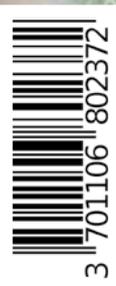


PHARMA *soins*

VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN

MARS > MAI 2025 #31

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN



Nutrition

LE CAFÉ BON
POUR LA MÉMOIRE
ET LE CŒUR

Dossier santé

MAL DE TÊTE : QUELLES
SONT LES CAUSES ET
COMMENT LES PRÉVENIR

Psycho

CINQ ASTUCES
POUR RALENTIR

VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

*Comment
ça marche*

*Le Programme
de fidélité*

DEMANDEZ VOTRE
CARTE GRATUITE
AU COMPTOIR

1 €

DEPENSÉ
= **10 POINTS**
SUR VOTRE COMPTE

ACTIVEZ LA ET CONSULTEZ
VOTRE SOLDE SUR LES SITES
WWW.EXCELPARMA.FR
WWW.PHARMA-CLUB.FR

5 €

OFFERTS
EN CHÈQUE POUR
2000 POINTS CUMULÉS

PROFITEZ DE VOS
AVANTAGES
À TOUT MOMENT

10%

DE REMISE
IMMÉDIATE SUR LES
PRODUITS ÉLIGIBLES
POUR VOTRE ANNIVERSAIRE

Egalement disponible sur l'application...

“ DEMANDEZ
VOTRE CARTE ! ”



UN MAGAZINE PROPOSÉ PAR EXCEL PHARMA



ÉDITO

Direction de la publication :

Pharmasoins est une édition du
Groupe Excelpharma/APSAGIR
15 rue des Entrepreneurs
91560 Crosne
contact@pharmasoins.fr

Coordination :

Steeve Toledano

Régie publicitaire :

Pharmasoins
contact@pharmasoins.fr

Conception et réalisation :

Philippe De Melo - Agence
O'com - p.demelo@ocom.fr
Tél : 06 49 87 65 42

Photos : Shutterstock

Ont collaboré à ce numéro :

Olivia Attali, Dr Diane
Bensoussan, Vanessa Pageot,
Steeve Toledano, Dr Louis
Vandepitte

Impression :

Corlet Roto - Tirage : 65000 ex
Zone Artisanale Les Vallées
53300 Ambrières-les-Vallées



Certifié PEFC

Ce produit est issu
de forêts gérées
durablement et de
sources contrôlées.
pefc-france.org

Les articles,
opinions, dessins
et photos contenus
dans cette revue le
sont sous la seule
responsabilité
de leurs auteurs.
Tous droits
de traduction,
d'adaptation et
de reproduction
réservés pour tous
pays.

Le printemps nous enveloppe de ses premières floraisons et de ses premiers rayons de soleil avec l'été en ligne de mire. On organise déjà les vacances, les sorties et on prépare sa peau au soleil pour être au top en juillet/août. Mais si on prenait soin de soi dès aujourd'hui ?

On masse le pourtour des yeux et des pommettes grâce aux petits gestes du yoga du visage, on prend soin de son eczéma ou de ses articulations et on fait le point sur sa santé mentale. A ce sujet, nous vous donnons cinq astuces pour décompresser du stress quotidien et aborder, sereinement, les semaines qui arrivent.

Le dossier de ce numéro printanier est d'ailleurs consacré à l'une des manifestations physiques du stress : le mal de tête, appelé aussi céphalée. Vous découvrirez qu'il en existe 200 différents et qu'il suffit parfois de changer son alimentation ou son contraceptif pour limiter les maux de tête.

Enfin, les beaux jours appellent aussi aux sorties extérieures. Nous avons pensé aux sportives et sportifs avec une astuce efficace pour limiter les crampes nocturnes et une liste d'aliments naturellement anti-inflammatoires.

Toute l'équipe de Pharmasoins vous souhaite une bonne lecture !

SOMMAIRE

Édito.....	3
Sommaire.....	4
Le café est bon pour la mémoire et le cœur	5
Brèves de santé.....	6
Vrai/Faux : Le sommeil.....	8
Quels sont les signes qui montrent que le travail a commencé ?	10
Pourquoi bébé ne dort pas ?	11
Yoga du visage : quand étirer ses zygomatiques fait du bien !.....	12
3 astuces pour préparer sa peau au soleil	14
Comment réduire ses cernes ?.....	15
Mal de tête : Quelles sont les causes et comment les prévenir ?	16
Cinq astuces pour ralentir.....	20
Crampes nocturnes : Comprendre, prévenir et soulager	22
Brûlures d'estomac : et si c'était un reflux gastro-œsophagien (RGO)	23
Eczéma : Quand la peau dit Stop !.....	24
Interview - Quand deux médicaments entrent en interaction : quels sont les risques ?	26
Asthme ou allergie ? Comment savoir ?	28
Le meilleurs aliments anti-inflammatoires	29
Articulations douloureuses : faut-il mettre du froid ou du chaud ?.....	30





LE CAFÉ EST BON POUR LA MÉMOIRE ET LE CŒUR

Si vous aimez votre petit café le matin, continuez ! Car la petite tasse de caféine est bon pour le cœur et la mémoire.

La caféine est connue pour ses propriétés psychostimulantes, c'est-à-dire qu'elle stimule l'activité cérébrale. Plus précisément boire du café permet « une plus grande plasticité neuronale ». Celle-ci facilite les apprentissages et améliore la mémoire, explique l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

DU CAFÉ EN PRÉVENTION D'ALZHEIMER ?

Une équipe de chercheurs lillois a analysé les effets de la caféine en prévention de la maladie d'Alzheimer. Elle a découvert que la caféine bloquait naturellement certains récepteurs dans le cerveau. « On peut ainsi imaginer qu'en bloquant ces récepteurs, dont l'activité est augmentée chez le patient atteint d'Alzheimer, la caféine puisse prévenir le développement

des troubles de la mémoire », analyse David Blum. Il est directeur de recherche à l'Inserm et co-auteur de l'étude menée à Lille « Si l'essai est positif, cela nous incitera à lancer un essai de plus grande ampleur. Potentiellement, cela pourrait signifier que la caféine peut être utilisée comme médicament pour le traitement de cette maladie », s'est enthousiasmé le chercheur français.

2 À 4 TASSES DE CAFÉ PAR JOUR

Boire son café le matin est (aussi) bon pour la santé cardiovasculaire. Ce sont les chercheurs de l'université de la Nouvelle-Orléans en Louisiane qui le constatent. La consommation de 2 à 4 tasses de café le matin (entre 200 et 400 ml) réduit de 31% le risque de mortalité d'une maladie cardiovasculaire par rapport à un non consommateur de caféine. Tout cela grâce l'effet anti-inflammatoire de la caféine qui protège le cœur et les vaisseaux. Si vous buvez du café seulement après midi ou le matin et l'après-midi, il n'y aurait pas de réduction de risque, souligne cette étude américaine.

BRÈVES DE SANTÉ

UNE NOUVELLE HABITUDE MET 60 JOURS À S'INSTALLER

Des chercheurs australiens ont mesuré la durée nécessaire à l'ancrage durable d'une nouvelle habitude. Il faut au minimum 60 jours, plus précisément, entre deux et cinq mois. Pour mettre toutes les chances de son côté, une bonne habitude sera plus facile à maintenir si elle a lieu le matin, observent-ils. L'idée reçue qu'il suffirait 3 semaines pour installer une bonne habitude vient d'un ouvrage écrit par Maxwell Maltz en 1960. Ce chirurgien esthétique américain assurait qu'il fallait trois semaines pour aboutir à une nouvelle image de soi. Par extension, son propos a été interprété en 3 semaines pour installer une nouvelle routine, ce qui n'avait jamais été démontré par une étude scientifique.



NOUVEAU CARNET DE SANTÉ

Le nouveau carnet de santé est en vigueur depuis le 1^{er} janvier dernier. Ce nouveau carnet de santé 2025 est enrichi de conseils sur l'alimentation de bébé, la prévention du syndrome du bébé secoué ou les troubles du neurodéveloppement.

Le nouveau carnet de santé intègre aussi des repères pour les parents sur l'exposition et l'utilisation des écrans par leur enfant. Le carnet de santé est délivré gratuitement à la maternité par le Conseil départemental. Les informations qu'il contient sont confidentielles et couvertes par le secret médical.

FAUTEUIL ROULANT IL FAUT PATIENTER JUSQU'AU 1^{ER} DÉCEMBRE

Le remboursement intégral des fauteuils roulants par la Sécurité sociale sera effectif à compter du 1^{er} décembre 2025. Cette prise en charge « s'accompagnera d'une simplification des démarches et d'une réduction des délais de délivrance, garantissant un accès rapide et adapté aux demandes », a assuré le ministère de la Santé. Les fauteuils pour le handisport devraient aussi bénéficier de cette prise en charge.

BIENTÔT DU PAIN ENRICHİ EN VITAMİNE B9 ?

L'Agence Nationale de Sécurité Alimentaire (ANSM) recommande d'enrichir le pain d'acide folique, appelé aussi vitamine B9. Cet enrichissement est obligatoire aux États-Unis et au Canada depuis 1998. Ils ajoutent 140 microgrammes (μg) pour 100 g de farine alimentaire. La France veut aller un peu plus loin avec un enrichissement systématique en acide folique à hauteur de 200 $\mu\text{g}/100$ g. L'objectif est de prévenir les malformations chez le fœtus, malformations liées à une carence en acide folique chez les femmes enceintes.



CANCER DU SEIN : LE SOUTIEN-GORGE ADAPTÉ ENFIN REMBOURSÉ !

Une nouvelle loi, votée en février dernier, permet le remboursement intégral par la Sécurité sociale des soins et dispositifs spécifiques au cancer du sein :

- > actes de tatouage médical (sur les zones de l'aréole et du mamelon) après une ablation des seins
- > renouvellement des prothèses mammaires
- > sous-vêtements adaptés au port d'une prothèse mammaire amovible

Les gels, crèmes et vernis destinés à prévenir la chute des ongles induite par les traitements bénéficient aussi d'une prise en charge. Enfin, un forfait de 180 euros est mis en place pour des soins psychologiques, des séances de nutrition ou de l'activité physique adaptée (APA).



VRAI ?
FAUX !

LE SOMMEIL

Les heures avant minuit comptent double, il faut dîner léger, il ne faut pas faire de sport le soir... Vrai ou Faux selon vous ? Faites le quizz pour y voir plus clair dans les idées reçues sur le sommeil.

LES FRANÇAIS SONT DES COUCHE-TARD

VRAI - Les Français se couchent en moyenne à 23h06. Les 18-24 ans se couchent encore plus tard, à 23h43. Le réveil sonne à 6h24 en moyenne ce qui fait peu de temps de sommeil : environ 6h42 en semaine pour les plus de 24 ans. Les plus jeunes ont un peu plus de répit le matin en se levant à 7h10 en moyenne.

MANGER LÉGER PARTICIPE À UN MEILLEUR SOMMEIL

VRAI & FAUX - Le dîner doit être suffisamment rassasiant pour ne pas être réveillé en pleine nuit. Les repas riches en fibres participent à un endormissement plus rapide et à un meilleur sommeil. Un repas trop lourd est déconseillé car la digestion sera plus longue et perturbera la nuit.

PRENDRE UN BAIN CHAUD AIDE À L'ENDORMISSEMENT

VRAI SI... - Le bain chaud a lieu une heure et demi avant l'heure d'endormissement avec une eau idéalement autour de 40 °C. Dans ce cas, le bain améliore bien le sommeil. S'il est déconseillé de prendre un bain chaud juste avant de se coucher, c'est qu'il augmente la température corporelle. Or l'endormissement est favorisé par la baisse de la température interne.

BOIRE UN CAFÉ LE SOIR EMPÊCHE DE DORMIR

FAUX - De nouvelles études ont démontré que l'effet de la caféine était différente d'une personne à une autre le soir. Si vous avez l'habitude de boire un expresso à la fin du dîner et que vous vous endormez sans encombre, continuez ! En revanche, certaines personnes sont très sensibles à la caféine le soir.



AVANT MINUIT, LE SOMMEIL COMPTE DOUBLE

FAUX - Les heures de sommeil avant minuit ne sont pas plus importantes que celles après. En revanche, ce sont les premières heures de sommeil les plus importantes, et ce que vous vous couchiez à 21h ou à 2 heures du matin.

FAIRE DU SPORT LE SOIR AIDE À MIEUX S'ENDORMIR

VRAI & FAUX - Le sport aide à s'endormir si la séance d'activité physique se termine trois heures avant l'heure habituelle du coucher. L'activité physique en journée aide à mieux dormir et ce à partir d'une séance par semaine.

TOUT LE MONDE RÊVE

VRAI - On estime qu'une personne rêve 1h40 chaque nuit en moyenne, y compris celles qui ne s'en souviennent jamais. Pourquoi votre conjoint se souvient de ses rêves et pas vous ? Les grands rêveurs ont une zone du cerveau (appelée cortex préfrontal médian) qui est davantage active aux stimuli extérieurs : bruit, lumière, mouvement... La nuit, ils se réveillent plus facilement à ces stimuli. Ce sont grâce à ces micros réveils qu'ils se souviennent de leurs rêves.

ON DORT MOINS LONGTEMPS EN VIEILLISSANT

VRAI & FAUX - En vieillissant, le sommeil est plus léger et fragmenté. A 80 ans, il n'y a quasiment plus de sommeil profond alors qu'il est de 20 % à l'âge adulte et de 30 % chez l'enfant.

RONFLER EST SIGNE D'APNÉE DU SOMMEIL

VRAI & FAUX - On peut ronfler sans avoir ni apnée de sommeil ni problème de santé. Le ronflement augmente naturellement avec l'âge. Si vous dormez sur le dos, vous aurez tendance naturellement à ronfler.

LE SOMNAMBULISME EST RARE

FAUX - 15% des enfants de moins de 15 ans feront au moins un accès de somnambulisme. Toutefois, seul 1 à 6% des enfants auront plusieurs épisodes répétés par mois. Le somnambulisme intervient dans les 3 premières heures après l'endormissement. L'épisode dure en général 10 min et la personne n'en garde aucun souvenir.

Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance (IINSV) et Réseau Morphée.

QUELS SONT LES SIGNES QUI MONTRENT QUE LE TRAVAIL À COMMENCÉ ?

Si vous entrez dans votre 37^e semaine d'aménorrhée (date des dernières règles), vous êtes dans la dernière ligne droite de votre grossesse ! Cela signifie aussi que bébé est bientôt prêt à pointer le bout de son nez.

Bébé a-t-il déjà la tête en bas ? Trois à quatre semaines avant le début de l'accouchement, le fœtus se met naturellement tête la première. Vous pouvez le ressentir car il appuie davantage vers le bas. Mais le signe le plus révélateur du début du travail sont les contractions. Au fil des heures, elles deviennent de plus en plus intenses et régulières. Si les contractions interviennent toutes les 5 minutes depuis une heure (pour un premier enfant), c'est le moment de vous rendre à la maternité.

GRANDES EAUX ?

L'expression « perdre les eaux » correspond à la rupture de la poche de liquide amniotique dans laquelle évolue le fœtus. Ce liquide est composé à 96,4 % d'eau, de sels minéraux, d'enzymes, d'hormones et de sécrétions du fœtus. La perte des eaux est facilement identifiable (par rapport à une fuite urinaire) car le liquide est très clair et sans odeur, impossible à retenir même en contractant fortement le périnée.

La rupture de cette poche a lieu spontanément dès le début du travail ou un peu plus tard. Même si vos contractions sont peu intenses, la perte des eaux est un signal immédiat de départ à la maternité. Car une fois la poche rompue, le bébé n'est plus protégé des germes qui peuvent remonter du vagin.

Enfin, le dernier signe de l'accouchement est la dilation du col de l'utérus. Si elle est très longue pour le premier enfant (8 heures en moyenne), elle est beaucoup plus rapide pour les autres. La dilation complète est alors le signal pour entrer en salle d'accouchement.

Source : Assurance maladie.



POURQUOI BÉBÉ NE DORT PAS ?

Si bébé pleure la nuit, se réveille sans se rendormir, que faire ? Est-ce grave ? Dans la majorité des cas, si bébé ne dort pas, la raison est bénigne dans 80 à 85 % des cas, rassure le réseau Morphée.

Confusion jour-nuit : Les nouveau-nés n'ont pas le rythme jour/nuit, il est même très courant que ce rythme soit inversé ! Pendant ses siestes la journée, couchez-le sans fermer les volets ni occulter la lumière du jour. Au contraire, la nuit, même si le soleil ne s'est pas encore couché, veillez à une chambre sombre. Son horloge biologique va se caler naturellement et progressivement.

CONFUSION JOUR-NUIT

Les nouveau-nés n'ont pas le rythme jour/nuit, il est même très courant que ce rythme soit inversé ! Pendant ses siestes la journée, couchez-le sans fermer les volets ni occulter la lumière du jour. Au contraire, la nuit, même si le soleil ne s'est pas encore couché, veillez à une chambre sombre. Son horloge biologique va se caler naturellement et progressivement.

TROP D'ESPACE VIDE

Encore dans l'utérus, bébé était dans son cocon. Et il peut se sentir «perdu» dans son lit bébé. Essayez de recréer ce cocon grâce à l'emballage, il se sentira alors en sécurité et cela facilitera son sommeil.

COLIQUES, GAZ ET REFLUX

Le système digestif de bébé n'est pas au point à sa naissance. Il apprend à manger, à digérer et les gaz ou les reflux peuvent parfois l'empêcher de s'endormir. Les solutions sont ancestrales : lui faire son rot après la tétée, changer le lait en cas de reflux, l'aider à «pédaler» allongé sur le dos pour expulser les gaz avant de le coucher.

BÉBÉ A FAIM

Si il se réveille toutes les heures, c'est qu'il a peut-être besoin de calories supplémentaires pendant la journée. Selon son âge, augmentez les doses de lait ou passez à la diversification alimentaire avec des purées et compotes.

PERCÉE DENTAIRE

L'inflammation des poussées dentaires est plus intense la nuit. Essayez de lui passer un gel sur ses gencives ou soulagez la douleur avec du paracétamol sans dépasser la dose adaptée à son poids.



YOGA DU VISAGE : QUAND ÉTIRER SES ZYGOMATIQUES FAIT DU BIEN !



Le yoga du visage est à la mode et de nombreux réseaux sociaux vantent ses mérites : moins de rides, une peau plus jeune et plus lumineuse... Le yoga du visage fait du bien, tout simplement. On l'étire, on le masse et on se détend.

Choisissez un moment calme, sans sollicitation extérieure, quitte à mettre votre téléphone en silencieux pendant cinq minutes. Commencez par fermer les yeux très fort en les plissant. Maintenez la contraction quelques secondes puis ouvrez les yeux très grands. Répétez cet étirement trois fois.

Autre exercice : Souriez mais sans montrer les dents et sans plisser la peau du front. Maintenez plusieurs secondes avant de relâcher. Répétez trois fois.

À SAVOIR

Les massages du yoga du visage sont déconseillés en cas d'acné et de rosacée.

3 PETITS MASSAGES QUI FONT DU BIEN

1 Le front.

Du bout des doigts (avec un peu de crème ou d'huile) faites un mouvement circulaire des sourcils jusqu'à la racine des cheveux de manière symétrique en maintenant les pouce au niveau de la mâchoire. Revenez vers les sourcils par l'extérieur. Faites ce mouvement lentement, répétez-le plusieurs fois. Vous pouvez aussi réaliser ce massage avec la paume des mains.

2 Le contour des yeux.

Le contour des yeux. Placez votre majeur dans le coin interne de chaque œil. Avec votre index, « lissez » votre cerne de l'intérieur jusqu'au coin externe des yeux de manière symétrique. Vous pouvez revenir par les paupières, en douceur. Puis recommencez.

3 Le cou.

Fixez un point devant vous. Avec les doigts fermés, caresser légèrement, mais fermement la peau, en remontant jusqu'au menton. Alternier avec la main droite et la main gauche.

EN VENTE EXCLUSIVEMENT DANS VOTRE PHARMACIE

VOTRE STICK À LÈVRE
QUI VOUS PROTÈGE
DU FROID MAIS
AUSSI DU SOLEIL



UN INDICE UV DE PROTECTION
SPF15

www.pharmasoins.fr

pharma
soins

La marque de votre pharmacie

3 ASTUCES POUR PRÉPARER SA PEAU AU SOLEIL



Pour éviter l'effet « écrevisse » aux premiers rayons de soleil, il est préférable de préparer doucement mais sûrement sa peau au soleil. Voici nos trois astuces beauté.

1. GOMMAGE ET HYDRATATION

Le gommage, en éliminant les cellules mortes, va permettre un bronzage harmonieux. Cette exfoliation est aussi l'occasion de se débarrasser des peaux mortes accumulées cet hiver pour faire « peau neuve ». D'ailleurs le gommage stimule le renouvellement de cellules. Pour le visage, optez pour un gommage doux.

Après le gommage des peaux mortes, l'épiderme est plus sensible aux UV. Il est primordial d'hydrater sa peau, visage et corps.

2. LE COUP DE POUCE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Une cure de compléments alimentaires un à deux mois avant l'été vous donne un coup de pouce pour obtenir un hâle naturel plus rapidement. A base de bêta-carotène, de mélanine ou de lycopène de tomates, ces

gélules stimulent la production de mélanine pour habituer la peau au soleil. Riches en vitamine E et en cuivre, elles atténuent également le vieillissement cutané.

La plupart des compléments alimentaires qui préparent la peau au soleil permettent aussi de prolonger le bronzage après exposition. En revanche, ils ne dispensent pas d'une protection solaire.

3. OMÉGA-3, BÉTA CAROTÈNE ET VITAMINE E

Les aliments riches en bêta carotène et la vitamine E sont recommandés car ils aident à lutter contre le stress oxydatif lié aux rayons UV et accélèrent la régénération cellulaires. Ces aliments, ce sont la carotte, les épinards et la chicorée.

Les poissons gras (saumon, maquereau, sardines, etc.) sont aussi bons pour la peau car ils contiennent des oméga-3 qui maintiennent l'hydratation et l'élasticité de la peau, réduisant les rougeurs et l'inflammation.

COMMENT RÉDUIRE SES CERNES ?

Les cernes ne sont pas une fatalité ! Voici 3 astuces pour les réduire efficacement.

Le concombre réfrigéré, ça marche vraiment ! Coupez des tranches épaisses de concombre sorti du frigo (bien frais). Les placer sur les yeux fermés et laissez-les agir pendant 10 à 15 minutes avant d'asperger d'eau froide. Pourquoi ça marche ? Le concombre est composé à 95% d'eau, il est riche en vitamine C, K et en acide folique. Appliquer un soin hydratant après l'épisode « concombre ».

Alternative : des compresses d'eau (très) froides, essorées, à laisser poser 10 minutes sur les yeux fermés.

SACHET DE THÉ VERT

Comme le concombre, le sachet de thé vert est efficace pour réduire les cernes grâce à ses antioxydants et sa teneur en caféine (théine et caféine sont la même molécule).

Mouillez deux sachets de thé avec de l'eau chaude avant de les placer au réfrigérateur pendant 20 minutes. Appliquez-les sous les yeux pendant 10 à 15 minutes, puis rincez-vous le visage à l'eau froide.

Alternative : l'aloé-vera qui va réduire l'inflammation et hydrater la peau fine sous les yeux. À appliquer par un massage doux.

UN SOIN RICHE EN VITAMINES C, K ET CAFÉINE

Pour réduire vos cernes, essayez un soin hydratant spécifique à cette zone, riche en caféine, en vitamine C et en vitamine K. La caféine et la vitamine K favorisent la circulation sanguine tandis que la vitamine C apporte de l'éclat et ralentit le vieillissement cutané.

Enfin, pensez à boire suffisamment d'eau et à dormir assez. Le manque de sommeil et la déshydratation sont les deux facteurs les plus fréquents des cernes !





MAL DE TÊTE : QUELLES SONT LES CAUSES ET COMMENT LES PRÉVENIR ?

Le mal de tête, appelé aussi céphalée, est très fréquent chez l'adulte, mais aussi chez 50 à 60 % des enfants et adolescents. Le mal de tête est le plus souvent occasionnel, sans incidence sur la qualité de vie. En revanche, certains types de céphalée sont plus intenses et peuvent perturber le quotidien. Connaître celui dont vous souffrez permet ainsi d'identifier les causes probables afin de le prévenir.

200, c'est le nombre de maux de tête recensés par les médecins ! Celui qui est le plus répandu est nommé la céphalée de tension. Ce mal de tête dure entre 30 minutes à quelques jours. Il se reconnaît par une douleur modérée, ressentie des deux côtés de la tête avec une sensation d'étau. Du paracétamol suffit à le faire passer dans la majorité des cas.

Le deuxième type de céphalée très connu est la migraine, qui touche 12% de la population française. Elle se caractérise par une douleur lancinante d'un seul côté de la tête. « Chez la moitié des migraineux, la durée d'une crise est inférieure à six heures et peut être raccourcie grâce aux traitements. Mais chez environ 15% des patients, elle dépasse 24 heures », précise l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

La migraine s'accompagne parfois d'une sensibilité à la lumière, au bruit, de nausées ou d'auras. Dans la majorité des cas, il s'agit d'une aura visuelle qui se manifeste par des points lumineux, des éclairs de lumière, une vision floue ou un champ de vision rétréci. Parfois, la personne peut aussi avoir des problèmes d'élocution, on parle alors d'aura dysphasique ou d'aura sensitive en cas d'engourdissement des bras et/ou jambes. Bien qu'impressionnants la première fois, ces symptômes sont transitoires et ils sont entièrement réversibles. La migraine avec aura n'est toutefois pas anodine. Elle « augmente le risque d'AVC et d'infarctus du myocarde, surtout chez les femmes jeunes, même si ce risque reste très faible », souligne la Société Française d'Etudes migraines & des céphalées (SFEMC). Un risque augmenté en cas de tabagisme et de contraception œstroprogestative.

DES MAUX DE TÊTE PLUS FÉMININS OU MASCULINS

Certains maux de tête sont « genrés » (propre au genre féminin ou masculin). C'est le cas de la migraine menstruelle dite aussi cataméniale. Elle est déclenchée par la chute du taux d'œstrogènes deux jours avant le début des règles et jusqu'à trois jours après. Dans la majorité des cas, un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) aide à soulager la douleur de cette migraine.

Au contraire, l'algie vasculaire de la face appelée aussi céphalée en grappe concerne en grande majorité les hommes. Dans 50% des cas, elle apparaît entre 20 et 40 ans et dans 35% avant l'âge de 20 ans.

L'algie vasculaire de la face est très douloureuse, unilatérale et elle survient souvent à la même heure tous les jours. La douleur se situe généralement derrière

un œil et donne une sensation de coup de poignard ou de brûlure. Des médicaments spécifiques appelés triptans soulagent la douleur.

Plus commune, la céphalée d'altitude est partagée par tous : homme, femme ou enfant, à partir de 2400 m d'altitude en moyenne. C'est le fameux « mal de montagne ». Il est provoqué par la baisse de la disponibilité en oxygène à haute altitude. En plus du mal de tête, les personnes peuvent ressentir des vertiges Autre céphalée bien connue des sportifs, celle liée à la déshydratation. Si cette céphalée peut se produire pendant une séance de sport intensive, elle est aussi consécutive à tout manque d'eau : randonnée sans gourde d'eau ou « coup de chaleur » lors d'une exposition longue au soleil sans protection ni hydratation. Le remède est de boire de l'eau, se reposer (à l'ombre) et prendre du paracétamol si le mal de tête ne passe pas.



QUELLES SONT LES CAUSES DES MAUX DE TÊTE ?

Des causes très anodines peuvent être la source du mal de tête : le manque de sommeil, le stress, une émotion forte, le bruit, etc. Mais dans d'autres cas, la cause est induite par une infection, une maladie ou un trouble. On parle alors de céphalée secondaire ; la céphalée primaire étant une céphalée provoquée par un facteur extérieur « naturel » comme le manque de sommeil. Dans les causes possibles des céphalées secondaires, il y a, par exemple, l'arthrose des vertèbres au niveau des cervicales, l'hypertension artérielle ou, moins graves, les sinusites, rhinites (rhume) et otites par exemple.

Moins connues, les douleurs dentaires ou de la mâchoire peuvent aussi déclencher un mal de tête persistant. De même, les troubles de la vision sont à l'origine de céphalées. D'ailleurs, c'est l'une des premières raisons recherchées chez l'enfant qui se plaint de maux de tête et qui ne porte pas de lunettes.

Enfin, dernière cause possible : l'alimentation ! Des fromages trop faits, des noix, le chocolat, la charcuterie, les agrumes, les pâtisseries ou les édulcorants (aspartame) peuvent entraîner des céphalées. Côté boissons, le vin blanc, les boissons alcoolisées ou trop sucrées sont aussi à l'origine de céphalées tout comme l'arrêt brutal de la caféine.

DIFFÉRENTS TYPES DE CÉPHALÉES



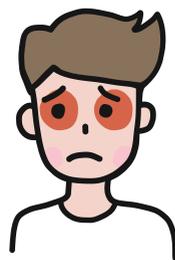
SINUS



TENSION



MIGRAINE



CÉPHALÉE EN GRAPPE



MAL DE TÊTE AUX ATM



HYPERTENSION



QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ?



Je consulte mon médecin traitant dans les prochains jours si :

- > Mes céphalées s'aggravent progressivement au cours des semaines ou des mois
- > Elles ont un caractère différent de celles que je présentais jusque-là
- > Elles ne s'arrêtent pas au traitement habituel
- > Je n'ai jamais eu mal à la tête jusqu'à présent, et j'ai maintenant des maux de tête à répétition.



Je consulte mon médecin traitant dans la journée si :

- > Mes céphalées sont nouvelles, intenses
- > Elles s'accompagnent d'autres symptômes, notamment de vomissements, douleurs musculaires, fatigue, troubles de la mémoire, baisse de la vision...



J'appelle le Samu (15 ou 112) si :

- > Mon mal de tête est soudain, violent et s'accompagne de faiblesse brutale, de paralysie, de mouvements anormaux, de troubles de l'élocution ou d'une confusion
- > Je présente une douleur explosive, insupportable, d'intensité maximale dès le début
- > Je vomis, j'ai de la fièvre, une raideur de la nuque, mon état général se détériore
- > J'ai soudainement des maux de tête violents accompagnés de douleurs d'un ou des deux yeux et je vois flou.

Source : Assurance maladie.

CINQ ASTUCES POUR RALENTIR

Vous courez dès le matin et n'avez plus une once d'énergie dès le mardi soir ? Voici cinq astuces pour ralentir et aborder le quotidien plus détendu.

1. COMMENCER LA JOURNÉE SANS SE PRESSER

Dès le matin vous êtes en retard, pressé ? Ralentez. Le temps est ce que vous en faites. Programmez le réveil plus tôt : prenez le temps de vous étirer, de déjeuner, d'écouter les infos ou un podcast. Le plus dur est de maintenir cet horaire matinal mais vous serez vite conquis mais les matins plus « slow » où le temps vous appartient.



2. COUPER SON TÉLÉPHONE PENDANT MIDI

À la pause déjeuner, prévoyez une coupure sans téléphone ni réseaux sociaux, d'autant plus si vous travaillez dans un bureau. Prenez plutôt ces quelques minutes pour marcher, participer à une séance de tai-chi dans le parc voisin, faire une petite activité manuelle, etc.

3. COUPER AVEC LE TRAVAIL CHAQUE SOIR

Organisez-vous un rituel à chaque fin de journée de travail comme un signal fort à votre cerveau que la journée est bien derrière vous : se mettre en tenue confortable, promener le chien, lire, faire du jardinage, etc.

4. UN TEMPS MORT CHAQUE WEEK-END

Se réfugier sur le canapé ou devant une série des heures durant pour décompresser le week-end est contre-productif : vous n'aurez plus la notion du temps qui passe. Programmer des activités tous les week-ends matin, après-midi et soir, l'est tout autant. Au contraire, chaque week-end prévoyez un « temps mort » où rien n'est programmé.

5. RETROUVER DU PLAISIR

Ralenti au quotidien c'est aussi retrouver du plaisir dans les choses simples de la vie : préparer à manger, observer la nature, partager un jeu de société avec ses proches, faire une sieste, etc.

pharma
soins

LA MARQUE
DE VOTRE
PHARMACIEN

DÉCOUVREZ LA GAMME

"GELS MAINS NETTOYANTS PARFUMÉS"



“ POUR DES MAINS
PROPRES ET SAINES ”



70%
D'ALCOOL
VOL/VOL



EXISTE
EN 90 ML



EN VENTE EXCLUSIVEMENT DANS VOTRE PHARMACIE !

www.pharmasoins.fr



CRAMPES NOCTURNES : COMPRENDRE, PRÉVENIR ET SOULAGER

Vous dormez paisiblement, et soudain ...une douleur fulgurante vous réveille en pleine nuit ! Les crampes nocturnes, ces contractions musculaires soudaines et involontaires qui surviennent généralement au niveau des mollets ou des pieds sont un problème fréquent qui touche de nombreuses personnes. Voici des conseils pour mieux comprendre et atténuer ces épisodes douloureux.



MAIS POURQUOI SURVIENNENT-ELLES ?

Plusieurs facteurs peuvent être en cause : un ralentissement du retour veineux, notamment en cas de station debout prolongée ou en cas de position inconfortable au lit, un déséquilibre en minéraux essentiels (magnésium, potassium, calcium), une déshydratation, ou encore un effort musculaire excessif dans la journée. Les crampes nocturnes peuvent être aussi liées à la prise de certains médicaments (diurétiques, statines).

Heureusement des solutions existent ! Pour prévenir ces crampes nocturnes, il est essentiel de bien s'hydrater tout au long de la journée et d'adopter une alimentation riche en minéraux, notamment en fruits et légumes. Pensez aussi à étirer vos muscles avant de vous coucher.

Si une crampe vous réveille, massez la zone concernée, étirez progressivement le muscle contracté et appliquez une source de chaleur pour favoriser la détente musculaire.

Si les crampes deviennent persistantes, consultez votre médecin pour en identifier la cause et adapter le traitement si nécessaire.

BRÛLURES D'ESTOMAC : ET SI C'ÉTAIT UN REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN (RGO) ?

Vous ressentez souvent des brûlures d'estomac, des remontées acides ou une gêne dans la poitrine après les repas ? Il pourrait s'agir d'un reflux gastro-œsophagien (RGO), un trouble digestif fréquent qui touche de nombreuses personnes.

Le RGO survient lorsque le sphincter œsophagien inférieur, qui empêche normalement les acides gastriques de remonter, ne fonctionne pas correctement. Résultat : l'acide de l'estomac reflue dans l'œsophage, provoquant une sensation de brûlure désagréable.

Les hormones féminines jouent un rôle dans l'apparition du RGO, notamment pendant la grossesse ou à la ménopause. De plus, certains facteurs aggravent les symptômes : le stress, une alimentation trop riche en graisses, le café, l'alcool, le tabac ou encore le port de vêtements trop serrés.

Que faire ? Adoptez de bonnes habitudes : privilégiez des repas légers, évitez de vous allonger juste après avoir mangé, et limitez les aliments acides ou irritants. Perdre quelques kilos en cas de surpoids peut aussi réduire les symptômes.

Si le problème persiste, consultez un médecin : des traitements existent pour soulager efficacement le RGO et éviter ses complications.

Ne laissez pas ces brûlures gêner votre quotidien ! Une alimentation équilibrée et quelques ajustements de mode de vie peuvent faire toute la différence.



ECZÉMA : QUAND LA PEAU DIT STOP !



Rougeurs, démangeaisons, sécheresse, lésions... L'eczéma est une affection cutanée qui touche autant les enfants que les adultes.

Qu'il soit atopique (d'origine génétique) ou de contact (lié à une allergie), il peut vite devenir un véritable calvaire au quotidien.

Les causes de l'eczéma sont multiples : stress, pollution, produits cosmétiques, ménagers, alimentation inflammatoire... Chez les femmes, les hormones peuvent aussi jouer un rôle, avec des poussées plus fréquentes pendant la grossesse ou avant les règles.

Alors, comment apaiser cette peau qui tiraille et gratte ? L'hydratation est la clé ! Optez pour des crèmes émoullientes riches en agents apaisants comme le beurre de karité ou l'huile d'amande douce. Limitez l'exposition aux produits irritants : préférez des savons surgras et des lessives hypoallergéniques.

L'alimentation peut aussi influencer l'eczéma. Certains aliments pro-inflammatoires

comme le lait, le gluten ou les sucres raffinés peuvent aggraver les symptômes. Tester une alimentation plus équilibrée, riche en oméga-3 et en antioxydants, peut faire la différence.

En cas de poussée, évitez de gratter : cela ne fait qu'aggraver les lésions et prolonger l'inflammation.

Si votre eczéma devient trop envahissant, consultez un dermatologue. Il pourra vous prescrire des crèmes à base de corticoïdes qui apaiseront l'inflammation et des antihistaminiques qui calmeront les démangeaisons.

Prendre soin de sa peau, c'est aussi prendre soin de soi !

EN VENTE EXCLUSIVEMENT DANS VOTRE PHARMACIE !

DES MAINS DOUCES ET
HYDRATÉES TOUT AU LONG
DE LA JOURNÉE



Découvrez la gamme
crème mains

www.pharmasoins.fr

pharma
soins

La marque de votre pharmacien



LOUIS VANDEPITTE
PHARMACIEN
À MONTIGNAC-LASCAUX

QUAND DEUX MÉDICAMENTS ENTRENT EN INTERACTION : QUELS SONT LES RISQUES ?

Louis Vandepitte est pharmacien en Dordogne à Montignac-Lascaux. Les interactions médicamenteuses sont bien plus fréquentes que l'on ne pense. Il nous en dit plus.

1 Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est une interaction médicamenteuse ?

Louis Vandepitte - Une interaction médicamenteuse a lieu quand un premier médicament interagit sur l'efficacité d'un second. Il peut alors modifier son absorption par l'organisme et son efficacité.

2 Pouvez-vous nous donner un exemple concret ?

L.V. - Imaginons que vous prenez un anticoagulant car vous êtes suivi pour un trouble cardiaque. En vacances, vous avez un problème de mycose et vous consultez un médecin qui vous prescrit un antifongique. Or, les antifongiques diminuent le métabolisme du foie. L'anticoagulant sera alors éliminé moins rapidement et va donc s'accumuler et peut provoquer une hémorragie.

3 Des médicaments sont-ils connus pour diminuer l'absorption par l'organisme d'autres médicaments ?

L.V. - Oui, de manière générale, tous les médicaments pour le transit vont accélérer le transit et diminuer l'absorption intestinale de certains médicaments. Mais quand on parle de traitement, cela comprend aussi les pilules contraceptives par exemple...

D'un autre côté, il y a des médicaments qui vont diminuer l'absorption, ce qui va diminuer ou retarder l'action d'autres traitements pris par le patient.

4 Avez-vous un exemple de médicament qui diminue l'action des autres ?

L.V. - Les médicaments pour les troubles passagers de la digestion tels que le Gaviscon ou Maalox. Ces médicaments contiennent des sels d'aluminium qui vont ralentir l'absorption de nombreux médicaments dont certains antibiotiques.

5 Les interactions médicamenteuses sont souvent la conséquence d'une automédication ?

L.V. - Oui. Par exemple, vous prenez un anti-inflammatoire prescrit par le médecin pour un mal de dos. Dans la nuit, vous avez mal aux dents, cela ne passe pas et vous allez prendre un ibuprofène en automédication. Sauf que l'ibuprofène est aussi un anti-inflammatoire. Les effets indésirables des deux médicaments seront potentialisés, donc plus récurrents et avec un risque accru de gravité.

6 Quel est le risque de prendre trop d'anti-inflammatoire ?

L.V. - Un surdosage d'anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) peut provoquer des maux d'estomac voire un ulcère de l'estomac.

7 Ces risques de surdosage par automédication peuvent-ils aussi concerner les enfants ?

L.V. - Oui, même si c'est plus rare heureusement. Le cas classique c'est de donner de l'Aspégic enfant car le petit a une poussée dentaire par exemple. Comme l'enfant pleure toujours, on lui donne de l'Advilmed, en pensant que c'est un « autre » médicament. Or tous les deux sont des anti-inflammatoires non stéroïdiens !

8 Quels signes doivent alerter les parents ?

L.V. - L'enfant va se plaindre de maux de ventre par exemple. Il ne faut pas hésiter à en parler à son pharmacien ou au pédiatre/ médecin traitant en notant le nom des médicaments donnés.

9 On parle aussi d'interactions entre un médicament et l'alimentation comme le pamplemousse. Il y a-t-il d'autres interactions aliments/médicaments ?

L.V. - Oui, la plus connue est le lait et l'amoxicilline [NDLR : antibiotique le plus prescrit de France]). Le calcium du lait va piéger les molécules actives de l'amoxicilline, ce qui va empêcher sa bonne absorption et son efficacité. Il y a aussi d'autres aliments riches en vitamine K comme les chou qui diminuent les effets des anticoagulants. De manière générale, tous les aliments acides comme les jus de fruit ou les sodas ne sont pas à prendre en même temps que les médicaments.

4 PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- > Informez toujours votre médecin, votre dentiste et votre pharmacien des médicaments prescrits ou achetés sans ordonnance.
- > Si vous devez prendre le volant, méfiez-vous du risque de somnolence lié à l'association de plusieurs médicaments.
- > Un médicament en vente libre n'est pas anodin, y compris à base de plante, il peut être la source d'interactions médicamenteuses.
- > Pas d'alcool pendant un traitement.

ASTHME OU ALLERGIE ? COMMENT SAVOIR ?

Faire la différence entre l'asthme et l'allergie peut être délicat, car les deux affections sont souvent liées. Cependant, il existe des différences clés.

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des bronches qui entraîne une gêne respiratoire. Il peut être déclenché par des allergènes, mais aussi par le froid, l'effort ou la pollution. L'allergie, elle, est une réaction excessive du système immunitaire à des substances normalement inoffensives (pollen, acariens, poils d'animaux...). Elle peut affecter plusieurs organes : la peau (eczéma, urticaire), le nez (rhinite allergique), les yeux (conjonctivite), ou les poumons (asthme allergique).

COMMENT CONFIRMER LE DIAGNOSTIC ?

Pour identifier l'asthme, un médecin réalise une spirométrie, un test mesurant la capacité respiratoire. L'allergie, elle, est détectée par des tests cutanés ou sanguins, recherchant la présence d'anticorps spécifiques.

La réponse aux traitements est aussi un bon indicateur car un antihistaminique améliore une allergie, alors qu'un bronchodilatateur soulage une crise d'asthme.

PEUT-ON AVOIR LES DEUX ?

Oui, l'asthme allergique est fréquent : il associe une inflammation des bronches à une sensibilité aux allergènes. Une prise en charge adaptée est essentielle pour améliorer la qualité de vie.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

SYMPTÔME	ASTHME	ALLERGIE
Difficulté à respirer	Oui, surtout à l'expiration	Rare
Sifflement dans la poitrine	Fréquent	Rare
Toux persistante	Oui, surtout nocturne ou à l'effort	Possible mais plus rare
Éternuements, nez qui coule	Rare	Très fréquent
Démangeaisons des yeux, du nez	Non	Fréquent
Déclenchement par le pollen, les acariens	Possible (asthme allergique)	Oui
Sensation d'oppression thoracique	Oui	Non

LES MEILLEURS ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES



PETITS FRUITS ET LÉGUMES FEUILLES

Les aliments qui sont bons pour l'organisme et vous aident à lutter contre une inflammation sont les fruits et les légumes. Avec une préférence pour les petits fruits, concentrés en antioxydants qui vont agir contre l'oxydation des cellules : framboises, myrtilles, fraises, cassis, groseilles et autres baies. Les légumes feuilles sont aussi recommandés : salades, choux, poireau, bette, fenouil, etc.

DU POISSON GRAS ET DES GRAINES

Les aliments riches en acides gras oméga-3 réduisent l'inflammation. Une étude de 2018* a confirmé que ces aliments aidaient

Ce n'est pas un aliment en particulier qui va réduire l'inflammation mais plutôt le mix de plusieurs dont les nutriments, vitamines et acides gras agissent sur l'organisme. Voici les aliments qui vous veulent du bien.

également à maîtriser les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde. Vous retrouvez des oméga-3 dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardines), les huiles végétales (l'huile de lin ou de canola), les noix et les graines (graines de lin, de chia, noix de Grenoble). Autres aliments anti-inflammatoires : les aliments fermentés, comme le chou fermenté de la choucroute, le kéfir ou le kombucha (boissons fermentées).

L'ASSIETTE IDÉALE

L'assiette idéale pour une alimentation anti-inflammatoire est composée d'un à deux tiers de fruits et légumes, de céréales complètes, d'un poisson gras et d'huile de noix par exemple. S'il est difficile de se passer complètement de produits sucrés et/ou transformés, ces derniers sont à réduire autant que possible.

** Relation entre la consommation de poisson et l'activité de la maladie dans la polyarthrite rhumatoïde, Sara K Tedeschi & al, Arthritis Care Res, mars 2018.*

ARTICULATIONS DOULOUREUSES : FAUT-IL METTRE DU FROID OU DU CHAUD ?

Tendinite, arthrite, articulation enflée : faut-il mettre du chaud ou du froid ? Comment le savoir ?

VOTRE ARTICULATION EST ENFLÉE

Si votre articulation est enflée et sensible, le froid est indiqué. Le froid traite aussi les crampes musculaires, les entorses et les élongations. Comment ? Le froid contracte les vaisseaux sanguins, ce qui permet de ralentir le processus inflammatoire. De plus, la glace est un analgésique naturel, elle "endort" la douleur.

COMMENT APPLIQUER LE FROID ?

Le froid s'utilise sur une articulation de manière indirecte : jamais en contact direct avec la peau. Appliquez de la glace enveloppée dans une serviette (le sachet de légumes surgelés fonctionne aussi). Vous pouvez aussi mettre en prévision au congélateur une poche de glace vendue en pharmacie. Avant d'appliquer de la glace, demandez conseil à votre pharmacien si vous souffrez de diabète avancé, de la maladie de Raynaud ou d'une insuffisance circulatoire.



VOTRE BLESSURE EST ANCIENNE

L'application de la chaleur est efficace une fois que la phase aiguë de l'inflammation est terminée, soit au moins deux semaines après la blessure. Elle est aussi indiquée lors des douleurs chroniques (plus de trois mois). La chaleur favorise une meilleure circulation sanguine et soulage également la douleur en détendant les muscles autour de l'articulation.

COMMENT APPLIQUER LE CHAUD ?

Appliquez un coussin thermique préalablement chauffé au micro-ondes, une ceinture chauffante ou bien un patch chauffant en suivant bien la notice d'utilisation.

COMBIEN DE TEMPS ?

« La chaleur ou le froid doivent être appliqués pendant au moins 15 minutes d'affilée pour permettre une pénétration profonde », conseille le manuel médical MSD.



Siléo



GEL ANTALGIQUE

Arthrose et traumatologie



Grâce à son action de CRYOTHÉRAPIE, SILEO gel antalgique calme rapidement les douleurs. Son association de 8 plantes (extraits et huiles essentielles) prend le relais pour prolonger son action.



 **100% DES KINÉSITHÉRAPEUTES SATISFAITS !**

- ▶ Effet antalgique par action mécanique (effet bombe de froid) apparaissant dans les 3 à 5 minutes qui suivent l'application. Gel non gras, ne colle pas, ne tâche pas.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

Plus d'information sur www.sileokine.com

EAN : 3401547904245

10 ANS D'EXPÉRIENCE EN PHARMACIE !

EN VENTE EXCLUSIVEMENT DANS VOTRE PHARMACIE !

**LE PANSEMENT DES
PETITS ET GROS
BOBOS**



*Découvrez la gamme
pansements*

**pharma
soins**

La marque de votre pharmacien

www.pharmasoins.fr