

pharmacies

Familia

groupe EPC

Numéro 16
Décembre 2011 -
Janvier - Février 2012

info

Votre pharmacien vous informe

LES MALADIES DE L'HIVER

COMMENT SE SOIGNER SANS RISQUE ?

► pages 5-7



Blues de l'hiver

La luminothérapie,
un traitement efficace

► page 12



Les huiles essentielles

en 5 questions

► page 16

Check-list Hiver :
Cap sur la prévention!

Vérifiez votre trousse à pharmacie

► page 14

SYMPTÔMES GRIPPAUX?

Pour TOUTE la
FAMILLE!



1 dose par semaine pendant la période d'exposition
grippale peut réduire l'intensité des symptômes



Demandez conseil à votre pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.
Lire attentivement la notice dans l'emballage. Le principe actif de ce médicament
homéopathique est : Anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K.

LABORATOIRES
BOIRON[®]

Chers Clients,

La fin de l'année approche à grand pas et, c'est pour cette raison, que nous allons évoquer "Les maux de l'hiver, comment se soigner sans risque ?" dans cette édition de FAMILIA INFO.

Vous pourrez aussi trouver une check-list pour constituer une pharmacie spécifique à la période hivernale. Nous abordons également l'importance de l'auto-mesure dans le cadre du contrôle de votre tension artérielle.

Comme dans chaque numéro, nous profitons de l'occasion qui nous est donnée de vous informer sur notre société. Améliorer l'aménagement de nos officines en vue de répondre aux attentes de notre clientèle ainsi qu'aux exigences professionnelles toujours de plus en plus pointues constitue, pour FAMILIA, une priorité.

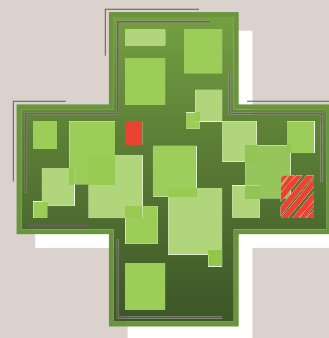
Ainsi nous sommes heureux de pouvoir vous accueillir dans deux nouvelles pharmacies :

- à 6810 PIN rue Albert 1er, 2 (anciennement située à IZEL)
- à 7540 KAIN rue Albert, 44 (anciennement situé en face).

Je vous formule déjà mes meilleurs vœux pour l'an neuf et suis convaincu que nos 660 collaborateurs continueront à vous servir au mieux en 2012.



Vilour Xavier
Pharmacien
Administrateur Délégué



A lire...



Dossier :
Les maladies de l'hiver **05**



Vrai - Faux sur
les omega **10**



Blues de l'hiver :
La luminothérapie,
un traitement efficace **12**



Check-List hiver :
Vérifiez votre trousse
à pharmacie **14**



Les bénéfices santé
de la cure thermale **15**



Les huiles essentielles
en 5 questions **16**

MAUX DE GORGE?



PASTILLES POUR LA GORGE ET
SPRAY POUR LA GORGE
Action rapide et efficace!



Adultes et enfants à partir de 6 ans



Lisez attentivement la notice.
Ceci est un médicament.
Pas d'usage prolongé sans avis médical.
Demandez conseil à votre pharmacien.

Adultes et enfants à partir de 30 mois

Sans sucre

Qualiphar sa, Rijksweg 9, B-2880 Bornem



FINI LA TOUX GÊNANTE!



Touларыnx codeini:

- Toux sèche
- codéine phosphate hémihydrate 11,49 mg/15 ml
- ne pas administrer aux enfants de moins de 3 ans
- l'administration aux enfants de 3 à 6 ans doit être limitée

Inalpin:

- Toux & mucus
- ne pas administrer aux enfants de moins de 10 ans



Lisez attentivement la notice.
Ceci est un médicament. Pas d'usage prolongé sans avis médical.
Demandez conseil à votre pharmacien.

Qualiphar sa, Rijksweg 9,
B-2880 Bornem



Les maladies de l'hiver : comment se soigner sans risque ?

L'automédication consiste à prendre un médicament sans passer par la case 'médecin'. Ce qui nous arrive à tous, ponctuellement ou régulièrement. Mais attention : même en vente libre, un médicament n'est pas un bonbon ! Qui peut le prendre ? Comment ? Pendant combien de temps ? Quand faut-il consulter ? Le point !

Qui ne dispose pas d'une pharmacie à domicile, un tiroir ou un meuble où l'on range comprimés, sprays et autres sirops ? Nous y puisons volontiers, surtout en hiver, quand virus et bactéries prolifèrent ! Pris de façon pertinente, éclairée et en quantité raisonnable, les produits en vente libre ne sont généralement pas dangereux. Toutefois, ils restent des médicaments, c'est-à-dire des substances actives qui peuvent provoquer des effets secondaires indésirables. Tour d'horizon des petits maux de saison et de la façon de les soulager sans risque.

La saison des gripes

Chaque année, les épidémies de grippe et de gastro-entérite font rage. Forte fièvre, douleurs musculaires, problèmes gastro-intestinaux (nausées, vomissements, douleurs au ventre, diarrhée), elles ne sont pas une partie de plaisir. Toutes les gripes et la plupart des gastro-entérites sont d'origine virale; les antibiotiques, qui n'agissent que sur les bactéries, n'ont donc aucun effet sur elles. A part prendre son mal en patience, il n'y a pas grand-chose à faire : prendre un médicament contre la fièvre, se reposer et s'hydrater ! En effet, en raison des pertes d'eau provoquées par la fièvre, la transpiration, les vomissements et/ou la diarrhée, ces infections ont tendance à déshydrater, particulièrement les enfants, les bébés et les personnes âgées. Ne lésinez donc pas sur les grands verres d'eau, les bouillons et les infusions. Et n'hésitez pas à prendre des poudres solubles de réhydratation. Elles sont totalement bénignes et en vente libre en pharmacie.

Suite en page 6 ➔

Les règles d'or de l'automédication

Règle n°1 : informez-vous !

Ne prenez jamais un médicament dont vous ne comprenez pas l'usage, la nature ou l'indication. Lisez toujours la notice et respectez scrupuleusement le dosage, l'intervalle entre les prises, la durée maximale du traitement et le mode d'administration. En cas de doute sur un médicament, ne vous fiez pas aux informations trouvées sur internet. Préférez le conseil éclairé d'un professionnel de la santé, comme votre médecin ou votre pharmacien.

Règle n°2 : le bon achat

Achetez vos médicaments dans une pharmacie et renseignez-vous avant d'effectuer des achats sur internet. Beaucoup de sites proposant des contrefaçons sont présents sur internet. Il est important de vérifier si la pharmacie en ligne fait partie du circuit pharmaceutique légal. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sur : www.medicaments-par-internet.be.

Règle n°3 : les pièges à éviter

Ne prenez jamais un médicament périmé (voir encadré) ou soumis à prescription médicale (les antibiotiques, par exemple). Demandez toujours un avis médical avant d'automédiquer une femme enceinte, une femme allaitante, un enfant de moins de 12 ans, une personne âgée, une personne souffrant d'une maladie chronique (diabète, hypertension, etc.) ou bénéficiant déjà d'un traitement médical.

Règle n°4 : consultez à bon escient

Laissez le temps au médicament d'agir. Si au bout de cinq jours (deux pour la fièvre), vos symptômes ne diminuent pas d'intensité, s'ils s'aggravent ou si de nouveaux signes apparaissent, consultez un médecin.



Et pour les femmes enceintes ?

Il est généralement déconseillé aux femmes enceintes de prendre des médicaments durant leur grossesse. Certains produits sont même formellement contre-indiqués. En effet, beaucoup de médicaments traversent le placenta et peuvent être absorbés par le fœtus. Or, certaines sont nuisibles à son développement et à sa santé. Même si cette interdiction n'est pas absolue – parfois, l'état de santé de la mère impose un traitement médicamenteux – il est vivement conseillé à toutes les femmes enceintes de demander conseil à leur médecin ou à leur pharmacien avant de prendre quoi que ce soit. Il en va de même pour une femme qui allaite car les médicaments peuvent passer à travers le lait maternel.

Le nez qui coule

C'est sans doute le symptôme le plus fréquent durant l'hiver. Et pour cause : plus de 300 virus différents peuvent provoquer un rhume ! Heureusement, la grande majorité guérit spontanément en quelques jours. Au début, se nettoyer le nez quelques fois par jour avec du sérum physiologique suffit, surtout chez les enfants. Par contre, si votre nez est complètement bouché, vous pouvez opter pour un décongestionnant (alias vasoconstricteur). Mais attention : de tels produits ne doivent jamais être utilisés plus de sept jours d'affilée. Au-delà, ils provoquent un phénomène d'accoutumance qui peut aboutir à une rhinite chronique due au médicament lui-même...

Quand la gorge fait mal

Autre grand classique des maux d'hiver, la gorge douloureuse. Il existe trois catégories de sprays et de pastilles à sucer : les antibiotiques à action locale, les antiseptiques et les anesthésiques locaux. La grande majorité des angines étant d'origine virale, les antibiotiques sont inutiles. Les antiseptiques préviennent les infections en détruisant les germes présents dans la bouche, mais ils ne vous débarrasseront pas plus vite d'un virus. Pastilles ou spray, le produit doit donc surtout contenir un anesthésique local (lidocaïne, ambroxol, etc.) qui va soulager la douleur. Dans tous les cas, ne prenez jamais deux médicaments en même temps.

Fièvre et douleurs

Au rayon des antidouleurs, il existe trois grands types de produits en vente libre : le paracétamol, l'ibuprofène et l'acide acétylsalicylique (la fameuse Aspirine). En cas de fièvre et/ou de douleurs légères à modérées, le paracétamol est celui qu'il faut prendre en premier choix. C'est l'antidouleur qui provoque le moins d'effets indésirables et qui souffre le moins de contre-indications ; quasi tout le monde peut en prendre. Ce n'est qu'à très fortes doses, chez des personnes prédisposées ou fragilisées, qu'il peut être à l'origine de problèmes au foie. Quant aux anti-inflammatoires, ibuprofène et acide acétylsalicylique en tête, ils doivent être pris avec parcimonie et

Suite en page 9 ➔

Médicaments périmés : danger ?

À l'instar des aliments, tous les médicaments ont une date de péremption, c'est-à-dire une limite au-delà de laquelle ils ne doivent plus être consommés. Est-ce que cela signifie qu'ils sont dangereux ? Une fois périmés, quelques médicaments sont toxiques, mais l'immense majorité n'est pas nocive; les médicaments perdent juste en efficacité. La tentation est grande, alors, de prendre une quantité supérieure au dosage normal. Mauvaise idée ! Car si l'activité principale du médicament diminue, celui-ci peut toujours provoquer des effets indésirables...



Si l'automédication présente plusieurs points positifs, elle ne doit pas être prise à la légère.

Chute de cheveux?
OMNIVIT les nourrit, jour après jour.



200 FEMMES ONT TESTÉ POUR VOUS OMNIVIT CHEVEUX NOUVELLE FORMULE**

94% sont satisfaites des résultats!

80% ont remarqué une réelle diminution de la chute de cheveux.

95% sont prêtes à recommander Omnivit Cheveux!

70% ont même observé un renforcement des ongles.

OMNIVIT CHEVEUX, N°1* DES SOINS ANTI-CHUTE

NEW NUTRIFORMULE À L'OPC DE RAISIN

- ✓ Redensifie la masse capillaire
- ✓ Apporte brillance et vitalité aux cheveux
- ✓ Favorise la croissance des cheveux et des ongles



- Action nourrissante en cas de:
- Stress, fatigue
 - Mauvaise alimentation
 - Suite à un accouchement ou en période de ménopause
 - Coloration, brossages et sèche-cheveux



SANOFI

*Ventes en pharmacies (Mai 2010, valeur)

**Source: Enquête en Internet auprès de 200 femmes âgées de 20 à 60 ans, par 200 personnes ayant déjà une cure d'Omnivit Cheveux.

Vendu en pharmacie www.omnivit.be

OMNIVIT

Stoppez l'invasion.



Dites au revoir aux mouchoirs. Otrivine Duo agit sur deux symptômes du rhume : nez bouché et écoulement nasal. La formule d'Otrivine Duo combine deux principes actifs pour deux actions. Otrivine Duo, contre deux symptômes du rhume enfin une solution en spray.

**Otrivine®
Duo**
Respirez, Revivez.

Otrivine® Duo est un médicament. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 18 ans. Lisez attentivement la notice, et demandez conseil à votre pharmacien pour un bon usage. POC 15/16-18/1.

 NOVARTIS



durant une période limitée. Certes, ils sont tout indiqués pour soulager des douleurs liées à un phénomène inflammatoire (rage de dents, sinusite, entorse, etc.), mais ils sont connus pour provoquer des effets indésirables. L'ibuprofène entraîne volontiers des problèmes gastro-intestinaux et peut causer ou aggraver un ulcère à l'estomac. Quant à l'acide acétylsalicylique, il devient toxique au-delà de 3 g par jour et fluidifie le sang.

Le cas des enfants

La plus grande prudence est de mise lorsqu'on automédique un enfant de moins de douze ans et ce, pour au moins trois raisons. La première tient au fait que le corps d'un enfant ne réagit pas de la même façon que celui d'un adulte. Son organisme n'élimine pas les substances médicamenteuses à la même vitesse. Par conséquent, on arrive très vite à la surdose. Il est donc essentiel d'adapter les doses à son âge et à son poids.

Deuxième raison, certains médicaments, bénins pour un adulte, peuvent avoir des effets délétères sur un bambin. Il existe, par exemple, de nombreuses substances qui modifient le rythme cardiaque. Or, on estime que 3 à 4% des enfants présentent une malformation cardiaque, plus ou moins grave, et qui n'est pas toujours connue et décelée. Leur donner un médicament qui agit sur le cœur peut donc avoir des conséquences dramatiques. Même l'aspirine peut être dangereuse. En effet, elle augmente le risque d'un syndrome de Reye, une complication rare mais gravissime chez les enfants de moins de douze ans atteints d'infections virales (grippe, varicelle, etc.). Voilà pourquoi il est fortement déconseillé de leur donner de l'acide acétylsalicylique.

Dernière raison pour laquelle l'automédication d'un enfant doit être considérée avec la plus grande prudence: ce dernier n'est pas aussi attentif qu'un adulte à la survenue d'un effet indésirable. Par conséquent, il ne le reportera pas. Le temps pour ses parents de s'en rendre compte (s'ils s'en rendent compte...) et le mal est déjà fait.

L'automédication d'un enfant doit être considérée avec la plus grande prudence.

Gare aux interactions !

Une interaction désigne l'action ou l'influence réciproque qui peut s'établir entre deux substances ou plus. Ce n'est pas forcément un mal : il arrive que le médecin vous prescrive des produits dont l'effet combiné aura un effet bénéfique sur la pathologie dont vous souffrez. Mais le contraire est vrai aussi ! Deux ou plusieurs médicaments peuvent soit annuler leur action réciproque, soit les renforcer, soit provoquer des effets indésirables. C'est le cas, par exemple, du millepertuis. Consommé pour ses vertus relaxantes et anti-déprime, il diminue l'efficacité des contraceptifs, des antirétroviraux, des anticoagulants oraux, etc.

Phénomène similaire mais moins connu, il existe des aliments à éviter quand on prend certains médicaments. L'alcool est bien connu pour ça, mais il n'est pas le seul ! Par exemple, il faut éviter ou en tout cas limiter la consommation d'agrumes (le pamplemousse principalement) lorsque l'on prend des anti-inflammatoires. En effet, les premiers peuvent déclencher ou augmenter les brûlures d'estomac, un effet secondaire bien connu des seconds...

Nous remercions le Dr Guy Beuken, responsable de la commission Médicaments à la Société scientifique de Médecine générale (www.ssmg.be), pour sa collaboration.



Les omega, des nutriments essentiels

Les lipides, communément appelés 'graisses' sont, de la même manière que d'autres aliments, indispensables pour notre santé. Parmi ceux-ci, les acides gras polyinsaturés (de type omega 3 et omega 6). S'ils font l'objet d'un tel engouement médiatique, c'est parce que ces acides gras sont dits 'essentiels'. Pourtant nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme, ce dernier ne peut toutefois pas en produire par lui-même. D'où l'importance de l'alimentation, source unique d'apport.

L'alimentation apporte suffisamment d'acides gras

VRAI et FAUX

Les omega 6 sont notamment présents dans les végétaux à feuilles, les graines, les noix, les céréales et dans la plupart des huiles végétales. Moins faciles à obtenir, les omega 3 peuvent être trouvés dans l'huile de poisson et dans l'huile de graines de lin. Une alimentation équilibrée, à raison d'un plat de poisson au moins deux fois par semaine, conjuguée avec de l'huile de colza et de noix, est satisfaisante. Mais parce que nous ne sommes pas de gros mangeurs de poisson, de nombreuses personnes présentent une carence en omega 3. Inversement, nous consommons généralement trop d'omega 6. Il est donc nécessaire de rétablir un équilibre omega 3/ omega 6 de l'ordre de 1/5. Les compléments alimentaires composés de DHA/EPA vous aideront à atteindre ce juste équilibre. Demandez conseil à votre pharmacien.

Les omega sont indispensables à notre santé

VRAI

Les acides gras essentiels de type omega 3 et omega 6 jouent un rôle primordial dans le bon fonctionnement de l'organisme, ils sont nécessaires à la formation des membranes cellulaires et du tissu nerveux. Une carence en acides gras peut provoquer divers problèmes de santé : fatigue, peau sèche, cheveux et ongles cassants, diminution du système immunitaire, dépression, troubles cardiaques, problèmes circulatoires, retard de croissance, etc.

Tous les poissons renferment des omega 3

FAUX

Ce sont les poissons les plus gras qui en contiennent plus particulièrement : l'espadon, le thon rouge, le merlu, le saumon, les anchois, les sardines, le hareng, le maquereau, etc. L'idéal étant d'en manger au minimum deux fois par semaine.

Les femmes enceintes ont un besoin accru en omega 3 et 6

VRAI

Les besoins en omega 3 et 6 augmentent chez les femmes enceintes et allaitant. Ils sont nécessaires à la croissance des enfants et à leur développement neurologique.



Les omega sont nécessaires à la croissance des enfants et à leur développement neurologique.

Les omega 3 font baisser le taux de cholestérol

FAUX

Malgré cette idée largement répandue, les omega 3 n'ont pas d'action directe sur notre taux de cholestérol. Ils sont avant tout bénéfiques pour les personnes souffrant de problèmes cardio-vasculaires en réduisant la quantité de triglycérides dans le sang et pour les personnes atteintes d'hypertension artérielle.

La viande et les produits laitiers ne contiennent pas d'omega 3

FAUX

La viande, les produits laitiers et les œufs contiennent des omega 3 mais dans des proportions plus ou moins importantes. Ils sont généralement plus riches en omega 6. Seul le lapin contient plus d'omega 3 que les autres viandes.

Eskimo®

Huile de poisson naturelle, ultra pure et stable, riche en acides gras oméga-3

Comme dans la nature

Eskimo® présente la même composition naturelle en oméga-3 que le poisson.

Ultra pure

Grâce à un processus rigoureux de purification les produits Eskimo® sont garantis sans impuretés de l'environnement (dioxines, PCB,...) pouvant être présents dans le poisson.

Exploitation durable



Tous les produits Eskimo® sont certifiés et portent l'écolabel 'Friend of the Sea'. La pêche n'a pas d'impact négatif sur l'environnement et les critères exigés pour l'environnement sont respectés.

Stable

pufanox® un mélange unique de différents tocophérols a été ajouté à l'huile de poisson afin de rétablir les antioxydants ayant pu être éliminés pendant le processus de purification.

Documentation scientifique

De nombreuses études cliniques et plus de 130 publications scientifiques.



En pharmacie

Metagenics®
Specialty Nutrition Through Science

BONS DE REDUCTION

RHINA-CARE Rhina-care Solution physiologique

PP 9,95 EUR



- Unidoses- Solution stérile
- Hygiène du nez et des yeux
- Facile d'utilisation et sécurisant.

BON DE RÉDUCTION de 2,00 EUR
à l'achat d'une boîte de Rhina-care



Offre valable du 01/12/2011 au 29/02/2012, dans toutes les pharmacies V.Pharma, EPC Familia, Pharmacie du Peuple et de la Sauvegarde, Universal Pharma.

CNK : 2203487

La lumniothérapie ? La solution au manque de lumière

PP 290,00 EUR



- Troubles affectifs saisonniers (SAD)
- Troubles du sommeil
- Fatigue chronique
- Travail de nuit
- Jet lag

BON DE RÉDUCTION de 20,00 EUR
à l'achat d'une lumniothérapie®



Offre valable du 01/12/2011 au 29/02/2012, dans toutes les pharmacies V.Pharma, EPC Familia, Pharmacie du Peuple et de la Sauvegarde, Universal Pharma.

CNK : 2679462

ACTION SPECIALE
30 capsules + 15 gratuites

BIOACTIVE Q10 50 MG

Le coenzyme Q10 de la 2^{ème} génération
Pour un bon fonctionnement des muscles et
en cas de manque d'énergie.



PP 14,95 EUR

Offre valable du 01/12/2011 au 29/02/2012, dans toutes les pharmacies V.Pharma, EPC Familia, Pharmacie du Peuple et de la Sauvegarde, Universal Pharma.

CNK : 2725281

La lumineothérapie, la meilleure solution contre le blues hivernal

Fatigue chronique, manque d'énergie, troubles du sommeil et de la concentration, humeur maussade, augmentation de l'appétit, ... le manque de luminosité a un impact important sur le bien-être et la santé de près de 6% de notre population. Mais quand les journées sont trop courtes et que la grisaille ou le brouillard nous minent le moral, où trouver cette lumière indispensable à notre équilibre ?

Horloge biologique

À l'origine de la dépression saisonnière: un "dérèglement" de notre horloge biologique interne. Dans le corps rien ne se fait de manière linéaire. De nombreux paramètres varient de manière cyclique et le plus souvent selon un rythme de plus ou moins 24 heures. Ce sont les rythmes circadiens qui sont sous le contrôle de notre horloge interne principale située au cœur de notre cerveau.

L'horloge interne principale est synchronisée avec l'horloge externe (géophysique) par des synchroniseurs externes, le plus important étant l'alternance lumière/obscurité. Lorsque notre horloge interne n'est plus synchronisée avec l'horloge réelle, une situation pathologique en découle, dont les principaux symptômes sont les troubles du sommeil, de l'éveil et de l'humeur.

Un retard de phase

Quand vient l'automne et que les jours raccourcissent, le soleil se lève alors plus tard et les stimuli lumineux qui permettent chaque matin de mettre les pendules à l'heure parviennent donc bien après le réveil. Ajoutez à cela la baisse de luminosité générale, et vous comprendrez pourquoi l'horloge biologique peut se décaler. C'est ce qu'on appelle le syndrome de retard de phase du sommeil.

La lumière bleue pour notre bien être

Si la lumière resynchronise notre horloge biologique interne et atténue les symptômes qui découlent de ce dérèglement, elle influence aussi directement notre humeur. Mais attention, pas n'importe quelle lumière! La lumière bleue influence la manière dont le cerveau traite les stimulations émotionnelles. Soumis à un éclairage par une lumière bleue, l'individu se sent mieux, de meilleure humeur et plus dynamique.

Quand le soleil n'est pas à notre portée, il est conseillé de se tourner vers la lumineothérapie. Les dispositifs de lumineothérapie sont équipés de lampes qui respectent des critères d'intensité et de longueur d'onde bien définis.

La luminette®

Issue de la recherche menée à l'Université de Liège, la luminette a été conçue afin d'obtenir une efficacité maximale.

Grâce à un dispositif innovant, la luminette® produit un faisceau lumineux convergent qui, comme le soleil, pénètre dans l'œil de manière naturelle.



La source lumineuse est émise à une distance constante de la rétine. Quelle que soit l'activité pratiquée, le patient reçoit l'intensité lumineuse nécessaire sans éblouissement et sans altération de la vision.

Une demi heure chaque matin

Dans le cadre de la dépression saisonnière, il est conseillé de faire une séance de lumineothérapie pendant 20 à 30 minutes chaque matin dès le lever (avant 9 heures). La luminette® peut être utilisée par les porteurs de lunettes et de lentilles. Elle est contre indiquée chez les patients qui souffrent de certains problèmes oculaires (lésions de la rétine, dégénérescence maculaire,...).

Lumineothérapie : de nombreuses applications

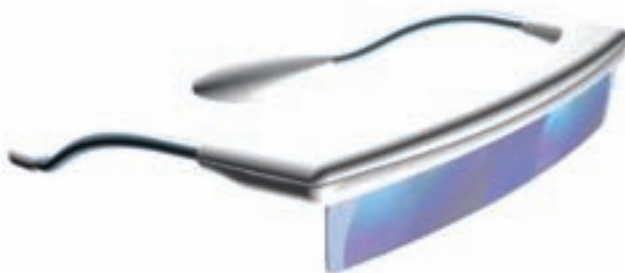
Le recours à la lumineothérapie peut également se révéler utile dans le cadre d'autres troubles liés à la désynchronisation de l'horloge biologique :

- Certaines formes d'insomnies ou de dépression;
- La fatigue chronique;
- Le syndrome d'avance de phase de sommeil qui touche particulièrement les personnes âgées : le patient s'endort trop tôt et se réveille au cours de la nuit sans pouvoir se rendormir;
- Les pathologies liées au travail de nuit;
- Les problèmes liés au décalage horaire.



LUCIMED

Light therapy in complete freedom



luminette®

Une efficacité
jamais atteinte
en lumineothérapie

www.lucimed.com

Conseils pour un hiver serein

Une armoire à pharmacie en ordre peut vous éviter bien des soucis. Consultez notre check-list pour affronter l'hiver en toute sérénité. Cap sur la prévention !



MEDICAMENTS

- Médicament pour soulager le rhume
- Médicament contre la toux sèche
- Médicament contre la toux grasse
- Médicament contre les maux de gorge
- Médicament contre la douleur et la fièvre
- Médicament contre la diarrhée
- Médicament contre les crampes d'estomac
- Médicament antiacide pour l'estomac
- Médicament contre les nausées
- Médicament contre la constipation
- Crème contre les brûlures
- Crème anti-inflammatoire
- Pommade contre les démangeaisons
- Médicament contre les allergies
- Pommade contre les boutons de fièvre (herpès)
- Médicaments pris habituellement: prévoyez une quantité supplémentaire
- Vitamines (demandez conseil à votre pharmacien)

AUTRES PRODUITS

- Bandages
- Sparadraps
- Sparadraps spécifiques (corps, ampoules, doigts,...)
- Compresses oculaires, antiseptique oculaire, produit de rinçage oculaire
- Compresses stériles
- Désinfectant pour les plaies
- Préservatifs
- Thermomètre
- Ciseaux
- Pince à écharde
- Stick lèvres
- Crèmes mains

CÔTÉ HOMÉOPATHIE

L'homéopathie offre un remède qui renforce les défenses immunitaires dans la prévention des infections hivernales : Oscilloccinum, (à prendre

à raison d'une dose par semaine d'octobre à mars). Poly-influenzinum augmente également l'action défensive des globules blancs face aux infections.

Attention : ces remèdes ne remplacent en aucun cas le vaccin contre la grippe. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

CÔTÉ PHYTOTHÉRAPIE

La teinture mère d'Echinacea Angustifolia et Purpurea possède des propriétés antivirales et antibactériennes. Autre possibilité : l'Eleutherococcus, une plante tonique recommandée pendant une

convalescence après une maladie infectieuse. **A savoir :** les produits de la ruche peuvent également donner un coup de fouet. La gelée royale renforce l'organisme, permettant la prévention des

maladies infectieuses, et la propolis stimule la formation d'anticorps et permet de mieux résister aux agressions microbiennes.

... ET EN OLIGOÉLÉMENTS ANTI-INFECTIEUX

- **Zinc :** en réduisant la capacité de reproduction des virus, le zinc exerce une action positive contre les infections hivernales.
- **Cuivre :** essentiel dans la lutte contre les infections, le cuivre participe à la fabrication de l'hémoglobine (protéine des globules rouges assurant le transport de l'oxygène).
- **Soufre :** indiqué à la fois à titre préventif et curatif dans les infections des voies respiratoires.
- **Sélénium :** joue un rôle important dans les fonctions immunitaires en luttant contre les maladies virales.
- Important :** pour activer les défenses immunitaires, il faut également favoriser le fer et le magnésium qui jouent un rôle important dans la formation des anticorps. Sachez également que l'association manganèse-cuivre ou cuivre-or-argent augmente la résistance de l'organisme.

ET SI VOUS AVEZ LA CHANCE DE PARTIR SOUS LES TROPIQUES...

- Produits solaires
- Soins après-soleil hydratant
- Répulsif anti-moustiques
- Pommade contre les démangeaisons et les piqûres d'insectes
- Lunettes de soleil
- Chapeau de soleil
- Votre carte européenne d'assurance maladie (remplace l'ancien formulaire E111)
- Votre carte de groupe sanguin
- Les carnets et certificats de vaccination pour toute la famille
- Les coordonnées de votre médecin
- Les coordonnées de votre compagnie d'assistance internationale

Les bénéfices santé de la cure thermale

On connaît l'effet bénéfique des cures thermales sur les rhumatismes et les problèmes musculaires et articulaires. Mais leurs intérêts thérapeutiques ne s'arrêtent pas là ! Petit tour d'horizon des principales cures thermales et de leurs indications...

Les bienfaits des eaux thermales sont scientifiquement prouvés.

Les cures dermatologiques

Les cures thermales ont un effet visible très positif sur certaines maladies chroniques de la peau, comme la dermatite atopique (eczéma) et le psoriasis. De nombreux bébés, enfants et adolescents en bénéficient. Les brûlures et les cicatrices sont également traitées. Certes, la cure ne les fait pas disparaître, mais elle assouplit et réhydrate l'épiderme, ce qui favorise une bonne cicatrisation. Certaines formes d'acné peuvent aussi être atténuées par du thermalisme.

Les cures ORL et voies respiratoires

Asthme, sinusites, otites, bronchites et pharyngites chroniques, problèmes de voix... Autant de pathologies ORL et des voies respiratoires sur lesquelles les cures thermales ont un effet époustouflant, surtout chez les enfants ! Depuis quelques années, plusieurs stations proposent également des cures d'aide au sevrage tabagique. Outre les soins thermaux et des massages relaxants, le fumeur est coaché par des tabacologues. Il reçoit des conseils en matière de diététique, de respiration, d'exercice physique... De bons outils pour, de retour à la maison, poursuivre ou consolider le sevrage !

Les cures neurologiques

Le thermalisme ne guérit pas les maladies neurologiques (hémiplegie, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, etc.). Mais il peut soulager certains symptômes et, de fait, considérablement augmenter la qualité de vie des patients. La chaleur des bains soulage les douleurs et décontracte les muscles. Quant aux massages et aux manipulations d'un kiné spécialisé, parfois réalisés sous l'eau, ils peuvent améliorer la souplesse et permettre certains mouvements, d'habitude difficiles à exécuter.

Les cures phlébologiques

Varices, jambes lourdes, œdèmes, crampes nocturnes, fourmillements... Les cures thermales peuvent grandement améliorer les symptômes de l'insuffisance veineuse chronique (IVC). Un tiers de la population souffre à des degrés divers de cette pathologie due à un mauvais retour du sang vers le cœur. Pour stimuler la circulation sanguine dans les veines des jambes, le curiste bénéficie de bains, de soins spécifiques (des massages drainant, par exemple) et s'adonne à des exercices, comme marcher dans les couloirs d'eau à contre-courant.

Les cures gynécologiques

Qu'elles soient d'origine (pré)menstruelle, opératoire, inflammatoire ou infectieuse, les douleurs pelviennes (dans le bas-ventre) peuvent souvent être soulagées par le thermalisme. La pulvérisation d'eau sur le col utérin, par exemple, est un soin aux vertus anti-inflammatoires et anti-démangeaisons reconnues. Les eaux thermales auraient également le pouvoir de réguler certains troubles hormonaux, comme les bouffées de chaleur dues à la ménopause.

Mais encore ?

Il existe également des cures thermales pour les diabétiques, les personnes en surpoids, celles qui souffrent de troubles du sommeil, de fibromyalgie, les enfants qui font pipi au lit (énurésie), etc. Comme tout traitement, quelle que soit la cure entreprise, il existe des contre-indications. Histoire d'éviter les mauvaises surprises, renseignez-vous auprès des médecins de la station thermale où vous envisagez de séjourner.

Spa, thalasso, cure thermale... Quelles différences ?

Le thermalisme et la thalassothérapie sont les deux facettes de l'hydrothérapie. Bien que les techniques et soins soient assez similaires, le premier utilise les eaux minérales et thermales (ainsi que les boues et les gaz thermaux), alors que la seconde est basée sur l'utilisation d'eau de mer et d'algues. Quant au mot "spa", il désigne aussi bien les bains à remous type jacuzzi que les centres de remise en forme. Les soins cosmétiques qui y sont proposés n'ont toutefois aucun caractère (para)médical.

Les huiles essentielles

en 5 questions

Au premier rang des médecines dites naturelles, l'aromathérapie utilise les propriétés biochimiques des huiles essentielles pour soigner les petits bobos du quotidien, réguler notre humeur et booster notre organisme.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Une huile essentielle est une essence volatile contenue dans une partie d'une plante aromatique (feuille, bourgeon, écorce, fleur, etc.). La plupart contient plusieurs principes actifs (jusqu'à 200 !), ce qui explique qu'un même produit puisse avoir plusieurs propriétés : antiseptique, décongestionnante, bactéricide, antifongique, etc.

Comment agissent les huiles essentielles ?

Lorsqu'on applique une huile essentielle sur la peau, les principes actifs la traversent rapidement, rejoignent la circulation sanguine et de là l'organe visé (poumons, système digestif, cerveau, etc.). Quand on la respire, l'essence volatile pénètre dans le sang via les poumons. Voilà pourquoi il est important de respecter la posologie : une goutte, c'est une goutte, pas deux !

Comment utilise-t-on les huiles essentielles ?

- En usage interne, certaines huiles essentielles s'administrent par voie orale (gélules), rectale (suppositoires) ou vaginale (ovules).
- En usage externe, il faut toujours diluer l'huile essentielle avec une huile végétale neutre (d'amande douce, de noyau d'abricot, de ricin, etc.). Certaines huiles essentielles sont irritantes pour la peau et les muqueuses et peuvent provoquer des brûlures. D'autres, photosensibilisantes, augmentent la sensibilité de la peau au soleil. Dans tous les cas, n'en appliquez jamais sur une muqueuse (lèvres, yeux, nez, vagin, etc.).
- En usage « respiratoire », les huiles essentielles peuvent être utilisées dans un diffuseur. Quelques gouttes sur un mouchoir ou une taie d'oreiller peuvent également faire l'affaire.

Est-ce que tout le monde peut utiliser les huiles essentielles ?

Non. La plupart des huiles essentielles sont fortement déconseillées aux femmes enceintes. Les mères allaitantes, les personnes âgées, les épileptiques, les personnes souffrant d'une maladie chronique ou bénéficiant d'un traitement médical à long terme doivent toujours demander un avis médical avant d'utiliser une huile essentielle. Quant aux enfants, surtout les moins de 7 ans, il faut absolument adapter la posologie en fonction de leur âge et de leur poids. Là encore, mieux vaut demander l'avis d'un professionnel.

Les huiles essentielles peuvent-elles causer des effets secondaires indésirables ?

Les huiles essentielles contiennent des actifs (très) puissants qui, à fortes doses, peuvent causer des effets secondaires indésirables, des plus bénins (irritation, brûlures) aux plus sévères (perturbations hormonales, convulsion, etc.). Cependant, si vous respectez la posologie, le mode d'administration et les contre-indications, il n'y a généralement pas de danger. Pour éviter les risques d'allergie, procédez toujours à un petit test de tolérance en appliquant une goutte d'huile essentielle dans le pli du coude. Si aucune réaction allergique n'apparaît dans les heures qui suivent, vous pouvez utiliser l'huile essentielle sans crainte.



Au rayon des huiles essentielles

Grâce à leurs vertus antiseptiques, antivirales ou antibiotiques, certaines huiles essentielles peuvent prévenir ou combattre les maux hivernaux en renforçant l'immunité.

Pour faire le bon choix et s'assurer de la qualité d'une huile essentielle, voici quelques éléments importants à retenir :

L'étiquetage du flacon

Il doit comporter :

- le nom usuel (ex : Menthe Poivrée) de la plante et/ou son nom scientifique (ex: *Mentha Piperata*),
- la composition et l'origine,
- les conseils d'utilisation : propriétés (apaisante, relaxante, ...) et recommandations (diffusion, bain, massage),
- le nom des excipients,
- la quantité nette (10ml),
- la durée de conservation,
- le nom et l'adresse du fournisseur.

Les appellations

- Une huile essentielle « 100% naturelle » signifie qu'elle n'a pas été tronquée avec des molécules de synthèse ou autres agents émulsifiants.
- Une huile essentielle mentionnée « 100% pure » quant à elle est un produit qui n'a été ni dilué ni coupé avec d'autres huiles essentielles.
- Les huiles essentielles les plus appréciées restent indéniablement celles dont le flacon porte la mention « Bio certifiées ECOCERT ». Cette appellation garantit que le processus de fabrication biologique du produit a été respecté, d'amont en aval.

KALIP'TUS®

Procure une respiration aisée

Baby
dès 1 mois

Baume

- 100 % naturel
- Sans parabènes
- Odeur agréable



Offrez à votre bébé le meilleur de la nature.

Le Baume Bébé KALIP'TUS® permet au bébé de respirer librement et augmente la résistance de manière naturelle. La formule douce est enrichie en l'Huile Essentielle d'Eucalyptus radiata, de Pin sylvestre et de Ravintsane, connues pour leurs actions bénéfiques sur les voies respiratoires. Ce baume bébé non gras dégage une odeur agréable et s'étale facilement.

Sans parabènes, ni parfum synthétique, ni colorants, ni PEG, ni huiles minérales.

AUSSI DISPONIBLE EN SUPPOSITOIRES

De l'ÉNERGIE pour une deuxième jeunesse



Pharma Nord
QH Active Q10
- Patented Formula

à partir de
14,95 EUR
30+15 GRATIS

BioActive Q10 Uniqinol

- le coenzyme Q10 de la 2^{ème} génération

- Coenzyme Q10 actif : la propre énergie sous forme de capsules.
- Pour un bon fonctionnement des muscles et en cas de manque d'énergie.
- Scientifiquement prouvé : **absorption + efficacité + sécurité.**

BioActive Q10 50 mg
CNK 2725-281 30+15 caps
Prix conseillé: € 14,95

BioActive Q10 50 mg
CNK 2576-403 90+30 caps
Prix conseillé: € 43,20

BioActive Q10 100 mg
CNK 2506-905 30 caps
Prix conseillé: € 26,75

BioActive Q10 100 mg
CNK 2719-219 90+30 caps
Prix conseillé: € 72,25

Disponible en pharmacie.
Conditionnements promotionnels
disponibles jusqu'épuisement
des stocks. Demandez votre
pharmacien le code
CNK correspondant.



Pharma Nord
Innovant pour la santé
Minervastraat 14, B-1930 Zaventem
Tél: 02 720.51.20 - Fax: 02 720.51.60
E-mail: info-be@pharmanord.com

Je souffre d'hypertension et je souhaiterais évaluer moi-même ma tension artérielle à domicile. Est-ce possible ?

Mesurer votre tension à domicile peut être utile pour la santé ... à condition de respecter certaines règles !



L'automesure de la pression artérielle est-elle conseillée à tout le monde ?

Votre médecin traitant est le mieux à même pour répondre à cette question. En effet, si l'intérêt d'une mesure à domicile de la tension est aujourd'hui bien établi pour une très grande majorité de patients, il arrive quelquefois que des personnes « trop nerveuses », s'inquiètent en mesurant trop souvent leur tension. Parfois aussi cette « automesure » sera contre-indiquée en raison de problème physique ou visuel.

Avec quels appareils puis-je mesurer ma tension ?

Si les tensiomètres électroniques ont grandement simplifié l'automesure, il est essentiel d'utiliser un appareil ayant bénéficié d'une validation indépendante. Les tensiomètres au « bras » sont généralement plus fiables et doivent donc être préférés aux modèles « poignets ». Dans ce cas, il sera essentiel que le brassard ait la taille appropriée !

Comment mesurer correctement ma tension ?

Une solide formation relative à l'utilisation du matériel est ici primordiale !

- Mise en route et fonctionnement de l'appareil ?
- Comment bien placer le tensiomètre ?
- Quelle est la bonne technique de mesure ?
- Comment enregistrer et interpréter les résultats ?

Ne modifiez jamais votre traitement de votre propre initiative et partagez régulièrement les résultats avec votre médecin traitant !

Pour toutes ces questions et d'autres peut-être, votre pharmacien Familia et son équipe se tiennent à votre disposition pour vous guider et vous conseiller dans votre choix !

Nous mettons aussi à votre disposition nos fiches conseils relatives à l'automesure.



TENSIOMETRE TENSOVAL COMFORT



~~86 €~~

68,80 €*

TENSIOMETRE TENSOVAL DUO CONTRÔLE



~~99 €~~

79,20 €*



*Pendant toute la durée de notre Familia Info, bénéficiez pour l'achat d'un Tensoval duo control ou d'un Tensoval Comfort et sur présentation de votre carte **FAMILIA**, d'une remise de **20%**.

Neutrogena®

Soignez vos mains.
Elles en ont besoin.



FORMULE
NORVEGIENNE®