

PHARMA *soins*

VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN
SEPT > NOV 2026 #37



OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN



Maternité

L'ALLAITEMENT
MATERNEL

Dossier santé

LA PRÉVENTION
EN ROSE & BLEU

Médecine

LA VACCINATION
CONTRE LA GRIPPE

Votre fidélité récompensée

Le programme de fidélité Pharma-Club

1



1€ = 10 points

2



**1 chèque de 5€
= 2000 points**
valable 1 mois

3



**Achat MDD
Pharmasoins =
doublement des points**

4



**Jeudi =
doublement
des points**

5



Anniversaire =
1er achat du mois de
l'anniversaire :
doublement des points

6



Les points sont
valables **2 ans**



PENSEZ À ACTIVER LA 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 : Adobe Stock et
Shutterstock

Ont collaboré à ce numéro :

Olivia Attali, Dr Diane
Bensoussan, Dr Bérangère
Derex, 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

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

Nous avons plaisir à vous retrouver pour ce numéro de rentrée dont le dossier est consacré au dépistage du cancer du sein, Octobre rose et des cancers masculins (prostate et testicule) à travers Movember (novembre). Deux mois où les rues s'animent d'initiatives associatives, citoyennes ou collectives pour sensibiliser à ces maladies et récolter des fonds pour la recherche. De son côté, le Dr Bérangère Derex, pharmacienne à côté de Metz, a créé une salle dédiée aux prothèses capillaires pour redonner fémininité et dignité aux femmes touchées par un cancer du sein.

Du côté des mamans, on fait un point sur le rôle de la vaccination contre la coqueluche et on se penche sur les traitements naturels contre les croûtes de lait qui apparaissent sur le crâne des nourrissons. La rubrique « Vrai/faux » est consacrée à l'allaitement maternel où les idées reçues sont passées au crible. Pour celles dont les enfants sont plus grands, on vous partage nos astuces pour encadrer l'usage des écrans chez les plus jeunes et les adolescents au quotidien.

Côté prévention, on anticipe la baisse de tonus de cet automne, la perte des cheveux saisonnière et on fait le point sur sa consommation de caféine.

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

SOMMAIRE

Édito.....	3
Sommaire.....	4
Bonne ou mauvaise pour la santé ?	5
Brèves de santé.....	6
Vrai/Faux : l'allaitement maternel.....	8
Coqueluche : pourquoi se vacciner quand on est enceinte ?	10
Que faire si mon bébé a des croûtes de lait ?.....	11
Comment se faire rembourser ses culottes menstruelles ?	12
Que faire en cas de coup de fatigue ?	14
Chute de cheveux saisonnière : dois-je m'inquiéter ?...	15
La prévention en Rose & Bleu	16
Déconnecter les enfants & les ados des écrans	20
Comment en finir avec le ventre gonflé ?	22
Reprise du sport : comment éviter le point de côté.....	23
Comprendre et soulager la sensation de jambes lourdes.....	24
Interview - « Personne ne s'était rendu compte qu'elle portait une perruque ! »	26
La vaccination contre la grippe	28
Mon calendrier des dépistages.....	30





BONNE OU MAUVAISE POUR LA SANTÉ ?

Vous aimez boire votre tasse de café ou de thé le matin avant de commencer la journée ? Quels sont les effets de la caféine sur l'organisme ? Quelle quantité peut-on boire sans que cela ne perturbe le sommeil ?

Le thé et le café sont bons pour la santé grâce à leurs polyphénols, des antioxydants qui préservent la santé du cœur. Il est démontré qu'une consommation modérée de thé/café réduit le risque de coronaropathie, maladie qui touche les artères du cœur. Autre bienfait : la caféine est un stimulant reconnu qui maintient la vigilance et l'éveil.

D'un autre côté, une dose élevée de caféine augmente la fréquence cardiaque et peut entraîner de l'irritabilité, des maux de tête et

de l'agitation, avec de possibles troubles de l'endormissement. Toutefois, les effets de la consommation de la caféine sur le sommeil sont très variables d'une personne à l'autre en fonction de l'âge, du sexe et des habitudes de consommation.

QUELLE EST LA CONSOMMATION RECOMMANDÉE DE CAFÉINE ?

Une consommation de deux à trois tasses de 250 ml par jour est jugée comme une consommation modérée. En revanche, à partir de cinq tasses ou plus par jour, vous perdez les bénéfices de la caféine. Environ 30 % de la population adulte et 1 à 2 % des enfants et adolescents dépassent ce seuil selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

TENEUR EN CAFÉINE DES BOISSONS

BOISSONS	QUANTITÉ	CAFÉINE (MG)
Café infusé ou café filtre	1 tasse (250 ml)	118 à 135 mg
Boisson énergisante	1 canette (355 ml)	112 mg
Café instantané	1 tasse (250 ml)	76 à 106 mg
Espresso	1 dose (60 ml)	65 mg
Cola	1 canette (355 ml)	36 à 55 mg
Thé noir	1 tasse (250 ml)	50 mg
Thé vert	1 tasse (250 ml)	30 mg

Source : Anses.

BRÈVES DE SANTÉ

2 MOIS DE PLUS AVEC BÉBÉ

Depuis le 1^{er} juillet dernier, les jeunes parents bénéficient d'un congé supplémentaire de naissance de deux mois. Ce congé s'ajoute aux congés existants (maternité, paternité, adoption). Les parents peuvent le prendre en même temps ou en alternance. Ils ont également le choix de le prendre en fractionné en deux périodes d'un mois. Chaque parent dispose de son propre droit. Ce congé supplémentaire de naissance est pris dans un délai maximal de 9 mois suivant la naissance ou l'arrivée de l'enfant.



MÉNOPAUSE : DES CHERCHEURS ONT IDENTIFIÉ LE MEILLEUR RÉGIME ALIMENTAIRE

Des chercheurs de l'université nationale de Singapour et de l'école de Médecine Yong Loo Lin ont suivi près de 40.000 femmes ménopausées. Le but : identifier les meilleurs régimes alimentaires pour réduire la prise de poids et les risques d'obésité pendant cette période de vie. Les femmes qui avaient une alimentation riche en fruits et légumes avaient 54 % en moins de risque de développer une obésité par rapport aux autres. Ce régime alimentaire privilégiait aussi les noix, les légumineuses, les céréales complètes ainsi qu'une consommation réduite de viandes rouges et transformées.



TÉLÉMÉDECINE : LES ARRÊTS-MALADIE ENCADRÉS

Désormais, la durée d'un arrêt maladie prescrit via une consultation en télémedecine est limitée à 3 jours. Seule exception : l'arrêt de travail peut être supérieur à 3 jours s'il est prescrit par le médecin traitant ou la sage-femme référente du patient.

SE FAIRE DÉPISTER DISCRÈTEMENT À DOMICILE

Les jeunes de 18 à 25 ans peuvent commander gratuitement un kit de dépistage des IST et le faire livrer à domicile. Ce test est pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Il dépiste la chlamydia et le gonocoque. Pour recevoir ce test, il suffit simplement de le commander sur [Mon-test-ist.ameli.fr](https://mon-test-ist.ameli.fr). Après un questionnaire d'éligibilité, le kit est envoyé dans un délai d'environ 7 jours, dans une enveloppe neutre, à l'adresse choisie. Les résultats sont ensuite disponibles sous 5 jours sur le site [Mesanalyses.fr](https://mesanalyses.fr)

ARTHROSE : UNE INJECTION QUI POURRAIT TOUT CHANGER

L'arthrose est une pathologie invalidante qui affecte le quotidien d'environ 10 millions de Français. Sans traitement actuellement, la donne pourrait changer grâce à une étude américaine menée par des chercheurs de l'Université Boulder du Colorado. Les articulations traitées lors de leur essai ont retrouvé un état parfaitement sain en quatre à huit semaines. Les chercheurs rapportent une « régénération et une réparation complètes » des défauts osseux et cartilagineux. Ce traitement est en phase de validation sur l'humain.



QUAND L'INFIRMIER DEVIENT UN RÉFÉRENT

Depuis mai 2026, les patients atteints d'une affection longue durée (ALD) peuvent désigner un infirmier référent pour la coordination et le suivi de leurs soins. L'infirmier référent fait ainsi le lien entre les professionnels et les établissements de santé et il documente le dossier médical partagé du patient. L'infirmier référent est déclaré lors d'une visite en présentiel via le formulaire papier intitulé « Déclaration de choix d'un infirmier référent ». L'infirmier se charge ensuite d'envoyer le document à la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) du patient.



VRAI ?
FAUX !

Est-ce qu'allaiter est douloureux ?
Peut-on allaiter avec une petite poitrine ? Comment s'assurer que bébé ait pris assez de lait ?
Démêlez le vrai du faux !

LE COLOSTRUM EST TRÈS RICHE

VRAI - Le colostrum est le précurseur du lait maternel, extrêmement riche pour les besoins du nouveau-né durant les 2-3 premiers jours qui suivent sa naissance.

TÉTER EST NATUREL

VRAI - Le nouveau-né est guidé par l'odeur subtile de l'aréole mamelonnaire qu'il va chercher par des petits mouvements de tête.

L'ALLAITEMENT MATERNEL

IL EST DIFFICILE D'ALLAITER AVEC UNE PETITE POITRINE

FAUX - La taille ou la forme de la poitrine n'a aucune conséquence sur l'allaitement. En revanche des mamelons qui ne sont pas saillants peuvent compliquer l'allaitement. On parle alors de mamelons invaginés ou ombiliqués, cela concerne entre 10 et 20 % des femmes.

ALLAITER «ABÎME» LES SEINS

FAUX - Pendant la grossesse, il y a une accumulation de graisse au niveau des seins qui est naturelle. Que l'on allaite ou non, cette réserve fond naturellement après l'accouchement. La perte de maintien des seins n'est pas systématique après chaque grossesse. En revanche, après plusieurs grossesses, la peau étirée puis relâchée peut affecter leur maintien. Autre responsable : le tabac qui diminue l'élasticité de la peau.

IL EST NÉCESSAIRE DE SE LAVER LES SEINS APRÈS CHAQUE TÉTÉE

FAUX - La seule contrainte est de maintenir les mamelons au sec en changeant régulièrement les coussinets d'allaitement au niveau du soutien-gorge.

L'ALLAITEMENT EST DOULOUREUX

VRAI et FAUX - La sensation des premières tétées est très différente d'une femme à l'autre : certaines parlent d'un vif pincement qui dure deux jours, d'autres ne ressentent rien, d'autres jugent la montée de lait douloureuse... Quoiqu'il en soit, ces moments sont de courte durée. Si ce n'est pas le cas, il est important d'en parler à un professionnel de santé pour trouver une solution.

L'ALLAITEMENT LONG DIMINUE LE RISQUE DE CANCER DU SEIN

VRAI - L'allaitement a un effet protecteur contre le cancer du sein pour la maman le risque diminue d'environ 4 % pour chaque cumul de 12 mois d'allaitement.

ON NE PEUT PAS MANGER DE TOUT QUAND ON ALLAITE

VRAI et FAUX - Il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée et diversifiée. En revanche, l'alcool et la caféine sont déconseillés quand on allaite puisqu'ils peuvent passer dans le lait.

ON PEUT PRENDRE DES MÉDICAMENTS EN ALLAITANT

VRAI et FAUX - La plupart des traitements ne passent pas dans le lait maternel ou s'y retrouve en quantités trop faibles pour avoir une incidence sur le bébé. Le pictogramme du « Danger pour la femme enceinte et allaitante » sur les boîtes de médicaments indique les traitements à éviter. En cas de doute, le médecin, la sage-femme ou le pharmacien sont les interlocuteurs de la femme allaitante.

ON PEUT METTRE AU FRIGO OU CONGELER SON LAIT

VRAI - Le lait maternel peut être conservé 48h au réfrigérateur (mais pas dans la porte du frigo qui n'est pas assez froide). Il se réchauffe simplement au chauffe-biberon ou au bain-marie mais jamais au micro-ondes, car cela réduit sa teneur en vitamine C et peut brûler bébé.

Le lait maternel se congèle très bien à -18°C jusqu'à une durée de 4 mois. Le contenant doit être rempli seulement aux trois quarts car en gélant le lait se dilate comme l'eau.





COQUELUCHE : POURQUOI SE VACCINER QUAND ON EST ENCEINTE ?

La coqueluche passe souvent pour un simple rhume chez les adultes alors qu'elle est mortelle pour les nouveau-nés qui ne peuvent pas être vaccinés avant l'âge de deux mois.

La coqueluche est la première cause de décès par infection bactérienne chez les nourrissons entre l'âge de dix jours et deux mois. Si le médecin diagnostique la coqueluche chez un bébé de moins de trois mois, celui-ci est systématiquement hospitalisé pour éviter les complications graves : pneumonie, crises convulsives, encéphalite, détresse respiratoire, défaillance cardiaque...

DES ANTICORPS POUR BÉBÉ

La vaccination des femmes enceintes est « la mesure la plus efficace pour protéger le nourrisson dès la naissance », souligne la Haute Autorité de Santé. En effet, grâce à ce vaccin, le futur bébé est protégé via les anticorps maternels. Les femmes enceintes non vaccinées précédemment peuvent recevoir le vaccin contre la coqueluche pendant le deuxième trimestre

de grossesse. Puis, le vaccin sera injecté à bébé âgé de deux mois, avec une deuxième injection à l'âge de quatre mois pour une protection complète.

L'ENTOURAGE PEUT CONTAMINER BÉBÉ

Frères et sœurs, parents, grands-parents, amis : sont-ils vaccinés contre la coqueluche ? Les adolescents et adultes peuvent être atteints de la coqueluche sans le savoir alors que cette maladie est très contagieuse. Une personne en contamine 15 autres en toussant ou par les postillons. Pour protéger votre tout-petit, si vos proches ne sont pas vaccinés, demandez-leur d'effectuer un rappel vaccinal en pharmacie ou auprès de leur médecin traitant. Sinon, qu'ils portent à minima un masque bien positionné au niveau de la bouche et du nez.

QUE FAIRE SI MON BÉBÉ A DES CROÛTES DE LAIT ?

Vous observez des plaques sur le cuir chevelu du nourrisson ? Ces croûtes de lait sont naturelles, appelées aussi dermatite séborrhéique. Voici la marche suivre pour les traiter facilement.

Avant l'âge de 6 mois, bébé peut avoir des croûtes de lait, de couleur blanche ou jaune, sur le haut du crâne et au niveau de la fontanelle. Ces plaques appelées communément « croûtes de lait » peuvent atteindre l'arrière des oreilles, les sourcils et la racine des cils. Elles sont bénignes : elles ne provoquent aucune démangeaison ni inconfort pour le nourrisson. Elles sont naturelles, liées à un excès de sécrétions grasses à la naissance.

VASELINE ET SHAMPOING DOUX

Plus tôt vous traiterez les croûtes de lait, plus vite elles disparaîtront. Deux heures avant l'heure du bain de bébé, appliquez de la vaseline sur les plaques du cuir chevelu et massez en douceur. Puis, lavez-lui les cheveux avec un shampoing doux avant de bien rincer.

Les croûtes vont se détacher avec le passage d'une brosse souple. Si les cheveux du tout-petit tombent, ne vous inquiétez pas : ils repousseront naturellement très vite. Pensez à bien laver la brosse à l'eau et au savon pour enlever l'excès de sébum des croûtes de lait.

SI LES CROÛTES DE LAIT PERSISTENT

Les plaques disparaissent en quelques jours après ce traitement. Si elles persistent, faites une application supplémentaire de vaseline le soir au coucher. Massez et laissez ainsi toute la nuit. Le lendemain matin, lavez la tête de bébé avec le même rituel du shampoing doux et de la brosse souple. En quelques semaines maximum, les croûtes de lait laissent place à des zones rougeâtres. Le cuir chevelu de votre petit bout retrouvera ensuite sa pigmentation naturelle.



COMMENT SE FAIRE REMBOURSER SES CULOTTES MENSTRUELLES ?

Depuis la rentrée universitaire, les coupes (ou cup) et les culottes menstruelles sont remboursées pour les jeunes femmes. Un premier pas pour l'accès à l'hygiène menstruelle pour toutes quand on sait qu'une femme dépense 3 800 euros en moyenne au cours sa vie pour ce seul budget.



QUELLES SONT LES PROTECTIONS PÉRIODIQUES REMBOURSÉES ?

Seules les protections réutilisables et durables sont concernées justifiant de l'absence de substances nocives et d'une efficacité d'absorption optimale pour les culottes menstruelles. L'achat doit impérativement être effectué en pharmacie d'officine et sur présentation de la carte Vitale.

QUI PEUT BÉNÉFICIER DU REMBOURSEMENT ?

Toutes les femmes de moins de 26 ans peuvent bénéficier du remboursement de culottes ou de coupes menstruelles. 60% du montant de la protection hygiénique est pris en charge par la Sécurité sociale, les 40% restants sont pris en charge par la mutuelle dans la plupart des cas. Les culottes et coupes menstruelles sont remboursées à 100% pour les femmes qui bénéficient de la Complémentaire Santé Solidaire (C2S), sans limite d'âge.

À PARTIR DE QUELLE DATE LE REMBOURSEMENT SERA-T-IL EFFECTIF ?

Le remboursement des protections réutilisables est mis en place depuis début septembre. La prise en charge est limitée à un maximum de deux produits par an et par bénéficiaire. Le décompte annuel démarre à la date du premier achat et se renouvelle « de date à date ».

HARTMANN



Helps. Cares. Protects.

Conçu pour faire la différence.



Les protections **Confiance®** nouvelle génération pour fuites urinaires.

- + Plus fin**
Jusqu'à 29% d'épaisseur en moins pour plus de discrétion¹.
- + Plus rapide**
Absorbe les urines jusqu'à 83% plus rapidement¹.
- + Plus de protection¹**
Sécurité anti-fuites et confort.

Demandez votre échantillon gratuit²



¹ Comparé à l'ancienne version de la gamme. ² Comparé au produit précédent, sur la 2^{ème} miction de Lady Pads (1G - 5G); méthode de test interne validée PH. 1. Compliance to claim list - Pads - 22.10.2024. 2. Parce qu'il est important de tester le produit avant de l'acheter, parce qu'il requiert une adaptation pour se familiariser à son usage et s'assurer qu'il correspond à vos besoins, nous vous proposons de tester des échantillons gratuits.

Les produits de la gamme Confiance® sont destinés aux personnes atteintes d'incontinence. Fabricant : PAUL HARTMANN AG. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étiquetage. Demandez conseils à votre médecin ou pharmacien. 11.2024. 841753.



LE TRI
+ FACILE

AFFICHE



QUE FAIRE EN CAS DE COUP DE FATIGUE ?

À l'arrivée des premiers froids et des jours qui raccourcissent, il est fréquent de ressentir une fatigue passagère. Comment retrouver rapidement son énergie ?

Bâillements dès le matin, baisse de tonus l'après-midi ? Pour retrouver de l'énergie commencez à intégrer une activité physique en journée si votre poste de travail est sédentaire. La marche par exemple favorise une meilleure oxygénation des cellules et vous aide à libérer les tensions de la matinée. La raison de votre fatigue est peut-être le stress, celui-ci consommant beaucoup plus d'énergie que l'on ne pourrait croire. Dans ce cas, identifiez la source de stress avant de vouloir la supprimer.

ALIMENTATION LÉGÈRE LE SOIR ET VITAMINE D

L'automne, on a tendance à cuisiner des dîners plus copieux. Si votre repas est tardif, préférez une assiette plutôt légère, sans alcool pour un meilleur endormissement. Privilégiez dans votre alimentation les fruits et légumes, riches en fibres et en antioxydants, les aliments riches en minéraux comme les fruits de mer, les crustacés et les poissons gras pour leurs



oméga-3. Si vous vous sentez toujours fatigués, faites une prise de sang pour identifier les éventuelles carences en fer ou vitamine D notamment.

APNÉE DU SOMMEIL ?

L'autre raison de cette fatigue peut être un sommeil de mauvaise qualité : difficultés d'endormissement, insomnies ou apnée du sommeil. Contre une nuit trop courte, une sieste de 5 à 20 minutes suffit normalement pour retrouver son tonus. Si vous avez l'impression de vous réveiller tous les matins fatigués, demandez un rendez-vous à votre médecin : ce sont peut-être les apnées du sommeil. Elles concernent 19,7 % des 45-64 ans et 30,5 % des personnes de plus de 65 ans. La nuit, les apnées se repèrent par un sommeil agité, des ronflements et des arrêts respiratoires de quelques secondes qui conduisent à des micro-réveils.



CHUTE DE CHEVEUX SAISONNIÈRE : DOIS-JE M'INQUIÉTER ?

Le cheveu pousse pendant un à quatre ans, à un rythme d'environ un centimètre par mois. Il entre ensuite dans une phase de repos avant de se « rétracter » et de tomber.

Le cheveu a son propre cycle de vie : croissance, repos et chute. L'été, la pousse du cheveu est stimulée grâce à l'exposition prolongée au soleil, ce qui implique qu'une plus grande quantité de cheveux entre en période de repos en même temps et tombe l'automne. Même si la chute saisonnière peut être impressionnante avec 175 cheveux tombés par jour au lieu de 50 à 80 habituellement, ce phénomène est naturel.

DÉMÊLAGE DÉLICAT

Vous ne pouvez pas beaucoup agir sur la chute saisonnière des cheveux, par contre vous pouvez stimuler la croissance des nouveaux cheveux afin de maintenir une

chevelure dense. Lors du shampoing, préférez un produit doux, sans sulfates en massant votre cuir chevelu deux à trois minutes. Cela favorise un apport accru en oxygène jusqu'aux follicules pileux. Laissez le sèche-cheveux ou le lisseur dans le tiroir de la salle de bain et optez pour un démêlage délicat. Si vous devez les attacher, préférez une pince ou un chouchou plutôt qu'un qu'élastique trop fin qui va abîmer les fibres capillaires.

Pour soutenir la repousse capillaire, les compléments alimentaires peuvent vous donner un coup de fouet, notamment ceux riches en vitamine B8, vitamine D, oméga-3 et en fer, zinc et sélénium.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La chute de cheveux saisonnière touche autant les hommes que les femmes. Toutefois, ces dernières y sont souvent plus sensibles car la longueur de leurs cheveux rend la chute plus visible.



LA PRÉVENTION EN ROSE & BLEU

Un dôme de parapluies roses ou une moustache géante sur un ruban bleu : Octobre Rose et Movember (en novembre) sont les mois de la prévention du cancer du sein et des cancers masculins. Deux mois pour informer, briser les tabous et se mobiliser pour la recherche médicale.

Pour prévenir ce cancer, le moyen de dépistage le plus efficace est l'autopalpation. Elle est conseillée dès l'adolescence, notamment en cas d'antécédents de testicules non descendus (appelé cryptorchidie) et/ou d'antécédents familiaux. Le moment idéal de cet auto-examen est la sortie de douche car l'eau chaude détend la peau, ce qui facilite les manipulations. Devant un miroir, examiner les testicules l'un après l'autre, en le faisant rouler entre le pouce et les doigts. Il est commun qu'une bourse soit plus grosse et plus haute que l'autre comme il est normal de sentir une formation allongée sur le dessus de chaque testicule qui correspond au canal qui transporte les spermatozoïdes. En revanche, une masse dure, une sensation de lourdeur, une douleur ou un changement de taille d'un testicule doivent amener à consulter son médecin généraliste. Celui-ci pourra orienter si besoin vers un médecin spécialiste, l'oncologue.

Octobre rose et Movember sont l'occasion de se mobiliser pour la bonne cause et libérer la parole en encourageant le dépistage. En France, le cancer du sein est le plus fréquent chez la femme, touchant plus de 60 000 Françaises chaque année. L'âge médian de diagnostic est de 64 ans, comme celui du cancer de la prostate, le plus courant chez les hommes avec plus de 59 000 cas par an. Quant au cancer du testicule, il est plus rare, avec 2300 cas annuels, et touche des hommes bien plus jeunes, entre 15 et 45 ans.

AUTOPALPATION DES SEINS : COMMENT FAIRE ?

Chez les femmes, l'autopalpation des seins aide à diagnostiquer de manière précoce un cancer. Une fois par mois, après les règles, examiner dans un premier temps visuellement sa poitrine devant un miroir. Puis palper chaque sein avec la main opposée. L'idéal est de tâter toutes les zones du sein ainsi que la zone entre le sein et l'aisselle et l'aisselle également. Les signaux qui doivent amener à consulter : une grosseur de la taille d'une bille au niveau du sein ou de l'aisselle qui persiste après les

règles, un changement de taille ou de forme du sein, une rétractation ou une déviation du mamelon, une modification de l'aspect de la peau de la poitrine.

L'autopalpation est complémentaire au dépistage organisé du cancer du sein. Tous les deux ans, les femmes entre 50 et 74 ans reçoivent une invitation à passer une mammographie dans l'un des centres de radiothérapie agréés du département. La « mammo » est une radiographie des seins, placés l'un après l'autre entre deux plaques qui le compriment pendant quelques secondes. Le radiologue réalise ensuite un examen clinique en palpant la poitrine pour déceler d'éventuelles anomalies. Si besoin,



QUAND LE RUBAN PÊCHE DEVIENT ROSE BONBON

L'histoire de la couleur du ruban d'Octobre rose est originale. En 1991, une Américaine, Charlotte Haley, fabrique des rubans couleur pêche à son domicile pour sensibiliser au cancer du sein qui a touché sa sœur, sa fille et sa petite fille. Elle distribue ses rubans devant le supermarché local en sensibilisant à la recherche médicale pour faire avancer la prise en charge des cancers du sein. Un magazine féminin et un groupe de cosmétiques américains souhaitent développer l'idée au niveau national. Charlotte refuse et pour éviter un procès, les avocats suggèrent de distribuer des rubans rose-bonbon pour sensibiliser au cancer du sein. Octobre rose est né. Il arrive en France en 1994.

il pratique une échographie pour compléter la radio, notamment en cas de seins denses. Dans 96,6 % des cas, le dépistage est négatif. Parmi les 7,4 % de cas positifs, 6,6 % sont un kyste bénin. Finalement, les cancers du sein détectés sont rares, ils concernent seulement 0,8 % des femmes qui passent la mammographie. Mais pour ces femmes, plus tôt est dépisté le cancer du sein, plus grandes sont leurs chances de guérison : jusqu'à 90 % de chances. En 2024, sur les 5,4 millions de femmes entre 50 et 74 ans, 44 % ont participé à ce dépistage, pris en charge entièrement par l'Assurance maladie. Celle-ci estime qu'il faudrait un taux d'adhésion de 70 % pour faire baisser drastiquement la mortalité liée au cancer du sein en France.

DÉPISTAGE DU CANCER DE LA PROSTATE : PEUT MIEUX FAIRE

Les hommes eux, ne sont pas invités à un dépistage organisé sauf celui du cancer colorectal, qui concerne d'ailleurs autant les femmes que les hommes (la campagne de sensibilisation a lieu en mars). Si aucun dépistage du cancer de la prostate n'est systématisé, c'est ce que ce dernier n'a pas prouvé son efficacité à l'échelle nationale. Le cancer de la prostate est une maladie silencieuse avec aucun ou très peu de symptômes pendant 10 à 15 ans. A l'apparition des premiers symptômes, il est nécessaire de consulter sans trop





tarder. Ces symptômes sont : difficultés à uriner, baisse de débit, présence de sang dans les urines, envies très fréquentes d'uriner la nuit, éjaculations douloureuses ou troubles persistants de l'éjaculation. Le médecin procédera alors à deux examens : le clinique (le toucher rectal) qui permet de vérifier le volume et la densité de la prostate et la prise de sang qui mesure le taux de PSA, une protéine présente normalement en petite quantité. Si ces deux examens sont positifs, il est nécessaire de faire une biopsie pour confirmer le cancer car de nombreux « faux positifs » existent. En effet, le volume de la prostate évolue naturellement en vieillissant, passant de 15 g à 15 ans à 70-80 g à l'âge de 80 ans et le taux de PSA est volatile. Si la biopsie confirme la maladie, une prise en charge précoce permet un taux de guérison de 93 %. C'est mieux que le cancer du sein mais moins que le cancer du testicule qui affiche lui un taux de 97 %. Des taux encourageants.

Cet automne, vous saurez pourquoi les rues deviennent roses, pourquoi les hommes se laissent pousser la moustache et pourquoi il est important de sensibiliser au dépistage des cancers.

QUAND UN PARI ENTRE DEUX COPAINS DEVIENT NOVEMBER

Le mouvement Movember est né à Melbourne en Australie en 2003. Deux amis, Travis Garone et Luke Slattery discutaient un soir de toutes les tendances modes disparues dont celle de la moustache. Ils ont convaincu 30 amis de se la laisser pousser durant un mois entier, en novembre. L'année suivante, ils réitèrent le défi mais en le reliant à une cause noble : celle de la santé masculine. Movember est la contraction de « mo » pour moustache et de « november ». L'évènement, arrivé en France en 2012, invite à parler des cancers masculins mais aussi de la santé mentale des hommes et de la prévention au suicide.

DÉCONNECTER LES ENFANTS & LES ADOS DES ÉCRANS

Et si on profitait de la rentrée pour instaurer des règles sur l'utilisation des écrans ?

Reprendre la main sur les écrans de ses enfants et ados est le souhait de bien des parents. Le premier pas pour y arriver est de montrer l'exemple. Analysez votre propre temps d'écran personnel. Combien de temps surfez-vous sur le web, sur les réseaux sociaux, à jouer ? Réunissez vos enfants et posez-leur les mêmes questions. Une fois cet état des lieux effectué, instaurez des règles de temps d'écran en période scolaire et non scolaire (mercredi après-midi, week-end et vacances), le matin et le soir. L'outil éducatif gratuit Faminum.com¹ résume en image les règles instaurées, à afficher sur le frigo par exemple.

METTRE LES APPAREILS EN MODE AVION

Aménagez un endroit où les écrans seront collectés sur ces nouveaux temps déconnectés. Demandez-leur de désactiver les notifications pour qu'ils ne soient pas tentés en activant tout simplement le mode avion. Selon l'âge de vos enfants, accompagnez-les dans ce nouveau temps disponible : jeux de société, parc de jeux à l'extérieur, lecture, dessin, jeux de construction, cuisine, activité créative, sport, etc. Les recycleries et les autres espaces de seconde main proposent des jeux de société, livres et activités pour des sommes symboliques. Un bon moyen de refaire le stock à petit prix pour s'occuper sans écran.

EN CHIFFRES

Les 16-19 ans² passent plus de 5h par jour sur les écrans

59 % des 11-14 ans ont un appareil numérique en permanence dans leur chambre

67 % des enfants en primaire sont déjà inscrits sur des réseaux sociaux.



¹ Programme national de sensibilisation pour accompagner les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique.

² Étude 2024 sur les jeunes et la lecture réalisée par l'institut IPSOS pour le Centre national du Livre.

DIABÈTE

Trouvez la **solution** qui convient le mieux à vos **patients**

**DONNEZ UN COUP DE POUCE
À VOTRE QUOTIDIEN**

N°1 des ventes⁽¹⁾



ACCU-CHEK® Guide

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

**LE LECTEUR TOUT-EN-UN
SANS BANDELETTE**



ACCU-CHEK® Mobile

- 3 fois moins de manipulations⁽⁴⁾
- Déchets sécurisés⁽⁵⁾

**L'AUTOPIQUEUR
À BARILLET**



ACCU-CHEK® FastClix

- Prélèvement quasi-indolore (chez 9 patients sur 10)⁽⁶⁾⁽⁷⁾
- 1 indicateur du nombre de lancettes restantes
- 1 barillet de 6 lancettes intégrées

➤ RENOUVELABLE TOUS LES 4 ANS⁽³⁾

GTIN Set Accu-Chek® Guide: 4015630082841

➤ RENOUVELABLE TOUS LES 4 ANS⁽³⁾

GTIN Kit Accu-Chek® Mobile: 4015630063253
GTIN Adaptateur sans fil: 4015630070916

➤ RENOUVELABLE TOUS LES ANS⁽⁸⁾

(Produit non connecté;
dispositif à usage non partagé)
GTIN Accu-Chek® Fastclix: 4015630065561

**PAROI FINE, AIGUILLE
SILICONÉE, POINTE TRIPLE BISEAU**



Accu-FINE®

- 4 patients sur 5 déclarent être satisfaits ou très satisfaits globalement avec les aiguilles Accu-Fine®⁽⁹⁾
- Disponibles en 4, 5 et 8 mm

(Produit non connecté)

GTIN Accu-Fine® 4 mm: 5903999600358
GTIN Accu-Fine® 5 mm: 5903999600334
GTIN Accu-Fine® 8 mm: 5903999600372



Mes repas, mes glycémies, mes doses
d'insuline, je connecte mon diabète à
Gluci-Chek

- Carnet d'Autosurveillance glycémique
- évaluation nutritionnelle des repas
- Connexion aux lecteurs Roche



PHIL
Le compagnon pour le diabète de type 2

- + de 1 000 recettes adaptées au diabète
- Podomètre intégré
- Connexion aux lecteurs Roche

Pour toute question,
contactez l'assistance Accu-Chek :



du lundi au vendredi de 8h30 à 18h

(1) Open Data Assurance Maladie 2024, périmètre France entière, tous régimes d'assurance maladie. Codes LPP 6124341 et 6124594. (2) Notice d'utilisation. (3) Une attribution tous les 4 ans chez l'adulte ; deux attributions tous les 4 ans chez l'enfant de moins de 18 ans. (4) Freckmann G, et al. Integrated Self-Monitoring of Blood Glucose System: Handling Step Analysis. J Diabetes Sci Technol 2012;6(4):938-946 (5) A éliminer selon la réglementation relative aux DASRI. (6) Koehler S, et al. Comparison of lancing devices for self-monitoring of blood glucose regarding lancing pain. J Diabetes Sci Technol 2009; 3: 1136-43. (7) Lekarey 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. (8) Une attribution par an chez l'adulte ; deux attributions par an chez l'enfant de moins de 18 ans. (9) 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. 01/2026 Les produits Accu-Chek® sont des dispositifs d'Autosurveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Ce sont des produits de santé appartenant à la famille des dispositifs médicaux et des dispositifs médicaux de diagnostic in vitro. CE0123 (TUV SUD) - Fabricant : Roche Diabetes Care GmbH (Allemagne) - Distributeur : Roche Diagnostics France. L'ASG ne doit pas être une mesure automatiquement généralisée à l'ensemble des diabétiques, ni une mesure passive, n'entraînant pas de conséquence thérapeutique immédiate. Consultez les notices spécifiques à chacun pour plus d'informations. Les conditions de prise en charge pour chaque produit sont définies dans la liste des produits et prestations remboursables prévue à l'article L. 165-1 du code de la sécurité sociale. Ce document est réservé aux professionnels de santé. Accu-Chek est une marque déposée de Roche. FRXXXX. Roche Diagnostics France - SAS au capital de 15 965 175 € - 2 avenue du Vercors, 38240 Meylan France - 380 484 766 R.C.S. Grenoble



COMMENT EN FINIR AVEC LE VENTRE GONFLÉ ?

Un ventre gonflé ou ballonné est le signe de gaz emprisonnés dans les intestins. Quelles sont les solutions naturelles pour retrouver un ventre apaisé ?

L'alimentation est l'une des causes majeures du ventre ballonné. Les choux, poireaux, légumes secs (pois, haricots, lentilles, féculents), fruits à noyaux, le pain complet et au son, les céréales et les boissons gazeuses peuvent provoquer cet inconfort.

Un régime alimentaire riche en probiotiques vous aidera à atténuer cette sensation de ballonnement. Les probiotiques sont des micro-organismes bénéfiques qui participent au maintien de l'équilibre de la flore intestinale. Vous les retrouvez dans le yaourt, le fromage.

FENOUIL ET CHARBON

En parallèle, limitez votre consommation de boissons gazeuses, de chewing-gum et prenez le temps de mâcher chaque bouchée, lentement. Certaines plantes (fenouil, anis vert, aneth par exemple) aident le système

digestif à lutter contre les ballonnements. Quant au charbon, il absorbe les gaz intestinaux. Ce dernier diminue l'absorption de certains médicaments, demandez conseil à votre pharmacien si vous suivez un traitement.

ET VOTRE MOBILITÉ INTESTINALE ?

Les activités sportives de faible intensité comme la marche ou le yoga stimulent la motilité intestinale grâce à la contraction des muscles abdominaux et en favorisant la circulation du sang. Ces activités permettent également de réduire les tensions et le stress, ennemis d'un ventre apaisé. En effet, sous l'effet du stress, notre corps libère du cortisol, une hormone qui augmente l'inflammation du tube digestif, une digestion plus lente et une augmentation des gaz.

À NOTER

En cas de perte d'appétit, de nausées et de vomissements, consultez un médecin. Cet article ne remplace pas un avis médical.

REPRISE DU SPORT : COMMENT ÉVITER LE POINT DE CÔTÉ

Après une pause, l'envie de bouger revient souvent plus vite que le souffle. Course, marche rapide, tennis ou fitness : quelques minutes suffisent parfois pour qu'une douleur vive sous les côtes impose de lever le pied. Banal, le point de côté n'est pas inquiétant dans la plupart des cas, mais il dit beaucoup de notre façon de reprendre.

Il se manifeste par une pointe douloureuse, à droite ou à gauche de l'abdomen, accentuée par l'inspiration ou l'accélération. En général, elle disparaît dès que l'on ralentit ou que l'on s'arrête.

Son origine reste discutée. On l'a longtemps attribué au diaphragme, ce grand muscle de la respiration très sollicité à l'effort. Mais d'autres facteurs peuvent s'ajouter : départ trop rapide, souffle court, posture crispée, repas trop proche de l'activité, boisson avalée en grande quantité juste avant la séance, ou manque d'entraînement. Pas étonnant, donc, qu'il apparaisse souvent à la reprise, quand le corps n'a pas encore retrouvé ses automatismes.

Le bon réflexe : ne pas forcer. On ralentit, on marche, on pose éventuellement la main sur la zone douloureuse et l'on allonge l'expiration. Relâcher les épaules, redresser le buste et retrouver une respiration ample aide souvent la douleur à passer.

Pour l'éviter, mieux vaut reprendre progressivement, s'échauffer quelques minutes, éviter les repas copieux avant l'effort et s'hydrater régulièrement dans la journée. Si la douleur persiste, revient toujours au même endroit ou s'accompagne d'un malaise, d'un essoufflement inhabituel ou d'une douleur thoracique, un avis médical s'impose.





PUBLICITÉ



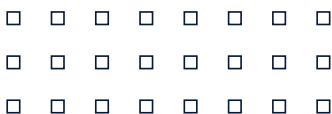
Jambes lourdes

Comprendre et soulager la sensation de jambes lourdes.^{1,2,3}

Ce trouble fréquent, qui touche particulièrement les femmes, est lié à une insuffisance veineuse qui touche 17 millions de personnes en France soit 1 français sur 3.

L'insuffisance veineuse est due à la stagnation du sang dans les membres inférieurs provoquant une altération de la paroi veineuse. Les symptômes se manifestent par une sensation de jambes lourdes, des fourmillements et des chevilles gonflées.

Plusieurs facteurs augmentent le risque de sensation de jambes lourdes : l'âge, le sexe, l'hérédité et l'obésité mais aussi la position assise au moins 6 heures par jour, le piétinement ou les stations debout prolongées.



Comment prévenir et soulager les symptômes ?^{4,5}

L'hygiène de vie joue un rôle central.

Il est déconseillé de rester assis ou debout trop longtemps, porter des vêtements trop serrés (*pantalons serrés, bottes*), des chaussures avec des talons trop hauts et d'exposer ses jambes à des sources de chaleur. Restez vigilant face au surpoids et évitez de consommer des aliments réputés pour favoriser la congestion des veines : alcool, épices, café, thé. Le tabac diminue aussi la tonicité des veines et augmente le risque de phlébite. Demandez à votre médecin de vous aider à arrêter de fumer.



Les spécialistes recommandent d'adopter des gestes simples au quotidien :

- Masser et doucher les jambes à l'eau froide matin et soir.
- Pratiquer régulièrement une activité physique telle que la marche rapide, le vélo, l'aquagym ou la natation.
- Surélever les jambes dans la journée si possible et le soir dans son lit.
- Réaliser des exercices musculaires simples en cas de position assise prolongée, comme des flexions de la cheville en surélevant le pied tout en gardant le talon au sol ou se hisser sur la pointe des pieds en cas de position debout prolongée.
- Porter des bas, collants ou des chaussettes de contention.



Quels sont les traitements médicaux disponibles ? ^{4,5,6}

Le traitement repose d'abord sur les mesures hygiéno-diététiques et les moyens physiques de contention (*bas, collants...*).

Si cela ne suffit pas, il existe des traitements veinotoniques qui peuvent agir en complément pour améliorer la circulation sanguine :

- Les comprimés oraux qui contiennent des substances de synthèse ou des extraits de plantes.
- Les gels et crèmes à visée tonique ou rafraîchissante pour un soulagement local.

Les veinotoniques sont des médicaments qui augmentent la tonicité des parois des veines, pour améliorer la circulation sanguine.



Médicaments réservés à l'adulte dans le traitement des signes et symptômes d'affection veineuse chronique des jambes (tels que douleur, sensation de lourdeur, fatigue des jambes et gonflement).

Par mesure de précaution, évitez d'utiliser ce médicament pendant la grossesse et l'allaitement.



Consultez votre médecin si les symptômes persistent au bout de 4 à 5 semaines.
Si votre maladie s'aggrave pendant le traitement, contactez-le immédiatement.

**Demandez toujours conseil à votre pharmacien.
Lire attentivement la notice du médicament avant utilisation.**



Sources :

1. AMELI. Jambes lourdes et insuffisance veineuse. 07 mai 2025 [cité le 05 novembre 2025]. Disponible : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/jambes-lourdes>
2. IFOP. Les Français et leurs jambes Avril 2020 [cité le 05 novembre 2025]. Disponible : <https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2020/05/signaris-dp-ifop-vdef.pdf>
3. Le blog Réduca. Les Français et leurs jambes. 2021 [cité le 05 novembre 2025]. Disponible : <https://blog-salonsreduca.com/les-francais-et-leurs-jambes/>
4. Glauser, Codreanu, F., Tribout, A., & Deparion, M. Prévention de la maladie veineuse chronique : Quels conseils donner à nos patients. Revue médicale Suisse. Février 2012 [cité le 05 novembre]. Disponible sur : <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2012/revue-medicale-suisse-3277/prevention-de-la-maladie-veineuse-chronique-queils-conseils-donner-a-nos-patients>
5. AMELI. Jambes lourdes : Jambes lourdes et chevilles qui enflent : que faire au quotidien ? Mai 2025 [cité le 05 novembre 2025]. Disponible : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/jambes-lourdes/bons-reflexes-quotidiens>
6. VIDAL. Comment soigner l'insuffisance veineuse ? 31 octobre 2023 [cité le 05 novembre 2025]. Disponible : <https://www.vidal.fr/maladies/coeur-circulation-veines/jambes-lourdes/traitements.html>





DOCTEUR BÉRANGÈRE DEREX
PHARMACIEN TITULAIRE
À MAIZIÈRES-LÈS-METZ

« PERSONNE NE S'ÉTAIT RENDU COMPTE QU'ELLE PORTAIT UNE PERRUQUE ! »

La pharmacie Mozart de Bérandère Déréx a une particularité : elle est spécialisée dans les prothèses capillaires pour les femmes traitées pour un cancer. Sa pharmacie est située à Maizières-lès-Metz, en périphérie de Metz.

1 Il y a un an, vous avez aménagé une salle indépendante dédiée aux prothèses capillaires. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Dr Bérandère Déréx - Nous accueillons sur rendez-vous les patients pour des prothèses capillaires dans le cadre d'un traitement du cancer. Toutes les perruques sont confectionnées à Chartres à partir de cheveux naturels collectés en Inde suite aux offrandes des pèlerins hindous. Les patients, à 99% des femmes, sont installées sur un fauteuil de coiffeur devant un miroir pour essayer les prothèses. Si besoin, nous pouvons aussi faire appel à une coiffeuse à domicile qui se déplace chez nous pour raser les cheveux en toute intimité avant l'essai de la perruque.

2 Quelles sont les perruques les plus choisies ?

Dr B.D. - En général, il y a deux tendances : soit les femmes se rapprochent le plus possible de leur coupe et couleur de cheveux d'avant cancer soit elles en profitent pour changer du tout au tout. Si nous n'avons pas la perruque de leur choix, nous pouvons la commander et elle arrive en une semaine.

3 Vous souvenez-vous d'une anecdote particulière concernant ce service de prothèse capillaire ?

Dr B.D. - Oui, je me souviens d'une dame qui venait toutes les trois semaines pour son traitement médicamenteux et qui a souhaité être accompagnée avec une prothèse capillaire. Elle en avait choisi une très proche de sa coupe et de sa teinte à tel point que personne ne s'était rendu compte qu'elle portait une perruque ! Aujourd'hui, elles sont très bien faites et le remboursement par la Sécurité sociale permet une bonne prise en charge.

4 Cette salle dédiée a-t-elle d'autres fonctions ?

Dr B.D. - Oui, nous recevons également les femmes pour des prothèses mammaires et de la lingerie adaptée. Je me suis également formée sur les gammes de dermocosmétique, ces soins qui préservent la peau et les ongles fragilisés par les chimiothérapies. Nous avons, dans notre pharmacie, les mêmes produits que ceux utilisés par les onco-esthéticiennes des centres hospitaliers. De manière générale, la prise en charge des soins de support est aujourd'hui bien meilleure pour les patients.



5 Avez-vous remarqué la même évolution positive au niveau des traitements contre le cancer ?

Dr B.D. - Oui, les traitements anti-cancéreux évoluent vite, je pense notamment aux traitements de chimiothérapie par voie orale. La coordination avec le pharmacien hospitalier est aussi plus fluide aujourd'hui et cela permet une meilleure continuité de la prise en charge pour le patient. Mais il reste toujours ces piles d'ordonnances prescrites par l'oncologue, avec trop peu d'explications pour le patient qui se trouve démuné.

6 Qu'entendez-vous par cette « pile d'ordonnance » ?

Dr B.D. - Après leur premier rendez-vous hospitalier, le patient se retrouve souvent avec plusieurs ordonnances : traitements anti-cancéreux, d'autres traitements contre les effets indésirables de la chimio, matériel médical, etc. Quand il arrive en officine, on prend le temps de lui expliquer les indications et la posologie de chaque traitement. C'est notre rôle central de pharmacien : accompagner le patient, expliquer, l'écouter aussi. On connaît bien nos patients, nous sommes dans une relation de confiance et de proximité.

La vaccination contre la
grippe, c'est comme votre
animal de compagnie.

Certains vous
correspondent
mieux.



**Vous avez
65 ans et plus ?**

*Il existe une
vaccination grippe
recommandée
pour votre âge.*

**À partir de 65 ans, les risques
de complications graves et d'hospitalisations
liés à la grippe peuvent être plus importants.**

En plus des gestes barrières, des moyens de prévention contre la grippe existent.

Parlez-en avec votre pharmacien ou votre médecin.
Consultez le calendrier vaccinal en vigueur.

sanofi

Grippe : les bons réflexes

Reconnaître la grippe

La grippe survient souvent rapidement et peut entraîner²



Fièvre d'apparition brutale, maux de tête



Toux (habituellement sèche), maux de gorge



Douleurs musculaires et articulaires



Malaise sévère, écoulement nasal

Si vous avez plus de 65 ans et présentez les symptômes de la grippe, appliquez les gestes barrières et parlez-en rapidement avec votre médecin traitant.³

La personne contaminée par le virus de la grippe est contagieuse pour les autres, **jusqu'à cinq jours après le début des premiers symptômes chez l'adulte.**³

Ce que disent les chiffres

Avec l'âge, l'organisme devient plus vulnérable face aux infections⁴, et la récupération est plus lente.⁵

x8

Le risque de faire un AVC est **x8** fois plus élevé⁶ jusqu'à 14 jours suivant une infection grippale

x10

Le risque de crise cardiaque est multiplié par 10⁶ dans les 3 jours suivant une infection grippale

Les risques de complications graves liés à la grippe peuvent être plus importants **chez les personnes de 65 ans et plus et/ou atteintes de maladies chroniques, telles que le diabète, l'asthme, la BPCO et les maladies cardiaques.**²

En plus des gestes barrières, des moyens de prévention contre la grippe existent. Consultez le calendrier vaccinal en vigueur ou demandez conseil à votre professionnel de santé.

Sources: 1. Ministère de la Santé. Calendrier vaccinal en vigueur. Disponible sur: Sante.gouv.fr [Mise à jour : Avril 2026] | 2. Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Grippe saisonnière. [Mise à jour : Février 2025] | 3. AMELL. Grippe : que faire et quand consulter ? [Mise à jour : Septembre 2025] | 4. PubMed. Chen et al. (2024) Immune aging and infectious diseases. [Consultée : Juin 2026] | 5. PubMed. Häider et al. (2023) Respiratory infections in the aging lungs : implications for diagnosis, therapy and prevention. [Consultée : Juin 2026] | 6. Warren-Gash C, et al. (2018) Laboratory-confirmed respiratory infections as triggers for acute myocardial infarction and stroke. [Consultée : Juin 2026].

sanofi

MON CALENDRIER DES DÉPISTAGES



Audition, scoliose, IST ou ostéoporose : grâce aux campagnes de prévention de l'Assurance-maladie, vous et vos enfants pouvez bénéficier d'examens de dépistage entièrement gratuits.

À LA NAISSANCE

Dépistage de 16 maladies graves et rares (mucoviscidose par exemple) à la maternité.

MATERNELLE (3-4 ANS)

Dépistage des troubles de la vision, de l'audition, de la motricité, du langage et du développement. Examen général, contrôle de la dentition et vaccins. À l'école.

CMI (9-10 ANS)

Dépistage des troubles du dos (scoliose), à l'école. Il s'agit d'un nouveau dépistage mis en place depuis 2025 dans 12 départements pilotes*.

6^E (12 ANS)

Dépistage des troubles visuels et auditifs, examen général, hygiène bucco-dentaire, vaccins, au collège.

ADOLESCENTS & JEUNES ADULTES

Dépistage des infections sexuellement transmissibles en laboratoire d'analyse, à l'hôpital (CeGIDD) ou via des kits envoyés à domicile sur demande.

ENTRE 3 ET 24 ANS

Programme M'T dents avec une visite chez le dentiste tous les ans.

25 ANS

Dépistage des cancers de l'utérus (femmes) chez le médecin ou la sage-femme.

50 ANS

Dépistage du cancer du sein (femme), de la prostate (homme), du cancer colorectal et de la peau (hommes et femmes).

60-70 ANS

Dépistage de l'ostéoporose (hommes et femmes) via le médecin traitant qui prescrit une ostéodensitométrie et du glaucome via le bus de l'UNADEV (plus d'informations au 0800 94 22 33, appel gratuit)

MES BILANS PRÉVENTION GRATUITS

Vous pouvez bénéficier d'un examen complet, pris en charge à 100% par l'Assurance maladie à quatre âges-clés : entre 18 et 25 ans, entre 45 et 50 ans, entre 60 et 65 ans et entre 70 et 75 ans. Prenez rendez-vous avec le professionnel de santé de votre choix sur le site **Sante.fr/mon-bilan-prevention**

* Allier, Bas-Rhin, Bouches-du Rhône, Cher, Drôme, Eure-et-Loir, Haute-Garonne, Hauts-de-Seine, Ille-et-Vilaine, Nièvre, Paris et Vendée.



POUR LES
PETITES PLAIES
DU QUOTIDIEN !

3 TAILLES DISPONIBLES

COUPURES • LACÉRATIONS • PLAIES POST-OPÉRATOIRES • CICATRICES⁵



POUR LA FERMETURE CUTANÉE



 **Velpeau®**
STRIPS

BANDES DE SUTURES ADHÉSIVES STÉRILES

- Protègent, ferment et aident à la guérison
- Réduisent la formation de cicatrices
- Indolores au retrait¹
- Utilisables en complément ou post-agraves/fils²
- Tenue longue durée³

1. DFC-2024-103, 2. DFC-2024-101, 3. Notice d'utilisation

Velpeau Strips est un dispositif médical indiqué pour la fermeture cutanée de petites plaies, de plaies post-opératoires, de coupures et de plaies par lacération, ainsi que pour soulager les cicatrices récentes après enlèvement des points, sur des parties du corps très mobilisées. Lire attentivement la notice/l'étiquetage. Demandez conseil à votre pharmacien/médecin pour plus d'informations. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabriqué par Zhenhe Medical Co., Ltd., distribué par Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG, Laboratoires Lohmann & Rauscher SAS - ZA de Choisi - 88200 Remiremont - Tél : 03 29 62 36 06 SIREN RCS Épinal B 380 236 091, AR-202407-056, Janvier 2025

 **Velpeau®**

Supporter des sportifs du quotidien



NOUVEAU

POUR CHAQUE FEMME. À CHAQUE ÉTAPE DE LA VIE.

Quel que soit votre âge et votre situation de vie, vous pouvez compter sur la contention Sigvaris comme partenaire santé de vos jambes au quotidien.



Les chaussettes, bas et collants de compression médicale Sigvaris de classe de compression 2 sont des dispositifs médicaux (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS SAS. Ils sont destinés 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. Sigvaris is a registered trademark of SIGVARIS AG, CH-9014, St Gallen/Switzerland, in many countries worldwide. Juin 2026 © Copyright by SIGVARIS SAS, Saint-Just Saint-Rambert, France. *1% de polypropylène recyclé.