

# PHARMA *soins*

VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN  
DÉC 2025 > FÉV 2026 #34

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN



## *Maternité*

BRONCHIOLITE DU  
NOURRISSON : C'EST  
GRAVE DOCTEUR ?

## *Dossier santé*

REFORCER SON  
SYSTÈME IMMUNITAIRE  
CET HIVER

## *Psycho*

PARKINSON :  
LA CHANT-  
THÉRAPIE

# VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

Comment  
ça marche

DEMANDEZ VOTRE  
CARTE GRATUITE  
AU COMPTOIR

Le Programme  
de fidélité

**1 €** DÉPENSÉ  
= 10 POINTS  
SUR VOTRE COMPTE

ACTIVEZ LA ET CONSULTEZ  
VOTRE SOLDE SUR LES SITES  
[WWW.EXCELPHERMA.FR](http://WWW.EXCELPHERMA.FR)  
[WWW.PHARMA-CLUB.FR](http://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

## 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 Christophe Bécard, Dr Diane Bensoussan, Vanessa Pageot, Steeve Toledano

## Impression :

La Galiote Groupe Prenant  
70 à 82 rue Aubert  
94400 Vitry-sur-Seine  
Tirage : 65 000 ex



Certifié PEFC

Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées  
[www.pefc-france.org](http://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.



# ÉDITO

Retrouvailles en famille, petits plaisirs gastronomiques, soirées bien au chaud en profitant de quelques jours de congés : les fêtes de fin d'année sont toujours très attendues.

Certains auront peut-être la chance de se retrouver sur les pistes de ski : qu'ils n'oublient pas leur crème solaire car l'indice UV augmente avec l'altitude et la réverbération de la neige. S'ils enchaînent les raclettes, tartiflettes et autres repas « légers », il existe quelques astuces naturelles pour bien digérer et éviter les ballonnements que nous partageons dans la rubrique « Bien-être ». Toujours sur le plan gastronomique mais côté mer, saviez-vous que les coquillages étaient de véritables pépites nutritionnelles, riches en vitamines, minéraux et protéines ? Leur bilan nutritif est à découvrir en page nutrition.

L'hiver est aussi synonyme de températures plus fraîches, de rhume, de maux de gorge ou de bronchiolite pour les plus petits. La vaccination est un atout pour se protéger et protéger les plus fragiles. Le sommeil, l'activité physique et l'alimentation jouent également un rôle dans le renforcement du système immunitaire, thème de notre dossier.

Quant aux bonnes résolutions de la nouvelle année 2026, si nous commençons par le challenge de Dry January (janvier sans alcool) ? D'autres auront peut-être envie de renouer avec une activité physique régulière, bonne résolution la plus partagée en 2025...

Toute l'équipe de Pharmasoins vous souhaite d'excellentes fêtes et une très belle année 2026 !

# SOMMAIRE



Édito .....	3
Sommaire .....	4
Et si on faisait le plein de vitamine C ? .....	5
Brèves de santé .....	6
Vrai/Faux : sur la colonne vertébrale .....	8
Ce souvenir de grossesse dont on se passerait volontiers .....	10
Bronchiolite du nourrisson : c'est grave docteur ? .....	11
Que faire en cas de ballonnements ? .....	12
L'hydratation commence dans l'assiette .....	14
Et si vous mettiez de la crème solaire cet hiver ? .....	15
Renforcer son système immunitaire cet hiver .....	16
Parkinson : la chant-thérapie .....	20
Apnée du sommeil : un trouble à ne pas sous-estimer .....	22
Mal de dos ? Marchez, étirez-vous, bougez ! .....	23
Dry January : une pause qui fait du bien .....	24
Interview - Arrêter son traitement antibiotique en avance n'est pas une bonne idée .....	26
Fini les gencives qui saignent ! .....	28
Règles douloureuses : comment les soulager ? .....	29
Les coquillages : que de bienfaits nutritifs ! .....	30

# ET SI ON FAISAIT LE PLEIN DE VITAMINE C ?

« La vitamine C joue un rôle important dans la défense contre le stress oxydant », rappelle l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses). Dans quels fruits et légumes de saison trouve-t-on le plus de vitamine C ?

Les fruits martiniquais sont les champions toutes catégories de la teneur en vitamine C. La Cerise acérola concentre 2850 mg pour 100 g de fruit, la pomme cajou, 556 mg/100 g et la goyave affiche un taux de 492 mg/100g. En comparaison, le taux de vitamine C de l'orange, avec 47,5 mg/100 g, fait grise mine... En métropole, les champions de la vitamine C sont le chou frisé cru (145 mg/100 g) et tous les poivrons. Avec une préférence pour le poivron rouge, sauté/poêlé et sans matière grasse (144 mg/100g).



## DES SUPER ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES

Cet hiver, composez avec ces aliments riches en vitamine C, tant côté fruits que côté légumes. Les taux sont compris pour 100 grammes de produits :

- Citron, zeste, cru : 129 mg
- Poivron jaune sauté/poêlé sans matière grasse : 126 mg
- Brocoli cru (106 mg) et en purée (109mg)
- Rillettes de canard : 106 mg
- Chou de Bruxelles cru : 103 mg
- Céréales pour petit déjeuner "équilibre" nature ou au miel, enrichies en vitamines et minéraux : 88,9 mg
- Kiwi : 81,9 mg
- Laitue de mer (Ulva sp.), séchée ou déshydratée : 54,6 mg
- Herbes de Provence : 53 mg
- Cresson : 51 mg
- Jus d'orange maison : 50 mg

La liste complète de la teneur en vitamine C des aliments sur <https://ciqual.anses.fr/>

# BRÈVES DE SANTÉ

## MARCHER 5 MINUTES TOUTES LES 30 MINUTES

Faites-vous partie des Français qui passent 8 heures ou plus assis dans la journée ?

Que ce soit au travail ou à la maison, se lever régulièrement est bon pour la santé. « Marcher 5 minutes toutes les 30 minutes, avec une intensité faible à modérée, améliore les paramètres métaboliques, comme la glycémie ou l'insulinémie », explique l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses). Avec une condition : rester actif pendant ces 5 minutes en mobilisant « suffisamment la motricité, comme avec une marche rapide », précise l'Anses.

## QUI PEUT BÉNÉFICIER DU VACCIN CONTRE LA GRIPPE ?

La campagne de vaccination contre la grippe est ouverte jusqu'au 31 janvier. Vous pouvez en bénéficier si vous êtes une femme enceinte, si vous souffrez d'une maladie chronique ou si vous avez 65 ans et plus. Les personnes en situation d'obésité et les personnes séjournant dans un établissement de soins de suite ou médico-social sont aussi éligibles à la vaccination antigrippale.



## 4 MILLIONS DE FUMEURS EN MOINS

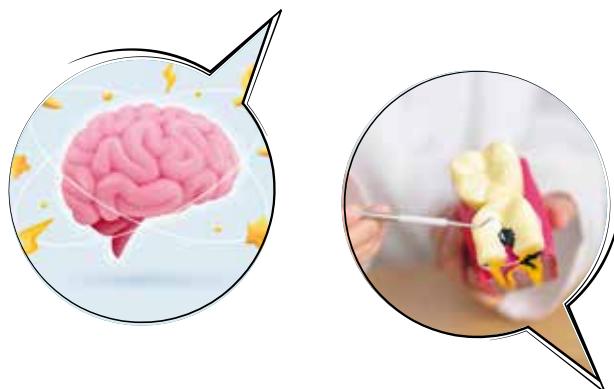
Les Français fument moins aujourd'hui qu'il y a dix ans avec 4 millions de fumeurs en moins. Ce sont les chiffres de Santé publique France, publiée en octobre dernier. « On verra probablement les impacts sanitaires de cette baisse du tabagisme petit à petit s'installer », indique le responsable de l'unité Addictions à Santé publique France. Le paquet neutre, la hausse du prix du tabac, le remboursement des aides au sevrage et les campagnes de prévention, comme le "Mois sans tabac" ont contribué à cette baisse.

## UNE MÉMOIRE EXCEPTIONNELLE

Des chercheurs de l’Institut du cerveau rapportent la capacité extraordinaire d’une jeune française de 17 ans atteinte d’hyperthymésie, une mémoire presque exhaustive. Ses souvenirs biographiques sont rangés dans un « espace mental sophistiqué », organisés par thème : famille, amis, objets de l’enfance, vacances, etc. Pour chaque souvenir, elle mémorise une foule de détails : date, zone géographique précise, paroles, ambiances, odeurs, sentiments... En étudiant son cas, les scientifiques espèrent « mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire autobiographique et les troubles neurologiques qui l’affectent ».

## LES SYMPTÔMES DU VARIANT « FRANKENSTEIN »

Depuis octobre, le variant XFG appelé « Frankenstein » circule en France. Ce virus est plus contagieux mais pas plus dangereux que ses prédecesseurs. L’un des symptômes caractéristique de ce nouveau variant est l’enrouement, qui se traduit par une voix rauque ou éraillée. Les autres symptômes sont communs aux autres variants : maux de tête, fièvre, écoulements nasaux et courbatures. Dès les premiers signes, appliquez les gestes barrière : porter un masque, se laver les mains, aérer les pièces régulièrement et ne pas saluer en faisant la bise ou en serrant les mains.



## 45 % DES FRANÇAIS ONT DES CARIES

45% des adultes français ont au moins une dent cariée selon la Haute Autorité de santé. Chez les adolescents de 12-15 ans, ce chiffre monte à 50%. Seuls 43% des Français se rendent chez leur dentiste annuellement contre 70% en Allemagne et au Royaume-Uni.

Les jeunes de 3 à 24 ans sont invités tous les ans chez leur dentiste dans le cadre du programme M’T Dents, une consultation prise en charge à 100% par la Sécurité sociale.

VRAI / FAUX

VRAI ?  
FAUX !



# SUR LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale est la charpente de notre corps. Elle est à la fois résistante et souple, protégeant la moelle épinière. Mais que savons-nous vraiment de notre colonne vertébrale ?

## LA COLONNE VERTÉBRALE ÉVOLUE QUAND BÉBÉ COMMENCE À MARCHER

**VRAI** - La colonne vertébrale est le premier os à se développer dans l'utérus. À la naissance, le dos de bébé est complètement arrondi. La colonne vertébrale est fragile, l'ossification des vertèbres n'est pas terminée. Quand bébé commence à marcher, sa colonne vertébrale évolue, les courbures naturelles se forment pour soutenir sa posture debout.

## NOUS SOMMES LES SEULS MAMMIFÈRES À SOUFFRIR DE SCOLIOSE

**FAUX** - Des cas de scoliose ont été identifiés chez la baleine et le dauphin. Dans la plupart des cas, les mammifères marins étaient atteints d'une malformation congénitale.

## NOUS SOMMES PLUS GRANDS LE MATIN QUE LE SOIR

**VRAI** - Le matin, nous sommes plus grands de un ou de deux centimètres ! La raison : la colonne vertébrale est libérée de la gravité le temps du sommeil. Allongé, la pression exercée sur les disques intervertébraux est moindre, ce qui les rend plus hydratés et plus volumineux. D'ailleurs, les astronautes qui vivent sans gravité le temps de leur mission reviennent de l'espace 3 % plus grands qu'avant le départ.

## NOUS AVONS TOUTES 33 VERTÈBRES

**VRAI** - Une vertèbre est un os de la colonne vertébrale. Nous en avons toutes 33 : 7 vertèbres cervicales (au niveau du cou), 12 vertèbres dorsales (haut du dos), 5 vertèbres lombaires (bas du dos), 5 vertèbres soudées du sacrum et 4 vertèbres soudées du coccyx.

## IL EST FRÉQUENT DE SE DÉPLACER UNE VERTÈBRE

**FAUX** - L'expression « se déplacer une vertèbre » pour désigner un mal de dos est souvent une contracture musculaire douloureuse. Le déplacement d'une vertèbre est rare. Elle est due à un choc violent, pendant un accident de voiture ou de moto par exemple. Quand une vertèbre est déplacée, il y a un risque de paralysie car la moelle épinière se trouve comprimée voire sectionnée.

## LES COUSSINETS ENTRE CHAQUE VERTÈBRE ABSORBENT LES CHOCS

**VRAI** - La colonne vertébrale est pourvue d'un mécanisme d'amortissement particulier, connu sous le nom de disques intervertébraux, qui contribue à absorber les chocs de chaque mouvement. Plusieurs facteurs mettent à mal ces coussinets : une mauvaise posture répétée, le port de charges lourdes., des mouvements violents ou répétitifs, des anciens traumatismes ainsi que le surpoids et l'obésité.

## L'ARTHROSE TOUCHE AUSSI LA COLONNE VERTÉBRALE

**VRAI** - L'arthrose peut toucher les vertèbres des cervicales, on parle alors d'arthrose cervicale. Elle peut aussi toucher le bas du dos (plus fréquente), c'est l'arthrose lombaire ou lombarthrose. Dans les deux cas, il s'agit d'une dégradation du cartilage due principalement au vieillissement.

## FUMER EST MAUVAIS POUR LA COLONNE VERTÉBRALE

**VRAI** - Le tabagisme diminue la densité des os (y compris des vertèbres) et augmente le risque de fracture et d'ostéoporose. Les personnes qui fument souffrent davantage de douleurs lombaires car le tabac diminue la vascularisation (irrigation via les vaisseaux sanguins) des muscles qui entourent la colonne vertébrale.

## L'ATLAS EST LE NOM DE LA PREMIÈRE VERTÈBRE DU DOS

**FAUX** - L'Atlas est le nom de la première vertèbre de la colonne qui se situe au niveau du cou. Elle est nommée ainsi car elle porte directement le poids de la tête qui pèse, chez l'adulte, entre 4,5 et 5 kg.



# CE SOUVENIR DE GROSSESSE DONT ON SE PASSERAIT VOLONTIERS

Les petites stries sur le ventre, les cuisses ou les fesses ne sont pas un souvenir que l'on aimerait garder après son accouchement. Toutes les femmes enceintes sont-elles concernées par les vergetures ? Comment les prévenir ?

Le troisième trimestre de grossesse est souvent la période « choisie » par les vergetures pour apparaître. Toutes les femmes enceintes ne sont pas concernées. Cela dépend du type de peau mais aussi de sa prise de poids. Si celle-ci est rapide et excessive, la peau s'étire rapidement en perdant son élasticité et cela augmente le développement des vergetures. Les grossesses multiples et les gros bébés favorisent aussi leur apparition. Si les vergetures se présentent sous la forme de lignes de couleur foncé, elles se dépigmentent en devenant très claires voire blanches avec le temps.

## COMMENT PRÉVENIR LEUR APPARITION ?

Dès le premier trimestre de grossesse, il est conseillé de bien hydrater sa peau. Chaque jour, massez votre peau avec une crème hydratante ou une huile végétale



sans perturbateurs endocriniens ou avec un beurre de karité. Ainsi hydratée, la peau s'assouplit et se détend, ce qui limite le risque de déchirure. Insistez sur votre ventre, vos cuisses, vos fesses et votre poitrine. Vous pouvez également adopter une alimentation riche en vitamines A et E tout en buvant suffisamment d'eau chaque jour. Toutefois, malgré cette routine quotidienne, vous pouvez avoir quelques vergetures de grossesse, il n'existe aucun traitement préventif absolu. La bonne nouvelle est que la plupart des vergetures de grossesse diminuent spontanément 3 mois après l'accouchement.

## À NOTER

Les vergetures ne concernent pas que les femmes enceintes, les hommes peuvent aussi en avoir en cas de prise de poids rapide et importante.

# BRONCHIOLITE DU NOURRISSON : C'EST GRAVE DOCTEUR ?



La bronchiolite touche 30% des bébés chaque hiver. Quels sont les symptômes ? Peut-on la prévenir ? Faut-il s'inquiéter ?

La bronchiolite chez le tout-petit commence comme un simple rhume, avec un nez qui coule et une toux sèche. Le principal symptôme différentiel est une respiration rapide, entrecoupée de pauses. Parfois, vous pouvez entendre des sifflements respiratoires. « L'enfant peut être gêné pour respirer et avoir du mal à manger et à dormir. Il peut avoir de la fièvre », précise Santé Publique France. Les signes qui doivent alerter : une fièvre élevée, une otite ou des sécrétions purulentes. Le médecin traitant est alors le premier interlocuteur.

Dans 80 % des cas, la bronchiolite est due au virus respiratoire syncytial (VRS) qui se transmet par la salive, la toux et les éternuements. Le virus peut rester sur les

mains et les objets, c'est pourquoi il est déconseillé de partager les biberons, tétines ou couverts. Autres conseils : bien aérer le logement, se laver les mains avant et après chaque change, tétée, repas ou câlin et porter un masque si vous êtes enrhumé.

## TRAITEMENT PRÉVENTIF DE LA BRONCHIOLITE

Dans la majorité des cas, la bronchiolite guérit spontanément au bout de 5 à 10 jours mais la toux peut persister pendant 2 à 4 semaines. Il existe trois vaccins préventifs à la bronchiolite : le premier qui prévient les formes graves chez les bébés prématurés ou ceux ayant des problèmes cardiaques ou pulmonaires. Le second est recommandé pour tous les nourrissons dès leur premier hiver. Le troisième, est destiné à la femme enceinte qui transmettra ses anticorps au fœtus à travers le placenta.

# QUE FAIRE EN CAS DE BALLONNEMENTS ?

Contre les ballonnements, avez-vous déjà essayé le charbon végétal actif ? C'est un remède naturel reconnu pour sa capacité à piéger les gaz et à limiter leur formation. Le charbon existe sous différentes formes : en poudre, en gélules ou en granulés. Seule précaution à prendre : si vous prenez un traitement, le charbon actif peut diminuer son absorption par votre organisme. Il est recommandé de respecter un délai d'au moins 2 heures entre la prise de charbon et celle des autres traitements.

## DES REMÈDES NATURELS...

L'argile blanche Kaolin et l'argile verte sont aussi efficaces pour soulager les maux d'estomac en raison de leur rôle de pansement gastrique en absorbant l'excès de gaz intestinaux. Autres remèdes naturels : les tisanes ou les infusions à base de fenouil, gingembre, menthe poivrée ou cumin. Elles sont réputées pour leurs propriétés apaisantes. Le bicarbonate

Les ballonnements sont fréquents et bénins. Ils sont liés à un excès de gaz dans l'intestin, à une digestion difficile ou à certains aliments mal tolérés.

de soude, lui, fait baisser l'acidité de l'estomac et réduit les gaz. Vous pouvez le prendre dilué dans un peu d'eau. Si les ballonnements sont intenses, allongez-vous les genoux repliés sur le ventre et massez doucement l'abdomen pour favoriser l'évacuation des gaz comme on le ferait pour un tout-petit.

## ...AUX MÉDICAMENTS ANTISPASMODIQUES

Parfois, les remèdes naturels ne suffisent pas. Demandez à votre pharmacien un médicament antispasmodique à visée digestive pour soulager les douleurs liées aux ballonnements. Enfin, le dernier levier se trouve au niveau de l'assiette : prenez le temps de bien mâcher les aliments (en évitant ceux trop gras), fractionnez vos repas et buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour. Enfin, une activité physique quotidienne sera bénéfique à la fois à votre système intestinal et à votre digestion.



# VARISAN

La compression médicale  
haute couture

*La classe à l'italienne...*

*...A Milan et dans votre pharmacie !*



ma  
compression  
**Donna**



Les produits de cette gamme sont des dispositifs médicaux. Consultez les notices de chaque dispositif et/ou prenez conseil auprès d'un professionnel de santé pour plus d'informations. Crédit photos: Paoline Montebello, On/Off 2017.





En hiver, la peau tiraille, se dessèche et perd de son éclat. Les crèmes nourrissantes sont essentielles, mais l'hydratation véritable se joue aussi à l'intérieur : ce que nous buvons et mangeons compte autant que ce que nous appliquons.

Le froid, le vent et le chauffage fragilisent la peau et altèrent sa barrière protectrice. Pour garder un teint lumineux et une

## L'HYDRATATION COMMENCE DANS L'ASSIETTE

peau souple tout l'hiver, il faut penser à hydrater le corps de l'intérieur. Même si la soif se fait moins sentir, notre organisme continue à perdre de l'eau chaque jour. Boire régulièrement — un grand verre au réveil, des tisanes dans la journée ou un bouillon le soir — aide à préserver l'élasticité et la douceur de la peau.

L'alimentation joue aussi un rôle clé. Les fruits riches en vitamine C (oranges, kiwis, clémentines) stimulent la production de collagène, essentiel à la fermeté cutanée. Les légumes colorés d'hiver comme la carotte, le potiron ou la betterave sont gorgés d'antioxydants qui protègent la peau du froid et du vieillissement prématué.

Pensez également aux oméga-3 : présents dans les poissons gras, les noix, les graines de lin ou de chia, ils renforcent la barrière lipidique et limitent la perte d'eau.

Et pour compléter, certaines cures de collagène, d'acide hyaluronique ou d'huiles végétales peuvent soutenir la peau de l'intérieur.

En associant hydratation, alimentation équilibrée et rituels cocooning, votre peau restera douce, souple et éclatante — même sous les températures les plus froides.

# ET SI VOUS METTIEZ DE LA CRÈME SOLAIRE CET HIVER ?

En hiver, les UVA continuent de passer. Est-il nécessaire de mettre tous les jours de la crème solaire en hiver ? À quel moment notre peau est-elle la plus exposée ?

95% du rayonnement UV qui atteint la surface de la terre sont des UVA. Ils sont présents toute l'année, de janvier à décembre contrairement aux UVB présents de mars à septembre. Les UVA pénètrent dans les couches profondes du derme, responsables du vieillissement accéléré de la peau et de l'apparition de rides.

## QUAND METTRE DE LA CRÈME SOLAIRE L'HIVER ?

Selon le Syndicat national des dermatologues-vénérérologues (SNDV), il est primordial de mettre de la crème solaire l'hiver si

vous travaillez en extérieur, d'autant plus en montagne. En effet, la quantité d'UV augmente de 10% tous les 1000 m de dénivelé. De plus, en montagne, la neige entraîne une augmentation de la réverbération des UV jusqu'à 80% souligne le SNDV.

Pour être efficace, la crème solaire doit être appliquée toutes les deux ou trois heures. Si vous partez la journée sur les pistes ou en randonnée, pensez à mettre votre protection solaire dans votre sac à dos.

## PEAU SENSIBLE ? VÉRIFIEZ L'INDICE UV !

Si vous avez une peau sensible au soleil, vous pouvez mettre de la crème solaire en plus de la crème de jour ou intégrée à votre crème hydratante notamment les jours où l'indice UV est égal ou supérieur à 3. Plusieurs sites proposent désormais une « météo des UV » comme le site <https://www.soleil.info/meteo-uv>.





# RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE CET HIVER

En hiver, les virus et bactéries se délectent des températures fraîches pour proliférer et mettent le système immunitaire à rude épreuve. L'activité physique, la nutrition et le sommeil consolident vos défenses immunitaires sur le long terme.

Le froid, la pluie et le vent n'auront pas raison de votre motivation cet hiver où vous resterez actif. Et vous avez raison. Car l'activité physique stimule la circulation sanguine, améliore la production de globules blancs et participe à évacuer le stress. Lorsque vous faites du sport, les anticorps et les globules blancs circulent plus rapidement dans votre organisme et peuvent ainsi identifier plus tôt les maladies. De plus, à chaque session sportive, votre organisme s'échauffe, l'augmentation de cette température corporelle ralentit la croissance des bactéries. Une étude récente de l'Université de Harvard a également démontré que l'exercice physique active certaines cellules immunitaires dans les muscles. « Cellules immunitaires qui peuvent être multipliées par 10 en période de pratique sportive, en particulier les cellules appelées "natural

killer", qui traitent les infections », explique Michel Cymes au micro de RTL\*. « Et ce qui est génial, c'est que cet effet positif continue pendant quelques jours après l'exercice ». Enfin, chaque séance d'activité physique libère des endorphines et de la dopamine qui aident à lutter contre le stress. Ce qui est une bonne chose car un stress répété affaiblit les défenses immunitaires en altérant le fonctionnement des cellules immunitaires.

## DES SUPER PROTÉINES FABRIQUÉES PENDANT LE SOMMEIL

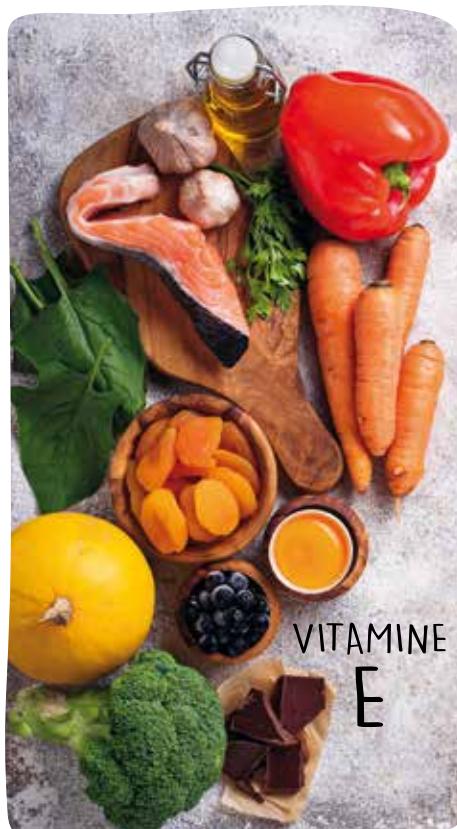
Petit ou grand dormeur, « dormir serait essentiel à l'efficacité du système immunitaire et protégerait l'homme des

infections », soulignent les chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Selon une étude épidémiologique conduite sur quatre années par l'Inserm, une mauvaise qualité de sommeil augmenterait la vulnérabilité aux infections, et en particulier celles dues aux parasites et aux champignons. « Ces résultats confortent l'hypothèse selon laquelle le sommeil aiderait le système immunitaire à fonctionner et à se reconstituer », ajoutent les chercheurs français. Un bon sommeil est celui sans insomnies et sans besoin d'un réveil chaque matin (en dehors d'horaires ou de rythmes de travail décalés). Si vous êtes en dette de sommeil avec des épisodes de légères somnolences en journée, réservez, si possible, 15 à 20 minutes de sieste qui seront réparatrices.

## L'HUILE DE FOIE DE MORUE ? UN REMÈDE PAS SI BÊTE

Une bonne immunité se joue aussi dans l'assiette avec les aliments riches en vitamines pour renforcer les cellules immunitaires. C'est le cas particulièrement de la vitamine C et de la vitamine E aux propriétés antioxydantes. En effet, les antioxydants aident à neutraliser les radicaux libres, substances nocives pour le système immunitaire. Les agrumes, les poivrons et les épinards sont riches en vitamine C ; les huiles végétales, les noix et les sardines sont concentrés en vitamine E. La vitamine A est tout autant bénéfique grâce à ses propriétés anti-inflammatoires. Vous retrouvez la vitamine A dans l'huile de foie de morue, le foie d'animaux, le beurre, la crème fraîche et le jaune d'œuf.

Autre vitamine que l'on connaît moins : l'acide folique. Cette vitamine du groupe B favorise le renouvellement cellulaire. La consommation de poisson, de brocoli, de légumineuses et de légumes à feuilles vertes apporte de l'acide folique. Pour les personnes qui sont carencées (maladies intestinales, insuffisance rénale et personnes très âgées), le zinc a un effet stimulant sur l'immunité. Ce minéral est naturellement présent dans les huîtres, le bœuf, les œufs ainsi que dans les produits laitiers.



\* Michel Cymes explique comment le sport booste les défenses immunitaires, émission du 10/01/2022, RTL. COM

## RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE AVEC LES PROBIOTIQUES

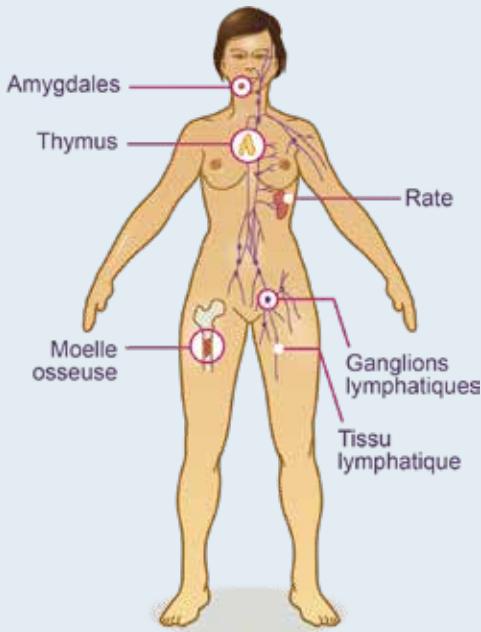
Savez-vous que 60% de vos cellules immunitaires se trouvent dans votre intestin ? Maintenir une flore intestinale équilibrée est essentiel pour renforcer les défenses naturelles. Les probiotiques jouent un rôle clé dans cet équilibre. Ce sont des bonnes bactéries, des « micro-organismes vivants qui lorsqu'ils sont administrés en quantité suffisante, exercent un effet bénéfique pour la santé de l'hôte », explique l'Organisation Mondiale de la Santé. Les probiotiques sont présents naturellement dans les aliments lacto-fermentés : yaourts et fromages, légumes fermentés comme la choucroute, céréales fermentés (miso ou le kéfir.) Ils se trouvent aussi sous la forme de compléments alimentaires.

Autres alliées naturelles : les plantes médicinales. Par exemple, le thym est un stimulant immunitaire en favorisant la résistance contre les micro-organismes, le ginseng contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et au maintien de l'énergie et de la vitalité. Quant à l'extrait de pépin de pamplemousse, naturellement riche en bioflavonoïdes et en vitamine C, il a des effets bénéfiques sur les défenses naturelles.

Côté aromathérapie, les huiles essentielles de l'arbre à thé (Tea Tree) et du Thym à linalol stimulent les défenses immunitaires, celles de ravintsara et de l'eucalyptus radié sont des anti-microbiens efficaces contre les bactéries. Que ce soit en phytothérapie ou en aromathérapie, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien car ce sont des actifs très concentrés qui peuvent entrer en interaction avec certains médicaments.



## SYSTÈME IMMUNITAIRE : COMMENT ÇA MARCHE ?



Le système immunitaire fonctionne en réseau grâce aux globules blancs, aux anticorps, au système lymphatique, à la rate et à la moelle osseuse. Les globules blancs sont fabriqués dans la moelle osseuse et font partie du système lymphatique. Ils circulent dans le sang à la recherche d'envahisseurs étrangers comme les bactéries, virus, parasites et champignons. Lorsqu'ils les trouvent, ils les attaquent. Les globules blancs comprennent les lymphocytes B et T appelés aussi cellules mémoire. Ces cellules enregistrent chaque microbe vaincu et le détruisent rapidement s'il pénètre à nouveau dans l'organisme.

Certaines infections, comme la grippe et le rhume, sont combattues à plusieurs reprises car de nombreux virus différents ou souches du virus circulent.

Outre le système immunitaire, l'organisme dispose d'autres moyens de défense :

- la peau en tant que barrière imperméable,
- les poumons qui éliminent les particules étrangères grâce à la toux,
- le tube digestif dont la muqueuse contient des anticorps,
- la fièvre, qui tue certains microbes et déclenche le processus de réparation de l'organisme.



# PARKINSON : LA CHANT- THÉRAPIE

Chanter réduit les symptômes de la maladie de Parkinson. Lors d'ateliers de chant chorale, les personnes travaillent leur respiration et améliorent leur capacité à communiquer.

La séance de chant-thérapie commence par des exercices de respiration et d'échauffement vocal. Grâce au travail de respirations profondes, le chant améliore le souffle et favorise l'oxygénation de l'organisme. Les muscles profonds du thorax, du dos, du cou, du visage sont mis à contribution à chaque vocalise. « Des améliorations significatives ont été constatées au niveau de la hauteur, de la durée et de l'intensité du son », rapportent des chercheurs canadiens de l'Université de Toronto. Ils ont mené une étude en 2023 sur deux groupes de personnes atteintes de Parkinson qui participaient à des ateliers de chorale. Les résultats sont très positifs.

## UNE MEILLEURE COMMUNICATION

Les scientifiques canadiens ont suivi les deux groupes pendant 12 semaines. A l'issue, ils ont observé que les personnes étaient plus confiantes pour engager la conversation

sans craindre d'être mal comprises grâce à l'amélioration de leur capacité orale. De plus, les apprentis-chanteurs étaient moins anxieux à la fin de chaque séance, chanter augmentant la production d'endorphines, "l'hormone du bonheur".

Autre bénéfice de ces séances de chant en groupe : la création de lien social entre les participants mais aussi entre aidants qui se sentent souvent isolés face à la maladie. En France, plusieurs associations locales ou nationales (comme France Parkinson) proposent des activités de chant-thérapie à destination des personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

## LA MALADIE DE PARKINSON

La maladie de parkinson est une maladie neurodégénérative qui se traduit par la lenteur des mouvements, la rigidité du corps (y compris au niveau de la parole) et des tremblements au repos. S'il n'existe pas de traitement pour en guérir, l'orthophonie, la kinésithérapie, la psychomotricité et l'ergothérapie permettent de freiner l'évolution de la maladie. En France, 27 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. C'est un cas toutes les 20 minutes.

*Source : France Parkinson*



# La qualité des compresses HARTMANN reconnue

par la Haute Autorité  
de Santé française<sup>1</sup>

## Medicomp® & Stérilux®

Compresses stériles

- + Marques leaders dans leur catégorie<sup>2,3</sup>
- + Fabrication française
- + Stérilisation à la vapeur
- + Remboursement en nom de marque



Retrouvez la vidéo sur notre fabrication  
française en scannant ce QR code



1. Avis HAS Medicomp 17/06/25\_page10-11, Avis HAS Stérilux 17/06/25\_page10-11. 2. En chiffre d'affaire et volume. CF2024\_GERS\_marché compresses gaze stériles. 3. En chiffre d'affaire et volume. CF2024\_GERS\_marché compresses nontissé stériles. Les produits des gammes Medicomp® et Stérilux® stériles LPPR sont des DM de classe IIa. Fabricant : PAUL HARTMANN AG - Organisme notifié : CE 0123. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice (et/ou sur l'étiquetage). Remboursé(s) par les organismes d'assurance maladie : consultez les modalités sur le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr). Date de création : 10/2025. Réf : AP\_CompressesRemboursées\_2025.

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



# APNÉE DU SOMMEIL : UN TROUBLE À NE PAS SOUS-ESTIMER



Souvent prise à la légère, l'apnée du sommeil est bien plus qu'un simple problème de ronflement. Ce trouble respiratoire nuit à la qualité du repos et peut, s'il n'est pas traité, avoir de sérieuses répercussions sur la santé.

Ronflements sonores, pauses respiratoires pendant la nuit, réveils fréquents, fatigue au lever... Ces signes, souvent banalisés, peuvent révéler une apnée du sommeil. Ce trouble, encore trop méconnu, touche de nombreuses personnes sans qu'elles en aient conscience. Il se manifeste par des arrêts répétés de la respiration durant le sommeil, provoquant une mauvaise oxygénation et des nuits non réparatrices.

La somnolence diurne, les difficultés de concentration ou les coups de fatigue au volant doivent aussi alerter. Ignorer ces symptômes n'est pas anodin : non traitée, l'apnée du sommeil augmente le risque d'hypertension, d'infarctus, d'AVC, de diabète mal équilibré et d'accidents liés à la somnolence.

Quelques gestes simples peuvent aider : dormir sur le côté, éviter l'alcool le soir, arrêter le tabac ou perdre un peu de poids en cas de surcharge. Ces habitudes améliorent la respiration nocturne, mais ne remplacent pas un diagnostic médical.

En cas de doute, consulter un professionnel de santé est essentiel. Un dépistage précis permet d'instaurer un traitement adapté — masque nasal, orthèse ou rééducation — et de retrouver des nuits réparatrices.

# MAL DE DOS ? MARCHEZ, ÉTIREZ-VOUS, BOUGEZ !

7 Français sur 10 pensent que le meilleur remède contre le mal de dos est le repos. Une recommandation qui n'est plus d'actualité. Aujourd'hui, les professionnels de santé sont unanimes : il faut continuer à bouger.

En douceur, progressivement, un peu chaque jour. En cas de mal de dos, « le bon traitement, c'est le mouvement », rappelle l'INRS, l'organisme de santé au travail. Près de 93 % des Français déclarent avoir déjà eu une lombalgie ou un lumbago, que l'on appelle plus communément «mal de dos».

L'activité physique est bénéfique car elle renforce les muscles dorsaux mais aussi le transverse. Ce muscle ne permet pas seulement d'obtenir une ventre plat et tonique. Il améliore la posture et diminue les douleurs lombaires. Tous les gestes de la vie quotidienne comptent contre le mal de dos : le jardinage, le bricolage, le ménage, etc.

## LE SPORT SUR PRESCRIPTION

La marche est l'une des activités physiques les plus bénéfiques en cas de mal de dos. L'impact léger de la marche favorise la circulation sanguine au niveau des muscles du dos tout en renforçant le cartilage et les os de la colonne vertébrale. La marche régulière est d'ailleurs bénéfique en prévention des lombalgies.

Votre médecin traitant peut également vous faire une prescription d'activité physique adaptée (APA) en vous orientant vers un professionnel de l'APA. Celui-ci va définir un programme structuré et adapté à vos capacités mais aussi à vos douleurs lombaires. Vous pouvez aussi vous tourner vers un kinésithérapeute pour des exercices qui étirent et renforcent en douceur toute la chaîne musculaire dorsale.





# DRY JANUARY : UNE PAUSE QUI FAIT DU BIEN

Et si janvier devenait le mois du renouveau pour votre corps ? Après les excès des fêtes, le "Dry January", ou mois sans alcool, offre une parenthèse salutaire pour retrouver équilibre, énergie et sérénité.

Faire une pause avec l'alcool pendant trente jours permet au foie de se régénérer et au corps de se remettre en douceur. Rapidement, les effets se font sentir : meilleur sommeil, peau plus lumineuse, digestion plus légère. L'alcool déshydrate, perturbe le repos et ralentit le métabolisme ; s'en passer quelque temps redonne de la vitalité et une vraie clarté d'esprit.

Le Dry January n'est pas une contrainte, mais un geste bienveillant envers soi-même. C'est l'occasion de reprendre conscience de sa consommation et de découvrir de nouvelles habitudes. Mocktails fruités, kombucha, jus frais ou tisanes d'agrumes remplacent avantageusement le verre de vin du soir tout en hydratant le corps.

Ce mois de pause s'inscrit dans une démarche globale de santé hivernale, au même titre que renforcer son immunité ou hydrater sa peau. Il aide le corps à se détoxifier, à mieux dormir et à retrouver une belle énergie.

Un mois sans alcool, c'est finalement un mois pour soi : un petit pas vers un mode de vie plus sain et plus conscient.



**Parce qu'il n'y a rien  
de plus beau que  
de vieillir chez soi.**

**PRENEZ SOIN DE VOUS**  
maintenez du lien social

Biogaran s'engage aux côtés  
des seniors et de leurs aidants.



**BIOGARAN**  
Chaque jour, agir pour la santé.

Retrouvez nos conseils sur [Biogaran.fr](http://Biogaran.fr)

LABORATOIRE FRANÇAIS DE MÉDICAMENTS



CHRISTOPHE BÉCARD  
PHARMACIEN À MÉRY-SUR-SEINE (10)

## ARRÊTER SON TRAITEMENT ANTIBIOTIQUE EN AVANCE N'EST PAS UNE BONNE IDÉE

Nous connaissons tous quelqu'un qui arrête son traitement antibiotique dès qu'il se sent mieux ou qui prend les comprimés restants en automédication des mois après... Deux mauvaises habitudes qui permettent aux bactéries de continuer à proliférer dans l'organisme, de s'adapter et de résister aux prochains antibiotiques.... Christophe Bécard, pharmacien à Méry-sur-Seine, non loin de Troyes (Aube) nous en dit plus.

### 1 Pouvez-vous nous expliquer le mécanisme de l'antibiorésistance ?

**Christophe Bécard** - Les antibiotiques sont des médicaments qui tuent les bactéries, responsables de certaines de nos infections. Mais ces bactéries, qui sont des êtres vivants, s'adaptent au mode d'action des antibiotiques pour survivre. Lorsque les antibiotiques sont utilisés à mauvais escient, à un dosage inapproprié ou sur une durée de traitement trop courte, les bactéries qui n'ont pas été éliminées vont de nouveau proliférer, s'adapter et résister à l'action de l'antibiotique. Ces bactéries seront invincibles vis-à-vis de cet antibiotique : on parle alors d'antibiorésistance.

### 2 Quelles sont les conséquences concrètes de l'antibiorésistance ?

**C.B.** - La multiplication des bactéries résistantes aux antibiotiques a pour conséquence de devoir sans cesse utiliser des traitements plus forts, avec plus d'effets secondaires. Sans action collective sur la bonne utilisation des antibiotiques, le jour où plus aucun traitement ne sera efficace pour tuer ces bactéries multi-résistantes pourrait arriver.

### 3 Il y a -t-il des personnes plus fragiles que d'autres ?

**C.B.** - Bien sûr, les personnes dont le système immunitaire est affaibli (par une maladie, l'âge ou un traitement médicamenteux) sont plus sensibles aux infections bactériennes.

Pourtant nous sommes tous concernés par le risque d'infection par des bactéries résistantes aux antibiotiques.

### 5 Quel est le rôle du pharmacien ?

**C.B.** - En tant que pharmacien, nous devons rappeler à chaque patient l'importance de suivre scrupuleusement la posologie ainsi que la durée de traitement par un médicament antibiotique. Si des effets secondaires empêchent la poursuite du traitement, nous rappelons également qu'il est nécessaire de revoir son médecin pour adapter le traitement, en changeant par exemple de médicament.

### 4 Que faire s'il reste des comprimés à la fin de son traitement ?

**C.B.** - Tous les médicaments non utilisés doivent être rapportés à l'officine, y compris les antibiotiques, qui ne doivent surtout pas être ré-utilisés sans avis médical.

### 5 Pourquoi n'est-ce pas conseillé de réutiliser les antibiotiques d'un précédent traitement sans l'avis d'un médecin ?

**C.B.** - Toutes les infections, même si les symptômes se ressemblent, ne se traitent pas de la même façon et encore moins avec le même médicament. La plupart des infections sont virales et ne nécessitent pas de traitement antibiotique puisque ces médicaments agissent contre les bactéries et n'ont aucun effet sur les virus. Lorsque votre médecin, ou votre pharmacien dans le cadre des tests rapides pour traiter les angines ou les cystites, diagnostique une infection bactérienne, il vous prescrit un antibiotique adapté à l'infection mais aussi à votre état de santé (allergie, intolérance, etc.), à une posologie et une durée de traitement déterminées.

Ces bonnes pratiques permettent d'éviter l'antibiorésistance pour que nous ayons toujours, avec nos médicaments, une longueur d'avance sur les bactéries !

**LES FRANÇAIS SONT LES 3<sup>E</sup> PLUS GROS CONSOMMATEURS D'ANTIBIOTIQUES EN EUROPE AVEC 130 MILLIONS DE BOÎTES DÉLIVRÉES CHAQUE ANNÉE DANS LES PHARMACIES**

# FINI LES GENCIVES QUI SAIGNENT !

À chaque brossage de dents, vos gencives saignent ? C'est dû à l'accumulation de tartre à la jonction entre la gencive et la dent.

Quand vous vous brossez les dents, pensez-vous à masser la jonction entre vos dents et vos gencives ? Une fois que vous avez pris l'habitude, cette routine sera bénéfique pour vos gencives et évitera la gingivite, l'inflammation des gencives qui deviennent rouges et sensibles. Le choix de la brosse à dents aide aussi à la bonne santé bucco-dentaire. Les brosses à dents électriques "travaillent" pour vous grâce à leur rotation automation ou à leur pulsation. Vous n'avez pas besoin d'appuyer "trop fort", il suffit de passer sur chaque facette dentaire, sans oublier les plus éloignées, les gencives et la langue, cette dernière étant un véritable nid à bactéries.



## PENSEZ AUX ESPACES INTERDENTAIRES

Les résidus alimentaires aiment se cacher dans les endroits les moins accessibles, notamment dans l'espace entre chaque dent, appelé espace interdentaire. Le fil dentaire permet de nettoyer ces espaces. Il doit être manipulé avec prudence de manière à ne pas agresser les gencives. Si vos dents sont espacées, préférez des brosettes interdentaires.

## UN BON DÉTARTRAGE

Rien ne vaut un détartrage chez le chirurgien-dentiste pour déloger les bactéries qui s'accumulent et retrouver des gencives saines. Après cette visite, vos gencives arrêteront de saigner et vous retrouvez des dents bien plus blanches. Enfin, si vous fumez, le tabac augmente fortement le risque de développer ou d'aggraver une gingivite. Non soignée, la gingivite évolue en parodontite qui provoque le déchaussement dentaire, c'est pourquoi il est important de prendre soin de ses gencives.



# RÈGLES DOULOUREUSES : COMMENT LES SOULAGER ?



Les femmes ont leurs règles environ 500 fois dans leur vie. Elles sont douloureuses pour un tiers d'entre elles.

Voici nos astuces pour diminuer les douleurs liées aux règles.

Les remèdes de grand-mères sont souvent les plus efficaces... Dans le cas de règles douloureuses (phénomène appelé dysménorrhée), la bonne vieille méthode de la bouillotte a fait ses preuves. Appliquée sur le bas-ventre, elle aide à détendre les muscles de l'utérus et à réduire les crampes. La chaleur améliore également la libération d'endorphines et la circulation sanguine. Un bain chaud et les massages diminuent aussi la douleur liée aux crampes.

## DU YOGA ET DE L'ACUPUNCTURE

Pendant les règles, on a tendance à éviter l'activité physique. Pourtant la marche,

le stretching ou le yoga vont stimuler la circulation sanguine et libérer des endorphines. Par ailleurs, les exercices de respiration abdominale réduisent les tensions nerveuses. Autre méthode douce moins connue : l'acupuncture qui va atténuer les crampes en ciblant certains points spécifiques du corps.

Enfin, si la douleur est trop forte, les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont préconisés 24 à 48 heures avant les règles et prolongés 1 ou 2 jours après leur début. Le médecin ou la sage-femme peut aussi recommander une pilule contraceptive contenant un progestatif et des œstrogènes.

## POURQUOI A-T-ON MAL PENDANT LES RÈGLES ?

Les douleurs proviennent principalement des contractions de l'utérus. Celui-ci se contracte pour expulser la muqueuse utérine. Ces contractions sont provoquées par des substances appelées prostaglandines.

Lorsque leur niveau est élevé, les contractions sont plus intenses, augmentant ainsi la douleur.

Si la douleur devient handicapante, cela peut-être le signe de l'endométriose qui touche une femme sur dix. Parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme.

# LES COQUILLAGES : QUE DE BIENFAITS NUTRITIFS !



Huîtres, coques et palourdes sont les vedettes des plateaux de fruits de mer pendant les fêtes. Des coquillages très riches sur le plan nutritif et faibles en calories.

« Les huîtres sont de véritables pépites nutritionnelles » estime le comité national de conchyliculture. L'huître est une source de fer, de zinc (pour l'immunité), de cuivre (favorise la formation du collagène) et d'iode, (développement des hormones de la thyroïde).

Autres gourmandises de fin d'année, les noix de Saint-Jacques. Elles renferment du calcium et du magnésium, de l'iode, du zinc et du phosphore (pour la santé des os et des dents).

Les palourdes et les coques regorgent de calcium pour la santé des os, de protéines

et du fer. En revanche, les palourdes et les coques font partie des coquillages les plus salés avec 329 mg/100 g. Le pétoncle, lui, est un fruit de mer apprécié pour ses Oméga-3, ses minéraux (phosphore, sélénium, magnésium) et sa teneur élevée en iode, nécessaire au développement des hormones de la thyroïde.

## LE PLEIN DE VITAMINES !

Tous les coquillages sont riches en vitamines, notamment la B12 qui aide l'organisme à lutter contre le stress et la fatigue et agit contre les douleurs articulaires. Autre avantage des coquillages, leurs faibles calories : 48 kcal/100g pour les coques, 65 kcal pour les huîtres ou 110 kcal pour les noix de Saint-Jacques cuites. En comparaison, le saumon c'est l'équivalent de 206 kcal et le bœuf, 248 kcal. Quant à la fraîcheur des coquillages, vérifiez que leur coquille soit bien fermée, gage de fraîcheur. Si les coquilles sont ouvertes ou cassées, cela indique que le coquillage est mort.

## CRUSTACÉS & COQUILLAGES : QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?

Les coquillages sont des mollusques à coquille alors que les crustacés ont une carapace et des pattes (crabe, crevettes, langoustes, homard, etc.).



le Collant  
**SMARTLEG®**  
COLLECTION



NOUVEAUTÉ  
COLLANT COLLECTION  
FÉLINE

## LA COMPRESSION SANS COMPLEXE

DISPOSITIF MÉDICAL DE COMPRESSION VEINEUSE ÉLASTIQUE

Smartleg® Collection est un produit de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqué dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le **marquage CE**. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étui. Demandez conseil à votre médecin ou votre professionnel de santé. Septembre 2025 – INN2509120 - Fabricant : Laboratoires INNOTHERA. LABORATOIRES INNOTHERA S.A.S. immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Créteil sous le numéro B 388 422 594, dont le siège social est situé 22, avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, France.  
[www.smartleg.fr](http://www.smartleg.fr)



BVCert. 6195240

Une marque  
des Laboratoires



## DIABÈTE

Trouvez la solution qui vous convient le mieux

DONNEZ UN COUP DE POUCE  
À VOTRE QUOTIDIENN°1 des ventes<sup>(1)</sup>LE LECTEUR TOUT-EN-UN  
SANS BANDELETTEConnectables  
aux applications  
PHIL et  
GLUCI-CHEK

## ACCU-CHEK® Guide

- Résultat donné en moins de 4 secondes<sup>(2)</sup>
- Flacon anti-renversement
- Bouton éjecteur de bandelette
- Mesure sur toute la largeur de la bandelette

## ACCU-CHEK® Mobile

- 3 fois moins de manipulations<sup>(3)</sup>
- Déchets sécurisés<sup>(4)</sup>

L'AUTOPIQUEUR  
À BARISETPAROI FINE, AIGUILLE SILICONÉE,  
POINTE TRIPLE BISEAU

## ACCU-CHEK® FastClix

- Prélèvement quasi-indolore  
(chez 9 patients sur 10)<sup>(5)(6)</sup>
- 1 indicateur du nombre de lancettes restantes
- 1 bariiset de 6 lancettes intégrées

## ACCU-FINE®

- 4 patients sur 5 déclarent être satisfaits  
ou très satisfaits globalement avec  
les aiguilles ACCU-FINE<sup>(7)</sup>
- Disponibles en 4, 5 et 8 mm

VU  
à la  
TVPour toute question,  
contactez l'assistance Accu-Chek :

0800 27 26 93 ➤ Service à appels gratuits

du lundi au vendredi de 8h30 à 18h

(1) Open data Assurance Maladie 2021, périmètre France entière, tous régimes d'assurance maladie. Codes LPP 6124341 et 6124594. (2) Notice d'utilisation. (3) Freckmann G, et al. Integrated Monitoring of Blood Glucose System: Handling Step Analysis. J Diabetes Sci Technol 2012;6(4):938-946. (4) A éliminer selon la réglementation relative aux DASRL. (5) Kocher S, et al. Comparison of lancing devices for self-monitoring of blood glucose regarding lancing pain. J. Diabetes Sci Technol 2009; 3: 1136-43. (6) Lekaryck J, et al. Analysis of the comparison of lancing devices for self-monitoring of blood glucose regarding lancing pain. J. Diabetes Sci Technol 2009; 3: 1144-45. (7) Enquête observationnelle menée en France par Roche Diabetes Care France auprès de 39 pharmaciens ayant recrutés 210 patients du 1er Janvier 2023 au 31 mai 2023. La satisfaction globale a été évaluée sur une échelle de 1 à 10. On considère que le patient est satisfait avec un score minimum de 7/10.

11/2024 - Les produits Accu-Chek® sont des dispositifs d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Fabricant : Roche Diabetes Care GmbH (Allemagne) - Distributeur : Roche Diagnostics France. Ces dispositifs médicaux et dispositifs médicaux de diagnostic in vitro sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entrainer une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluridimensionnelle dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé. ACCU-CHEK, ACCU-CHEK Guide, ACCU-CHEK Mobile, ACCU-CHEK FastClix et Accu-Fine sont des marques déposées de Roche.

Roche Diagnostics France - SAS au capital de 15 965 175 € - 2 avenue du Vercors, 38240 Meylan France - 380 484 766 R.C.S. Grenoble. 24/11/ROCHEDIAG/GP/001 - FR-3655  
REF 10541784001