autobronzant Brume Hydratante de Bioderma garantit un toucher sec immédiat, une tolérance optimale et un hâle naturel. Aérosol 150 ml.

5/ Visage et corps: Idéal Soleil Lait Hydratant Autobronzant de Vichy combine teint lumineux et hydratation intense, grâce à la DHA et à l'eau thermale qui le composent. Tube 50 ml.



HYROX: LA RÉVOLUTION FITNESS!

PLUS ACCESSIBLE QUE LE CROSSFIT, L'HYROX SÉDUIT UN NOMBRE CROISSANT D'ADEPTES, TOUS ÂGES CONFONDUS. À TEL POINT QU'IL EST DEvenu LE PLUS GRAND ÉVÉNEMENT DE FITNESS EN SALLE AU MONDE. EXPLICATIONS.

PAR CLARISSE NÉNARD



JOFFREY VOISIN
Coach Hyrox,
triple champion
du monde Hyrox
en double mixte
(2023 et 2024)
et pro double
(40-49 ans) en
2025 à Chicago

né en Allemagne en 2017, ce nouveau défi n'a rien à voir avec le CrossFit! Comme le détaille Joffrey Voisin, triple champion du monde dans la catégorie pro double (40-49 ans), «l'Hyrox consiste à courir huit fois 1 kilomètre entrecoupé d'ateliers de mouvements fonctionnels: 1000 mètres de SkiErg (simulateur

de ski de fond), 50 mètres de Sled Push (poussée de traîneau), 50 mètres de Sled Pull (tirage de traîneau), 80 mètres de Burpee Broad Jumps (pompes et sauts), 1000 mètres de rameur, 200 mètres de Farmers Carry (transporter des poids dans chaque main), 100 mètres

UNE ASCENSION FULGURANTE

Avec 720 salles affiliées en France en 2025, qui proposent des sessions d'entraînement, contre 12 en 2023, le phénomène Hyrox explose! Selon Héroïse Péricard, directrice marketing d'Hyrox France, le nombre d'athlètes sur les compétitions devrait tripler, passant de 45 000 (2024-2025) à 135 000 attendus pour 2025-2026.

de Sandbag Lunges (fentes marchées, lestées d'un sac de sable sur les épaules) et 75 ou 100 Wall Balls (squats avec 100 lancers de médecine-ball sur une cible). Le but? Réaliser ce parcours le plus rapidement possible.»

Entre cardio et musculation

L'un des principaux atouts de ce sport hybride est qu'il permet de développer force et puissance musculaires, tout en repoussant le seuil d'endurance. «Enchaîner course et ateliers de musculation habitue le corps à soutenir un effort intense, même en état de fatigue. C'est l'interaction des



deux qui façonne la condition physique, précise le numéro 1 français de cette discipline en plein essor. *L'endurance booste le système cardiovasculaire, sculpte un corps affûté mais pas bodybuildé, des épaules et des jambes solides, une sangle abdominale gainée. Tout en développant l'agilité, la coordination et la précision, l'Hyrox se veut une discipline très complète.*»

CE QU'IL EN PENSE

Benjamin, 40 ans

« Avec l'Hyrox, fini le cardio monotone ou les séances de musculation classiques ! C'est un fabuleux terrain de jeu où chaque entraînement est devenu un véritable défi stimulant. On se surprend sans cesse. Oui, c'est intense mais ce n'est pas aussi effrayant que ça en a l'air. Une fois la ligne d'arrivée franchie, on éprouve un sentiment d'accomplissement incomparable. Entre amis ou en famille, c'est une occasion de vivre une expérience unique ! »

Un challenge accessible à tous

Si chaque épreuve impose rigueur, puissance et stratégie, l'Hyrox reste moins technique que le CrossFit. « Nul besoin d'années de pratique sportive pour maîtriser les mouvements. Pousser un chariot, lever une balle, porter une charge... sont des gestes intuitifs », poursuit l'athlète et coach de 44 ans. Un défi pour certains, une nouvelle façon de s'entraîner pour d'autres, l'Hyrox s'adresse aux sportifs de tous niveaux, de tous horizons et de tous âges. Pouvoir s'inscrire en solo, en binôme ou en relais rend l'expérience encore plus accessible.

Une communauté très solidaire

Autre atout : son format standardisé. « À Paris, Berlin, New York ou Londres, tout le monde réalise le même enchaînement, le même parcours, termine Joffrey Voisin. En plus de pouvoir mesurer ses progrès, de suivre ses performances, l'Hyrox est une communauté unie par le même objectif : se dépasser physiquement et mentalement, ensemble. C'est ce dépassement de soi dans la bienveillance et le sentiment d'appartenance qui rendent les gens accros à l'Hyrox ! » //

REDÉCOUVREZ VOTRE SENS OLFACTIF AVEC NOTRE KIT OLFACTIF ÉMOTIONNEL !

Composé de **7 synergies uniques**, chaque mélange associe **3 huiles essentielles bio à 3 pierres naturelles**, créant ainsi un véritable élixir de bien-être et de détente. Laissez-vous envelopper par des senteurs envoûtantes qui apaisent votre esprit et favorisent une libération émotionnelle immédiate. Utilisez nos synergies dans un diffuseur ou sur un mouchoir pour profiter de leurs bienfaits à tout moment. Découvrez notre Kit de 7 roll-on de 10 ml d'huiles essentielles bio, enrichies d'huiles végétales bio (sans alcool). Visitez-nous sur www.olfactessence.com !



FATIGUÉ(E) DES RONFLEMENTS ?

Les comprimés naturels **NUIZZ Ronflement** contiennent un extrait de fruit du Terminalia Chebula, un actif unique en France, ainsi que des huiles essentielles de Menthe Poivrée, de Pin Sylvestre et de la Vitamine E qui contribuent au **fonctionnement optimal du système respiratoire**. Les ronflements sont réduits, l'action est durable grâce à la diffusion progressive des actifs et l'haleine est purifiée grâce à leur bon goût mentholé. Seulement 1 comprimé à sucer le soir au coucher suffit pour voir la différence !

● En pharmacie - NUIZZ Ronflement 30 comprimés à sucer – ACL 6407540 - Plus d'infos au 01 83 96 83 01 (tarif local) - www.vitalco.com

PRENDRE SOIN DE SON IMMUNITÉ EN TOUTE SIMPLICITÉ

UVE BOOST immunité est un complément alimentaire sous forme de **gummies** au goût fruits rouges pour toute la famille dès 4ans. Sa formule associe **vitamine C, vitamine D3 végétane et Zinc** qui contribuent au fonctionnement normal du **système immunitaire**. Sa forme pratique facilite la prise au quotidien : 2 gommes/ jour pour les enfants (400 UI de vitamine D et 200mg de vitamine C) et 4 pour les adultes.

Sans gélatine animale et fabrication Française.

● Laboratoires Crinex. Boîtes de 60 gummies. Retrouver les produits sur crinex.fr



DÉCOUVREZ LA GAMME AUDISTIMPHARMA® DES SOLUTIONS NATURELLES POUR LE CONFORT AUDITIF ET LE BIEN-ÊTRE QUOTIDIEN !

ACOUPHÈNES | VERTIGES | REFLUX | MORAL, TROUBLES DU SOMMEIL | RONFLEMENTS



UNE RÉPONSE NATURELLE ET CIBLÉE !

La gamme AudistimPharma repose sur des **formules à base de plantes, de vitamines et d'actifs antioxydants** reconnus.

● En pharmacie, sur audistimpharma.com et au tél. : 05 56 69 13 84



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr
Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire équilibré et d'un mode de vie sain. Pour paraître dans cette rubrique, R/MEDIAS 01 46 48 85 41 - photos D.R



YOGA NIDRA: EN QUÊTE DE SÉRÉNITÉ

DANS UNE DOUCE SENSATION DE FLOTTEMENT, CE YOGA « DU SOMMEIL » OU « DE L'ÉVEIL » EST UN VOYAGE IMMOBILE, QUI EMBARQUE LE CORPS ET L'ESPRIT VERS LE LÂCHER-PRISE.

PAR ISABELLE DELALEU

Pratique non mystique, issue d'une technique ancienne remodelée depuis les années 1970 par diverses influences occidentales, le yoga nidra offre une parenthèse de repos et d'écoute de soi. Aux confins de l'hypnose, de la méditation et de la relaxation, il transporte dans un état de conscience modifiée, oscillant entre veille et sommeil. La pratique, sans challenge, ne demande aucun effort. Une fois confortablement installé (généralement allongé sur le dos, sous une couverture), les yeux clos, on se laisse guider par la voix de l'enseignant, sorte de fil rouge auquel s'accrocher pour (idéalement) ne pas s'endormir complètement.

Un voyage bien délimité

« Les séquences de yoga nidra sont très structurées, même si chaque enseignant apporte sa propre couleur, ses mots, ses ambiances et images, sa musique », explique Philippe Beer-Gabel, enseignant et formateur. Une phase d'ancrage (écouter les sons,



**PHILIPPE
BEER-GABEL**
Enseignant et
formateur en
yoga nidra

respirer) permet tout d'abord de se détendre et de se couper du monde extérieur. Une intention personnelle (ou sankalpa) peut alors être posée. On passe ensuite en revue, mentalement, différentes parties de son corps afin d'effectuer une rotation de conscience de l'extérieur vers l'intérieur de soi, avant d'explorer une succession de ressentis contraires (comme le froid/le chaud, la lourdeur/la légèreté), qui vise à cultiver l'équanimité (tranquillité) et à faire entrer en jeu l'inconscient. Après un retour au souffle,

des visualisations guidées, et un renforcement de la sankalpa, l'atterrissage se fait en douceur. On émerge l'esprit calme, le corps détendu, les émotions apaisées.

Un "reset" bénéfique

« Le yoga nidra recharge en énergie (physique et mentale), en offrant au cerveau un repos de qualité. Il aide ceux qui se sentaient confus à retrouver leur clarté d'esprit, relaxe les stressés, diminue les angoisses de ceux qui tournicotent sans trouver le sommeil. Il est aussi réputé pour booster la créativité et l'intuition, faire la paix avec ses émotions, et même faciliter des changements personnels sans violence », explique le formateur. La pratique, accessible à tous, est parfaitement sécurisée. On peut la découvrir sur yoganidranetwork.org ou yoganidra-france.com //

CE QU'ELLE EN PENSE

Isabelle, 59 ans

« J'ai découvert le yoga nidra dans un studio de yoga. J'ai adoré son action régénérante, parfaite pour me détendre et recharger mes batteries. Souvent, je pratique chez moi avec des séquences enregistrées: il me suffit de m'allonger au calme et de suivre la voix. J'ai des séquences fétiches que j'ai écoutées plusieurs dizaines de fois, qui se révèlent particulièrement efficaces pour mieux m'endormir quand j'ai la tête trop pleine, ou pour retrouver de l'inspiration quand je me sens bloquée dans mon travail. »

COMPRENDRE SON DIABÈTE ET MIEUX VIVRE AVEC AU QUOTIDIEN

Pour appréhender cette pathologie contraignante qui peut survenir à n'importe quel moment de la vie.

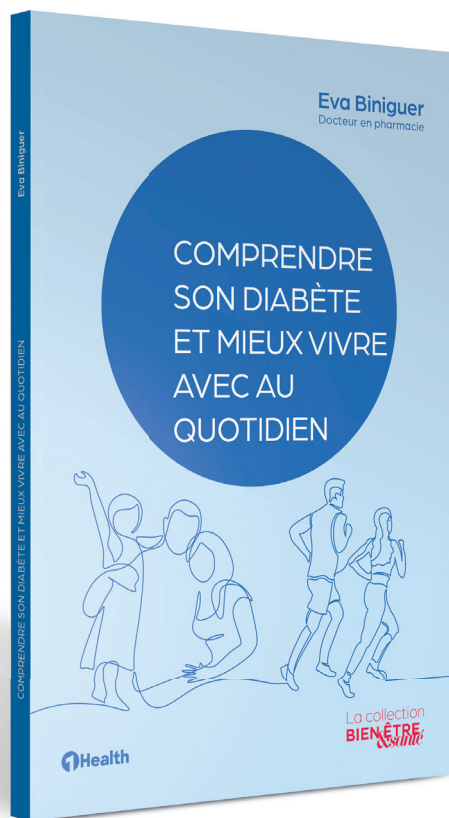
Quel que soit le type de diabète (type 1, 2, diabète gestationnel...), cet ouvrage a pour objectifs d'aider les patients à mieux vivre avec leur pathologie, en expliquant les différents traitements disponibles et leur bon usage, et de leur donner des conseils pour gérer leur maladie au quotidien (réagir correctement en cas d'hypo- ou d'hyperglycémie, adopter des règles diététiques et d'hygiène de vie efficaces).

Chaque explication est présentée de façon pédagogique avec des illustrations et des encadrés qui permettent de bien comprendre les notions. De nombreuses recommandations sont également transmises pour certaines situations : à l'école, en voyage, lors d'activités sportives, ou encore si une grossesse est envisagée.

Cet ouvrage est un outil précieux pour vous aider à conseiller vos patients au quotidien.

Eva Biniguer, docteure en pharmacie, est titulaire d'un DU d'éducation thérapeutique du patient et est passionnée de micronutrition. Elle intervient dans ces domaines auprès des étudiants en pharmacie de l'UFR de Caen.

Eva Biniguer • 16 x 24 cm • 144 pages



COMMANDEZ EN LIGNE ET PROFITEZ DE :



Avantage
abonné⁽¹⁾



Livraison
gratuite⁽²⁾



Paielement
sécurisé



Expédition
rapide

À retrouver en ligne
bit.ly/3L3TYsX



(1) Remise réservée aux abonnés du Moniteur des pharmacies, Pharmacien Business, Porphyre, Le Moniteur Expert, Le Moniteur Délivrance, hors packs et prix déjà remisés. (2) Livraison standard offerte pour les commandes en ligne d'un montant minimum de 35 €. Dans la limite des stocks disponibles. Les prix indiqués sont TTC (TVA 5,5 % incluse). 1HealthMedia est susceptible de traiter vos données à caractère personnel conformément à la réglementation applicable et à la politique de protection des données à caractère personnel de ses clients et prospects consultable sur le site www.lemoniteurdespharmacies.fr/politique-de-confidentialite/. Vous pouvez adresser vos demandes relatives aux données personnelles à l'adresse suivante : dpo-1healthmedia@racine.eu



ENCORE UNE CYSTITE APRÈS L'AMOUR...

LORSQU'UNE INFECTION URINAIRE POST-COÏTALE APPARAÎT, IL CONVIENT DE SE SOIGNER SANS TARDER. ET POUR ÉVITER LES RÉCIDIVES, MIEUX VAUT FAIRE DE LA PRÉVENTION UNE ALLIÉE.

PAR NADÈGE CARTIER



EDWIGE FLEURY
Infirmière
spécialisée et
sexothérapeute

La zone vaginale faisant le lit des bactéries, réduction de la lubrification à cause d'une longue période d'abstinence ou lors de la ménopause... Les raisons de développer une infection urinaire dans les 24 à 48 heures suivant un rapport sexuel ne manquent pas.

Un dépistage en pharmacie

Lourdeur dans le bas-ventre, envie très fréquente d'uriner, brûlures lors de la miction, voire fièvre légère... Si votre généraliste ne peut pas vous recevoir ou que vous êtes en vacances, il est désormais possible de faire un dépistage en officine. «Les pharmaciens peuvent réaliser un test urinaire pour confirmer la présence

Va-et-vient du pénis qui ramène les microbes situés autour de l'anus vers l'urètre (puis vers la vessie), frottements et irritations à l'inté-

d'une infection, et si les résultats sont positifs, délivrer un traitement antibiotique adapté. Une évolution qui facilite la prise en charge et permet de soulager vite et bien les symptômes», explique Edwige Fleury, infirmière spécialisée et sexothérapeute. Mais, en cas de cystite récurrente, il est recommandé de consulter son médecin. Il prescrira le plus souvent une monodose d'antibiotique à renouveler une ou deux fois, pour que la patiente en ait toujours une d'avance afin de se traiter sans attendre. Et il insistera sur le rôle majeur de la prévention.

Les bons gestes antirécidives

«Boire beaucoup d'eau, uriner complètement et après chaque rapport sexuel, c'est la base pour éviter l'infection post-coïtale», affirme l'experte. En effet, le jet d'urine chasse les bactéries

PETITE BAIE, GRANDS EFFETS ?

Lorsque la cystite est déclarée, l'antibiotique, c'est automatique ! Il est trop tard pour utiliser l'extrait de cranberry (ou canneberge) car ses proanthocyanidines (flavonoïdes) n'ont pas la faculté de tuer les bactéries, seulement de les empêcher d'adhérer à la paroi de la vessie. Un effet prouvé qui aide à prévenir les infections urinaires récurrentes, à condition d'une prise continue d'une gélule/jour dosée à 36 mg minimum de produit actif (recommandation Anses*).

**Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.*

qui pourraient migrer de l'anus vers l'urètre. En revanche, *exit* la douche vaginale après les câlins ! Elle risque d'irriter les parois du vagin alors que ses muqueuses, naturellement protégées par de fines sécrétions, sont auto-nettoyantes. Un lavage soigneux de la vulve à l'eau claire, au savon doux ou avec gel nettoyant intime est suffisant. Le séchage, quant à lui, doit être effectué avec un linge propre, sans frotter mais en tamponnant, et systématiquement de l'avant vers l'arrière. //



ALLERGIE, ASTHME, INFECTION: une vie qui ne manque pas d'air

Exposé aux polluants, au réchauffement climatique et à une circulation accrue des virus, notre appareil respiratoire est sans cesse éprouvé. Focus sur les bons réflexes pour bien le préserver.

PAR BÉNÉDICTE FLYE SAINTE MARIE

30 - LES CLÉS POUR RESPIRER À PLEINS POUMONS

32 - LES NOUVEAUX TRAITEMENTS ET PROMESSES DE LA RECHERCHE

Parce qu'elles nous limitent dans nos activités, les maladies respiratoires peuvent être un fardeau. Différents facteurs les favorisent, mais il existe des moyens de s'en protéger.



Les clés pour respirer à pleins poumons



DR MAXIME HOSOTTE
Allergologue au centre d'allergologie de Gentilly, à Nancy, et président de l'Association des allergologues lorrains



PR CAMILLE TAILLÉ
Pneumologue au sein du service de pneumologie de l'hôpital Bichat, à Paris

Les maladies respiratoires sont un véritable enjeu de santé publique. Selon un rapport de la Cour des comptes, remis l'année dernière au Sénat, plus de 10% des Français sont affectés par une pathologie touchant le système respiratoire. Parmi eux, 4 millions souffrent d'asthme et 3,5 millions de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO). Cette prévalence s'explique par différents facteurs : la sédentarité, le tabagisme et la mauvaise qualité de l'air, mais

aussi par le dérèglement climatique, qui augmente la dispersion des pollens et la circulation des virus.

Gare aux polluants atmosphériques

Si nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir de pathologies respiratoires, c'est d'abord à cause de la pollution atmosphérique. L'air que nous respirons est, en effet, truffé d'un cocktail explosif de gaz, de métaux lourds, de poussières et de particules, notamment celles dites



fines, d'un diamètre inférieur à 2,5 microns, qui sont les plus redoutables car elles s'insinuent dans les poumons. *«Elles agressent et fragilisent les muqueuses respiratoires qui vont répondre plus facilement par des mécanismes allergiques et inflammatoires. Et elles seront plus réceptives aux infections. Certaines personnes, qui n'étaient pas allergiques, vont le devenir»*, note le Dr Maxime Hosotte. Ces composants ultratoxiques vont même jusqu'à modifier la nature des pollens, les rendant plus virulents. *«Le diesel, par exemple, brise la capsule protectrice qui entoure le grain de pollen, favorisant la libération d'allergènes»*, révèle aussi l'allergologue.

Plus de saison pour les pollens

Si les polluants induisent une mutation des pollens, le changement climatique, en écourtant l'hiver et installant un printemps plus précoce, allonge les saisons polliniques. Selon la région, elle peut durer jusqu'à dix mois sur douze ! *«Le redoux arrive plus tôt dans l'année. Confrontées à cette hausse des températures, les plantes sont en stress, en hypervigilance et se reproduisent davantage pour assurer leur survie et produisent donc plus précocement du pollen»*, détaille le Dr Hosotte. Les périodes d'accalmie deviennent très courtes pour les allergiques. *«Les nouvelles politiques d'urbanisme, qui privilégient le fauchage tardif ou l'absence de fauchage des espaces verts y contribuent aussi, car cela permet à des plantes, qui n'en auraient normalement pas eu le temps, de polliniser»*, pointe-il encore. L'aug-

mentation de la température conduit, par ailleurs, à une concentration d'ozone plus dense, qui fait empirer l'asthme et les bronchites chroniques.

Le tabagisme pas encore éradiqué

Grâce à des campagnes offensives de sensibilisation, une meilleure information des patients et l'effet dissuasif du prix des cigarettes, la population de fumeurs ne cesse de baisser. Moins d'un quart des habitants de notre pays en est encore adepte. Il n'empêche qu'en dépit de ce déclin, le tabagisme reste la première cause de mortalité (évitable) en France, provoquant le décès de 75 000 individus chaque année. Et il fait courir des risques à l'appareil respiratoire, majorant la survenue des maladies infectieuses (bronchites, gripes et pneumonies), inflammatoires (BPCO), allergiques (l'asthme aggravé devient plus fréquent) et de nombreux cancers. *«Les gens savent que ce n'est pas bon pour eux mais continuent à fumer quand même. C'est un message qu'il faut répéter car les habitudes sont tenaces»*, déplore le Dr Maxime Hosotte. *«Et je mets dans le même sac le cannabis et la chicha, qui sont tout aussi irritants et toxiques»*, complète la Pr^e Camille Taillé, pneumologue. A contrario, les bienfaits d'un sevrage tabagique sont perceptibles presque instantanément : très rapidement, on observe, entre autres, une diminution des crises d'asthme.

CONSEILS DE PHARMACIEN LE BON USAGE DES ANTI-HISTAMINIQUES



Utiles pour combattre les symptômes de la rhinite allergique (écoulement ou congestion nasal(e), yeux qui pleurent, éternuements) et de la conjonctivite allergique, des anti-histaminiques de deuxième génération, comme la cétirizine ou la loratadine, peuvent être achetés en officine sans présentation de prescription. Mais il est conseillé d'en faire un usage raisonné, surtout si on les prend sur la durée. Respectez bien la posologie et n'hésitez pas à demander conseil, notamment pour vous assurer qu'il n'y a pas d'interactions potentielles avec vos autres traitements.



CE QU'IL EN PENSE

Noé, 19 ans

Habituellement, de mars jusqu'à mi-juin, j'ai les yeux, le nez et la gorge qui me piquaient énormément. Dès la première année de désensibilisation, j'ai senti une nette amélioration et, avec le temps, les symptômes sont devenus beaucoup plus légers. Le traitement demande de la régularité, et certains symptômes persistent parfois, même avec la prise d'antihistaminiques. Mais c'est très rassurant de savoir que l'on n'aura plus à affronter de réactions allergiques aussi violentes. Avant, c'était épuisant, surtout lors des journées de pic pollinique. Cela m'a beaucoup gêné quand j'ai passé mon brevet, c'est à ce moment-là que j'ai décidé d'entamer une désensibilisation. Aujourd'hui, je revis, j'aborde le printemps avec sérénité !

Quand l'excès d'hygiène nuit

Si une mauvaise hygiène est évidemment délétère pour l'organisme, le fait de récurer à l'extrême chaque coin et recoin de notre intérieur pourrait peser dans la survenue des maladies respiratoires car les cellules immunitaires des poumons sont à la fois moins nombreuses et moins entraînées quand il s'agit de batailler contre les bactéries. « *La variété des agents pathogènes auxquels on est confronté se réduit ; ce qui nous conduit à être plus vulnérables* », observe le Dr Maxime Hosotte. Résultat : l'organisme devient plus fragile et peut réagir de façon excessive à des agents inoffensifs, déclenchant des allergies.

Assainir mieux avec moins

De plus, les composants des produits ménagers sont souvent nocifs. Et plus on opte pour des références différentes, plus on met en danger ses poumons ! « *Il y a une corrélation qui est établie entre le nombre de produits que l'on utilise et la santé respiratoire. Il faut donc se limiter si possible à l'eau de javel et au savon noir. C'est important car on y est exposé toute la journée* », insiste la pneumologue. Fuyez les senteurs d'intérieur et bougies parfumées, elles aussi très allergisantes et agressives pour les voies respiratoires. Veillez enfin à aérer quotidiennement votre intérieur et traquer les moisissures, en misant, au besoin, sur un déshumidificateur, car ces champignons peuvent provoquer ou aggraver l'asthme et les bronchites.

Les réflexes gagnants

Faire du lavage des mains un automatisme paraît être un petit geste, mais c'est un grand pas pour la santé respiratoire. Une méta-analyse effec-

tuée en 2023 pour la *Cochrane Library* montre, en s'appuyant sur 19 études, que cette mesure minore de 14 % le nombre de personnes souffrant d'infections respiratoires aiguës (grippe, Covid-19...), par rapport aux groupes témoins. L'utilisation d'un masque de protection adapté au travail, par exemple en cas de contact avec des substances diffusées en aérosol, est également importante. Il ne faut pas oublier qu'une bonne santé respiratoire se joue baskets aux pieds : l'activité physique améliore les capacités respiratoires, y compris chez celles et ceux qui souffrent d'asthme et de BPCO. Et soignez votre assiette... « *Une alimentation de type méditerranéen est bénéfique pour les poumons. Dans le cas de l'asthme, cela permet de minorer l'inflammation* », précise en conclusion la Pr^{ce} Camille Taillé. //

FAUT-IL Y CROIRE ?

La climatisation favorise les infections respiratoires

Les appareils de climatisation ont la réputation d'être à l'origine d'infections respiratoires. Une idée qui n'est pas fondée. « Ce ne sont pas les ennemis de nos poumons, même s'il faut veiller à ne pas les utiliser trop et trop fort », détaille le Dr Maxime Hosotte. Car un emploi intensif peut assécher les muqueuses et en faire un terrain propice pour les virus. Ils doivent, par ailleurs, bénéficier d'un entretien régulier : un filtre à air encrassé, qui retient les poussières et autres résidus, est vecteur d'allergies.

Les nouveaux traitements et promesses de la recherche

Impactantes tant dans la vie quotidienne qu'en matière de santé publique, les allergies respiratoires pourraient appartenir au passé grâce aux voies explorées par la science.



Pr. CAMILLE TAILLÉ
Pneumologue
au sein du service
de pneumologie
de l'hôpital Bichat,
à Paris

Responsable d'insomnies, de baisse de productivité et susceptible de dégrader la santé mentale, en provoquant des troubles anxieux, l'asthme est parfois un gros frein dans la vie de celles et ceux qui en souffrent, surtout lorsqu'il est sévère. Heureusement, cette forme très accentuée est désormais mieux prise en charge grâce à des traitements innovants. «*Les choses évoluent beaucoup dans ce domaine, notamment grâce aux biothérapies*», explique la Pr. Camille Taillé. Celles-ci sont plus

efficaces que la traditionnelle combinaison bronchodilatateurs-corticoïdes, avec moins d'effets secondaires et une observance facilitée. Cinq molécules sont actuellement disponibles : l'omalizumab, le mepolizumab, le benralizumab, le dupilumab et, le plus récent, le tezepelumab. Administrées par injection ou auto-injection, elles diminuent très largement les exacerbations de l'asthme et permettent de minorer ou supprimer la corticothérapie. «*Ce sont des anticorps qui combattent l'inflammation*», détaille la Pr. Taillé, qui confie que des versions à inhaler de ces traitements sont en cours de développement.

Un vaccin qui n'en est pas (exactement) un

À l'essai dans les laboratoires, un vaccin contre l'asthme, qui neutraliserait les cytokines, protéines qui sont les messagères de la réaction immunitaire, pourrait aussi bientôt voir le jour.

«*Mais ce ne serait pas un vaccin à proprement parler car il n'est destiné qu'aux sujets malades, afin de les aider à fabriquer des anticorps contre ces cytokines. Et nous n'en sommes pour l'instant qu'au stade des essais sur la souris*», tempère notre spécialiste.

Freiner les sentinelles de l'immunité

Les allergies respiratoires pourraient aussi être mieux jugulées à l'avenir, grâce à des thérapies ciblées qui agiraient sur des protéines clés de la réponse immunitaire excessive, l'interleukine-33 et l'alarmine TL1A. Ces travaux de recherche, qui ont produit des premières conclusions publiées dans *Nature* et *Journal of Experimental Medicine*, émanent tous deux de l'Institut de pharmacologie et de biologie structurale (IPBS), à Toulouse. Si ces résultats se confirment, ils pourraient offrir un mieux-être à des millions de personnes dans l'Hexagone. //



Si le dérèglement climatique a une influence négative sur les maladies respiratoires, ce dernier est particulièrement impliqué dans l'apnée du sommeil. Une étude de l'université Flinders, en Australie, a montré qu'une température nocturne élevée en majorait le risque de 45% par rapport à une nuit plus fraîche.

À SAVOIR

Polyarthrite rhumatoïde, une prise en charge révolutionnée

Mal connue, cette maladie auto-immune reste handicapante pour les personnes qui en souffrent, mais bénéficie aujourd'hui d'un panel de traitements larges et performants.

PAR BÉNÉDICTE FLYE SAINTE MARIE

Discrete mais fréquente, la polyarthrite rhumatoïde est une maladie articulaire auto-immune qui concerne environ 0,5% de la population française. Contrairement à l'arthrose – avec laquelle on la confond parfois –, le vieillissement ne l'encourage pas. Elle est ainsi susceptible d'apparaître à tout âge, même si elle débute généralement entre 30 et 50 ans, avec comme particularité d'être trois à quatre fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes, entre 40 et 60 ans. Un écart entre les genres dont les origines sont multiples, notamment hormonales.

L'immunité au banc des accusés

Comme d'autres maladies auto-immunes, telles que le diabète de type 1 et le vitiligo, la polyarthrite est causée par un dysfonctionnement des défenses de l'organisme, qui produit des anticorps contre lui-même et déclenche un phénomène d'inflammation. «Le système immunitaire identifie à tort certaines parties du corps comme des dangers. Mais dans la polyarthrite rhumatoïde, on observe des réactions croisées des cellules immunitaires qui, en réagissant contre certaines bactéries extérieures, se retrouvent à attaquer également des tissus internes», explique la P^{re} Claire Immediato Daien.

Rechercher l'effet bouclier

L'environnement peut être à l'origine de facteurs aggravants. C'est le cas du tabac et de certaines bactéries telles que *Porphyromonas gingivalis*, retrouvées

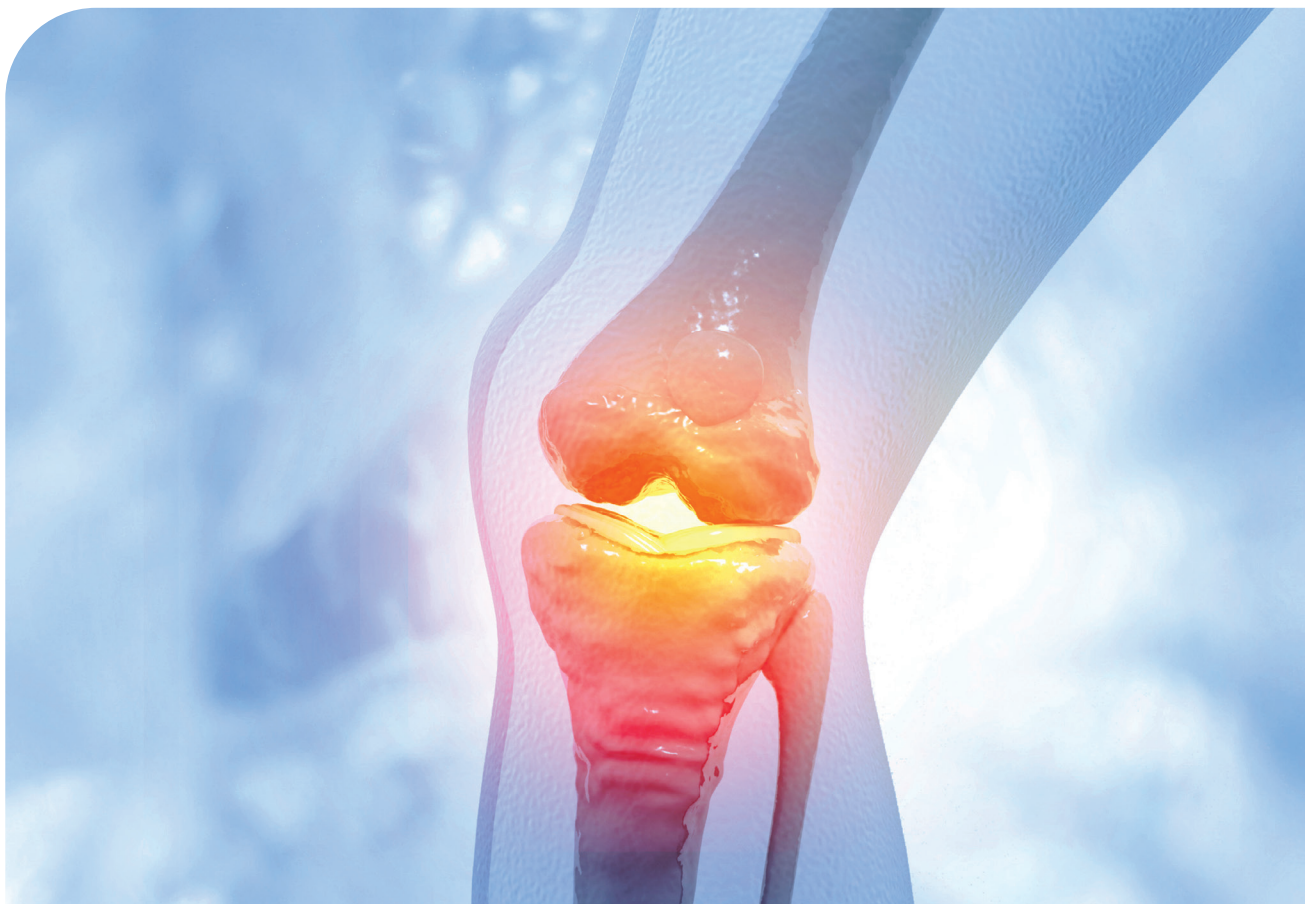
dans la cavité buccale lors des parodontites, qui conduisent le système immunitaire à produire des antipeptides anti protéines citrullinées (ACPA) qui offrent un contexte très favorable à l'apparition de cette maladie. Les prédispositions génétiques augmentent, quant à elles, par trois la probabilité de développer une polyarthrite rhumatoïde. *A contrario*, une alimentation équilibrée de type méditerranéen est protectrice. Il est inutile d'en exclure certains ingrédients, même si l'idée reçue veut qu'ils favorisent la polyarthrite rhumatoïde: «Les laitages et le gluten ne sont pas du tout associés à un plus grand risque de polyarthrite», précise notre spécialiste.

Les signes annonciateurs

Le diagnostic peut être établi lorsque des douleurs et des gonflements articulaires sur les mains et sur les pieds sont observés. «Ils sont le plus souvent bilatéraux et symétriques. Et il peut y avoir également des symptômes qui sont dits aspécifiques, comme de la fatigue et des troubles digestifs. La polyarthrite rhumatoïde



P^{re} CLAIRE IMMEDIATO DAIEN
Rhumatologue spécialisée dans la polyarthrite rhumatoïde au CHU de Montpellier



« Si on instaure un traitement de fond dans les trois mois qui suivent l'apparition des premiers symptômes, ON A UN POURCENTAGE DE CHANCE TRÈS IMPORTANT DE POUVOIR ABOUTIR À UNE RÉMISSION »

P^{RE} Claire Immediato Daien

s'accompagne parfois également de troubles respiratoires, mais ils sont rares au diagnostic», détaille la P^{re} Immediato Daien. Face à ces symptômes recensés lors de l'examen clinique, le patient effectue des analyses de sang et un bilan d'imagerie médicale par radiographie ou échographie, pour confirmer ou infirmer l'hypothèse de la polyarthrite rhumatoïde.

Un ensemble de pathologies associées

Si elle n'est pas prise en charge médicalement, elle évolue par poussées plus ou moins violentes, alternant

avec des périodes d'accalmie. Elle finit par déformer les articulations, notamment les doigts qui dévient et se rétractent sur eux-mêmes. Cette pathologie peut, par ailleurs, écourter l'espérance de vie, sachant qu'elle majore par deux le risque d'accidents cardiovasculaires. «*Mais quand on la traite bien, on normalise ce risque. S'il y a surmortalité, cela peut être dû à l'utilisation abusive de corticoïdes*», ajoute notre experte. Parce qu'elles obéissent aux mêmes mécanismes, d'autres pathologies auto-immunes, telles que la maladie de Sjögren, qui

touche les glandes salivaires et lacrymales, et les thyroïdites se combinent souvent à la polyarthrite rhumatoïde.

Le dépistage précoce, étape névralgique

Pénalisante dans les gestes du quotidien lorsqu'elle n'est pas soignée, la polyarthrite rhumatoïde peut l'être nettement moins lorsqu'elle est détectée rapidement. «*Il y a ce que l'on appelle "une fenêtre d'opportunité thérapeutique". Si un traitement de fond est instauré dans les trois mois qui suivent l'apparition des premiers symptômes, on a plus de chances de pouvoir aboutir à une rémission, voire à une guérison*», explique la P^{re} Claire Immediato Daien.



CE QU'ELLE EN PENSE

Audrey, 55 ans
Lorsque j'ai été diagnostiquée, j'avais 36 ans. Chaque geste était un défi : monter un escalier, boutonner le manteau de mon fils, ouvrir une bouteille, taper sur un clavier... Je ne pouvais plus travailler. Le moral en avait pris un coup. Heureusement, en quelques mois, les traitements ont changé ma vie : les poussées sont devenues rares, j'ai retrouvé ma mobilité et mon autonomie. J'ai découvert l'AFPric lors d'un salon à Marseille. L'accès à des informations fiables m'a permis de mieux comprendre la polyarthrite rhumatoïde et de prendre mon traitement en confiance. Et la rencontre avec d'autres malades, patients experts et bénévoles m'a aidée à ne plus me sentir seule. afpric.france-assos-sante.org

Des médicaments sur mesure

L'utilisation des antidouleurs, type paracétamol, AINS et éventuellement corticoïdes peut aider les patients à gérer la douleur mais ne constitue, en aucun cas, une solution de long terme. «Ce sont des cache-misère car ils n'empêchent pas la maladie d'évoluer. C'est pour cela qu'il y a urgence à mettre en place ce fameux traitement de fond», insiste Claire Immediato Daien. La molécule prescrite en première intention est un immunomodulateur, le méthotrexate, qui ralentit sa progression. «Il s'administre par le biais de comprimés ou d'injections sous-cutanées. On évalue ensuite son efficacité au bout de trois mois», précise-t-elle. Ce protocole permet de stabiliser la maladie dans les deux tiers des cas.

Les thérapies ciblées en deuxième ligne

Si le méthotrexate ne s'avère pas suffisamment efficace, on mise alors sur les biothérapies, en premier lieu aux anti-TNF, qui bloquent le TNF alpha, une protéine produite en grande quantité chez la personne atteinte de polyarthrite rhumatoïde, et qui est le catalyseur de l'inflammation. En cas d'échec, ils peuvent être remplacés par d'autres biothérapies, voire des JAK inhibiteurs, qui neutralisent les cytokines, agents de liaison du système et de la réponse immunitaires. Les uns et les autres se prennent plus ou moins à vie. «Mais une fois le patient stabilisé, on essaye d'espacer les injections et d'alléger le traitement», tempère la Pr^e Claire Immediato Daien.

Un foisonnement des recherches

Désormais très fourni, l'éventail thérapeutique améliore considérablement la qualité de vie des polyarthritiques. Pourtant, la communauté scientifique s'emploie à faire encore mieux... «Nous essayons de trouver le moyen d'éliminer complètement la maladie. Le plus simple serait qu'un traitement puisse être donné en amont chez les sujets à risque, grâce à l'identification de certains marqueurs. C'est actuellement un gros axe de recherche», souligne la rhumatologue. Le recours aux CAR-T cells – lymphocytes génétiquement modifiés –, dont on se sert déjà avec succès dans d'autres maladies auto-immunes comme le lupus, est une deuxième piste prometteuse. Enfin, les laboratoires travaillent sur un médicament qui aiderait l'organisme à fabriquer des anticorps ACPA qui ne soient plus pro-inflammatoires mais anti-inflammatoires !//

CENTRE THERMAL LA ROCHE-POSAY

ECZÉMA, PSORIASIS, CICATRICES, BRÛLURES, SÉQUELLES POST-CANCER

LA ROCHE-POSAY, 1^{ER} CENTRE EUROPÉEN DE DERMATOLOGIE THERMALE

Lieu de soin et de partage d'expériences

AMÉLIORATION DES SIGNES CLINIQUES

sécheresse, inflammation, squames, rougeurs

AMÉLIORATION DES SIGNES RESSENTIS

démangeaisons, qualité du sommeil, douleurs

AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE

image de soi, confort social, relationnel, moral

DIMINUTION DE LA CONSOMMATION DE MÉDICAMENTS

Les soins thermaux sont exclusivement à base d'eau de La Roche-Posay. Ils sont dispensés quotidiennement dans les thermes et se composent de 4 grandes étapes : la douche filiforme, le bain, le massage sous eau thermale et la pulvérisation. Peuvent s'ajouter des soins buccaux, des cures de boisson ou des soins réhydratants en fonction des besoins.

CURE CONVENTIONNÉE SUR 18 JOURS SUR PRESCRIPTION MÉDICALE

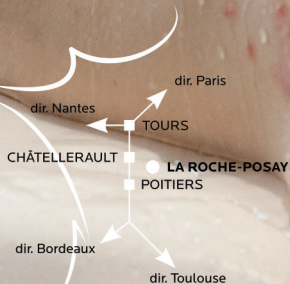
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN

OU CURE LIBRE SUR 6, 12 OU 18 JOURS

NON PRIS EN CHARGE PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE

[Plus d'informations : centrethermal.laroche-posay.fr](http://centrethermal.laroche-posay.fr)

SE RENDRE À LA ROCHE-POSAY



PAR LA ROUTE :

Paris (320km), Bordeaux (295km), Tours (90km), Poitiers (45km), Châtellerault (23km)

EN TGV : Gare de Châtellerault (1h30 de Paris)

EN AVION : Aéroport de Poitiers

Dépistage du cancer du sein : peut mieux faire...

Si le dépistage du cancer du sein est plutôt bien organisé en France, il demeure à l'évidence une marge de progression. En effet, près d'une femme sur deux hésite à prendre rendez-vous. Des pistes existent pour balayer ces réticences.

PAR LA D^{RE} BRIGITTE BLOND



**D^{RE} CORINNE
BALLEYGUIER**
Cheffe du
département
d'imagerie
médicale
à l'Institut
Gustave-
Roussy
(Villejuif)

Le jeu du dépistage en vaut la chandelle. Chaque année, le cancer du sein touche environ 61 000 femmes dans l'Hexagone, et reste, malgré les progrès de la prise en charge, responsable de 12 000 décès. Il constitue la première cause de cancers féminins et, pour les femmes, de décès par cancer. Mais c'est aussi un des plus guérissables, quand il est dépisté tôt.

Mammographie de contrôle

Le dépistage est proposé, dans le cadre d'un programme spécifique depuis 2004, à toutes

les femmes sans risque particu-

lier (hors celui de l'âge donc)

de 50 à 74 ans, tous les

deux ans. 46 % des

femmes concernées y

participent effective-

ment, un chiffre en lé-

ger déclin depuis plu-

sieurs années... Le

protocole comprend une

palpation des seins, une

mammographie bilatérale

(voire une échographie

si les seins sont

denses) et un bilan

diagnostique im-

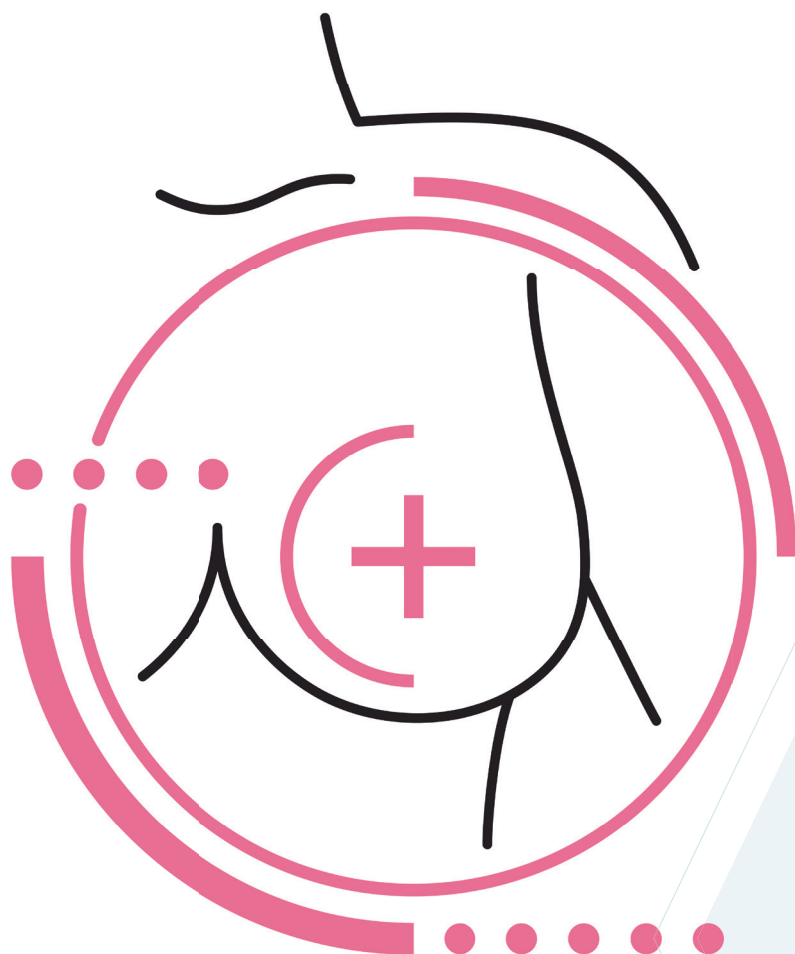
médiat en cas d'image suspecte ou « indéterminée », un médecin radiologue étant toujours présent dans ces centres d'imagerie. En parallèle, 10 % des femmes, selon les derniers chiffres de Santé publique France, optent pour un dépistage individuel, à leur demande ou à celle de leur médecin. Les équipements et les praticiens sont les

LA LIGUE CONTRE LE CANCER AU FRONT POUR LE DÉPISTAGE

Avec Iris Pauporté, directrice de la recherche, innovation et information scientifique de la Ligue contre le cancer.

« Notre association de patients a largement soutenu et participé à l'inclusion de femmes pour l'étude européenne MyPeBS (Ma surveillance du sein personnalisée) coordonnée par l'Institut Gustave-Roussy (Villejuif). Un score de risque individuel devrait être établi pour définir le rythme de dépistage. Nous travaillons également à réduire les inégalités de participation liées à une incompréhension des enjeux, en raison du niveau d'enseignement, par exemple à un éloignement des soins... »

ligue-cancer.net



FAUT-IL Y CROIRE ?

Le dépistage, c'est en octobre seulement...

Eh bien non ! Octobre rose, ce devrait être toute l'année ! Le cancer en général frappe durant n'importe quel mois, et celui du sein n'échappe pas à la règle. La fréquentation des centres de radiologie, moins facile parce que plus intense à cette période-là, ne doit pas décourager. Le rendez-vous de dépistage sera tout aussi informatif, rassurant dans la plupart des cas, les 11 autres mois de l'année...

99,5% des femmes repartent rassurées
APRÈS UN DÉPISTAGE DE CANCER DU SEIN

mêmes, mais le dépistage organisé présente un atout majeur : la possibilité d'une seconde lecture des clichés normaux, ce qui permet de détecter environ 6% de cancers supplémentaires, soit 2 000 cas par an, en France.

Idées fausses

Premier frein au dépistage, la peur d'avoir mal lors de l'écrasement des seins dans le mammographe. « Les appareils se sont beaucoup améliorés et la douleur doit être minimale, limitée par le manipulateur spécialisé et par la machine qui exerce une pression progressive, à l'image de celle que peut atteindre la patiente elle-même avec une télécommande d'autocompres-

sion », observe la Pr^e Corinne Balleyguier. Autre crainte, la dose de rayons reçue.

« Grâce aux évolutions techniques, rassure-t-elle, les doses de rayons ont été divisées par 10 depuis 20 ans. Toutes les machines sont contrôlées tous les six mois par un organisme indépendant. »

Enfin, pour faciliter l'entrée dans le programme, fixée aujourd'hui à 50 ans – une phase où peuvent survenir de nombreux bouleversements familiaux et personnels, rendant parfois plus difficile l'adhésion à une nouvelle démarche médicale –, une piste serait d'avancer le dépistage à 45 ans... Le risque le justifie (de trois cas pour 1 000 à 40 ans, il est de sept pour 1 000 à 50 ans) et le pli serait pris.

Politique de l'autruche

Certaines patientes n'y vont pas parce qu'elles craignent le résultat : ne pas se faire dépister, c'est ne pas être malade... Or, faire l'impasse sur le dépistage n'empêche évidemment pas la survenue du cancer, alors que participer au dépistage organisé permet de s'en occuper à un stade précoce où les chances de guérison sont bien plus grandes, et avec des traitements moins compliqués.

Un obstacle supplémentaire réside dans la difficulté d'accès au dépistage dans certaines régions (Ouest ou Pays de Loire) où le délai d'attente peut être de plusieurs mois. « Quant à l'intelligence artificielle, elle ne peut pour l'heure remplacer la lecture humaine de clichés, elle ne vient qu'en appoint éventuel », prévient la Pr^e Balleyguier. //

Quand l'arthrose nous prend la main...

Il n'y aurait rien à faire ? Une idée fausse combattue par les rhumatologues qui prodiguent leurs recommandations pour apprivoiser cette arthrose à nul autre pareil.

PAR LA D^{RE} BRIGITTE BLOND



DR JÉRÉMIE SELLAM
Rhumatologue
et coordinateur du
groupe Arthrose de
la Société française
de rhumatologie

On pense en premier lieu au genou ou à la hanche quand on parle d'arthrose... Mais c'est bien l'arthrose des mains – doigts longs et base du pouce – qui est à la fois la plus fréquente et la plus bruyante, c'est-à-dire douloureuse, à la différence d'une arthrose de rachis qui peut être parfaitement silencieuse !

Facteurs de risque

Elle se développe plus volontiers avec l'âge, à l'image de toutes les arthroses. Celle qui touche les doigts est, elle aussi, caractérisée par une destruction du cartilage, une inflammation de la membrane synoviale, qui tapisse l'articulation, et un remodelage de l'os en dessous du cartilage. « Mais, pour cette localisation en particulier, l'hérédité et les facteurs hormonaux jouent incontestablement leur rôle, signale le Dr Sellam. 70 % de ces arthroses sont féminines. » L'arthrose digitale est au cœur de nombreux projets de recherche : certes plus compliquée à étudier, elle est également plus « pure » dans le sens qu'elle s'affranchit de facteurs confondants, tels que le surpoids, accélérateur majeur de destruction de cartilage.

FAUT-IL Y CROIRE ?

L'arthrose digitale est en lien avec le surpoids

L'obésité – et le syndrome métabolique souvent associé – serait-elle un autre facteur d'arthrose digitale ? Ce n'est pas certain. En revanche, à degré égal de destruction de l'articulation, les personnes en surpoids expriment davantage de douleur, et plus encore en cas de maladie métabolique supplémentaire (diabète, par exemple).

Des premières recommandations françaises pour sa prise en charge viennent d'être élaborées visant à mieux utiliser les outils, médicaments ou stratégies, dont on dispose. « Il s'agit de diminuer les douleurs, d'améliorer la qualité de vie du patient, sans toutefois attendre d'effet sur la structure de l'os », résume le rhumatologue.

Implication

Expliquer la maladie, son évolution, les différentes options de traitement est une première étape. Les exercices, à renouveler, de mobilisation articulaire

POUR EN SAVOIR PLUS

ARTHROSE ARTHRITE JE ME SOIGNE EN MANGEANT
Rhumatisme et grippe : comment pour soigner un arthrite



★ Arthrose, arthrite, je me soigne en mangeant, de Dr Sébastien Czernichow et Dr Jérémie Sellam (Solar).

★ L'Association française de lutte antirhumatisme (Aflar) : 0810 42 02 42 ou aflar.org



– renforcement musculaire, etc. – font également partie intégrante de la prise en charge. Comme les orthèses de repos (surtout pour le pouce) ou l'application de chaleur, ponctuellement.

Mettre toutes les chances de son côté

En ce qui concerne les médicaments, les spécialistes de la Société française de rhumatologie se sont accordés sur l'intérêt de l'application de gels anti-inflammatoires (lors des poussées); de la prise d'antalgiques: le paracétamol, pour une durée limitée; les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), aussi peu de jours que possible, à la dose efficace la plus faible possible, en veillant aux autres maladies qui en contre-indiqueraient la prise... Idem pour les corticoïdes par voie orale, envisageables très ponctuellement quand les poussées concernent plusieurs articulations. Un antiarthrosique symptomatique d'action lente, la

chondroïtine, peut améliorer douleur et fonction, ainsi que certains curcumas. Des infiltrations de corticoïdes dans les interphalangiennes proximales (les doigts longs) peuvent être proposées en poussées.

Pointées du doigt

Pour passer un cap inflammatoire, le méthotrexate (un vieux médicament des rhumatismes inflammatoires) pourrait constituer une nouvelle piste, tout comme une molécule (le dénosumab) utilisée dans l'ostéoporose. Ou encore la toxine botulique... Un gel dermocorticoïde, à base de cortisone donc, est en cours de test, ainsi qu'un patch à la capsaïcine, qui agit plutôt sur les irritations de nerfs au niveau des articulations (étude Cadore en cours de recrutement, <https://clinicaltrials.gov/>). On peut également désensibiliser, par une technique chirurgicale, les petites fibres nerveuses sur une à trois articulations. //

UN PATIENT QUI NE RESSEMBLE À AUCUN AUTRE !

Autant de patients, autant d'arthroses digitales... Autrement dit, avant de proposer quoi que ce soit parmi un éventail de petites ou plus grandes solutions, on évalue la dégradation de la fonction non pas seulement sur une échelle de douleur (cotée de 0 à 10), mais de façon holistique pour déterminer le bon traitement pour le bon patient. Du sur-mesure qui devrait être facilité par le projet de recherche Go-Pain (pour une approche globale de l'évaluation de la douleur) que coordonne le Pr Jérémie Sellam.

Romarin, un parfum tonique

PAR ISABELLE DELALEU

DESCRIPTION

Arbuste méditerranéen au feuillage persistant et dressé, *Rosmarinus officinalis* tire son nom du latin (*ros-maris* signifie la rosée de la mer), car il se plaît en bord de mer ! Vedette de la cuisine du Sud avec ses arômes inimitables, il est utilisé en parfumerie et en phytothérapie depuis le Moyen Âge.

PROPRIÉTÉS

Grâce à leurs nombreuses substances actives – flavonoïdes, diterpènes, acides phénoliques, essences (camphre, cinéole, verbénone) et phytoœstrogènes –, les rameaux et sommités fleuries du romarin ont de multiples usages : fatigue, infection respiratoire, mal de tête, digestion difficile, règles douloureuses, insuffisance biliaire, douleurs musculaires et articulaires, stress, baisse des performances intellectuelles. Toutefois, le Vidal signale qu'il n'a pas fait l'objet (testé seul) d'études cliniques chez l'être humain, et que ces utilisations restent empiriques. La Coordination scientifique européenne en phytothérapie (Escop) reconnaît son usage pour les troubles digestifs, fonctions biliaires, hépatiques, rhumatismales, ainsi que pour traiter les petites plaies grâce à son effet antiseptique.



VIGILANCE

Effets indésirables : en infusion (2 à 4 g de feuilles séchées infusées 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante, trois fois par jour), aucun effet indésirable n'est connu. L'huile essentielle doit être diluée (à 5 % dans une huile végétale) pour une application sur la peau, et utilisée par voie orale avec circonspection, après avis du médecin ou pharmacien – pas plus de deux gouttes par jour, selon l'Agence européenne des médicaments (Ema). Un surdosage peut provoquer des convulsions, des vomissements voire un coma. Certaines personnes peuvent développer un eczéma de contact allergique.

Grâce à leurs nombreuses substances actives,
LES RAMEAUX ET SOMMITÉS FLEURIES DU ROMARIN
ONT DE MULTIPLES USAGES

Contre-indications : d'après l'Ema, il est à éviter (hors usage alimentaire) pendant la grossesse et l'allaitement, et chez les enfants de moins de 12 ans (18 ans pour l'huile essentielle). Par voie orale, il est contre-indiqué chez les personnes souffrant de maladie hépatique ou de calculs des voies biliaires. En inhalation, il est déconseillé en cas d'asthme, coqueluche ou la-

ryngite striduleuse. En topique, il est à éviter pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle, de problèmes circulatoires, de fièvre ou de plaies étendues.

PROVENANCE

Il provient de tous les pays du pourtour méditerranéen ensoleillés, mais aussi d'Asie, d'Afrique du Sud et d'Australie.

POUR LA PETITE HISTOIRE

Le romarin est une plante de légendes. Un alcoolat de romarin, utilisé en 1370 comme parfum par la reine Elisabeth

de Hongrie, âgée de 72 ans, aurait guéri ses problèmes d'arthrite, mais aussi agi comme une cure de jeunesse lui permettant de séduire le jeune roi de Pologne. Il est également raconté qu'à l'origine, ses fleurs étaient blanches. La Vierge Marie, fuyant des soldats, aurait déposé sa cape bleue sur un buisson de romarin... et, depuis, ses pétales auraient cette couleur céleste ! Placé sous l'oreiller ou dans le berceau des bébés, le romarin éloignait aussi les mauvais esprits.

INDICATION

★ *Fatigue nerveuse, troubles digestifs, douleurs musculaires, troubles respiratoires. //*



SYNTHOLKINÉ

Crème-gel de massage musculaire. Un cocktail d'huiles essentielles (romarin, lavande, gaulthérie, pin, orange douce) pour détendre les muscles crispés et chasser les tensions corporelles.

Flacon-pompe de 75 ml.



ARKOPHARMA

Détoxifiant hépatique. Foie surchargé ? Cette cure de romarin, desmodium et chardon-marie soutient la fonction hépatique et améliore la digestion.

Boîte de 20 ampoules.



WELEDA

Lotion capillaire tonifiante. Un soin bio à utiliser en friction pour redonner aux cheveux éclat, force et vitalité, et stimuler leur croissance.

Flacon de 100 ml.



SUPERDIET

Quatuor Digestion bio. Quatre plantes issues de l'agriculture bio aux vertus digestives, pour renouer avec le confort intestinal.

Boîte de 150 gélules.



ARKOPHARMA

Cys-Control Flash Confort Urinaire. En combinant plantes (bruyère et canneberge) et huiles essentielles (romarin, cannelle, niaouli et sarriette), ce programme de cinq jours prévient et soulage les infections urinaires.

Boîte de 10 gélules + 10 capsules.

Quand les eaux forgent les os

Qu'il s'agisse de prévention, de traitement contre l'ostéoporose ou après une fracture, le thermalisme pluridisciplinaire, faute de parcours de soins spécifiques, s'avère un excellent allié.



DR MATTHIEU FLUSIN
Médecin généraliste
aux Thermes
de Santenay
(Côte-d'Or)

PAR NATHALIE GIRAUD

En France, on compte plus de quatre millions de personnes touchées par l'ostéoporose, majoritaire-

ment des femmes, dont 39% autour de l'âge de 65 ans. Des chiffres en constante augmentation attribuables à l'allongement de l'espérance de vie. Qui plus est, l'ostéoporose peut atteindre des femmes jeunes quand elles sont ménopausées vers 40 ans, en particulier quand leur indice de masse corporelle est inférieur à 19 kg/m². En l'absence d'un parcours de soins spécifique en France, le thermalisme représente une piste intéressante : son orientation rhumatologique et la diversité de ses traitements en font un précieux soutien pour les patientes concernées.

Arsenal thermal

Comme l'indique le Dr Matthieu Flusin, « la cure joue plusieurs rôles dans la prise en charge de cette maladie. Les trois semaines de soins conventionnés sont complémentaires d'un traitement (vitamine D, calcium, médication) car elles stimulent la crois-

sance osseuse et permettent la mise en place d'une hygiène de vie pour prévenir les chutes et renforcer les muscles. » Autres outils : les massages sous affusion par des masseurs-kinésithérapeutes et l'éducation thérapeutique.

Post-fractures

On compte près de 500 000 fractures ostéoporotiques par an (col du fémur, colonne vertébrale, poignet...) et peu de prévention car l'examen de l'ostéodensitométrie n'est pris en charge par l'Assurance maladie que dans certains cas précis : antécédents de fracture liée à une fragilité osseuse, traitement par corticoïdes au long cours, ménopause précoce, entre autres. « En rhumatologie et séquelles de traumatismes ostéo-articulaires, nous accueillons des curistes qui souffrent de fractures ostéoporotiques, souligne le médecin. Analgésiques et myorelaxants, les soins chauds d'eau thermale et les cataplasmes soulagent les douleurs au fil des jours. Aux Thermes de Santenay



(Valvital), nous profitons aussi d'une eau qui présente le plus haut taux de lithium d'Europe (20 mg/litre) : près de 95% de nos curistes en ressentent les effets antalgiques, antistress et sédatifs. » En outre, la cure permet d'améliorer la mobilité et la posture, en assouplissant le rachis vertébral et les articulations lésées. //

REMINÉRALISATION AU PROGRAMME

Les soins à l'eau thermale profitent au corps, notamment par une action chimique : les minéraux passent la barrière cutanée et nourrissent en profondeur l'organisme.

Les bicarbonatées agissent sur le métabolisme osseux. Les eaux sulfatées, avec leur calcium et leur magnésium, sont bénéfiques pour la mobilité osseuse. « À Santenay, notre eau contient 350 mg de calcium par litre mais aussi une bonne quantité de soufre, qui freine la dégradation des cartilages des articulations », précise le Dr Matthieu Flusin.

Tout-PETITS

5 réflexes contre... la rougeole

Virulente mais évitable, la rougeole appelle à la vigilance et à la prévention pour limiter ses éventuelles complications.

PAR VÉRONIQUE AÏACHE



D^r ARNAULT PFERSDORFF
Pédiatre et auteur de Bébé, premier mode d'emploi (Hachette Pratique)

IDENTIFIER SANS TARDER

Tout commence comme une simple rhinite, assortie de conjonctivite.

A priori anodins, ces symptômes annoncent pourtant une maladie virulente : la rougeole. En cause, un paramyxovirus qui se transmet par les gouttelettes... et survit jusqu'à deux heures sur les objets. « *Un verre ou une cuillère utilisée par une personne porteuse peuvent transmettre l'infection ultérieurement* », prévient le D^r Arnault Pfersdorff. « *Les enfants contaminent leur entourage avant même l'apparition des premiers signes* », poursuit-il.

CONSULTER AU MOINDRE DOUTE

Fièvre, toux, fatigue, vaccins non à jour : rien ne doit échapper à la vigilance de l'entourage. « *Il faut consulter rapidement, même à titre préventif, surtout en cas de contact avec une personne déclarée malade*, insiste le pédiatre. *Quand un enfant a été exposé – à l'école, en famille ou après un voyage –*, les premiers symptômes n'apparaissent qu'après cinq jours d'incubation. » Si le début de la maladie est asymptomatique aux yeux des parents, le médecin peut la détecter grâce à la présence éventuelle de petits points rouges dans la bouche, et effectuer un frottis si nécessaire.

LIMITER L'INCONFORT

Il n'y a pas de traitement spécifique, mais plusieurs réflexes peuvent améliorer le confort de l'enfant.

« *On ne donne du paracétamol que si la fièvre est mal tolérée*, précise le D^r Pfersdorff. *La fièvre aide à lutter contre le virus : inutile donc de la faire baisser systématiquement.* » Le pédiatre conseille de bien l'hydrater, de lui proposer des aliments qu'il aime et de lui nettoyer les yeux et le nez au sérum physiologique.

RESTER VIGILANT

Face à un diagnostic de rougeole, le confinement doit être immédiat. Et pour cause, la maladie entraîne des complications dans 30 % des cas. « *Chez les enfants de moins de 1 an ou chez les adultes, cela peut aller jusqu'à des pneumonies sévères, des surinfections ORL, des encéphalites voire des pathologies dégénératives du système nerveux central*, alerte le pédiatre. *Chez la femme enceinte, le risque est majeur : malformations, prématurité, atteintes cérébrales du fœtus...* »

MISER SUR LA VACCINATION

Obligatoire depuis 2018, la vaccination ROR (rougeole-oreillons-rubéole) doit être administrée à 12 mois, avec un rappel à 15-16 mois. « *Pour une bonne protection collective, il faut 95 % de couverture vaccinale. Or, nous en sommes loin* », regrette l'expert. Une situation liée à la défiance et au manque d'information, qui accroît l'exposition au virus pour tous les âges. « *Le vaccin est infiniment moins dangereux que la maladie* », insiste-t-il.

À TABLE

Un bol de douceur

Surprenez vos invités avec un velouté aussi raffiné que réconfortant : une recette qui allie onctuosité et croquant pour un succès assuré !



Velouté de chou-fleur, châtaignes & crumble à la noisette

PRÉPARATION 20 MINUTES
REPOS 15 MINUTES
CUISSON 50 MINUTES

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 1 kg DE CHOU-FLEUR
- 180 g DE CHÂTAIGNES
ENTIÈRES CUITES
- 1 OIGNON
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 c. à soupe DE THYM
SÉCHÉ
- 500 ml DE BOUILLON
DE LÉGUMES



- 350 ml DE BOISSON
DE NOISETTE OU D'AVOINE
- HUILE D'OLIVE
- SEL, POIVRE

- POUR LE CRUMBLE
- 50 g DE BEURRE FROID
COUPÉ EN DÉS
 - 50 g DE FARINE
 - 30 g DE POUDRE
DE NOISETTES
 - 30 g DE PARMESAN
FRAÎCHEMENT RÂPÉ

- 1 / Verser tous les ingrédients du crumble dans un bol et mélanger du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse. Filmer et placer au réfrigérateur pendant 15 minutes.
- 2 / Préchauffer le four à 190 °C. Verser le crumble sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 15 minutes.
- 3 / Peler et émincer l'oignon et l'ail. Laver et couper le chou-fleur en sommités.
- 4 / Verser 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et faire revenir l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter l'ail, le thym, les fleurettes de chou-fleur et poursuivre la cuisson 5 minutes. Verser le bouillon de légumes et la boisson végétale. Porter à ébullition, couvrir, baisser le feu et laisser mijoter pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
- 5 / Ajouter les châtaignes et cuire encore 5 minutes. Mixer à l'aide d'un blender ou d'un mixeur plongeant. Saler et poivrer.
- 6 / Verser la soupe dans des bols et parsemer de crumble. Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer légèrement.

À LIRE



CETTE RECETTE EST EXTRAITE DE **PLUS UNE MIETTE DANS MON ASSIETTE**, d'Émilie Franco, photographies de l'autrice (Marabout, 25 €). Connue pour son blog et son compte Instagram suivis par des milliers de gourmands, Émilie Franco propose un ouvrage personnel et inspirant, qui célèbre la saisonnalité, la simplicité et le plaisir de cuisiner au quotidien. Plus de 100 recettes, réparties entre « Miettes salées » et « Miettes sucrées », s'organisent au fil des quatre saisons pour accompagner chaque moment de l'année.

SPORT, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Un essentiel pour promouvoir les bienfaits du sport-santé auprès de vos patients et les conseiller efficacement.

Désormais l'activité physique et sportive est scientifiquement reconnue comme un facteur majeur de prévention de la plupart des pathologies chroniques.

Cet ouvrage vous permet d'accompagner vos patients à l'officine dans le cadre de la mise en place d'une activité physique régulière. Il vous indique le type d'exercices pouvant être pratiqué et les précautions à prendre en fonction de chaque pathologie (maladie cardiovasculaire, obésité, diabète, cancer, dépression...).

Avec le développement du « sport sur ordonnance », le rôle du pharmacien est plus que jamais renforcé dans ce domaine.

LES POINTS FORTS DE L'OUVRAGE

- Des recommandations pratiques quel que soit l'âge (enfants, adolescents, adultes, seniors).
- Une présentation ludique tout en couleurs.

Peggy André • 192 pages • 24,90 €



COMMANDEZ EN LIGNE ET PROFITEZ DE :



Avantage
abonné⁽¹⁾



Livraison
gratuite⁽²⁾



Paieement
sécurisé



Expédition
rapide

À retrouver en ligne
bit.ly/sport-sante-et-bien-etre



(1) Remise réservée aux abonnés du Moniteur des pharmacies, Pharmacien Business, Porphyre, Le Moniteur Expert, Le Moniteur Délivrance, hors packs et prix déjà remisés. (2) Livraison standard offerte pour les commandes en ligne d'un montant minimum de 35 €. Dans la limite des stocks disponibles. Les prix indiqués sont TTC (TVA 5,5 % incluse). iHealthMedia est susceptible de traiter vos données à caractère personnel conformément à la réglementation applicable et à la politique de protection des données à caractère personnel de ses clients et prospects consultable sur le site www.lemoniteurdespharmacies.fr/politique-de-confidentialite/. Vous pouvez adresser vos demandes relatives aux données personnelles à l'adresse suivante : dpo-ihealthmedia@racine.eu

Les aliments qui ont bon cœur

Grâce au cocktail de nutriments qu'ils contiennent, notamment des antioxydants et des oméga 3, certains mets sont de formidables alliés de la santé cardiovasculaire.

PAR BÉNÉDICTE FLYE SAINTE MARIE



JULIE BAUMANN
Diététicienne-
nutritionniste spécialisée
dans les pathologies
cardiovasculaires
à Monréjeau
(Haute-Garonne)

FAUT-IL Y CROIRE ?

Repas salé et boisson sucrée ne font pas bon ménage

Utilisé en trop grande quantité, le sel encourage l'hypertension et devient l'ennemi du cœur. Mais cet organe vital peut être encore plus malmené lorsqu'une boisson sucrée, comme un soda ou un jus de fruit, est absorbée après un repas très salé. En effet, le sucre qu'elle renferme va générer une élévation de l'insuline, qui augmentera encore la rétention du sodium par les reins et, par capillarité, la pression artérielle.



Si les fruits et légumes sont une mine de bienfaits pour le corps tout entier, ils sont particulièrement salutaires pour le cœur ! De multiples études scientifiques ont montré que respecter le précepte des cinq portions quotidiennes minorait la probabilité de développer des maladies et accidents cardiovasculaires. Et nos stars du potager aident, par ailleurs, à lutter contre le surpoids et l'obésité, qui constituent d'importants facteurs de risque dans ce domaine, particulièrement si les cellules adipeuses se logent sur la zone abdominale.

50 nuances de végétal

Il est donc conseillé de faire des fruits et légumes les têtes d'affiche de vos menus, en veillant à ne pas glisser toujours les mêmes dans l'assiette... «C'est leur variété qui fait qu'ils sont intéressants. Diversifier les fruits et les légumes que l'on mange permet d'apporter des nutriments différents», souligne Julie Baumann, qui conseille de faire la part belle à ceux qui sont colorés. Les carottes, les courges, les citrouilles, les agrumes, les myrtilles, les cerises, les framboises, les mûres et les betteraves sont ainsi très riches en antioxydants, molécules qui sont



Cordyceps
Plus™

Publicité

puissamment protectrices pour les artères puisqu'elles combattent les radicaux libres.

Le meilleur de la mer

Concentrés en oméga 3, excellents pour se préserver des troubles du rythme cardiaque, de l'hypertension artérielle et batailler contre le mauvais cholestérol et les triglycérides, les poissons, en particulier ceux estampillés gras, doivent trouver leur place sur nos tables au moins deux fois par semaine. Si les consommateurs français ont une affection toute particulière pour le thon et le saumon, ce ne sont pourtant pas les meilleurs pour l'organisme car ils sont souvent pollués aux pesticides organochlorés et contaminés au mercure. « *Mieux vaut privilégier les petits poissons, par exemple, les sardines et les maquereaux en conserve. Comme ils sont situés au début de la chaîne alimentaire, ils contiennent moins de polluants, notamment de métaux lourds* », insiste notre experte.

Coques en stock

Parce qu'ils incluent ces mêmes acides gras poly-insaturés, les oléagineux – noix, noix de cajou, amandes et pistaches – sont de précieux alliés, à condition d'être bruts, sans sel, ni lipides ou sucres ajoutés. « *Il est recommandé d'en manger 30 à 40 grammes par jour, soit l'équivalent d'une poignée, en variant là aussi les plaisirs* », précise la diététicienne.

Amis du bien-être intestinal

Il ne faut pas boudier non plus les aliments fermentés, tels que le yaourt, le kéfir, le skyr ou le kombucha. « *Ils contiennent des micro-organismes qui contribuent au maintien d'une flore intestinale équilibrée. Or, un microbiote sain, c'est moins d'inflammation et moins de pathologies chroniques, y compris cardiaques* », ajoute Julie Baumann. Grâce à leurs fibres, les légumineuses participent à choyer cet écosystème digestif. Enfin, agrémentez vos plats d'huiles fortes en oméga 3 (huile de lin, de noix ou de colza) pour l'assaisonnement et l'huile d'olive pour la cuisson. //

ÉPICES, DÉFI RELEVÉ

Toutes les épices sont bienvenues dans nos préparations car elles permettent de décupler leurs saveurs sans y adjoindre de matières grasses ni de sel.

En outre, certaines ont des vertus reconnues sur le système cardiovasculaire, grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires, comme le curcuma, le poivre, la cannelle, les piments et la coriandre.

L'énergie au service de la vitalité

Vous sentez-vous parfois à plat, en manque d'élan ou de désir ? Avez-vous besoin d'un coup de pouce pour retrouver endurance et tonus sexuel ?



Le Cordyceps, surnommé « champignon de l'énergie », est utilisé depuis des siècles en Asie pour stimuler la vitalité, améliorer les performances physiques et soutenir la libido.

Pour une efficacité optimale, les comprimés naturels **Cordyceps Plus** de New Nordic associent :

- **Livèche**, traditionnellement reconnue pour renforcer le **tonus sexuel et le dynamisme de l'organisme**
- **Zinc et Sélénium**, qui contribuent au maintien d'un **taux normal de testostérone et à la fertilité**
- Vitamines **B6, B9 et B12**, pour **réduire la fatigue et soutenir l'énergie**
- **Pleurote Jaune**, champignon inédit en France, riche en ergothionéine, un **antioxydant puissant**

Avec sa formule complète, **Cordyceps Plus** est l'allié idéal pour retrouver énergie, endurance et vitalité sexuelle, jour après jour.

LA CORDYCÉPINE

Molécule active phare du Cordyceps, la cordycépine agit au cœur de la cellule en stimulant la production d'ATP, véritable carburant de l'organisme.

Résultat : plus d'énergie disponible, une meilleure endurance et un soutien à la vitalité sexuelle.

PLEUROTE
JAUNE,
ACTIF INÉDIT
EN FRANCE



Cordyceps
Plus™

Résistance du corps, tonique sexuel

Disponible en pharmacie

Cordyceps Plus 30 cp code ACL 641 46 20.



Des conseils ? Les experts New Nordic vous répondent au
01 85 42 31 07 ou sur www.vitalco.com

"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" www.mangerbouger.fr

À trouver en 9 lettres : **elle est néfaste pour la santé pulmonaire.** | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _

SOLUTION DU N° 424 : SURPOIDS

SOLUTION DU N° 424



Gamme MILBEMAXTM

Vermifuge efficace contre les principaux vers ronds et vers plats

*Chez les Colley et races apparentées, observer strictement la posologie recommandée.

MILBEMAX COMPRIMÉS POUR CHIENS - MILBEMAX COMPRIMÉS POUR PETITS CHIENS ET CHIOTS - MILBEMAX COMPRIMÉS A CROQUER POUR CHIENS - MILBEMAX COMPRIMÉS A CROQUER POUR PETITS CHIENS ET CHIOTS - MILBEMAX COMPRIMÉS PELLICULES POUR CHATS - MILBEMAX COMPRIMÉS PELLICULES POUR PETITS CHATS ET CHATONS. Espèce cible : Chiens et chats.

Composition : Un comprimé de MILBEMAX COMPRIMÉS POUR CHIENS / COMPRIMÉS A CROQUER POUR CHIENS contient 12,500 mg de milbémycine oxime et 125,000 mg de praziquantel. Un comprimé de MILBEMAX COMPRIMÉS POUR PETITS CHIENS ET CHIOTS / COMPRIMÉS A CROQUER POUR PETITS CHIENS ET CHIOTS contient 2,500 mg de milbémycine oxime, et 25,000 mg de praziquantel. Un comprimé de MILBEMAX COMPRIMÉS PELLICULES POUR CHATS contient : milbémycine oxime 16,000 mg, praziquantel 40,000 mg. Un comprimé de MILBEMAX COMPRIMÉS PELLICULES POUR PETITS CHATS ET CHATONS contient : milbémycine oxime 4,000 mg, praziquantel 10,000 mg. **Indications :** Chiens : Traitement des infestations mixtes par les stades adultes des cestodes et des nématodes sensibles au praziquantel et à la milbémycine oxime suivants : Cestodes : *Dipylidium caninum*, *Taenia spp*, *Echinococcus spp*, *Mesocostoides spp*. Nématodes : *Ancylostoma caninum*, *Toxocara canis*, *Toxascaris leonina*, *Trichuris vulpis*, *Crenosoma vulpis* (MILBEMAX COMPRIMÉS POUR CHIENS / COMPRIMÉS A CROQUER POUR PETITS CHIENS ET CHIOTS : réduction de l'infestation), *Angiostrongylus vasorum* (réduction de l'infestation par les stades parasitaires adultes immatures (L5) et adultes), *Thelazia callipaeda*. Le médicament peut être intégré ponctuellement dans un programme de prévention de la dirofilariose (*Dirofilaria immitis*), si un traitement concomitant contre des cestodes est indiqué. Chats : Traitement des infestations mixtes par les stades immatures et adultes des cestodes et des nématodes suivants : Cestodes : *Dipylidium caninum*, *Taenia spp*, *Echinococcus multilocularis*, Nématodes : *Ancylostoma tubaeforme*, *Toxocara cati*. Prévention de la dirofilariose (*Dirofilaria immitis*), si un traitement concomitant contre des cestodes est indiqué. **Contre-indications :** Chiens : Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients. MILBEMAX COMPRIMÉS POUR CHIENS / COMPRIMÉS A CROQUER POUR CHIENS : ne pas utiliser chez les chiens pesant moins de 5 kg. MILBEMAX COMPRIMÉS A CROQUER POUR PETITS CHIENS ET CHIOTS : ne pas utiliser chez les chiens pesant moins de 1 kg. MILBEMAX COMPRIMÉS POUR PETITS CHIENS ET CHIOTS : ne pas utiliser chez les chiots âgés de moins de 2 semaines et/ou pesant moins de 0,5 kg. Chats : MILBEMAX COMPRIMÉS PELLICULES POUR CHATS : ne pas utiliser chez les chats pesant moins de 2 kg. MILBEMAX COMPRIMÉS PELLICULES POUR PETITS CHATS ET CHATONS : ne pas utiliser chez les chats de moins de 6 semaines et/ou pesant moins de 0,5 kg. **Effets indésirables :** Chiens : Dans de très rares cas, des réactions d'hypersensibilité, des signes systémiques (tels que la léthargie), des signes neurologiques (tels que des tremblements musculaires, de l'ataxie et des convulsions), et/ou des signes gastro-intestinaux (tels que de la salivation, des vomissements, diarrhées, et anorexie) ont été observés chez le chien après administration du médicament vétérinaire. Chats : Dans de très rares cas, particulièrement chez les jeunes chats, des réactions d'hypersensibilité, des signes systémiques (tels qu'une léthargie), des signes neurologiques (tels que de l'ataxie et des tremblements musculaires), et/ou des signes gastro-intestinaux (tels que des vomissements et diarrhées) ont été observés après administration du médicament vétérinaire. **Lire attentivement la notice avant utilisation. Conditions de délivrance :** Liste II A ne délivrer que sur ordonnance. Usage vétérinaire. MILBEMAX COMPRIMÉS PELLICULES POUR PETITS CHATS ET CHATONS, boîte de 20 comprimés : Exonéré, Usage vétérinaire VAD 02.2022.ELANCO France SAS, 3 Av de la Cristallerie, 92310 Sèvres France au capital de 1.708.200 € - RCS 417350386 Nanterre PM-FR-23-0245 - N° AP2023/3876



Elanco

LA MARQUE ARROW CONSEIL[®], un mois de septembre passé sous le FEU DES PROJECTEURS !



VU À LA TV

À retrouver tout au long de l'année
chez **VOTRE PHARMACIEN**

- La marque **ARROW CONSEIL[®]** est développée par le **LABORATOIRE ARROW** pour soulager les **petits maux du quotidien**.

Demandez toujours conseil à votre pharmacien !
Notre engagement au service de votre santé.

ARROW GÉNÉRIQUES, 26 avenue Tony Garnier, 69007 Lyon • SAS au capital de 36 945 840,47 € • RCS 433 944 485

