

PHARMA *soins*

VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN
SEPT > NOV 2025 #33

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN



Maternité

GROSSESSE APRÈS
40 ANS : CHANCES
& RISQUES

Dossier santé

QUAND LA VACCINATION
ENTRAÎNE NOS CELLULES
À SE DÉFENDRE

Actus

ANTI-POUX :
QUEL PRODUIT
CHOISIR ?

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

L'automne pointe le bout de ses feuilles colorées, avec ses températures plus fraîches et les premiers virus. Pour se protéger des virus, la rédaction a choisi de consacrer son dossier à la vaccination : comment les vaccins fonctionnent-ils ? Quelle maladie serait éradiquée en France avec une bonne couverture vaccinale ? Quel est l'avenir de la vaccination ?

L'automne est aussi l'occasion de se mobiliser de nouveau avec la rentrée scolaire pour les enfants mais aussi au niveau de l'activité physique. Le vrai/faux de ce numéro traite toutes les idées reçues autour des muscles, l'occasion d'en savoir un peu plus sur cet élément essentiel à chaque mouvement. Toujours autour du mouvement, le Dr Delphine Lienhart, pharmacienne, évoquera les bénéfices des semelles orthopédiques en termes d'équilibre mais aussi leur importance pour soulager les douleurs articulaires.

Enfin, côté famille, on vous partage toutes les astuces pour un allaitement serein pour les futures mamans. Quant aux parents qui ont déjà des enfants en collectivité, en crèche ou à l'école, on vous parle des produits anti-poux pour une rentrée la plus sereine possible !

Toute l'équipe de Pharmasoins vous souhaite un bel automne.

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, Dr Delphine
Lienhardt, Vanessa Pageot,
Steeve Toledano

Impression :

Corlet Imprimeur
Rue Maximilien Vox - CS 30086
14110 Condé-en-Normandie
Tirage : 65 000 ex



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
Mettez du fer dans votre assiette !.....	5
Brèves de santé.....	6
Vrai/Faux : les muscles.....	8
Grossesse après 40 ans : quelles sont les chances & les risques ?.....	10
Trois astuces pour un allaitement serein.....	11
Rentrée sportive : pourquoi un petit bilan peut tout changer.....	12
Que savez-vous sur le collagène ?.....	14
Grippe : se protéger d'une infection pas si banale.....	15
Quand la vaccination entraine nos cellules à se défendre.....	16
Êtes-vous hyperactif ?.....	20
Les bons réflexes de l'automne.....	22
Vitamine D : une carence fréquente dès l'automne.....	23
Stress et insomnie : un cercle vicieux.....	24
Interview - Les semelles orthopédiques apportent du confort dans le mouvement.....	26
À quoi sert Octobre rose ?.....	28
Anti-poux : quel produit choisir ?.....	29
Le lactose, pas toujours bien digéré : l'intolérance en question.....	30





Le fer est essentiel pour l'organisme : il contribue au métabolisme énergétique, au transport de l'oxygène dans le corps, au bon fonctionnement du système immunitaire et il réduit la fatigue. Voici les sources alimentaires les plus riches en fer !

Le fer d'origine animale est celui que l'organisme assimile le mieux :

- > Le boudin noir (23 mg/100 g)
- > Le foie de porc cuit (18 mg/100 g) et le foie de volaille (12 mg/100 g)
- > Les rognons d'agneau (12,3 mg/100 g)

Les aliments d'origine végétale contiennent également du fer, avec une teneur moindre :

- > La purée de sésame ou Tahini (7 mg/100g)
- > Le chocolat noir (4mg/100g)
- > Les haricots blancs (3,7mg/100g)

LES ALGUES : CHAMPIONNES DE LA TENEUR EN FER

Les algues sont les aliments les plus riches en fer. L'ao-nori, vendue sous forme de flocons déshydratés, contient 234 mg/100 g. La laitue de mer, cultivée en France, contient 78,9 mg/100 g. Elle se consomme crue, en tartare ou déshydratée pour accompagner les plats.

FER ET VITAMINE C : LE BINÔME PARFAIT

Les aliments riches en vitamine C renforcent l'assimilation du fer quand ils sont pris au même repas. C'est le cas de l'orange en dessert mais aussi des tomates, des poivrons ou des brocolis pour les légumes. Au contraire, les sources de caféine (thé et café) et de calcium diminuent l'absorption du fer.

BRÈVES DE SANTÉ

78% DES FRANÇAIS NE BOIVENT PAS ASSEZ

Les Français sont 78% à ne pas suffisamment s'hydrater, d'après une étude de l'Ifop menée en juin dernier. En moyenne, les femmes consomment 1,30 litre d'eau par jour, et les hommes 1,28 litre. Les recommandations sont de 2 litres d'eau par jour pour les hommes et 1,6 litre pour les femmes. Contrairement aux idées reçues, les moins de 25 ans boivent davantage que leurs aînés : ils sont 26% à boire suffisamment contre 19% des 65 ans et plus.



LA TENSION ARTÉRIELLE N'AIME PAS LA RÉGLISSE

La racine de la réglisse est largement utilisée dans l'alimentaire : bonbons, chewing-gums, gâteaux, boissons et tisanes. Elle est aussi présente en tant qu'arôme alimentaire sous le nom de E958. Mais la consommation de réglisse n'est pas anodine. Elle augmente la tension artérielle et peut entraîner une hypokaliémie (faible concentration de potassium dans le sang), des douleurs abdominales et musculaires ainsi que des crampes.

SUPER-LUNETTES CONTRE LA MYOPIE DE L'ENFANT

Bonne nouvelle pour les enfants avec une myopie : les verres de lunettes de la marque Hoya qui corrigent et freinent la myopie sont désormais remboursés par la Sécurité Sociale. Selon la marque japonaise, ces verres ralentissent de 30 à 60% la progression de la myopie. La prise en charge (partielle) concerne les enfants de 5-16 ans souffrant d'une forte myopie ou ceux dont la myopie évolue rapidement.

MÉDICAMENT ANTI-OBÉSITÉ

Depuis juin dernier, les médecins généralistes peuvent prescrire l'un des trois médicaments anti-obésité. Il s'agit du Wegovy, du Mounjaro et du Saxenda.

En revanche, ces médicaments ne sont pas remboursés par la Sécurité Sociale et leur coût reste élevé. Selon des données publiées en 2024 par la ligue contre l'obésité, plus de 18% des adultes sont obèses en France, soit près de dix millions de personnes.

UN ESPACE PUBLIC SANS TABAC

Depuis le 1^{er} juillet 2025, il est interdit de fumer dans les lieux publics pendant les heures d'ouverture. Il s'agit des parcs et jardins publics ; des abribus et zones couvertes d'attente des voyageurs ; aux abords des écoles, collèges, lycées, centre de loisirs, bibliothèques, piscines, stades et installations sportives.



LE DÉPISTAGE NÉONATAL SE RENFORCE

Depuis le 1^{er} septembre, trois maladies ont rejoint le dépistage néonatal mené chez tous les nouveau-nés, ce qui porte à 16 les maladies dépistées en plus de la surdité. Ce sont des maladies rares, sévères et le plus souvent génétiques. Ces trois nouvelles maladies dépistées sont :

- > L'amyotrophie spinale infantile (SMA), maladie neuromusculaire évolutive qui affecte les muscles et touche 1 bébé sur 7000.
- > Les déficits immunitaires combinés sévères (DICS) qui affaiblit gravement le système immunitaire des bébés et concerne 1 bébé sur 30000.
- > Le déficit en acyl-coenzyme A déshydrogénase des acides gras à chaîne très longue (VLCAD), maladie héréditaire empêchant le corps de décomposer certains types de graisses. 1 nouveau-né sur 100000 est atteint.

LES MUSCLES

Nous avons plus de 630 muscles... plus ou moins visibles et dessinés. La musculation fait-elle vraiment prendre du muscle ? En perd-t-on en vieillissant ? Un régime riche en viande aide-t-il à prendre de la masse musculaire ? On dénoue le vrai du faux.



LES MUSCLES PÈSENT LOURD

VRAI ET FAUX - Tout dépend ce que l'on entend par « lourd ». L'ensemble des 639 muscles du corps humain représente entre 30 et 40 % du poids. Les muscles sont majoritairement constitués d'eau (80 %) et de protéines (17 %). Des lipides, glucides et sels minéraux composent les 3 % restants.

LES MUSCLES PERMETTENT DE BOUGER

VRAI - Mais pas seulement.. Les muscles participent aussi au maintien de la température corporelle et à la régulation du taux de lipides. Autre rôle essentiel : ils permettent de stocker des réserves d'énergie.

LE CŒUR EST UN MUSCLE

VRAI - « Le cœur est un muscle comme les autres », précise l'Institut de recherche de bien-être, de la médecine et du sport. Comme tout muscle, il évolue grâce à l'entraînement. Il peut augmenter de volume et abaisser son rythme.

CONSOMMER DE LA VIANDE ROUGE RENFORCE LES MUSCLES

FAUX - Pour prendre soin de sa masse musculaire, le régime alimentaire doit être le plus varié possible en privilégiant plutôt des protéines maigres comme celles du poulet, de la dinde, le poisson, des œufs, du tofu ou des légumineuses. Le muscle a aussi besoin de glucose à travers les glucides lents (pâtes, pommes de terre ou riz). Enfin, le muscle a surtout besoin d'oxygène pour fonctionner d'où l'importance de bien respirer pendant un effort.

TOUT LE MONDE A DES ABDOS MÊME S'ILS NE SE VOIENT PAS

VRAI - Les muscles de la sangle abdominale sont présents chez tout le monde même s'ils ne sont pas visibles ! Ces muscles sont vitaux dans le maintien des organes digestifs, l'équilibre du bassin et la posture.



QUAND ON VIEILLIT, LES MUSCLES ONT TENDANCE À FONDRE

VRAI - On perd environ 1% de la masse musculaire chaque année à partir de l'âge de 30 ans. C'est un phénomène physiologique naturel. L'activité physique régulière permet de compenser cette perte notamment grâce à des exercices contre résistance avec des accessoires (haltères, élastiques) ou avec le poids de son propre corps (gainage, squats...).

SOULEVER DES POIDS EST LA MEILLEURE FAÇON DE GAGNER DES MUSCLES

VRAI - Pour gagner en volume musculaire, des exercices ciblés de musculation sont les plus efficaces s'ils sont couplés à un régime alimentaire adapté.

LE MATIN EST LE MEILLEUR MOMENT POUR ENTREtenir SA MASSE MUSCULAIRE

FAUX - Selon l'Inserm, l'horloge biologique musculaire préfère le créneau entre 16 et 18 heures. Il est conseillé de faire du sport avant 19h pour ne pas perturber son rythme, notamment pour un lève-tôt. Mais le meilleur horaire est encore celui que l'on peut tenir sur la durée.

LES MYOPATHIES SONT DES MALADIES DU MUSCLE

VRAI - Il existe plus de 400 myopathies différentes. Ce sont des maladies rares d'origine génétique qui provoquent une dégénérescence progressive des muscles de l'organisme.

GROSSESSE APRÈS 40 ANS : QUELLES SONT LES CHANCES & LES RISQUES ?

Aujourd'hui, 6,2 % des grossesses en France ont lieu à l'âge de 40 ans et plus. Quelles sont les chances de tomber naturellement enceinte à 40 ans et quels sont les risques pendant la grossesse ?

En 20 ans, le nombre de Françaises accouchant après l'âge de 40 ans a triplé : il est passé de 2,3 % en 1995 à de 6,2 % en 2022. À la quarantaine, une femme est en pleine forme et en bonne santé. Mais la nature est moins clémentine en termes de fertilité. Si une femme de 35 ans a 66 % de chances de parvenir à avoir un enfant en 12 mois, le taux tombe à 44% à 40 ans et à 20 % à 45 ans.

UNE GROSSESSE SURVEILLÉE DE PRÈS

À partir de l'âge de 40 ans, les médecins parlent de « grossesse tardive », synonyme de plus de surveillance médicale notamment lors du premier trimestre où le risque de fausse couche augmente. En effet, la qualité de l'ovocyte baisse avec l'âge. De plus, le nombre d'ovocytes qui ont des anomalies chromosomiques est plus important après 40 ans.



Autres risques liés à l'âge, celui du diabète gestationnel, de l'hypertension artérielle et de la pré éclampsie, « maladie qui affecte le placenta lors de la grossesse », précise l'Institut Pasteur. Pour le bébé, le risque est principalement la prématurité ou un petit poids de naissance.

ENCEINTE APRÈS 40 ANS : PRENEZ SOIN DE VOUS !

Une grossesse à plus de 40 ans peut se dérouler de manière très sereine. Il faut continuer à écouter son corps et à se reposer. En cas de fatigue intense, la sage-femme ou le médecin prescrit un arrêt de travail précoce pour éviter un accouchement prématuré. Enfin, à l'accouchement, le temps de récupération est un peu plus long sans que cela n'empêche de profiter de son petit bout de manière intense !



TROIS ASTUCES POUR UN ALLAITEMENT SEREIN

L'allaitement maternel est naturel et pourtant, il ne se passe pas toujours comme prévu. On vous partage trois astuces pour un allaitement serein pour vous et bébé.

1. UN ALLAITEMENT SUR-MESURE

Au début de l'allaitement, il n'y a pas de rythme. La taille de l'estomac du nouveau-né est minuscule, c'est pourquoi il peut téter entre 8 et 12 fois par 24 heures, parfois davantage. Restez à l'écoute des premiers signes de faim de votre bébé : quand il tourne sa tête et ouvre sa bouche ou qu'il se lèche les lèvres. Les pleurs sont un signe tardif de la faim.

2. UNE BONNE POSITION DE BÉBÉ CONTRE LE SEIN

Avec la montée laiteuse, les seins peuvent devenir gonflés et tendus. Cet inconfort dure 2 ou 3 jours. Une douleur à la tétée est souvent due à une mauvaise position

de la bouche de bébé. Prenez le temps de vous installer confortablement en calant bébé bien contre vous, quitte à utiliser des coussins. Le menton du nouveau-né doit reposer contre votre sein, son nez contre votre mamelon et ses lèvres retournées vers l'extérieur.

3. BUVEZ PLUS D'EAU QUE D'HABITUDE

Pendant la durée de l'allaitement, vous aurez peut-être plus soif que d'habitude. Buvez un grand verre d'eau chaque fois que vous allaitez. Autant que possible, reposez-vous lorsque votre bébé dort et demandez l'aide de votre partenaire, de vos parents et de vos amis si besoin. En cas de mamelons douloureux ou d'allaitement difficile, votre sage-femme ou votre médecin sauront vous soulager.

RENTRÉE SPORTIVE : POURQUOI UN PETIT BILAN PEUT TOUT CHANGER

La rentrée marque souvent un nouveau départ... et le retour aux bonnes résolutions sportives !

Marche rapide, course à pied, natation, salle de sport ou encore sports collectifs : les occasions de bouger ne manquent pas. Mais après plusieurs semaines - ou parfois plusieurs mois - d'arrêt, le corps n'est plus aussi réactif, ni aussi endurant. Reprendre une activité physique sans préparation peut entraîner douleurs, essoufflement, ou dans certains cas, blessures évitables.

Avant de se lancer, il est donc recommandé de faire un point santé, notamment si vous envisagez un sport à forte intensité ou si vous

avez des antécédents médicaux (cardiaques, articulaires, asthme, etc.). Un bilan médical simple, chez votre médecin traitant ou du sport, permet de vérifier votre aptitude et d'adapter l'effort à votre condition physique. Cela peut inclure un contrôle de la tension artérielle, un électrocardiogramme, ou simplement un échange sur votre mode de vie, vos objectifs et vos limites.

C'est aussi l'occasion de se fixer un programme progressif, réaliste et motivant. Mieux préparé, votre corps s'adaptera plus vite, et les bénéfices - forme, énergie, bien-être - seront au rendez-vous. En résumé, une rentrée sportive réussie commence par l'écoute de son corps... et un petit coup de pouce médical si besoin !



SYNTHOLKINÉ®

“ APRÈS CHAQUE SÉANCE DE
SPORT, JE RÉCUPÈRE ET JE
PRENDS SOIN DE MON CORPS !

Sara Balzer ”

Vice-championne de sabre - 2024



UNE GAMME COMPLÈTE
POUR LA DÉTENTE MUSCULAIRE ET LE BIEN-ÊTRE

QUE SAVEZ-VOUS SUR LE COLLAGÈNE ?



Le collagène est produit naturellement par le corps humain. Quel est son rôle ? Quels sont ses bienfaits ?

Le collagène est la protéine la plus abondante du corps humain. Elle se trouve dans la plupart des tissus comme les os, la peau, les muqueuses, les muscles, les tendons et les cartilages. Le collagène assure la tenue et l'élasticité de la peau ainsi que la cohésion et la régénération des tissus. Le collagène est produit en grande quantité pendant l'enfance, puis sa synthèse ralentit à l'âge adulte.

LES BIENFAITS DU COLLAGÈNE

Plusieurs études ont démontré que la prise d'un supplément de collagène favoriserait la cicatrisation des plaies, réduirait les douleurs articulaires et la perte de masse osseuse. Le conditionnel est de rigueur car ces études ont été menées sur un faible nombre de participants sans qu'il n'y ait de recherche médicale de plus grande envergure.

Dans la nutrition sportive, le collagène est conseillé pour aider à la guérison des blessures tendineuses et à la récupération après l'entraînement. Là aussi, les données scientifiques ne sont pas assez étoffées pour le moment.

UN COMPOSÉ 100 % ANIMAL

Les suppléments de collagène, sous forme de compléments alimentaires, sont toujours d'origine animale que ce soit des animaux terrestres (bœuf, porc ou poulet) ou marins (poissons). Les algues ou les plantes ne produisent pas de collagène. Si vous souhaitez essayer un produit à base de collagène, demandez conseil à votre pharmacien que ce soit pour soulager des douleurs articulaires ou tendineuses.



Se protéger d'une infection pas si banale

Chaque hiver, la grippe touche 2 à 6 millions de personnes en France⁽¹⁾. Complications, personnes à risque de grippe grave, mais aussi prévention. Faisons le point sur cette infection virale loin d'être anodine.



POINTS CLÉS

Saison 2023-2024 : 83 % des cas graves admis en réanimation présentaient au moins une comorbidité ou un facteur de risque de grippe grave⁽²⁾

Augmentation du risque d'infarctus du myocarde dans les 3 jours suivant l'infection grippale⁽³⁾

Augmentation du risque d'AVC** dans les 28 jours après l'infection grippale⁽³⁾

DES COMPLICATIONS MÉDICALES ET DES HOSPITALISATIONS

La grippe peut être à l'origine de complications, de nombreux passages aux urgences et d'hospitalisations⁽⁴⁾. Ces événements entraînent également l'augmentation des décès dans les situations les plus graves^(1,4). En moyenne, 18 000 hospitalisations liées à la grippe sont enregistrées et 10 000 décès par saison sont recensés, dont 90% chez les 65 ans et plus^(1,4).

ATTENTION AUX PERSONNES FRAGILES

83% des cas graves admis en réanimation présentaient au moins une comorbidité ou un facteur de risque de grippe grave⁽²⁾. Les personnes âgées de 65 ans et plus, femmes enceintes, personnes atteintes de maladies chroniques comme l'asthme, le diabète, la BPCO* sont particulièrement à risque⁽⁵⁾. La grippe est aussi associée à un risque élevé de complications cardiovasculaires graves. La grippe multiple en effet par 10 le risque

d'infarctus du myocarde dans les 3 jours suivant l'infection⁽³⁾ et multiplie également par 8 le risque d'AVC** après l'infection⁽³⁾.

CONTRE LA GRIPPE, MIEUX VAUT PRÉVENIR

Lors de la saison 2024-2025, seules 46,5 % des personnes à risque éligibles à la vaccination grippale étaient vaccinées alors que les objectifs de santé publique fixent le seuil de 75 %^(6,7).

La vaccination, en l'état actuel de la couverture vaccinale, permet d'éviter 2 000 décès en moyenne par an chez les personnes âgées de 65 ans et plus⁽⁸⁾.

Associée aux gestes barrières, la vaccination représente la meilleure protection contre la grippe saisonnière⁽⁹⁾. En outre, les souches du virus de la grippe en circulation n'étant pas les mêmes d'une année à l'autre, le renouvellement annuel de la vaccination est donc nécessaire⁽⁹⁾.

IMMUNOSÈNESCENCE ET GRIPPE

Cette saison, 46,3 % des personnes âgées de 65 ans et plus n'étaient pas vaccinées contre la grippe⁽⁸⁾. Cette absence de protection couplé au vieillissement du système immunitaire, appelé immunosénescence, réduit la capacité des personnes âgées à se défendre contre le virus⁽¹⁰⁾.

Résultat ?

Une réponse vaccinale plus modérée, une augmentation des hospitalisations et une mortalité évitable⁽¹⁰⁾. Cette saison particulièrement sévère affectant plus durement les personnes âgées souligne l'importance de renforcer la vaccination⁽¹¹⁾. Elle souligne également l'importance de solutions vaccinales adaptées pour répondre aux effets de l'immunosénescence.

POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LA GRIPPE ET SES MOYENS DE PRÉVENTIONS, CONSULTEZ LE PROFESSIONNEL DE SANTE DE VOTRE CHOIX : MEDECIN, SAGE-FEMME, INFIRMIER(E), PHARMACIEN.

Source: Pharmasoins Dossier Grippe

*BPCO: Bronchopneumopathie chronique obstructive

1. Santé Publique France. La grippe, un épisode saisonnier qui pose de nombreux défis de santé publique. Évaluation de l'impact des mesures de prévention et de soins en France. Saison 2023-2024. Paris: Santé Publique France; 2024. 2. Santé Publique France. Les complications de la grippe en France. Saison 2023-2024. Paris: Santé Publique France; 2024. 3. Santé Publique France. L'impact de la grippe sur la santé cardiovasculaire. Saison 2023-2024. Paris: Santé Publique France; 2024. 4. Santé Publique France. Les hospitalisations liées à la grippe en France. Saison 2023-2024. Paris: Santé Publique France; 2024. 5. Santé Publique France. Les personnes âgées et la grippe. Saison 2023-2024. Paris: Santé Publique France; 2024. 6. Santé Publique France. Les objectifs de santé publique pour la grippe. Saison 2023-2024. Paris: Santé Publique France; 2024. 7. Santé Publique France. Les objectifs de santé publique pour la grippe. Saison 2023-2024. Paris: Santé Publique France; 2024. 8. Santé Publique France. Les décès évitables liés à la grippe en France. Saison 2023-2024. Paris: Santé Publique France; 2024. 9. Santé Publique France. La grippe: un épisode saisonnier qui pose de nombreux défis de santé publique. Saison 2023-2024. Paris: Santé Publique France; 2024. 10. Santé Publique France. L'impact de la grippe sur la santé cardiovasculaire. Saison 2023-2024. Paris: Santé Publique France; 2024. 11. Santé Publique France. Les objectifs de santé publique pour la grippe. Saison 2023-2024. Paris: Santé Publique France; 2024.



QUAND LA VACCINATION ENTRAINE NOS CELLULES À SE DÉFENDRE

On doit le plus vieux vaccin du monde à un anglais, le Dr Edward Jenner, en 1796 avant que la vaccination ne soit développée par Pasteur un siècle plus tard. Comment marche un vaccin ? De quoi est-il composé ? Quelle est la compétence du pharmacien ? On fait le point.

Deux millions de vie sont sauvées chaque année dans le monde grâce aux vaccins, selon l'Organisation Mondiale de la Santé. Les campagnes internationales de vaccination ont permis l'éradication de la variole, et une baisse de 99 % des cas de poliomyélite, complètement éradiquée en France. Le bénéfice de la vaccination dépasse la sphère individuelle. En se vaccinant, on réduit la propagation du virus d'une personne à l'autre. Ainsi, le risque de complications et d'hospitalisation chez les personnes les plus fragiles est fortement diminué. Ces personnes dites « fragiles » sont des nouveaux nés qui ne peuvent pas recevoir de vaccin avant l'âge de 2 mois (sauf le BCG), des personnes qui vivent avec une maladie chronique ou celles immunodéprimées suite à une greffe d'organe par exemple.

CETTE MALADIE POURRAIT ÊTRE DE L'HISTOIRE ANCIENNE

Dans le cas des méningites de l'enfant, des chercheurs français de l'Inserm¹ ont observé qu'un quart des décès et des cas de séquelles graves sont évitables grâce aux vaccins contre le méningocoque et le pneumocoque. La méningite est une inflammation des méninges, enveloppes protectrices du cerveau et de la moelle épinière. Les cas augmentent en France depuis 2019 : le nombre de nouveaux cas par an est passé de 52 à 421 en 2023. Les conséquences sont parfois dramatiques : en février dernier, un enfant de trois ans est décédé suite à une infection à méningocoque. Autre maladie qui persiste

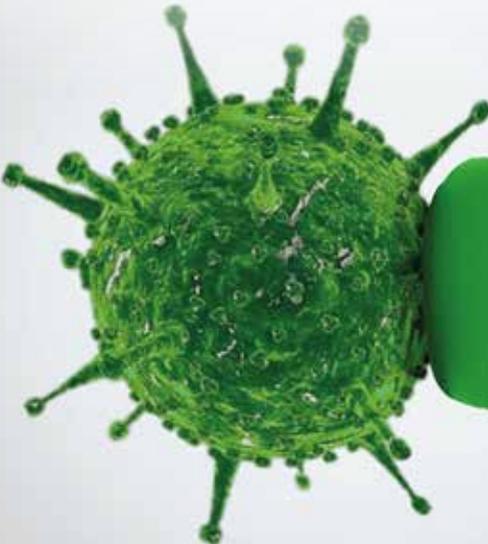
malgré l'existence d'un vaccin : la rougeole. Cette maladie est très contagieuse : une seule personne contaminée peut en affecter 15 à 20 autres. Entre le 1er janvier et fin mai 2025, Santé publique France a recensé 658 cas. Dans plus d'un tiers des cas, la maladie a nécessité un passage aux urgences ou une hospitalisation. La rougeole n'est pas anodine, deux personnes immunodéprimées en sont décédées cette année². Si 95% des enfants reçoivent les deux doses de vaccin contre la rougeole, la maladie serait éliminée en France.

¹ Ces résultats sont issus de l'étude des cas d'enfants âgés de 1 mois à 16 ans admis en réanimation pour infection bactérienne grave ou décédés avant l'admission entre 2009 et 2014. Étude parue dans le journal *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 2018.

² Chiffres de juillet 2025 lors de l'impression du magazine.

COMMENT FONCTIONNE UN VACCIN ?

La vaccination est, essentiellement, préventive : on vaccine une personne en bonne santé avant qu'elle ne soit malade.



Le but est de développer des cellules immunitaires « mémoires ». Contrairement à l'idée reçue, le vaccin n'est pas un bouclier qui empêche à 100% un virus de pénétrer l'organisme. Si l'on doit faire une comparaison, le rôle d'un vaccin est plutôt d'entraîner ces cellules immunitaires comme des soldats, capables de reconnaître et de lutter contre des virus ennemis.

Quant au rappel vaccinal, il permet de stimuler une nouvelle fois la réponse immunitaire pour prolonger les effets du vaccin dans le temps.

DE QUOI EST COMPOSÉ UN VACCIN ?

La "recette" d'un vaccin est la même :

- > Le principe actif.
- > Des stabilisateurs pour maintenir la qualité du vaccin après sa production.
- > Des conservateurs contre la prolifération bactérienne ou fongique.
- > Un diluant, le plus souvent de l'eau.
- > Un adjuvant (sauf pour les vaccins vivants atténués) pour augmenter la réponse immunitaire.

IL EXISTE TROIS GRANDES CATÉGORIES DE VACCINS :

- > Les vaccins vivants atténués. Ils contiennent des agents pathogènes vivants dont la virulence a été atténuée grâce à leur mise en culture dans des conditions particulières (au froid par exemple). C'est le cas des vaccins contre la tuberculose (BCG), la varicelle ou contre la rougeole-oreillons-rubéole (ROR).
- > Les vaccins sous-unitaires. Ils sont composés de fragments de microbes purifiés qui permettent au système immunitaire de reconnaître le germe entier. Ce sont les vaccins contre les infections à pneumocoques et à méningocoques.
- > Les vaccins à ARN messager. Ils apprennent aux cellules comment fabriquer une protéine qui déclenchera une réponse immunitaire. Une fois cette réponse déclenchée, l'organisme produit des anticorps.

BIENTÔT DES VACCINS SANS PIQÛRE ?

Aujourd'hui, les recherches sont tournées vers les vaccins thérapeutiques destinés à lutter contre une maladie déjà présente en stimulant le système immunitaire. Cette approche thérapeutique connaît un véritable engouement en cancérologie, avec un premier vaccin autorisé aux États-Unis contre le cancer de la prostate.

Autre axe de la recherche : les nouvelles formes d'administration des vaccins et notamment sous forme orale ou de spray nasal. Les vaccins oraux ne sont pas encore aboutis en termes d'absorption par l'organisme. En revanche, les sprays nasaux sont déjà bien développés. « Le nez est rempli de vaisseaux sanguins proches de la surface et sous une membrane poreuse ; il s'agit donc d'une façon extrêmement efficace de faire pénétrer un vaccin dans l'organisme »,



VOTRE PHARMACIEN VOUS VACCINE !

Votre pharmacien participe déjà aux campagnes vaccinales contre le coronavirus et la grippe. Depuis juin 2025, il est habilité à prescrire et à administrer l'ensemble des vaccins faisant partie du calendrier vaccinal. Votre pharmacien peut ainsi vous vacciner les adultes et les enfants à partir de 11 ans.

précise le Centre européen de prévention et de contrôle des maladies. D'ailleurs, le vaccin antigrippal par pulvérisation nasale est déjà autorisé en France, à destination des enfants entre 2 et 18 ans.

Sources : Inserm.fr,
Santépublique.fr, [Ordre National des Pharmaciens \(CNOP\)](http://Ordre National des Pharmaciens (CNOP)).



DÉCLARER LES EFFETS INDÉSIRABLES

Comme tout produit de santé, un vaccin peut induire des effets indésirables. La plupart sont légers à modérés. Ce sont, en majorité, des réactions inflammatoires avec fièvre, douleur et rougeur au site d'injection. Parfois, des réactions allergiques sont rapportées voire des complications dans de rares cas.

Déclarer les effets indésirables d'un vaccin sur <https://signalement.social-sante.gouv.fr/>

2025 Calendrier simplifié des vaccinations



Âge approprié	Vaccinations obligatoires pour les nourrissons										6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	65 ans et +	
	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	6 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois							
BCG	■															
DTP et Coqueluche		■		■				■			■	■			Tous les 20 ans	Tous les 10 ans
Hib		■		■				■								
Hépatite B		■		■				■								
Pneumocoque		■		■				■								■
ROR										■	■					
Méningocoques ACWY						■		■				■	■			
Méningocoque B			■		■			■								
Rotavirus		■	■	■												
HPV												■	■			
Grippe																Tous les ans
Covid-19																Tous les ans
Zona																■
VRS																■ 75 ans et +

Légende :

BCG : tuberculose

DTP : diphtérie, le tétanos et la poliomyélite

ROR : rougeole, les oreillons et la rubéole

HPV : papillomavirus humain

VRS : virus respiratoire syncytial



ÊTES-VOUS HYPERACTIF ?

Vous pouvez être un hyperactif qui s'ignore. Peu diagnostiquée chez l'adulte, l'hyperactivité (avec ou sans trouble de l'attention) est parfois confondue avec une vie stressante. 2,5% des adultes sont concernés en France.

L'Organisation Mondiale de la Santé a mis en place un test de dépistage avec échelle d'auto-évaluation de l'hyperactivité, uniquement destiné aux personnes âgées de 18 ans et plus. Cochez la case qui décrit le mieux ce que vous avez ressenti et comment vous vous êtes comporté au cours des 6 derniers mois.

	JAMAIS	RAREMENT	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TRÈS SOUVENT
1. À quelle fréquence vous arrive-t-il d'avoir des difficultés à finaliser les derniers détails d'un projet une fois que les parties les plus stimulantes ont été faites ?					
2. À quelle fréquence vous arrive-t-il d'avoir des difficultés à mettre les choses en ordre lorsque vous devez faire quelque chose qui demande de l'organisation ?					
3. À quelle fréquence vous arrive-t-il d'avoir des difficultés à vous rappeler vos rendez-vous ou vos obligations ?					
4. Quand vous devez faire quelque chose qui demande beaucoup de réflexion, à quelle fréquence vous arrive-t-il d'éviter de le faire ou de le remettre à plus tard ?					
5. À quelle fréquence vous arrive-t-il de remuer ou de tortiller les mains ou les pieds lorsque vous devez rester assis pendant une période prolongée ?					
6. À quelle fréquence vous arrive-t-il de vous sentir excessivement actif et contraint de faire quelque chose, comme si vous étiez entraîné malgré vous par un moteur ?					

Additionnez le nombre de cases ombrées cochées : quatre cases cochées ou plus indiquent que les symptômes peuvent correspondre à ceux des troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité de l'adulte.

Ce test n'est pas destiné à remplacer une consultation auprès d'un médecin ou un autre professionnel. Un diagnostic exact ne peut être fait qu'avec une évaluation clinique.



POUR LES FRAGILITÉS ARTICULAIRES DU QUOTIDIEN

DOULEURS ARTICULAIRES • ENTORSES BENIGNES • ARTHROSE • ARTHRITE



L'ESSAYER, C'EST L'ADOPTER
**PRIX
UNIQUE**

COUDE



CHEVILLE



POIGNET*



GENOU



Orthèses composées d'au moins
80% de fils recyclés⁶

Velpeau®
eco²

**UNE GAMME D'ORTHÈSES
ÉCONOMIQUES¹ ET ÉCOLOGIQUES**

- Effet chauffant et compressif ^{2,3}
- Bon maintien ⁴
- Agréable à porter ⁵

* Orthèse composée d'au moins 90 % de matériau recyclé.

1. DFC-2024-027. 2. DFC-2024-023. 3. DFC-2024-03. 4. DFC-2024-026. 5. DFC-2024-024. 6. DFC-2024-025.

Velpeau® Orthèse de cheville est un bandage pour la compression et la stabilisation de l'articulation du pied/l'articulation de la cheville. Velpeau® Orthèse de genou est un bandage pour la compression et la stabilisation de l'articulation du genou. Velpeau® Orthèse de poignet est un bandage pour la compression et la stabilisation du poignet. Velpeau® Orthèse de coude est un bandage pour la compression et la stabilisation du coude. Lire attentivement les notices d'utilisation (notamment pour les contre-indications) / les étiquetages.

Demandez conseil à votre pharmacien / médecin pour plus d'information. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Laboratoires Lohmann & Rauscher SAS - ZA de Choisy - 88200 Remiremont

Tél. : 03 29 62 36 06 - SIREN 380 236 091 RCS Epinal B 380 236 091. AR-202402-015

Velpeau®

Supporter des sportifs du quotidien

LES BONS RÉFLEXES DE L'AUTOMNE

À l'arrivée de l'automne, les jours se raccourcissent et la fatigue saisonnière s'installe. Voici trois astuces pour passer un automne serein et en pleine forme !

1. COMPENSER LE MANQUE DE LUMINOSITÉ

Quand la luminosité baisse, l'organisme est perturbé dans son rythme circadien (horloge interne). En installant une lampe de luminothérapie dans votre salle-de-bain par exemple, vous stimulez votre horloge interne dès le matin. Une baisse de luminosité rime également avec une carence en vitamine D. Demandez à votre pharmacien de la vitamine D, en complément d'une alimentation équilibrée.

2. LUTTER CONTRE LES PREMIERS COUPS DE FATIGUE

Contre les premiers coups de fatigue, la vitamine C est efficace. Antioxydante, elle aide aussi à lutter contre le stress oxydatif, sans compter qu'elle participe également à l'absorption du fer par l'organisme. Sous forme de complément alimentaire, ne dépassez pas 1 g de vitamine C par jour. Prenez-la au moins 12h avant de vous coucher.

3. SUIVRE UNE CURE DÉTOX COMPLÈTE

L'automne est aussi l'occasion de faire une cure détox complète grâce aux tisanes drainantes : Aubier du Tilleul, Ortie, Romarin, Curcuma, Gingembre, Reine des Prés... Demandez conseil à votre pharmacien, certaines plantes pouvant entrer en interaction avec votre traitement médical. Pour plus d'efficacité, adaptez votre alimentation pendant cette cure en limitant le sucre, l'alcool, les produits transformés, le sel et la caféine. Pensez aussi à boire suffisamment d'eau en journée, entre 1,5 et 2 litres par jour.





Bronzé-e et reposé-e, on attaque la rentrée avec énergie... jusqu'à ce que fatigue, moral en baisse et peau terne s'invitent. En cause ? Un manque fréquent de vitamine D.

Essentielle au bon fonctionnement de l'organisme, elle est surtout produite par notre peau sous l'effet des UVB. Or, dès septembre, l'intensité du soleil chute, particulièrement en ville. Résultat : les réserves constituées l'été s'épuisent en quelques semaines.

Une carence peut entraîner fatigue, douleurs diffuses, baisse d'immunité ou moral en berne, souvent sans qu'on fasse le lien.

Chez les enfants, elle peut perturber la croissance osseuse, chez les seniors, augmenter le risque de fractures.

Le bon réflexe ? S'exposer à la lumière naturelle quand c'est possible, intégrer des aliments riches en vitamine D (poissons gras, oeufs, champignons), et faire un dosage sanguin en cas de doute. Une supplémentation peut alors être envisagée sous forme de gouttes ou capsules sur avis médical.





Stress et insomnie : un cercle vicieux

Le stress peut avoir des conséquences négatives. Parmi celles-ci, l'insomnie est une des premières citées! Découvrez comment retrouver un bon sommeil.

Qu'est-ce que le stress²?

Le stress est une réponse de l'organisme aux exigences de l'environnement. Il s'agit donc d'une réaction défensive d'alarme qui signale à l'organisme que son bien-être est menacé. Le stress est par conséquent un phénomène normal et neutre qui nous permet de nous adapter à certaines situations et exigences de la vie courante. En revanche, lorsque le stress perdure trop longtemps de manière trop intense et que le sujet ne trouve pas de solution, l'organisme s'épuise : c'est à ce moment que le stress devient pathologique.

Stress et troubles du sommeil : quels liens ?

Le sommeil est une composante majeure, unique et indispensable de notre santé et de notre bien-être. Il comprend différentes phases bien structurées. Chacune peut être affectée par le stress avec un retentissement en cercle vicieux : le stress affecte le sommeil qui, une fois altéré, accentuera le stress!

Comment lutter contre le stress et son impact sur le sommeil ?

La prise en compte du stress est au cœur d'une bonne gestion de son sommeil! Voici les recommandations de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance pour préparer un sommeil de bonne qualité :

- **Maintenez le lien avec vos proches** (messages, appels, vidéos...). Cela réduit le sentiment de stress²
- **Pratiquez une activité physique** tous les jours : l'exercice physique quotidien a un impact positif sur la santé en général. Il a une action anti-inflammatoire, améliore le rythme veille/sommeil et l'humeur.²
- **Programmez des activités plaisantes**, rendez-vous utile, pratiquez une activité manuelle... ces actions stimulent notre système de récompense et génèrent des sentiments positifs.²
- **Prendre soin de son rythme veille / sommeil**, maintenez vos habitudes quotidienne et votre cadre de vie²
- **Acceptez les émotions** positives comme négatives.²
- **Limitez l'exposition aux médias**, utilisez ponctuellement des sources médiatiques fiables et uniquement pour recueillir les informations nécessaires.²
- **Pratiquez la relaxation**, installez dans votre journée de brèves séances de relaxation ou de respiration.²
- **Privilégiez une activité calme le soir** (musique douce, lecture, relaxation...)²
- **Instaurez un rituel avant d'aller vous coucher**. Cela conditionne à l'endormissement et envoie à notre cerveau un signal d'apaisement favorable à la détente.²
- **Lâchez prise sur l'heure durant la nuit**. Essayez de détourner votre attention de vos heures de sommeil, ne les calculez pas et ne vérifiez pas l'heure la nuit lorsque vous vous réveillez.²



Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.biogaran.fr

Quand consulter un médecin¹?

Connaître son état de stress et d'anxiété peut permettre de réagir avant que la déprime, voire la dépression, ne s'installe. Mais reconnaître soi-même les facteurs de stress et d'anxiété n'est pas simple. L'échelle HAD (Hospital Anxiety Depression) permet aux médecins d'évaluer le risque d'anxiété et de dépression et d'identifier un stress, facteur d'anxiété. Les premiers signes d'insomnie qui se prolongent doivent mener à une consultation spécifique auprès du médecin traitant qui proposera une prise en charge adaptée.

Ce qui doit attirer votre attention¹



*Vous avez du mal à vous endormir. Vous vous réveillez trop tôt.
Vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir.
Vous êtes fatigué le matin. Vous avez des envies de dormir la journée. Vous luttez pour rester actif.
Votre sommeil est agité, votre entourage s'inquiète du ronflement et des arrêts de la respiration au cours du sommeil.*

Sources :

1 - Institut National du Sommeil et de la Vigilance – Les carnets du sommeil - SOMMEIL ET STRESS – Consulté le 12-06-2025 |

2 - Institut National du Sommeil et de la Vigilance – Stress chronique et ses conséquences sur le sommeil – Consulté le 12-06-2025 |

La Joconde, Léonard de Vinci, 1506



BIOGARAN
CONSEIL®

Dormir est un besoin, s'endormir est un art.

Découvrez la gamme de
compléments alimentaires à
base de mélatonine*

Biogaran conseil®.

* La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg avant le coucher.

Réservé à l'adulte - usage ponctuel.
Demandez conseil à votre pharmacien.
Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.



POTC0704-06/25

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR



DELPHINE LIENHARDT
PHARMACIENNE
À LUTZELHOUSE (67)



LES SEMELLES ORTHOPÉDIQUES APPORTENT DU CONFORT DANS LE MOUVEMENT

Delphine Lienhardt est pharmacienne à Lutzelhouse dans le Bas-Rhin, spécialisée dans les semelles orthopédiques qu'elle fabrique sur-mesure.

1 Qui est concerné par les semelles orthopédiques ?

Delphine Lienhardt - Tout le monde ! Les semelles orthopédiques apportent du confort dans le mouvement et renforcent l'équilibre. Au quotidien, les semelles orthopédiques vont éviter les hyper appuis qui provoquent des douleurs articulaires, des douleurs au dos et une déformation au niveau des pieds.

2 Pourquoi les semelles orthopédiques sont particulièrement recommandées aux personnes diabétiques ?

D.L. - Un frottement répété dans une chaussure peut provoquer une hyperkératose, de la corne en excès. Sous cette corne se forme une plaie qui peut s'aggraver jusqu'à atteindre l'os : on parle de mal perforant. Or, l'une des complications du diabète est une atteinte des nerfs qui modifie la perception de la douleur. Les patients diabétiques peuvent avoir une plaie très grave au pied sans douleur et ne vont pas soigner. Sans prise en charge rapide, le mal perforant amène à une amputation. Des semelles orthopédiques adaptées vont prévenir ces frottements répétés et prévenir le mal perforant.

3 Pourquoi utiliser des semelles orthopédiques ?

D.L. - Les semelles favorisent un bon enroulé du pied et une bonne contraction du mollet à chaque pas effectué, ce qui va favoriser le retour veineux. Elles permettent aussi de compenser la fonte du capiton plantaire due à l'âge. Ce capiton est un petit coussin graisseux à la base plantaire qui permet une marche confortable. Avec la fonte du capiton plantaire, les appuis au niveau du pied sont inconfortables puis douloureux... La personne va marcher de moins en moins ce qui joue sur son autonomie. Les semelles orthopédiques font partie des dispositifs simples à mettre en place pour bien vieillir et maintenir une bonne mobilité.

4 Quelles sont les différents types de semelles orthopédiques ?

D.L. - Il y a autant de semelles que de patients car nous les fabriquons sur-mesure. Mais on peut classer les semelles en fonction de deux types de marche (on parle de préférences motrices) : celle aérienne et celle dite terrienne.

Nous avons également des semelles orthopédiques qui soignent, en cas d'épine calcanéenne par exemple.

5 Quelle est l'expertise du pharmacien dans les semelles orthopédiques et les orthèses plantaires ?

D.L. - Le pharmacien qui le souhaite se spécialise et suit une formation spécifique. Il est en capacité de faire l'examen clinique du pied du patient comme de sa posture. Il reçoit alors le patient dans une salle dédiée pour cette consultation en podologie. Le podoscope, appareil qui permet l'examen statique des pieds, lui permet d'obtenir les empreintes plantaires pour déterminer ses points d'appui et analyser sa voûte plantaire. Grâce au podoscope et à l'examen clinique, le pharmacien peut déterminer le type physiologique (pied-plat, pied creux, etc), détecter les déformations du pied ou soulager des douleurs en recommandant la semelle orthopédique adéquate. Il m'envoie alors ses mesures et je fabrique sur-mesure la semelle orthopédique pour son patient.

Propos recueillis par Vanessa Pageot.

À QUOI SERT OCTOBRE ROSE ?

Accrocher un ruban rose, participer à une course à pied, prendre rdv pour un dépistage du cancer du sein ou faire un don : il y a mille façons de contribuer à Octobre rose !



En France, une femme sur huit sera concernée par un cancer du sein. En 2023, 61 214 nouveaux cas ont été diagnostiqués, selon les derniers chiffres de la Ligue contre le cancer.

Octobre rose sensibilise au dépistage et mobilise des fonds pour la recherche médicale à travers des actions dans toute la France. Cet évènement est né aux États-Unis 1985, rendu visible en France grâce au magazine *Marie Claire*, en 1994. Depuis, les associations, les soignants et les Français se sont appropriés Octobre rose.

EST-CE QUE LA MAMMOGRAPHIE FAIT MAL ?

Le mois d'octobre est ainsi l'occasion de parler du dépistage du cancer du sein auquel sont invitées toutes les femmes de 50 ans à 74 ans. C'est la mammographie. Douloureuse ? Plus ou moins... Le ressenti est très différent d'une femme à une autre selon son seuil de douleur, son niveau de stress mais aussi de la densité des seins. La

bonne nouvelle c'est que la mammographie ne dure que quelques secondes.

En complément de cet examen radiologique, il est recommandé de solliciter une échographie mammaire (sur prescription du médecin ou de la sage-femme). L'échographie est indolore, rapide et permet une deuxième "lecture" des tissus mammaires.

Trouver ou rejoindre une action pour Octobre rose en tant que particulier, au sein d'une équipe ou d'une entreprise sur <https://www.cancer.fr/>





ANTI-POUX : QUEL PRODUIT CHOISIR ?

Votre enfant se gratte la tête ?
Son cuir chevelu le démange ?
C'est certainement les poux...
Ne tardez pas à les traiter
car ils se multiplient
très vite sans qu'on ne
les voie.

Les traitements anti-poux se présentent le plus souvent sous forme d'un shampoing ou d'une lotion. Il est important de respecter le temps de pose : le dépasser ne rendra pas le produit plus efficace et cela peut entraîner une irritation du cuir chevelu. Votre pharmacien connaît bien la composition de chaque produit, ses points forts et ses inconvénients. Il vous conseillera en fonction de l'âge de votre enfant, de la sensibilité de son cuir chevelu et du niveau d'infection.

LE PEIGNE À POUX : OUTIL ESSENTIEL CONTRE LES LENTES

Chaque pou pond entre 5 et 10 lentes par jour à la racine du cheveu. Elles éclosent au bout de 7 à 8 jours. Si vous ne supprimez pas les lentes, les poux reviendront semaine

après semaine car les traitements ne suppriment pas à 100% la totalité des lentes. Le peigne à poux retire les lentes par son action mécanique et créer des stries sur les lentes non supprimées ce qui va stopper leur développement. Cet outil est ainsi complémentaire au traitement sous forme de shampoing ou de lotion.

QUEL PRODUIT CHOISIR ?

En termes d'efficacité, tous les produits vendus en pharmacie sont testés au préalable. Votre choix peut se porter sur la présentation et la composition du produit, certains étant bios.

Certains anti-poux combinent des huiles minérales ou végétales avec des huiles essentielles. Dans ce cas, soyez sûr que votre enfant ne soit pas allergique à l'une de ces huiles essentielles.



LE LACTOSE, PAS TOUJOURS BIEN DIGÉRÉ : L'INTOLÉRANCE EN QUESTION

Ballonnements, crampes, gaz ou diarrhées après un repas contenant du lait ? Il pourrait s'agir d'une intolérance au lactose.

Ce sucre présent dans le lait nécessite une enzyme digestive, la lactase, pour être bien assimilé. Chez certaines personnes, cette enzyme est produite en quantité insuffisante, surtout à l'âge adulte. Résultat : le lactose fermente dans l'intestin et provoque des troubles digestifs.

Environ 40 % des adultes en France sont concernés, avec des formes plus ou moins sévères. Ce n'est pas une allergie ni une maladie grave, mais cela peut devenir gênant au quotidien.

Heureusement, il existe des alternatives : produits laitiers sans lactose, laits végétaux (amande, soja, avoine), compléments de lactase, ou fromages affinés (emmental, comté, parmesan).

Un test simple chez le médecin permet de confirmer le diagnostic. Adapter son alimentation est souvent suffisant pour retrouver le confort digestif.

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



La compression (1) qui s'ajuste à chaque pied sensible



NOUVEAU



Pointe longue qui couvre et protège les orteils (3)

Fils anti-frottement (4)



Spécialiste Pieds Sensibles :

- Adaptation morphologique (5)
- Aisance et confort tout au long de la journée (6)
- Facilité d'enfilage optimale (7)



(1) Adapté au pied du patient diabétique : réduction des zones de surpression et frottement au niveau du pied ; construction zone pied en 3 zones / pointe longue couvrant les zones sensibles / absence de couture à la pointe pour protéger les orteils / fil à faible coefficient de frottement (fil de PTFE) dans pointe et talon. Adapté aux pieds déformés / S'ajuste à chaque pied = rapport chaussette et pied sensible : étude d'adaptabilité - Novembre 2024. (2) Extensible grâce aux matières utilisées et à la construction du produit - Gc - résultat allongement de la pointe - étude d'adaptabilité - Novembre 2024. (3) Pointe longue enveloppant les zones sensibles - 8a - résultat compression et longueur de la pointe - étude d'adaptabilité - Novembre 2024. (4) Étude coefficient de frottement sur chaussettes de compression en PTFE - Juin 2021. (5) Adaptation morphologique - système de tailleage avec 5 tailles et 3 hauteurs / 3 plages de pointures. Couverture de tailleage/chaussette femme = 87% ; chaussette homme = 91%. Corrélation tour de cheville / tour de mollet données IFTH 2012. (6) Confort : 98% de satisfaction - Essai au porter interne réalisé par Sigvaris - 22 femmes et 17 hommes - Novembre 2024. (7) Facilité d'enfilage : 100% de satisfaction - Essai au porter interne réalisé par Sigvaris - 22 femmes et 17 hommes - Novembre 2024. Les chaussettes de compression médicale Sigvaris de classe de compression 2 sont des dispositifs médicaux (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS. Elles sont destinées au traitement de base des maladies veineuses. Pour le bon usage, il convient d'enfiler les produits dès le réveil et au lever, sur une peau propre et sèche. Ne pas utiliser les produits sur une peau lésée. Les conditions et les durées de port de ces dispositifs sont à demander à votre prescripteur. Ces dispositifs sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lisez attentivement la notice d'utilisation notamment pour les indications et contre-indications. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Juin 2025 © Copyright by SIGVARIS, Saint-Just Saint-Rambert, France. Dynaven, Sigvaris, SIGVARIS GROUP and their products are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014, St Gallen/Switzerland, in many countries worldwide.