

PHARMA *soins*

VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN
JUIN > AOÛT 2025 #32

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN



Maternité

OVULATION :
COMMENT BIEN
CALCULER ?

Dossier santé

LA PEAU, UN BOUCLIER
VERS LE MONDE
EXTÉRIEUR

Prévention

SE PROTÉGER
DES TIQUES

Uni 
pharm
GRAND-QUEST

 **LES**
officinales

dpgs
La Pharmacie Positive

 **ici**pharma

OS
OBJECTIF
santé


PHARMASUD
groupe ment
Solidement votre

excel
PHARMA
Votre santé, c'est tout ce que comptait

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

Les terrasses de café sont animées, les enfants se délectent d'une crème glacée (et leurs parents aussi) et vous ne sortez plus sans vos lunettes de soleil : pas de doute, l'été est là.

Cet été, on craque pour les fruits rouges. Cerises, framboises, fraises, mûres... nous avons dressé la liste de tous leurs bienfaits nutritionnels et de leur apport calorique. En nutrition encore, nous avons changé notre habitude du repas de midi chronométré pour manger lentement : les avantages sont indéniables !

Pour ce numéro estival, la rédaction a choisi de vous parler de l'organe le plus étendu et méconnu du corps humain : la peau. Un dossier complet qui aborde le microbiote de la peau, son vieillissement, le rôle de notre environnement (tabac, stress, pollution) mais aussi le choix du savon et des cosmétiques.... Côté dermato, on se penche sur la routine maquillage adaptée à cet été et à la protection des lèvres des rayons du soleil.

Côté bébé, on fait le point sur le syndrome pied/main/bouche et on vous rappelle comment calculer le jour de son ovulation pour mettre toutes les chances de son côté pour agrandir la famille.

Toute la rédaction de Pharmasoins vous souhaite un excellent été et de belles vacances estivales !

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 : AdobeStock

Ont collaboré à ce numero :

Olivia Attali, Dr Diane
Bensoussan, Dr Gabrielle
Durand, Vanessa Pageot,
Steeve Toledano

Impression :

Corlet Imprimeur
Rue Maximilien Vox - CS 30086
14110 Condé-en-Normandie
Tirage : 65000 ex

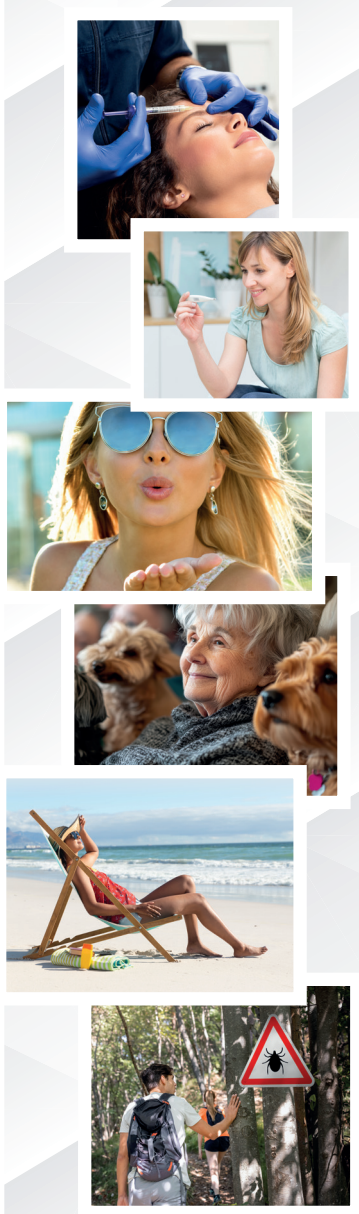


Certifié PEFC

Ce produit est issu de
forêts gérées
durablement et de
sources contrôlées
www.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.

SOMMAIRE



Édito.....	3
Sommaire.....	4
Trois bonnes raisons de manger lentement.....	5
Brèves de santé.....	6
Vrai/Faux : Le botox.....	8
Ovulation : comment bien calculer ?.....	10
Zoom sur le syndrome pied/main/bouche.....	11
Vos lèvres au soleil ? Pas sans protection !.....	12
Quand la zoothérapie nous apaise.....	14
Ma routine « make-up » cet été.....	15
La peau, un bouclier vers le monde extérieur.....	16
Peur des petites bêtes ?.....	20
Cystite : pourquoi l'été favorise les infections urinaires ?.....	22
30 secondes pour écouter son cœur.....	23
Se protéger des tiques.....	24
Interview - Certains médicaments peuvent changer d'aspect au soleil.....	26
Trousse d'été spéciale jambes.....	28
L'otite du baigneur.....	29
Ces petits fruits rouges à croquer sans modération.....	30



TROIS BONNES RAISONS DE MANGER LENTEMENT

Combien mangent sur le pouce en quelques minutes ou devant un écran ? Pourtant, manger lentement et sans distraction est nécessaire à notre bon équilibre.

1. ACTIVER LE RÉFLEXE DE SATIÉTÉ

Manger lentement et en se concentrant sur le repas sans distraction est nécessaire au cerveau pour qu'il "comprenne" qu'il est en train de manger. Il va alors envoyer un signal de satiété après 20 minutes environ. Ce signal indique que vous êtes rassasié.

2. MANGER MOINS

Si vous cherchez à perdre quelques kilos, manger lentement va vous aider car vous mangerez moins. C'est ce qu'a confirmé une étude japonaise de 2018 publiée dans la revue The BMJ. Les chercheurs ont remarqué que le fait de manger plus lentement réduisait l'indice de masse corporelle (IMC) et le risque de devenir obèse. D'autres études ont observé que manger rapidement était associé à une augmentation de la quantité de gras abdominal.

3. MOINS DE RISQUE DE DIABÈTE DE TYPE 2

Ceux qui mangent trop rapidement ont des concentrations plus élevées de glucose sanguin avec plus de risque de souffrir de diabète de type 2. Manger lentement aide ainsi à contrôler sa glycémie.

5 ASTUCES POUR MANGER PLUS LENTEMENT

- 1 - Aucune distraction ni écran être connecté à son repas et aux gens avec qui on le partage
- 2 - Boire en mangeant
- 3 - Piquer les aliments au lieu de faire de grandes fourchettes
- 4 - Poser sa fourchette entre chaque bouchée
- 5 - Préparer des aliments « entiers » comme des crevettes à décortiquer

Source : Les hôpitaux universitaires de Genève.

BRÈVES DE SANTÉ

OÙ SE Baigner CET ÉTÉ ?



Envie de vous baigner en mer, dans l'océan ou dans un lac ? Pour connaître la qualité de l'eau, c'est très simple : rendez-vous sur le site [Baignades.sante.gouv.fr/](https://baignades.sante.gouv.fr/) En sélectionnant le département et la commune, vous visualisez tous les lieux de baignade et vérifiez la qualité de l'eau lors du dernier prélèvement.



SCANNEZ-MOI



MOUSTIQUES : SEULES LES FEMELLES PIQUENT

Savez-vous qu'une journée mondiale - le 20 août - est consacrée au moustique ? Si les mâles sont inoffensifs, butinant le nectar des fleurs, les femelles sont celles qui nous piquent. Leur but : extraire une goutte de sang, source de protéines pour nourrir leurs œufs. Pour se protéger des piqûres de moustiques, les méthodes restent les mêmes : supprimer toutes les sources d'eau stagnante où les femelles pondent leurs œufs, se couvrir et recourir aux insecticides (naturels ou chimiques).



GROSSESSE : PAS D'ASPIRINE NI D'IBUPROFÈNE AU DERNIER TRIMESTRE

À partir du sixième mois de grossesse, une seule prise d'aspirine ou d'ibuprofène, peut être « dévastatrice », souligne le ministère de la Santé. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) dont font partie ces deux médicaments, augmentent le risque de malformations du bébé et de complications à l'accouchement. Dans les cas les plus graves, ils peuvent « conduire à la mort du fœtus », explique l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM). Lors du 3^e trimestre de grossesse, consultez votre sage-femme, votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre un médicament.



CONSEIL MÉDICAL : INTELLIGENCE ARTIFICIELLE OU MÉDECIN ?

1 Français sur 3 (34%) pose des questions d'ordre médical à l'intelligence artificielle (IA) comme ChatGPT ou Gemini. Parmi eux, 60 % déclarent avoir suivi les recommandations fournies. C'est ce qui ressort d'une enquête menée par FLASHS pour la start-up Galeon. Les jeunes sont les plus demandeurs : 56 % des 18-24 ans font confiance aux réponses générées par l'IA, contre seulement 33 % chez les plus de 65 ans. Et vous, feriez-vous confiance aux conseils médicaux donnés par l'ordinateur ?



DES VACANCES À L'ÉTRANGER BIEN PROTÉGÉS

La carte européenne d'Assurance maladie se remplit en ligne en quelques minutes et vous permet d'être protégé en cas de pépins de santé en Europe (Union européenne, Espace économique européen et Suisse). Cette carte d'assuré « spécial Europe » atteste de vos droits à l'Assurance maladie pour bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux, « selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour », précise le site Ameli.fr. Demandez cette carte européenne au moins 15 jours avant votre départ.



DE L'EAU TOUTES LES 4 HEURES POUR VOTRE ANIMAL À 4 PATTES

C'est un moyen mnémotechnique facile à se souvenir : l'été, il est conseillé de renouveler toutes les 4 heures l'eau de son animal de compagnie à 4 pattes. Évidemment, quand on travaille, cette consigne est plus difficile à appliquer. N'hésitez pas à ajouter un deuxième bol d'eau en journée en choisissant un endroit qui reste frais ou, a minima, à l'ombre. Si vous avez un chien, sortez-le plutôt le soir, à la fraîche pour épargner ses coussinets notamment en ville, car le bitume peut être brûlant.

LE BOTOX

Le botox est arrivé en France il y a seulement 22 ans, en 2003. Aujourd'hui, il fait surtout parler de lui pour paraître 10 ou 20 ans de moins. Mais que savez-vous vraiment sur ce produit ? Démêlez le vrai du faux !

VRAI ?
FAUX !

LE BOTOX ET LA TOXINE BOTULIQUE, C'EST LA MÊME CHOSE

VRAI - Le botox est le nom de la marque du premier laboratoire américain qui a commercialisé la toxine botulique. Aujourd'hui, d'autres marques commercialisent la toxine botulique mais le terme « botox » est resté.

LE BOTOX COMBLE LES RIDES

FAUX - La toxine botulique ne comble pas les rides, elle diminue la contraction des muscles de façon temporaire. Plus spécifiquement, la toxine botulique est une neurotoxine qui agit par dénervation chimique du muscle traité. Elle provoque alors une diminution très localisée, voire une paralysie, de l'activité musculaire où l'injection a eu lieu.

LES INJECTIONS DE BOTOX SONT RÉVERSIBLES

VRAI - Les injections de toxine botulique sont réversibles. Pour maintenir les résultats, il faut procéder à plusieurs injections, à 6 ou 7 mois d'intervalle. Si vous ne faites plus d'injection, votre peau retrouve son aspect initial et les rides réapparaissent.

SEULS LES MÉDECINS PEUVENT INJECTER DU BOTOX

VRAI - L'autorisation d'utilisation de la toxine botulique en France est très stricte, limitée seulement aux médecins spécialistes en chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique, en chirurgie de la face et du cou, en chirurgie maxillo-faciale, médecins dermatologues et médecins ophtalmologues. Un salon esthétique n'a aucune autorisation légale de réaliser des injections de botox.

LE BOTOX EST SEULEMENT À VISÉE ESTHÉTIQUE

FAUX - À l'origine, la toxine botulique a été utilisée comme traitement contre certaines maladies provoquant des spasmes musculaires. Depuis 1975, les médecins utilisent le botox en Amérique-du-Nord pour corriger le strabisme de l'enfant ou les clignements incontrôlables d'un œil. Pour la petite histoire, c'est un ophtalmologiste canadien qui s'est aperçu que ses patients avaient moins de rides autour de l'œil traité par botox. En 1990, quand une patiente lui demanda une injection de botox à son autre œil non malade pour harmoniser son regard, l'indication esthétique est née.

LE BOTOX N'A PAS DE CONTRE-INDICATION

FAUX - Les injections de toxine botulique sont déconseillées aux femmes enceintes et aux sportifs de haut niveau. Pour ces derniers, le risque est une perte de tonus musculaire (1%).

LE BOTOX EST EFFICACE DANS LE TRAITEMENT DES TROUBLES DE LA VESSIE

VRAI - La toxine botulique est l'un des traitements de la vessie hyperactive qui entraîne une incontinence urinaire. Le botox est alors injecté dans la paroi vésicale. La toxine botulique est aussi indiquée dans le traitement du vaginisme, contraction musculaire involontaire et intense des muscles du périnée. Des injections locales de botox permettent de stopper cette contraction en détendant toute la zone du périnée.

LA TOXINE BOTULIQUE EST UTILISÉE EN CAS DE TRANSPIRATION EXCESSIVE

VRAI - C'est une indication médicale peu connue : le botox est injecté dans les zones de transpiration comme les aisselles pour traiter l'hyperhidrose, trouble de la transpiration excessive qui touche 3% de la population.



OVULATION : COMMENT BIEN CALCULER ?

Calculer son ovulation permet de connaître sa période de fertilité : bien pratique quand on veut concevoir un enfant ! Mais comment bien la calculer ? Suivez le guide !

L'ovulation est le moment clé dans la conception d'un enfant puisque c'est le moment où l'ovaire expulse un ovocyte - dit aussi ovule - prêt à être fécondé. La durée de vie de l'ovule est courte : 24 heures environ, c'est pourquoi il est important de connaître ce jour précis.

Si votre cycle est régulier, le calcul se fait à partir de la phase dite post-ovulatoire ou lutéale. Cette phase dure invariablement 14 jours, quelle que soit la durée de votre cycle. Vous devez simplement soustraire 14 jours à la date estimée de vos prochaines règles. Exemple : si elles doivent survenir le 30 du mois, $30 - 14 = 16$. Votre date d'ovulation est le 16 du mois en cours.

VOTRE PÉRIODE DE FÉCONDITÉ DURE JUSQU'À 7 JOURS

Si l'ovulation dure seulement 24 heures, la période de fertilité s'étend sur environ 7 jours : 5 jours avant l'ovulation, le jour de l'ovulation et 1 jour après. Quand l'ovaire



se prépare à expulser l'ovule, la glaire cervicale (mucus sécrété sous l'influence des œstrogènes) nourrit et protège les spermatozoïdes en amont de l'ovulation, 5 jours avant. Ainsi, vous pouvez tomber enceinte suite à un rapport sexuel qui a eu lieu plusieurs jours avant l'ovulation.

VOTRE CYCLE MENSTRUEL EST IRRÉGULIER : COMMENT FAIRE ?

Si votre cycle est irrégulier, il est très difficile de calculer la date d'ovulation à partir de la prochaine date de vos règles. Le plus efficace est d'alors de recourir à un test d'ovulation ou de repérer les signes d'ovulation. Ces derniers sont ressentis de manière très différente d'une femme à une autre : tensions mammaires, sécrétions vaginales plus importantes ou sensation douloureuse latéralisée.

Autre méthode, celle de la courbe de température qui évolue lors de l'ovulation. Mais c'est un autres sujet...

ZOOM SUR LE SYNDROME PIED/MAIN/BOUCHE

Votre tout petit a des rougeurs dans la bouche ainsi que des petites taches sur la paume des mains et sur la plante des pieds ? C'est certainement le syndrome pied/main/bouche.

Le syndrome pied/main/bouche est une infection virale bénigne qui touche surtout les enfants entre 6 mois et 4 ans. Ce virus pénètre par la bouche et la gorge puis se propage dans le sang et les ganglions lymphatiques. Le virus est évacué par les selles 4 semaines après le début de la maladie.



DES TACHES SUR LA PAUME DES MAINS DANS 95% DES CAS

Dans 95% des cas, la maladie se reconnaît par une éruption de petites taches rouges – appelées papules – sur les doigts autour des ongles, sur le dos ou les paumes des mains et au niveau des plantes des pieds. Ces papules peuvent évoluer en papulovésicules de forme ovale et de couleur gris clair. Au niveau de la bouche, le virus provoque des petits points rouges autour de la langue, sur les gencives et à l'intérieur des joues. Ils évoluent rapidement en petits ulcères ressemblant à des aphtes de 2 à 4 millimètres, très douloureux à tel point que l'enfant refuse souvent de manger et de boire.

UN VIRUS TRÈS CONTAGIEUX

Le virus du syndrome pied/main/bouche est très contagieux. Il se propage par contact indirect par la toux, l'éternuement ou par contact direct avec des lésions cutanées d'une personne infectée ou d'objets contaminés par les selles. « L'infection étant causée par différents virus, il est possible d'en être atteint plus d'une fois », précise l'Assurance maladie.

Les antibiotiques sont inutiles puisqu'il s'agit d'une maladie virale (et non bactérienne). En revanche, le médecin traitant ou le pédiatre prescrit des traitements pour soulager les symptômes : paracétamol, solution antiseptique à appliquer sur la peau et solutions de réhydratation orales (SRO) pour éviter que l'enfant ne se déshydrate.



VOS LÈVRES AU SOLEIL ? PAS SANS PROTECTION !

Chaque été, on protège sa peau... mais rarement ses lèvres.
Pourtant, elles aussi risquent de payer l'addition solaire.

On y pense peu, mais les lèvres sont ultrasensibles au soleil. Leur peau est fine, dépourvue de mélanine, donc incapable de se défendre contre les UV. Résultat : gerçures, brûlures, dessèchement... et parfois bien pire.

L'exposition solaire peut notamment déclencher un herpès labial : ce petit bouton douloureux causé par un virus dormant dans l'organisme. Le soleil agit comme un « réveil », surtout en cas de fatigue ou de baisse d'immunité. Résultat : picotements, cloques, croûtes... et une gêne qui peut durer plus d'une semaine. Dès les premiers signes, des patchs discrets et protecteurs, disponibles en pharmacie, peuvent aider à limiter la poussée et accélérer la cicatrisation.

D'autres risques existent, comme la chéilite actinique, une lésion chronique liée aux UV, parfois précancéreuse.

Alors comment protéger ses lèvres du soleil ?

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

- > Boire 1,5 l à 2 litres d'eau par jour
- > Protéger ses lèvres des rayons UV en portant un chapeau ou une casquette
- > Appliquer un baume à lèvres à indice de protection solaire et renouveler l'application tout au long de la journée
- > Rester vigilant même par temps couvert ou en montagne

**Cet été, ne les laissez pas brûler :
protégez vos lèvres, comme le reste
de votre peau.**

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



EN VENTE EXCLUSIVEMENT DANS VOTRE PHARMACIE

UN INDICE UV DE PROTECTION
SPF15

www.pharmasoins.fr

pharma
soins

La marque de votre pharmacie

QUAND LA ZOOTHÉRAPIE NOUS APAISE

Dans les hôpitaux, en Ehpad, en clinique ou en pleine nature, les séances de zoothérapie sont aujourd'hui reconnues pour leur efficacité sur la santé physique et mentale des patients. C'est le cas, par exemple, dans en Occitanie, dans un accueil de jour pour les patients atteints d'Alzheimer. Ce jour-là, un chien labrador fait partie de la séance de thérapie. Sa seule présence libère chez les patients de la sérotonine, de la prolactine et de l'ocytocine, connues aussi sous le nom "d'hormones du bonheur". Spécifiquement formé, la labrador reste très calme y compris face à des patients qui peuvent montrer des signes d'agitation.

ZOOTHÉRAPIE : UNE MEILLEURE TENSION ARTÉRIELLE

Une nouvelle étude autrichienne parue en mai 2025 dans la revue *Complementary*

Quand les animaux nous aident à aller mieux, à la fois physiquement et mentalement, on parle de zoothérapie. Des études scientifiques ont confirmé l'impact positif des interactions avec l'animal.

Therapies in Clinical Practice vient de confirmer les bienfaits de la zoothérapie. Cette étude observait les bienfaits d'une thérapie avec un cheval sur des patients atteints d'un handicap mental. Les chercheurs ont mis en évidence une réduction du stress après le contact avec l'animal, un taux de cortisol et un pouls plus bas. Une précédente étude de 2007 publiée dans l'*American Journal of Critical Care*, avait déjà constaté l'amélioration de la santé cardiovasculaire des patients cardiaques suite aux visites des chiens de thérapie. Au-delà de ces bénéfices, l'interaction avec des animaux renforce le système immunitaire, ce qui accélère la guérison. Enfin, l'animal va encourager certains patients à s'investir davantage lors de séances d'une thérapie plus ordinaire comme une séance de motricité qui peut être douloureuse.





L'été, j'opte pour un maquillage plus léger pour laisser respirer la peau tout en mettant en valeur un teint hâlé et lumineux. Voici mes quatre astuces beauté.

1. UNE CRÈME DE JOUR 2 EN 1

Je troque ma crème de jour habituelle contre une crème hydratante légère qui inclut un indice de protection solaire 50*. Quand on sait que l'exposition solaire est le principal facteur de vieillissement cutané, je protège ma peau des UV !

2. TOUCHES ANTICERNES

Pour corriger les légères imperfections de la peau, je mise sur quelques touches d'anticernes plutôt qu'un fond de teint. Pour rehausser les pommettes, j'opte pour une poudre de soleil avec des reflets dorés et bronzés.

3. DES PAUPIÈRES DISCRÈTES ET LUMINEUSES

L'été, j'aime aller vers des fards à paupières lumineux pour ouvrir le regard. Au préalable, je pose une base pour éviter que le fard ne bouge sous l'effet de la chaleur. Les teintes de cet été : abricot, corail, beige sable, rose tendre ou brun clair selon sa peau.

Quant au mascara, je le choisis naturel et bio, une formule moins agressive pour mes cils.

4. UNE BOUCHE NATURELLE

Je reste dans une démarche « nude » en journée avec un baume à lèvres légèrement teinté. En soirée, le rouge à lèvres se décline en fonction de ma tenue ou d'un accessoire, c'est la petite touche pimpante de ma routine « make up » !

**L'indice solaire est à choisir en fonction de la carnation de sa peau. L'idéal est de mettre une crème solaire avec un indice de protection solaire toute l'année, y compris l'hiver.*

LA PEAU, UN BOUCLIER VERS LE MONDE EXTÉRIEUR

Souffle, caresse, picotement, froid... La peau capte toutes ces informations grâce aux 600 000 récepteurs du toucher qui parcourent notre peau. Sur la seule pulpe des doigts, on compte plus de 2300 terminaisons nerveuses par cm^2 ! Le sens du toucher n'est pas banal, notre peau non plus : c'est un organe vital, sans lequel nous ne pourrions vivre.

Notre peau est un bouclier complet qui nous protège des agressions extérieures. « Elle joue plusieurs rôles fondamentaux dont celui de protection vis-à-vis de l'extérieur (chocs, pollution, microbes, ultraviolets...), de régulation thermique et de synthèse hormonale (vitamine D et différentes hormones) », explique la Société française de dermatologie. Ce rôle de barrière, nous le devons aux kératinocytes, cellules constituant 90 % de l'épiderme. Ces cellules forment la couche imperméable de la peau et empêchent la plupart des bactéries, des virus et des autres substances étrangères de pénétrer dans l'organisme.

L'épiderme contient également les cellules de Langerhans qui font partie du système immunitaire de la peau. Elles permettent de détecter les substances étrangères et de défendre l'organisme en cas d'infection. Autres cellules qui composent l'épiderme : les mélanocytes. Elles produisent la mélanine qui filtre les rayons ultraviolets du soleil...du moins jusqu'à un certain point. Car selon notre type de peau et notre exposition au soleil, les UV endommagent l'ADN des cellules de la peau et provoquent un cancer

de la peau. D'où l'importance de protéger notre peau du soleil et notamment celles des enfants avec des vêtements couvrants anti-UV et de la crème solaire. « 80 % des cancers de la peau sont liés à une exposition excessive au soleil, principalement des expositions régulières et intenses pendant l'enfance », rappelle La Ligue contre le Cancer.



SOLEIL ET TABAC : LES DEUX RESPONSABLES DU VIEILLISSEMENT ACCÉLÉRÉ CUTANÉ

Le soleil est considéré comme l'ennemi n°1 de la peau. « Les ultra-violets sont responsables d'une fragilisation des cellules de la peau », explique la Société française de dermatologie. Les UV empêchent ces cellules de fabriquer un tissu élastique de qualité. Face à l'abus de rayons UV, la peau devient alors plus fine et moins résistante. C'est pourquoi les UV sont le premier facteur du vieillissement accéléré de la peau, le second facteur étant le tabac. « Les produits toxiques contenus dans les cigarettes dégradent les structures fondamentales du derme notamment l'acide hyaluronique, et provoquent une production de mauvaise élastine » souligne

le Syndicat National des Dermatologues-Vénérologues (SNDV). La peau des fumeurs est ainsi plus marquée qu'un non-fumeur. « Depuis quelques années, les spécialistes se sont aperçus qu'un environnement défavorable (soleil, tabac, stress...) pouvait modifier le capital génétique des cellules cutanées, les rendant moins efficaces dans leur multiplication et plus fragiles » observe la Société française de dermatologie.

De manière plus générale, les trois couches de la peau (voir schéma) protègent nos organes internes, les muscles, les nerfs et les vaisseaux sanguins des lésions. Car en cas de choc, de coupure ou de brûlure, notre peau a une grande capacité d'autoréparation. Le processus de cicatrisation rétablit l'intégrité de la barrière cutanée en une semaine environ dans le cas de plaies légères. D'ailleurs, notre peau est en perpétuel renouvellement : nous changeons environ 1200 fois d'épiderme au cours de notre vie.





LES CELLULES DE LA PEAU MEURENT ET SE RENOUVELLENT

Si les cellules de la peau meurent et se renouvellent chaque jour, au fil des années, le renouvellement des cellules de la peau se ralentit, les cellules les plus anciennes s'accumulent et peuvent donner l'impression d'un teint plus terne. À l'image d'une pomme dont la peau flétrit au fil du temps, la nôtre perd en souplesse, s'atrophie et devient marquée par les rides, notamment au niveau des zones de forte expression musculaire. C'est pourquoi les rides les plus marquées sont celle de l'expression au niveau du front, des yeux et des lèvres. Les hormones jouent également un rôle sur la croissance et l'aspect de l'épiderme. Les œstrogènes par exemple, hormones féminines, stimulent la production de collagène. Ce dernier contribue justement à l'hydratation de la peau. Or, à la ménopause, le taux d'œstrogènes diminue fortement. La peau perd alors en élasticité et se déshydrate plus facilement.

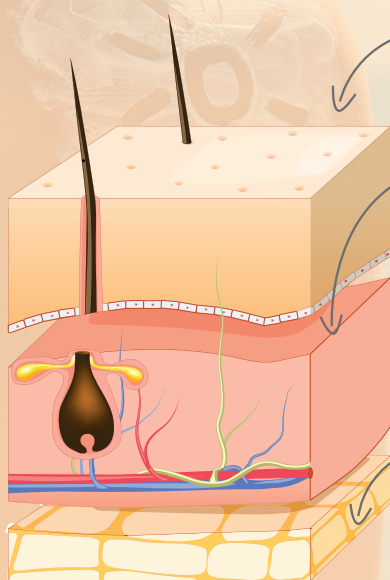
EST-CE BON POUR LA PEAU DE SE LAVER TOUS LES JOURS ?

Se laver tous les jours ou non n'est pas vraiment le « nœud » de la question. Il s'agit plutôt de savoir s'il est bon pour notre peau de la décaper tous les jours avec du savon et retirer chaque jour le film hydrolipidique protecteur qui met ensuite plusieurs heures à se reconstituer... La réponse est celle d'un Normand : cela dépend de notre activité physique ou professionnelle, de notre transpiration et de notre type de peau : sèche ou grasse, eczéma, peau atopique, etc. L'idéal est d'adapter sa solution lavante (pas forcément un savon) à sa peau et son âge. Comme nous prenons soin d'utiliser des soins lavants spécifiques pour bébé, il est important aussi de prendre soin de notre peau en tant que senior avec des produits au PH neutre et sans parfum voire surgras pour les peaux très sèches. Sans oublier de se sécher avec douceur et d'appliquer, de temps en temps, une crème hydratante. Un prétexte pour se masser ou se faire masser...

NOTRE PEAU AUSSI À UN MICROBIOTE !

Notre peau a son propre microbiote avec 1 000 à 1 million de micro-organismes par cm^2 de peau. Ce microbiote cutané est composé en grande majorité de bactéries mais aussi de virus, de champignons microscopiques et de levures.

LES TROIS COUCHES DE LA PEAU



L'ÉPIDERME

Couche superficielle de la peau en renouvellement permanent

LE DERME

Couche épaisse de tissu élastique et fibreux qui donne à la peau sa résistance et son élasticité. Le derme contient les terminaisons nerveuses, les vaisseaux sanguins, les glandes sudoripares et sébacées et les follicules pileux

L'HYPDERME

La couche de graisse sert à isoler l'organisme du chaud et du froid. Elle forme une couche protectrice qui permet de stocker les réserves énergétiques dans des cellules vivantes appelées adipocytes

Sources : Société française de dermatologie, Syndicat National des Dermatologues et Vénérologues, le Manuel médical MDS.

PEUR DES PETITES BÊTES ?

Les guêpes, les araignées et autres insectes vous donnent des sueurs froides ? C'est l'entomophobie, la peur des insectes.

10 % à 20 % des Français souffrent d'une phobie dite "simple", comme la peur de la foule, du vide ou des petites bêtes en cas d'entomophobie. Ce terme découle du mot grec « entomos » pour désigner les insectes. Il existe des phobies spécifiques à certains insectes comme l'apiphobie pour la peur des abeilles, la lépidophobie, pour celle des papillons ou, la plus commune, l'arachnophobie pour la phobie des araignées. Plus rare : l'acarophobie, la peur des piqûres d'insectes.

SIMPLE PEUR OU PHOBIE ?

La phobie des insectes dépasse la simple gêne et se caractérise par une peur démesurée et irraisonnée. Les symptômes sont d'ailleurs les mêmes que dans toutes les phobies : accélération du rythme cardiaque,

transpiration excessive, tremblements, nausées et douleurs abdominales pouvant aller jusqu'à des vomissements. Une phobie est considérée comme pathologique quand elle a de forts retentissements sur la vie quotidienne. Beaucoup développent alors une stratégie d'évitement : ne pas dormir dans la pièce où ils ont repéré une araignée, ne pas se balader dans la nature dès la belle saison pour éviter guêpes et abeilles,...

La peur des insectes se soigne, notamment grâce à la thérapie comportementale et cognitive (TCC) menée par un psychologue ou un psychiatre. Le but est de confronter graduellement le patient à des stimuli traumatiques pour lui apprendre à gérer l'angoisse. Autre thérapie qui a fait ses preuves en cas de phobie : l'hypnose. Elle permet d'apaiser l'anxiété et d'affronter la situation en imagination.

FABRIQUÉ EN FRANCE

SORTIES EN PLEIN AIR... PENSEZ À VOTRE ASPIVENIN®

Le geste d'urgence anti-venin

GESTE DE PREMIERS SECOURS EN CAS
DE MORSURES OU PIQÛRES D'INSECTES
(ABEILLES, GUÊPES, MOUSTIQUES, ARAIGNÉES...)

SIMPLE D'UTILISATION,
AVEC TROIS EMBOUTS ADAPTABLES

PRATIQUE À EMPORTER PARTOUT
GRÂCE À SON ÉTUI DE RANGEMENT



GUÊPES



MOUSTIQUES



ARAIGNÉES



DÔMES
PHARMA

OFFICINE



DÔMES PHARMA OFFICINE
57 Rue des Bardines
63 370 Lempdes



T. 04 63 66 33 90 F. 01 75 43 96 12
officine@domespharma.com

Aspivenin® pompe anti-venin est un geste de premier secours. Son application soulage rapidement la douleur et la démangeaison et limite la formation de l'œdème. Lire attentivement la notice. En cas de réaction importante, consultez un médecin. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.



CYSTITE : POURQUOI L'ÉTÉ FAVORISE LES INFECTIONS URINAIRES ?

Chaque été, les cas de cystite explosent. Cette infection urinaire, fréquente chez la femme, est bénigne mais douloureuse. Pourquoi revient-elle plus souvent en été, et comment s'en protéger ?

La cystite est le plus souvent causée par une bactérie intestinale, *Escherichia coli*, qui migre vers la vessie via l'urètre. En période estivale, la chaleur, la déshydratation, les maillots de bain humides et les rapports sexuels plus fréquents créent un terrain idéal à sa prolifération.

Les signes évocateurs ? Des envies pressantes et fréquentes d'uriner, des brûlures à la miction, parfois une gêne pelvienne. Sans fièvre, une cystite simple se traite rapidement avec un antibiotique court, sur prescription.

Pour prévenir les récurrences : hydratez-vous régulièrement (1,5 à 2 litres d'eau par jour), changez de maillot mouillé

rapidement, urinez après les rapports sexuels, ne retenez jamais vos envies d'uriner et portez des sous-vêtements en coton, plus respirants et moins irritants que les matières synthétiques. L'usage de probiotiques urinaires ou de cranberry peut aussi aider.

Bonne nouvelle : un dépistage rapide est possible en pharmacie grâce à des bandelettes urinaires. Ce test simple permet d'orienter rapidement vers une prise en charge adaptée.

En cas de cystites fréquentes, consultez un professionnel de santé. Mieux vaut prévenir que laisser s'installer une infection qui, mal soignée, peut atteindre les reins.

30 SECONDES POUR ÉCOUTER SON CŒUR

Le pouls, c'est un le rythme de votre cœur. Or, un Français sur trois développe une arythmie cardiaque au cours de sa vie. Prendre son pouls régulièrement peut sauver la vie.



LES 3 ÉTAPES À SUIVRE POUR MESURER SON POUL ET SA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le pouls est généralement compris entre 60 et 90 battements par minute. Celui des sportifs de haut niveau est plus bas.

- 1 Être sûr de bien sentir son pouls
- 2 Activer le chronomètre et compter les pulsations pendant 30 secondes,
- 3 Multiplier le résultat par deux pour connaître son pouls au repos par minute

OÙ PRENDRE SON POULS ?

Les deux localisations les plus communes :

À l'intérieur du poignet, du même côté que le pouce

Dans le cou, de chaque côté de la trachée

QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

Si le pouls est supérieur à 100 battements par minute ou inférieur à 50, consultez votre médecin traitant pour confirmer cette mesure dans un premier temps. Si besoin, il pourra demander des examens complémentaires comme un électrocardiogramme (ECG). Il s'agit de l'examen principal qui détecte les troubles du rythme cardiaque.



La maladie de Lyme, ou borréliose de Lyme, est transmise par les tiques infectées par la borrelia, une bactérie. Les tiques sont répandues partout en France, avec un risque plus élevé entre le début du printemps et la fin de l'automne.



Après une activité en nature, j'inspecte soigneusement mon corps, notamment au niveau des plis (coudes, genoux, nuque). J'inspecte aussi mes animaux de compagnie. Si je repère une tique, je l'enlève rapidement à l'aide d'un tire-tique, puis je désinfecte.



Je consulte un médecin si une plaque rouge et ronde s'étend en cercle à partir de la zone de piqûre (on parle d'érythème migrant), signe de la maladie de Lyme. Cette réaction peut intervenir un mois après la piqûre.



En cas d'érythème migrant, le médecin prescrit un traitement antibiotique pendant 14 jours. L'évolution est très favorable lorsque la maladie de Lyme est diagnostiquée et traitée précocement. Si l'infection n'est pas traitée, la maladie de Lyme peut évoluer et se manifester par des douleurs articulaires durables.

Source : Dossier Maladie de Lyme, ministère de la Santé.

PROMOS DE JUIN À AOÛT

AVEC REMISES IMMÉDIATES
SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON

JUIN



Berocca
Magnésium **

-3€



JUILLET



Siléo friction

-1€



AOÛT



Euphytose*



Atoderm crème ultra nourrissante
lot de 2 x 500 ml Bioderma

-4€



Atoderm huile de douche
1L Bioderma

-2€



Confort Urinaire Entretien



-2€



Crème Cicatryl en sachets

-0,5€



Huile de
douche
apaisante
et crème
500 ml
Dexeryl



-2€



Hydralin*



** Flasher le QR code et récupérer le bon de réduction avec un code barre sur votre smartphone.
Présenter le code barre au comptoir pour avoir votre remise.

* Valable du 1^{er} Juin au 30 Août.



GABRIELLE DURAND
PHARMACIENNE
À CAPENDU (11)

CERTAINS MÉDICAMENTS PEUVENT CHANGER D'ASPECT AU SOLEIL

Gabrielle Durand est pharmacienne à Capendu, petite ville entre Carcassonne et Narbonne. Elle évoque les précautions à prendre le transport, la conservation et l'utilisation des médicaments cet été.

1 Cet été, sur le trajet des vacances, il y a-t-il des précautions à prendre avec ses médicaments ?

Gabrielle Durand - La plupart des médicaments se conservent à température ambiante, autour de 20°C. Ils peuvent supporter un trajet en voiture de quelques heures mais en cas de trajet long, une pochette isotherme permet de les conserver au frais. En revanche, ne laissez pas de médicaments dans la voiture si celle-ci est stationnée ensuite en plein soleil.

VOTRE TROUSSE À PHARMACIE DES VACANCES SUR-MESURE

- ☐ Désinfectant, antiseptique
- ☐ Pansements, compresses, coton, bandages
- ☐ Petits ciseaux, pince à épiler (pour retirer les échardes par exemple)
- ☐ Anti-moustiques et crème apaisante pour les piqûres d'insectes
- ☐ Gel hydroalcoolique
- ☐ Gel pour les plaies et brûlures
- ☐ Aspi-venin, pince à tiques
- ☐ Crème solaire et après-solaire
- ☐ Médicaments contre la douleur et la fièvre
- ☐ Sérum physiologique
- ☐ Brumisateur

2 Quels médicaments demandent des précautions particulières ?

G.D. - Si vous avez des suppositoires pour les enfants ou des ovules, il est préférable de les transporter dans une glacière car ces formes médicamenteuses supportent mal la chaleur et fondent ! Les crèmes et pommades peuvent également changer d'aspect, dans leur texture mais aussi au niveau de l'odeur. Si c'est le cas, ne les utilisez pas.

3 Si une crème ou un médicament est resté trop longtemps en pleine chaleur, quel est le risque ?

G.D. - Au-delà de son changement d'aspect, une exposition prolongée à la chaleur peut altérer l'efficacité d'un médicament. En cas de doute, rapprochez-vous de votre pharmacien.

4 D'un autre côté, certains médicaments interdisent-ils l'exposition au soleil ?

G.D. - On ne parle pas d'interdiction stricte au soleil mais il faut effectivement prendre ses précautions en se protégeant du soleil quand on prend certains antibiotiques par exemple. D'autres médicaments peuvent aggraver les effets de la chaleur, je pense à certains médicaments contre l'acné qui sont photosensibilisants c'est-à-dire qu'ils augmentent le risque de coups de soleil. Il faut aussi faire attention avec les corticoïdes par voie cutanée, dans ce cas, je recommande aux patients passer leur crème le soir.

5 Que faire si l'on prend l'un de ces médicaments et que l'on a planifié plusieurs jours à la plage ou de randonnée en plein été ?

G.D. - Parlez-en en amont à votre médecin ou à votre pharmacien. Le plus important est de ne pas modifier ni arrêter son traitement sans avis médical, d'autant plus quand il s'agit d'un traitement pour une maladie chronique.

6 Si l'on voyage en avion cet été, peut-on prendre avec soi ses médicaments dans son sac en cabine ?

G.D. - Vous pouvez prendre vos médicaments avec vous, dans votre bagage en cabine ou en soute en apportant une photocopie de votre ordonnance. D'une part, cela permet de vous rappeler de la posologie s'il s'agit d'un traitement à prendre sur plusieurs jours. D'autre part, votre ordonnance vous permet de justifier de la possession de ces médicaments en cas de contrôle aux douanes, y compris pour votre valise en soute. Enfin, votre ordonnance vous permet aussi de renouveler et/ou acheter votre traitement si vous avez oublié une boîte par exemple.

7 En cas de voyage lointain, comment recalculer la prise d'un médicament à heure fixe ou en cas de contraceptif oral par exemple ?

G.D. - Cela dépend de votre décalage horaire. Prenons l'exemple d'un voyage à l'Ouest du continent américain où vous avez 9 heures de décalage horaire. Dans ce cas, c'est facile : vous continuez à prendre votre médicament ou votre contraceptif à la même heure qu'en France. Si c'était à 20h en France, ce sera à 11h du matin sur la côte Ouest. Si vous avez un décalage d'une heure ou deux, cela n'interfère pas sur l'efficacité du médicament. Là aussi, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant votre départ.

TROUSSE D'ÉTÉ SPÉCIALE JAMBES

En été, la chaleur peut accentuer les troubles circulatoires. Sensations de jambes lourdes, gonflements ou fatigue veineuse sont fréquents, en particulier en fin de journée ou lors de longs trajets. Heureusement, il existe des solutions ciblées pour prévenir et soulager ces inconforts.



1 Gel jambes légères à effet froid

Disponible sans ordonnance, ce soin topique associe souvent des extraits végétaux veinotoniques (vigne rouge, hamamélis, marron d'Inde) à du menthol. Appliqué en massage ascendant, matin et soir, il procure un effet frais immédiat pour un soulagement rapide.

2 Spray ou roll-on rafraîchissant

Pratique et discret, il s'utilise à tout moment de la journée pour relancer la circulation. Il offre une sensation immédiate de légèreté et apaise rapidement.

3 Chaussettes ou bas de contention adaptés à la saison

Des modèles plus fins, plus discrets et respirants sont disponibles en pharmacie. Le port est recommandé lors de longs trajets ou en cas de jambes gonflées ou d'insuffisance veineuse connue.

4 Compléments alimentaires veinotoniques

Formulés à base de plantes reconnues, ils peuvent être conseillés sur avis médical.

5 Bain de pieds décongestionnant

Associant sels et huiles essentielles, il contribue à délasser les jambes en fin de journée.

Les troubles veineux peuvent s'accroître même chez les personnes sans antécédents médicaux. Une bonne hygiène de vie, associée à des soins adaptés, permet de prévenir l'inconfort. Pensez à surélever vos jambes le soir, à éviter les expositions prolongées à la chaleur, et à marcher régulièrement pour activer la circulation.

En cas de douleurs persistantes, de gonflements inhabituels ou de varices visibles, n'hésitez pas à en parler à votre pharmacien : il pourra vous orienter ou vous recommander une consultation médicale si nécessaire.



Baignades à répétition, eau chlorée, sable... l'été est propice aux otites externes, communément appelées « otites du baigneur ».

Fréquente chez les enfants mais aussi chez les adultes, cette affection désigne une inflammation douloureuse du conduit auditif externe. Elle survient lorsque l'eau reste piégée dans l'oreille après une baignade. L'humidité persistante, le chlore, le sable ou encore le nettoyage excessif avec des cotons-tiges fragilisent la peau du conduit, facilitant la prolifération de bactéries ou de champignons.

LES SYMPTÔMES TYPIQUES

- > Douleurs à l'oreille, accentuées à la pression du pavillon ou à la mastication
- > Démangeaisons
- > Sensation d'oreille bouchée
- > Possible écoulement clair ou jaunâtre.

QUELQUES GESTES SIMPLES PEUVENT PRÉVENIR L'OTITE DU BAIGNEUR

- > Bien sécher les oreilles après chaque baignade
- > Éviter l'utilisation de cotons-tiges, qui irritent le conduit auditif
- > Utiliser des bouchons d'oreilles adaptés en cas de sensibilité
- > Utiliser après la baignade des gouttes qui assèchent le conduit auditif

En cas de doute, consulter un pharmacien qui pourra vous proposer un traitement approprié pour calmer la douleur et enrayer l'infection.

Un peu de vigilance et quelques gestes simples suffiront à réduire le risque d'otite... et à vous garantir un été en pleine forme.

CES PETITS FRUITS ROUGES À CROQUER SANS MODÉRATION

Fraises, framboises, cerises ou groseilles : ce sont les quatre fruits rouges de l'été. Quel est le moins calorique ? Le plus sucré ? On vous dit tout...

Les fruits rouges de l'été sont partout : découpés en salade de fruits, cuisinés en tarte, à grignoter au quatre-heures... L'une des bonnes raisons de craquer pour les fraises, framboises, cerises et groseilles est leur teneur en vitamine C. Celle-ci stimule le système immunitaire et aide à lutter contre le vieillissement cellulaire prématuré. La fraise contient ainsi 58 mg de vitamine C pour 100 g, plus que l'orange (52 mg / 100 g) ! La groseille affiche 41 mg / 100 g, la framboise 26 mg / 100 g et la cerise seulement 10 mg pour 100 g.

POLYPHÉNOLS & MANGANÈSE

Les petits fruits rouges sont bons pour la santé grâce à leurs polyphénols qui protègent nos cellules de la dégradation du collagène et de l'élastine, aidant ainsi à retarder l'apparition des rides. Autres bienfaits des polyphénols : ils favorisent un bon équilibre glycémique et diminuent l'obstruction des artères pour une bonne santé cardiovasculaire.

DES FRUITS PAUVRES EN CALORIES

Enfin, dernier avantage des petits fruits rouges, celui de leur faible taux calorique. La fraise est la plus « légère » avec 38,06 kcal pour 100 grammes, suivie par la framboise

(49,20 kcal) puis par la groseille et la cerise (55 kcal). Quant au plus sucré, la palme revient à la cerise avec 8 g de sucre pour 100 g contre 7 g pour la groseille, 5,6 g pour la fraise et seulement 4,4 g pour la framboise.



LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est un autre petit fruit – violet – qui est le champion toutes catégories de la teneur en vitamine C : le cassis avec 180 mg pour 100 grammes !



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 !

HARTMANN



NOUVEAUTÉS



HARTMANN, votre partenaire privilégié sur le dispositif médical

Multispécialiste et leader¹ sur ses marchés

Faites confiance à 1 seul acteur leader¹ sur plusieurs catégories.

Un partenaire qui investit en France



Faites le choix d'un acteur dans la fabrication française.
Une partie de nos compresses, pansements, sets de soin et produits d'incontinence sont conçus dans notre usine à Lièpvre en Alsace.

Une équipe dédiée

Une force de vente et une équipe d'assistantes commerciales dédiées à votre activité.

NOS ENGAGEMENTS POUR 2025

- + Pas d'augmentation de tarif*
- + Des conditions commerciales améliorées en fonction de vos engagements
- + Un nouveau service de livraison à J+1 / J+2
- + Un minimum de commande de 50€ sans frais de port
- + Des gammes de produits vendues au picking
- + Des innovations et des nouveautés produits toutes l'année
- + Des nouveaux services pour vous accompagner dans le développement de votre officine



INCONTINENCE



SETS DE SOINS²



PANSEMENT TECHNIQUE²



DIAGNOSTIC & SOIN

¹ Données Gers sell-out CAM Oct 2022 à Sept 2023 – Marché des rectangles de coton, Marché des tensiomètres, Marché set de pansement plaies post-opératoires et plaies chroniques, Marché compresses stériles et non stériles, Marché incontinence sévère, moyenne et légère, en PDM en Volume. ² Remboursé(s) par les organismes d'assurance maladie : consultez les modalités sur le site www.ameli.fr. Les produits de ces gammes sont des dispositifs médicaux, consultez les notices (ou le cas échéant l'étiquetage) spécifiques à chacun pour plus d'informations.

* Sauf la gamme Soins des plaies libre accès. Date de création du document : 03.2025. Référence du document : AP Générale HARTMANN.

Laboratoires PAUL HARTMANN S.à.r.l. 9 route de Sélestat – 67730 Châtenois – RCS COLMAR 325 158 038

