

vocation santé

LE MAGAZINE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

REVUE
OFFERTE

PAR VOTRE PHARMACIE
SERVEZ-VOUS!

N° 75 - Sept./Oct. 2023

SEXO

Les produits
plaisirs en
pharmacie

CHOLESTÉROL

Différence
bon et mauvais,
traitement, excès...

POUX

Mission
éradication
complète

RÉGIMES VÉGÉTAUX

Comment
s'y retrouver ?

VACCINATION

C'EST POSSIBLE EN PHARMACIE !
CALENDRIER VACCINAL,
RÔLE DU PHARMACIEN...

DON D'ORGANE

La chanteuse Thérèse témoigne :
« J'ai l'impression d'avoir un cadeau dans mon ventre »



Détoxifiez votre foie et perdez du poids !



La graisse envahit votre ventre, vos fesses et vos cuisses... Et si l'origine de cette prise de poids était votre foie ?

UN FOIE GRAS EMPÊCHE DE MINCIR

Fatigue, digestion difficile mais surtout difficultés à perdre du poids : les signes d'un foie gras ne trompent pas. En effet, notre alimentation généralement trop riche conduit souvent à l'apparition de dépôts de graisse dans et autour du foie, ce qui l'empêche de remplir sa fonction de filtre. L'organisme surchargé de toxines devient incapable d'éliminer les réserves de graisses, qui s'accumulent sur le ventre, les cuisses et les fesses. Il devient alors essentiel de nettoyer et régénérer le foie pour retrouver de l'énergie et faire fondre les kilos en trop.



Chardon-Marie



Artichaut

Purifiez votre foie avec Activ'Foie

Le secret d'**Activ'Foie** est sa teneur très élevée en principes bioactifs issus d'extraits naturels de plantes (Chardon-Marie, Artichaut, Curcuma, Poivre noir) qui soulagent les fonctions hépatiques, stimulent et purifient le foie. Ces extraits végétaux ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui ont démontré leurs effets bénéfiques pour régénérer le foie. Ils sont associés à de la Choline qui contribue à l'équilibre du foie en facilitant la digestion des graisses.

Allégé, débarrassé de la graisse qui l'étouffait, le foie peut à nouveau éliminer les toxines de l'organisme : un véritable effet détox qui favorise la perte de poids.

Prenez un comprimé naturel Activ'Foie par jour pour prendre soin de votre foie et rester en pleine forme.



Des conseils ?

Les experts New Nordic vous répondent au **01 85 50 33 42** (tarif local) ou sur www.vitalco.com

Activ'Foie™
Détox du foie
pour la perte de poids



Disponibles en pharmacie

Activ'Foie 30, 90 et 150 cp sont disponibles sous les codes ACL 977 09 81, 977 85 05 et 624 10 54.

Éditorial

par la rédaction

Le devoir de s'ennuyer

Les couleurs d'automne vont débarquer et les journées bientôt raccourciront... Mais avant cela, vient le temps de la rentrée, souvent l'occasion de prendre de nouvelles résolutions (ou de reprendre celles de janvier, abandonnées comme un sapin de Noël). Alors cette année, nouveau sport ? Nouvelle activité manuelle ? Nouvel instrument ? Et si vous partiez plutôt à contre-courant en choisissant de ne rien faire ? Ou mieux encore : ayez le droit de vous ennuyer cette année. Cela vaut aussi pour les plus petits, d'ailleurs, les meilleures cabanes ne se sont pas faites sans un ennui au préalable ! Les études prouvent que l'ennui est aussi bénéfique, voire meilleur, que la surstimulation, notamment pour les processus créatif et artistique. Car l'ennui, c'est aussi laisser son cerveau disponible à l'inattendu... Par exemple, 1 heure par semaine, coupons nos notifications, nos écrans et acceptons l'ennui à cerveau ouvert. Et bonne rentrée à tous !

PS : Kénavo Gaëlle !

Directeur de la publication : Antoine Lolivier

Rédactrices en chef : Gaëlle Monfort & Juliette Dunglas

Rédacteurs pour ce numéro : Lise de Crevoisier, Juliette Dunglas, Léa Galanopoulo, Edwyn Guérou, Chloé Joreau, Gaëlle Monfort, Alexandre Morales, Léna Pedon

Graphistes : Zoé Barbanneau, Élodie Lecomte

Directrice des opérations : Gracia Bejjani

Assistante de production : Cécile Jeannin

Directrice du développement : Valérie Belbenoit

Publicité : Emmanuelle Anasse, Valérie Belbenoit, Catherine Colsenet, Rémi Coinault

Service abonnements : Claire Voncken

Photogravure et impression :

Imprimerie de Compiègne
2, avenue Berthelot - ZAC de Mercières
BP 60524 - 60205 Compiègne cedex.

Credit Couverture : jacoblund - Getty Images

vocation **santé** est une publication

© CROSSMÉDIA SANTÉ

2, rue de la Roquette, Passage du Cheval blanc,
Cour de mai, 75011 Paris

Pour nous joindre :

Tél. : 01 49 29 29 29 / Mail : contact@vocationsante.fr

RCS Lille 529 437 386 000 - ISSN : 21155 011 Bimestriel

Reproduction même partielle interdite

Photos de couverture Getty Images, Adobe Stock

06/

**COMMENT
ÇA MARCHÉ ?
OCTOBRE ROSE
Un mois contre
le cancer du sein**



10/

**C'EST DE
SAISON
J'EN POUX
PLUS !**



17/

**FICHE PRATIQUE
VACCINATION
Ça pique
à la pharmacie !**



22/

**TEMOIGNAGE
DON D'ORGANE**



26/

**SEXO
LES PRODUITS
PLAISIRS
EN PHARMACIE**



04/ ACTU
C'est nouveau !

12/ BEAUTÉ
*Les ongles :
comment en prendre soin ?*

14/ DÉCRYPTAGE
Tout savoir sur le diabète

24/ MES QUESTIONS SANTÉ
Cholestérol : différence bon et mauvais, traitement, excès...

28/ BONNE PRATIQUE
Défibrillateur : un élément clé de survie

30/ COUP DE CŒUR
Mon Espace Santé

31/ MÉTIER DE SANTÉ
*Infirmier en pratique avancée :
nouveau métier entre infirmier
et médecin*

32/ NUTRITION
Végé en toute simplicité

34/ RECETTE
Allez vous faire cuire un œuf !

35/ JEUX

*Une question ? Une remarque ?
Écrivez-nous ! contact@vocationsante.fr*

Tous nos articles sont réalisés par une rédaction indépendante composée de journalistes spécialisés dans la santé et relus par des professionnels de santé (pharmaciens et médecins).



LE
GLAUCOME
EST LA
2^e CAUSE
DE CÉCITÉ
DANS LE MONDE

Source : Inserm, 2023

**Un 6^e patient serait
guéri du virus du Sida**

Lors de l'IAS 2023, la conférence scientifique sur le VIH (le virus du Sida), il a été révélé qu'un nouveau patient était possiblement en rémission du VIH. Cela porterait à 6 le nombre de personnes guéries de cette maladie, faisant encore des ravages dans le monde : en effet, 630 000 personnes sont mortes de maladies liées au Sida en 2022. Comme les cinq autres patients, il a reçu une greffe de moelle osseuse, et depuis novembre 2021, ce patient ne prend plus de traitement antirétroviral et est considéré en rémission. Bien que ce protocole ne soit pas applicable à grande échelle, cela offre de l'espoir pour tous les malades atteints par le VIH.

Source : Présentation orale à l'IAS 2023, Sáez-Cirión A et al.

BIEN NAÎTRE

Entrer dans la parentalité n'est pas chose aisée. Que ce soit pour les futurs parents, les mères et les pères, ou même pour les professionnels de la périnatalité. On le sait, il n'existe pas de mode d'emploi universel pour concevoir, mettre au monde et accueillir un enfant. Et c'est justement pour cela que les pratiques divergent, parfois dans le bon sens, mais parfois aussi dans le mauvais sens. En créant l'École du Bien Naître, Charlotte Guedj, Sonia Krief et Clara Sebag ont voulu explorer le système actuel qui régit la périnatalité. En collaboration avec les professionnels de santé et les parents, ces trois parentes ont souhaité analyser et re-imaginer l'art du prendre soin. Dans leur ouvrage « Manifeste de l'école du Bien Naître », elles présentent ainsi leur projet, questionnent les professionnels de santé et partagent de précieuses informations aux parents.

Le manifeste de l'École du Bien Naître.

Charlotte Guedj, Sonia Krief, Clara Sebag. Éditions Hachette. 120 pages. Prix : 15,95 €



**C'est pour demain :
la carte vitale sur le téléphone**



À partir de 2024, via l'application carte Vitale, les assurés pourront avoir accès à leur carte vitale dématérialisée (sans remplacer celle dans leur portefeuille). La raison ? Pallier aux oublis et fluidifier les relations avec les professionnels de santé grâce aux feuilles de soins sécurisées. Pour l'instant, cette e-carte vitale est testée dans 8 départements (les Alpes-Maritimes, le Bas-Rhin, la Loire-Atlantique, le Puy-de-Dôme, le Rhône, la Saône-et-Loire, la Sarthe et la Seine-Maritime), puis sera progressivement étendu sur le territoire.

Source : Ameli, 2023

DU NOUVEAU EN PHARMACIE !



Du bio dès le biberon, c'est possible ! C'est ce que vous propose la marque **Novalac** pour les laits 2^e et 3^e âge (aussi appelés laits de croissance). N'hésitez pas à demander plus d'informations à votre pharmacien.



La marque **Prinarôm** s'élargit, et désormais plusieurs produits dédiés aux différents troubles digestifs sont proposés sous l'appellation Digestarom. Demandez conseils à votre pharmacien !



Les piqûres de moustiques ne sont pas une fatalité ! Battez-vous, notamment à l'aide des produits développés par **MoustiCare** qui propose un spray et un roll-on après piqûres si jamais la lutte est difficile...



Question brosses à dents électriques, pas facile de faire un choix. On a repéré pour vous la marque **Neopulse**, distribuée en pharmacies partenaires, qui propose une large gamme de produits d'hygiène dentaire (brosses à dents, jets dentaires et fil dentaire). De notre côté, on a testé la brosse à dents sonore. Efficace, simple d'utilisation et légère, on aime l'idée de trouver les recharges en pharmacie. Adoptée !



La marque **Embryolisse** a encore frappé et sort une nouvelle routine anti-imperfections dont on vous dit des nouvelles. On a adoré le produit 3 en 1 : nettoyant, masque et surtout soin anti-boutons particulièrement efficace. Agréables à utiliser et légers, le sérum et le soin hydratant sont aussi au top ! La gamme est disponible en pharmacie et parapharmacie.

De plus en plus gros...

L'obésité et le surpoids ne cessent d'augmenter dans notre pays. Le dernier communiqué de l'Inserm sur le sujet rappelle que l'obésité augmente le risque de maladies cardiovasculaires (qui est la première cause de décès dans le monde) mais aussi de diabète, de troubles musculosquelettiques et de nombreuses formes de cancer. On estime que 47,3 % des adultes français sont obèses ou en surpoids, soit près d'un Français sur deux ! De nouvelles solutions thérapeutiques existent pour améliorer la prise en charge de l'obésité, comme de nouvelles techniques chirurgicales qui sont désormais moins invasives, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin traitant.

Source : Inserm, 2023



Non, la noyade sèche n'existe pas

Le terme noyade sèche est utilisé par les médias pour signifier que plusieurs jours après avoir bu la tasse, il était possible d'en mourir. Rassurez-vous, c'est complètement faux.

Tout a commencé en 2017 : un enfant de 4 ans est décédé quelques jours après avoir bu la tasse, et les médias en ont fait le relais. Mais c'était en fait une myocardite (inflammation au niveau du cœur).

Ce n'est pas possible d'avoir des problèmes respiratoires quelques jours après avoir bu la tasse. Un enfant doit être surveillé dans les 8 heures après avoir bu la tasse (lèvres bleues, fièvre, toux...).

700 000

C'EST LE NOMBRE DE DÉCÈS PAR AN DANS LE MONDE CAUSÉ PAR L'ANTIBIORÉSISTANCE



Source : Inserm, 2023

Octobre rose

UN MOIS CONTRE LE CANCER DU SEIN

Par **Alexandre Morales**

Cette année encore, le mois d'octobre enfile son écharpe rose ! L'objectif : sensibiliser le public au cancer du sein et surtout à son dépistage. À ces fins, des événements seront organisés tout au long du mois. L'occasion parfaite pour chercher à en apprendre plus sur cette pathologie.

Depuis quelques années, le mois d'octobre se voit associé à un enjeu crucial pour la santé des femmes : la prévention du cancer du sein. Une cause de la plus haute importance puisqu'avec ses 2,2 millions de cas recensés en 2020, il est le cancer le plus courant chez les femmes.

D'après une étude récente parue dans le *British Medical Journal*, les chiffres de la mortalité à 5 ans dans ce cancer diminuent depuis les années 1990. Cette bonne nouvelle rappelle ainsi l'importance du dépistage, la grande cause de ce mois d'**Octobre rose** !

Quelques éléments qui peuvent augmenter le risque de développer un cancer du sein :

- **L'âge** : s'il peut toucher toutes les femmes, le risque de développer un cancer du sein augmente considérablement avec les années.
- **Un antécédent personnel de maladie** : certaines maladies comme l'hyperplasie mammaire (une affection bénigne où certaines cellules du sein prolifèrent) ou d'autres cancers augmentent considérablement le risque de développer un cancer du sein.
- **Les antécédents familiaux de cancers du sein** : ils accroissent fortement le risque de développer un cancer du sein.
- **Les prédispositions génétiques** : elles peuvent être suspectées lorsque l'on remarque des antécédents familiaux. Des tests génétiques peuvent alors être proposés aux patientes.
- **Le mode de vie** : l'alcool, le tabagisme, le surpoids sont aussi d'importants facteurs de risque de cette maladie.

Certains modes de vie peuvent en effet favoriser l'apparition d'un cancer du sein. Vous pouvez néanmoins adopter quelques habitudes qui limitent en partie le risque de développer un cancer, dont celui du sein. Parmi elles : éviter la cigarette, limiter sa consommation d'alcool, manger équilibré et pratiquer une activité physique régulière.



Plus de 2,2 millions de cas de cancer du sein ont été recensés dans le monde en 2020.

D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2023).

Le dépistage

Pour protéger au mieux les femmes, la meilleure solution : le dépistage ! C'est d'ailleurs tout l'objectif de cette opération Octobre rose, qui met en place des événements tout au long du mois.

Le dépistage du cancer du sein se fait principalement par mammographie ou par examen clinique, c'est-à-dire par observation et palpation. Parfois, des examens complémentaires peuvent être demandés par le professionnel de santé. Ils ne signifient pas pour autant qu'il y a une anomalie.

En France, en 2021, 2,7 millions de femmes ont effectué une mammographie de dépistage organisé. Cela représente un taux de 50,6 %, selon Santé publique France.

25 > 49 ans :

Sur cette période, aucun dépistage par mammographie n'est nécessaire, même si vous portez des implants mammaires, si vous avez une forte poitrine ou si vous prenez certains traitements hormonaux. Néanmoins, un examen clinique des seins par palpation doit être réalisé tous les ans par un spécialiste de santé (généraliste, gynécologue ou sage-femme).

50 > 74 ans :

Le risque de développer un cancer du sein étant bien plus élevé à cet âge, le dépistage et l'autopalpation sont essentiels. Les femmes de cette tranche sont donc invitées à réaliser une mammographie tous les 2 ans. Un dépistage pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie et sans avance de frais.

Si vous n'avez pas encore reçu votre invitation, demandez à votre médecin traitant de vous prescrire une mammographie. Vous pouvez également contacter la gestion en charge des programmes de dépistage des cancers de votre département.

L'autopalpation :

Même en cas de suivi régulier, il est toujours bon de pratiquer l'autopalpation. Elle doit être effectuée régulièrement, pour permettre aux femmes de bien connaître leur poitrine. Si vous remarquez des boules par exemple, pas de panique, souvent ces grosseurs sont bénignes et liées aux cycles hormonaux. C'est pour cette raison qu'il est important de palper régulièrement ses seins, ainsi chaque femme peut établir un référentiel à partir duquel il deviendra plus aisé de détecter tout changement inhabituel.

En 2021, 2,7 millions de femmes ont effectué une mammographie de dépistage organisé.

D'après l'Institut national du cancer, 2022.

Conseil de la rédaction :

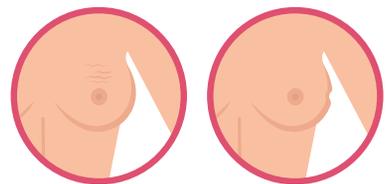
Tout comme la palpation, la mammographie n'est en général pas un examen douloureux. Il peut parfois faire mal si les seins sont sensibles ou endoloris, comme au moment des règles. Si vous n'êtes pas encore ménopausée, prévoyez donc vos mammographies dans les 15 jours suivant le début de vos règles. Il s'agit d'une période où les seins sont moins sensibles. Sinon parlez-en à votre professionnel de santé, il saura en tenir compte.



Pour tout savoir sur le dépistage du cancer du sein, rendez-vous sur le site d'Octobre rose :

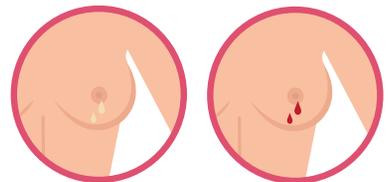
www.cancerdusein.preventioncancers.fr

Consultez un médecin si les symptômes suivants apparaissent :



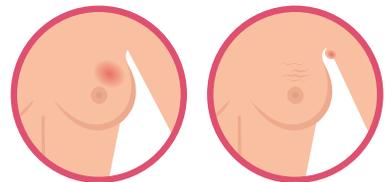
Changement de texture

Fossette



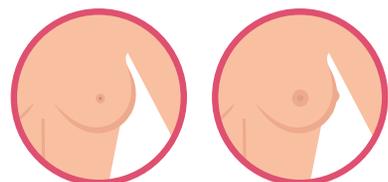
Écoulement du mamelon

Écoulement de sang



Rougeur

Ganglion sous l'aisselle

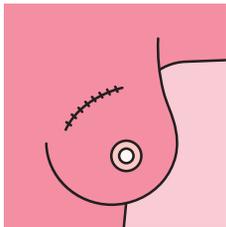


Rétractation du mamelon

Boule inhabituelle dans le sein

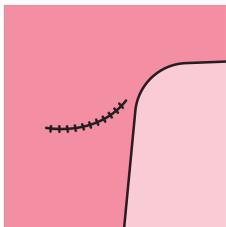
Les traitements

Si le dépistage précoce est si important, c'est parce que de nombreux traitements existent pour prendre en charge le cancer du sein et qu'ils sont d'autant plus efficaces que le diagnostic est posé tôt. Ils sont bien souvent complémentaires les uns des autres et sont très dépendants du type de cancer. Quels sont-ils ?

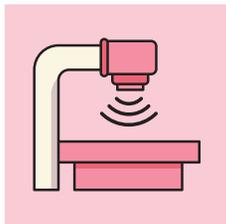


La chirurgie :

• La **tumorectomie** (ou mastectomie partielle) est une opération qui vise à retirer entièrement ou partiellement la tumeur, ainsi qu'une part des tissus biologiques environnants, mais le sein est conservé en grande partie. Elle est en général pratiquée sur des tumeurs très localisées et de taille réduite.

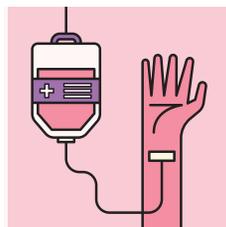


• En revanche, la **mastectomie totale** retire tout le sein pour se débarrasser de la tumeur et éviter le risque de récurrence. Cette intervention est pratiquée quand la tumeur est plus développée ou que le sein est trop petit pour pouvoir conserver une part suffisante de tissus biologiques sains environnants. Dans ce cas, le mamelon est aussi retiré.



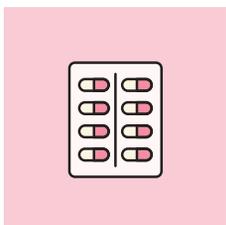
La radiothérapie :

Elle complète souvent la chirurgie et se pratique par l'envoi de rayons X de haute énergie, afin de détruire les cellules cancéreuses restantes. Les séances ne durent généralement que quelques minutes et sont souvent rapprochées sur plusieurs semaines.



La chimiothérapie :

Une chimiothérapie peut être prescrite pour diminuer la taille de la tumeur avant son ablation ou pour empêcher la multiplication des cellules cancéreuses après l'opération. La fréquence et la durée du traitement varient fortement selon le type de cancer.



L'hormonothérapie :

Dans certains types de cancers, liés aux hormones, les œstrogènes (hormones femelles) peuvent chez certaines femmes, stimuler la croissance des cellules cancéreuses. L'objectif de cette thérapie est donc de neutraliser les effets de cette hormone.



Les thérapies ciblées :

Enfin, il existe aujourd'hui des traitements extrêmement novateurs dits « par thérapie ciblée », car ils ciblent spécifiquement certaines molécules responsables du développement de la tumeur. Ces traitements sont souvent utilisés en complément de la chimiothérapie.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Après une mastectomie, certaines femmes se tournent vers la reconstruction mammaire – ce qui n'est pas du tout une obligation. À cet effet, l'Institut national du cancer et la Haute Autorité de santé (HAS) se sont associées pour proposer une plateforme d'aide à la décision partagée sur la reconstruction mammaire. Elle est à retrouver sur le site de la HAS, dans la rubrique Reconstruction mammaire : de la réflexion à la décision. Par ailleurs, la reconstruction mammaire est prise en charge par l'Assurance maladie.

Enfin, pour les femmes qui ne veulent ou ne peuvent pas effectuer une telle reconstruction, des prothèses de sein existent, ainsi que de la lingerie adaptée.



©corbac40 - Getty Images

Un cancer du sein découvert tôt se traite particulièrement bien avec, un taux de survie aux alentours des 87 % !

D'après l'Institut national du cancer, 2023.



DONATION

Être enceinte avec un cancer du sein :



C'est ma grossesse qui m'a sauvé la vie



Virgilia Hess, journaliste et présentatrice météo

En février dernier, la journaliste et présentatrice météo de la chaîne BFM TV, Virgilia Hess, annonce sur les réseaux sociaux son diagnostic de cancer du sein alors même qu'elle est enceinte de plus de 5 mois. Les questions se bousculent dans la tête de la journaliste : « *Mon bébé peut-il être touché par les cellules cancéreuses ?* », « *Vais-je pouvoir effectuer des chimiothérapies en étant enceinte ?* », « *Le traitement aura-t-il une influence sur mon enfant ?* ». Elle entame alors un long combat, qu'elle choisit de documenter assidument sur ses réseaux. Après plusieurs chimiothérapies fructueuses réalisées en partie au cours de

sa grossesse, elle doit encore suivre d'autres traitements (tumorectomie, radiothérapies et hormonothérapies). Et si son combat contre le cancer est encore loin d'être terminé, Virgilia Hess s'efforce à présent de faire connaître son histoire pour rappeler l'importance de la palpation et de l'auto-palpation avant même la trentaine. « *C'est ma grossesse qui m'a sauvé la vie* » explique-t-elle, puisque sans l'examen de routine réalisé chez son médecin obstétricien, la tumeur aurait été découverte à un stade bien plus avancé. Elle ajoute : « *il faut dépister car un cancer du sein détecté tôt peut être soigné.* »



Virgilia Hess officie depuis 2019 sur BFM TV. Twitter/Virgilia Hess

SOUTENEZ LA RECHERCHE CONTRE LE CANCER DU SEIN

Si vous souhaitez soutenir la recherche contre le cancer du sein et toutes les femmes qui en sont atteintes, vous pouvez bien sûr **faire un don sur le site de la Ligue contre le cancer.**

Et pour les plus sportifs d'entre vous, des courses seront organisées au cours du mois d'octobre. L'une des plus fameuses est la **course Odyssée**, organisée le 30 septembre et le 1^{er} octobre au château de Vincennes.

Source : Odyssée Paris 2021



J'en poux plus !

QUAND LES PETITES BÊTES ME PRENNENT LA TÊTE

Avec nos petites têtes blondes, ce sont les poux de tête qui font aussi leur rentrée. Redoutés de la cour de récré (et surtout des parents), leur arrivée donne envie de s'arracher les cheveux. Voici comment les fuir et, s'il est trop tard, s'en débarrasser.

Par Juliette Dunglas

Une lente est une forme ovale blanchâtre d'1 mm environ.

Vrai ou Faux ? Toute la vérité sur les poux



FAUX

LES POUX SAUTENT

Les Jeux Olympiques ce n'est pas pour maintenant. On dit souvent que les poux sautent de tête en tête, mais en réalité ils se transmettent par un contact direct, même de courte durée, ou *via* les linges et objets. Il suffit donc de frotter sa tête contre celle de quelqu'un d'autre ou ses habits, pour que les poux soient transférés et commencent leur invasion.



**VRAI
ET**



FAUX

MAYONNAISE, VINAIGRE, HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE... SONT EFFICACES

Concernant la mayonnaise, il est vrai qu'un corps gras peut mimer l'action physique des produits anti-poux en « étouffant » le pou. Cependant, cette dernière siéra plus à une salade qu'aux crânes de vos bambins. Concernant les huiles essentielles, dites répulsives, ces dernières n'ont pas fait l'objet d'études scientifiques validées, et sont souvent sources d'allergie en plus d'être déconseillées aux femmes enceintes et allaitantes, et aux enfants.

Le vinaigre, lui, n'est pas efficace contre les poux, mais facilite le retrait des lentes dans les cheveux. Malheureusement, il faudra s'y résoudre : seuls les produits développés expressément pour les neutraliser seront efficaces. Demandez conseil à votre pharmacien.



FAUX

LES POUX AIMENT LES TÊTES SALES ET LES CHEVEUX LONGS

Les poux ne veulent que se nourrir de sang et trouver un endroit où pondre leurs œufs. Que les cheveux soient propres ou sales, courts ou longs, leur importe donc peu.



VRAI

SE RASER LE CRÂNE EST UNE SOLUTION

Sans cheveu, le poux peine à rester sur le cuir chevelu et ne peut plus pondre ses œufs. À vous de voir donc...

Surnom :

LE POUX

INSECTE PARASITE DE L'HUMAIN



SPOT DE PRÉDILECTION :

Cheveux, poils et vêtements

STYLE VESTIMENTAIRE :

Une forme allongée de 2 à 4 mm munie de 6 pattes et de couleur grise

PLAT PRÉFÉRÉ :

Le sang

PROGÉNITURE :

Les lentes

SAISON PRÉFÉRÉE :

Toute l'année

COUSINS :

Les poux de corps et de pubis (morpions)

SIGNATURE :

Provoque des lésions qui démangent

C'EST PAS DE LA GRATTE !

À force de se gratter à cause des démangeaisons, il arrive qu'une infection que l'on appelle impétigo survienne. Vésicules, croûtes jaunâtres et rougeurs, si ces symptômes apparaissent, consultez rapidement un médecin.

ATTENTION MORPIONS!

Généralement transmis lors de rapports sexuels, les fameux morpions sont en réalité des poux ! Ils sont à traiter pareillement que les poux de tête, avec une solution anti-poux.

Le manuel de l'épouillage

UNE INVASION DE POUX EST ANNONCÉE

Inspecter les cuirs chevelus de toute la famille à la recherche de poux ou de lentes

RIEN A SIGNALER

DES POUX OU DES LENTES SONT RETROUVES

©Perbuge - Betty Images

Prendre des mesures de précaution :

- utiliser une brosse/peigne par membre de la famille,
- attacher les cheveux longs
- et inspecter régulièrement les cuirs chevelus de toute la famille.

NB : penser à prévenir l'école

Aujourd'hui, il n'est plus conseillé de traiter toute la famille si aucune lentes ou poux n'ont été retrouvés. Les répulsifs, eux, n'ont pas prouvé avec certitude leur efficacité.

DIRECTION LA PHARMACIE !

Actuellement, les traitements à base de diméticone sont les plus utilisés dans la lutte anti-poux. Efficaces et bien tolérés, ils se présentent sous plusieurs formes avec des modes d'emploi différents.



- 1 Traiter toute la famille avec du produit anti-poux sur cheveux secs (souvent à base de diméticone, un produit qui enrobe le pou et l'asphyxie).
- 2 Laver la chevelure avec un shampoing standard puis rincer à l'eau vinaigrée pour faciliter le décollage des lentes.
- 3 Passer ensuite un peigne à poux durant 30 minutes sur cheveux mouillés pour décoller les lentes et poux. Peigner ensuite la chevelure mouillée 2 à 3 fois par jour pour enlever les lentes restantes.
- 4 Tous les linges utilisés pour cette séance d'épouillage doivent être lavés à 60°C. Si cela n'est pas possible, les linges peuvent être isolés durant 10 jours dans un sac fermé hermétiquement, puis lavés à 40°C. Les peignes sont à rincer avec de la solution insecticide pour poux et/ou trempés dans une eau savonneuse à 60°C.
- 5 Le traitement est à renouveler 7 à 10 jours plus tard afin d'éliminer les poux issus des larves survivantes.

LES POUX FONT DE LA RÉSISTANCE

Les poux, incontournables de l'école, ne sont pas dangereux pour la santé. En revanche, si l'infestation perdure plus de 20 jours et après 2 applications d'anti-poux, il est conseillé de consulter un médecin.



Les ongles

COMMENT EN PRENDRE SOIN ?

Ongles incarnés, chocs, infections... De par leur position à l'extrémité des mains et des pieds, les ongles sont régulièrement soumis à des stress physiques ou biologiques. Alors comment en prendre soin au mieux ? Pour le savoir, nous avons interrogé la Dr Martine Baspeyras, dermatologue à Bordeaux.

Par **Alexandre Morales**

COMMENT GARDER DES ONGLES EN BONNE SANTÉ ?

Pour garder des ongles en bonne santé, astreignez-vous à quelques règles simples :

©AnnieNrr - Getty Images



● **Gardez des ongles courts et propres** : Bien évidemment, pour avoir des ongles en bonne santé, il est préférable de ne pas les ronger ou les mordiller, ainsi que la peau qui les entoure. Coupez vos ongles droits, en limant les bords. Ce faisant vous éviterez les ongles incarnés.



● **Mangez sainement** : L'alimentation est un élément essentiel de la santé de vos ongles et une carence en certains nutriments comme la vitamine B12, le zinc et la B9 tend à les fragiliser. Si vous pensez manquer de certains éléments, consultez un médecin avant de vous diriger vers les compléments alimentaires, il saura vous conseiller et vous prescrire les analyses nécessaires.

©Petite - Getty Images



● **Choyez vos ongles** : « Il faut masser ses ongles de temps en temps avec des produits adaptés. Je recommande ceux de la gamme Poderm par exemple » explique la Dr Martine Baspeyras. Vous pouvez aussi utiliser de l'huile de ricin par exemple. Des vernis hydratants sont également disponibles en pharmacie. Aussi, quand vous passez de la crème sur vos mains, n'hésitez pas à vous attarder sur les ongles, ils vous le rendront bien. Vous vous épargnerez ainsi des ongles cassants ou ramollis.

©Sipura - Getty Images



● **N'abusez pas des faux ongles et des vernis** : En particulier à la venue de l'été, difficile de résister à l'attrait des décorations d'ongles de pieds ou de mains. Le tout est encore de ne pas en abuser. Laissez vos ongles respirer au moins 1 semaine entre chaque vernissage.

Si vous vous faites faire les ongles en institut, veillez à éviter les UV car, utilisés trop fréquemment, ils comportent un risque de cancer de la peau, au niveau des mains ou des pieds.

© Tanya Lovus - Getty Images



QUAND ALLER VOIR SON MÉDECIN ?

Quand l'ongle change de texture ou de couleur. Il peut s'agir d'un grain de beauté sous l'ongle, d'une infection bactérienne ou mycosique, ou encore d'un choc.

LES MAINS

• ÉVITEZ DE GRATTER SOUS VOS ONGLES

Cela peut produire un décollement de l'ongle, ce qui favorise la pénétration de microbes et le risque d'infection. Si vous avez les ongles sales, privilégiez plutôt le lavage des mains avec un léger brossage de l'ongle.

• N'ARRACHEZ PAS VOS CUTICULES

Nombreuses sont les personnes qui repoussent, découpent ou arrachent leurs cuticules (qu'on appelle aussi des lunules). Pourtant c'est quelque chose qu'il faut à tout prix éviter. La cuticule colmate l'espace qui se trouve entre la peau et l'ongle, évitant ainsi la pénétration des microbes. L'arrachage récurrent de ce petit bout de peau favorise les panaris. Si vos cuticules vous dérangent néanmoins, repoussez-les délicatement en vous massant les ongles avec une crème hydratante.

• LIMEZ VOS ONGLES LORSQU'ILS S'ABIMENT

« Un ongle c'est un peu comme un mille-feuille. Lorsqu'il accroche, c'est que les différentes couches sont en train de se décoller » explique la dermatologue. Optez donc pour le limage dans ces cas-là.

• N'ABUSEZ PAS DU LAVAGE DE MAINS

Pas la peine de vous désinfecter les mains trop régulièrement. Selon la dermatologue, « pour le lavage des mains, il faut privilégier l'eau et le savon et bien comprendre qu'il y a trois temps : lavage, rinçage, séchage. » Nous sommes pourtant trop nombreux à oublier cette dernière étape. En effet, laisser les ongles humides en favorise le dessèchement.

LES PIEDS

• LAVEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT LES PIEDS

Pour avoir des ongles en bonne santé, pensez à vous laver les pieds régulièrement.

• NE LES LAISSEZ PAS TROP LONGS

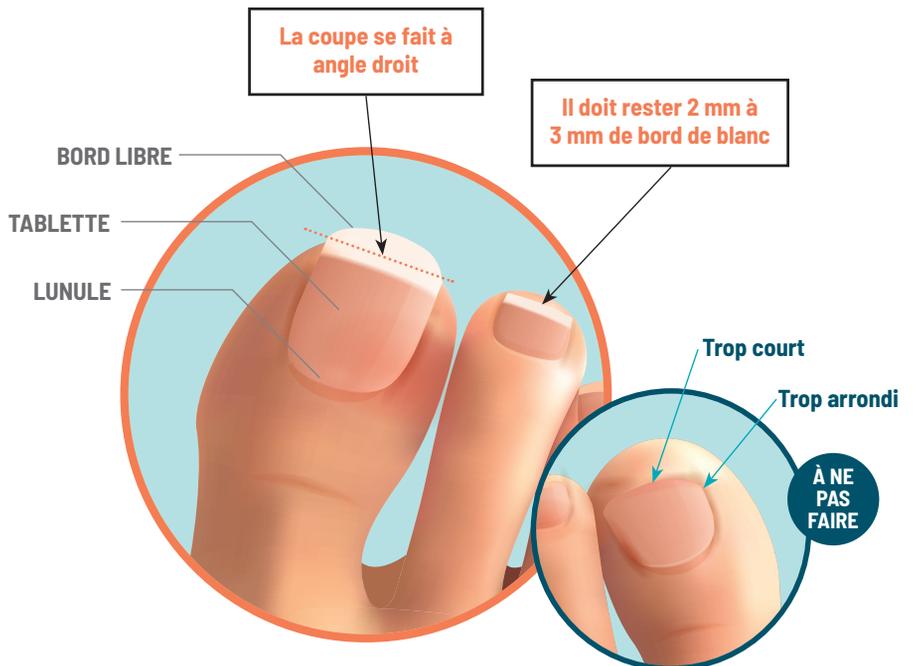
Lorsque vous passez vos doigts sur l'avant de vos orteils, l'ongle ne doit pas dépasser, seulement affleurer. Bien qu'ils poussent beaucoup plus lentement que les ongles de mains, il faut s'en occuper au minimum une fois par mois.

• CHAUSSÉZ-VOUS CORRECTEMENT

Évitez les chaussures trop petites/serrées, qui compriment le pied et les ongles, ainsi que les chaussures trop grandes, dans lesquelles l'ongle se cogne et s'abîme.

• NE VOUS JETEZ PAS SUR LES PRODUITS ANTI-MYCOSIQUES

« Les mycoses sont plus rares que ce que l'on croit, explique Martine Baspeyras. Souvent les gens se dirigent d'eux-mêmes vers ces traitements mais si un prélèvement mycologique ou bactérien doit être fait, la prise de ces traitements en fausse les résultats. »



Comment se couper les ongles de pied ?

Coupez vos ongles en ligne droite et finissez les bordures à la lime. Faites très attention à ne pas trop couper les bords de vos ongles, vous risqueriez de créer un ongle incarné. L'ongle, en repoussant, s'enfonce alors dans la peau des bords latéraux. En coupant trop courts, vous pouvez aussi créer un bourrelet à l'avant du doigt qui empêche l'ongle de bien pousser.

ALEXANDER SVEREV

Du diabète à la raquette



Demi-finaliste de Roland Garros, le tennisman Alexander Sverev a su concilier sport de haut niveau et diabète de type 1, parfois sous le regard interrogateur de ses pairs. Pourtant, diabète et sport ne sont pas incompatibles, au contraire !

Par Léa Galanopoulo

C'est une image qui a fait le tour du monde. Celle du champion de tennis allemand Alexander Zverev s'injectant de l'insuline dans la cuisse, lors du tournoi de Roland Garros en juin dernier. Pourtant, ce geste banal pour le tennisman originaire de Hambourg, diabétique depuis l'âge de 3 ans a semé la zizanie lors des internationaux français, certain assimilant injection et dopage.

« On n'a droit qu'à deux pauses par match, mais dans une rencontre en cinq sets, je peux avoir besoin de quatre ou cinq piqûres ! C'est nécessaire pour ma santé », a même dû se défendre Alexander Zverev, d'abord

renvoyé aux toilettes pour l'administration de son traitement, puis finalement autorisé à s'injecter sur le court.

Un imbroglio « stigmatisant » pour la Fédération française des diabétiques, qui est montée rapidement au créneau pour défendre le tennisman. « Non, quelqu'un qui s'injecte de l'insuline n'est pas un drogué et encore moins un dopé, il s'injecte simplement une hormone qui lui permet de vivre, et il devrait pouvoir le faire sans que cela puisse inquiéter ni choquer quiconque » a réagi la FFD, qui souhaite œuvrer, encore et toujours, pour « changer le regard de la société » sur les personnes diabétiques.

“

J'ai le lecteur dans mon sac de raquettes. Je me contrôle à chaque changement de côté. Je fais les injections moi-même. J'ai toujours mon stylo à insuline avec moi .

”

300 000

PERSONNES EN FRANCE SOUFFRENT DE DIABÈTE DE TYPE 1

Quand l'insuline disparaît

Diagnostiqué dans l'enfance d'un diabète de type 1, Alexander Zverev n'a révélé sa maladie au grand jour qu'en 2022, à l'occasion d'un entretien accordé au quotidien « L'Équipe ». « Parfois, j'étais invité aux anniversaires de copains d'école et leurs parents ne me laissaient pas manger de gâteau. J'étais exclu. », se souvient-il, évoquant un sentiment de « honte ». Mais la maladie ne l'a pas empêché de devenir sportif de haut niveau, jusqu'à obtenir la médaille olympique aux Jeux de Tokyo.

Le diabète de type 1 touche 300 000 de personnes en France, la plupart diagnostiquées dans l'enfance ou l'adolescence. À l'inverse du diabète de type 2, le diabète de type 1 – autre fois appelé insulino-dépendant – et caractérisé par une baisse, puis un arrêt total de la sécrétion d'insuline par le pancréas. Une hormone pourtant essentielle au fonctionnement des cellules. Présente en permanence dans le sang, elle permet aux cellules de transformer le glucose en énergie, tout en régulant la quantité de sucre dans le sang.

Si, « en l'état actuel des connaissances, la cause du diabète de type 1 n'est pas connue », rappelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'origine de la maladie pourrait en partie trouver sa source dans une réaction auto-immune. Ainsi, suite à une infection virale par exemple, les lymphocytes T produits par le système immunitaire vont se retourner contre l'organisme, et en particulier contre les cellules productrices d'insuline. À terme, lorsque 85 % des cellules productrices d'insuline sont détruites, les symptômes du diabète de type 1 apparaissent : fatigue, perte de poids, soif nocturne, envie pressante d'uriner...

« Je me contrôle à chaque changement de côté »

Pour restaurer l'équilibre glycémique de l'organisme, l'apport d'insuline est donc vital pour les diabétiques de type 1. C'est d'ailleurs le seul traitement de cette maladie, qui vise à restaurer une circulation de l'insuline dans le corps la plus proche du fonctionnement physiologique. Le traitement est toujours adapté en fonction du poids du patient, des repas, de l'activité physique, mais aussi de la variation de la glycémie dans la journée, mesurée par des lecteurs de glucose.

« J'ai le lecteur dans mon sac de raquettes. Je me contrôle à chaque changement de côté. Je fais les

injections moi-même. J'ai toujours mon stylo à insuline avec moi », expliquait ainsi Alexander Zverev. Face à l'intensité physique des matchs, le sportif de haut niveau est ainsi contraint d'adapter très régulièrement ses doses d'insuline pour maintenir un taux de sucre dans le sang adapté.

En prouvant que diabète pouvait rimer avec sport de haut niveau, Alexander Zverev veut désormais « montrer au monde qu'il ne faut pas se fixer de limite à cause de cette maladie ». Raison pour laquelle, en 2022, le tennisman a créé sa propre fondation pour venir en aide aux enfants diabétiques de type 1.



©Habrovich - Getty Images

DES INNOVATIONS DANS LA GESTION DU DIABÈTE

Au-delà de l'injection d'insuline, l'autosurveillance glycémique est le second geste essentiel dans la vie d'un diabétique de type 1. Désormais, pour simplifier leur quotidien, les malades peuvent remplacer les classiques stylos auto-piqueurs par des systèmes de surveillance du glucose en continu, type Freestyle Libre. Un capteur fixé à l'arrière du bras mesure la concentration de glucose dans le liquide interstitiel toutes les minutes, relié à un lecteur pour « flasher » les résultats. Exit donc les gouttes de sang prélevées plusieurs fois par jour ! Autre innovation : les boucles fermées, qui sont à la fois connectées un capteur de glucose en continu et à une pompe à insuline, à l'instar de Diabeloop. Ce pancréas artificiel permet de quasi automatiser la gestion de son traitement.

3
QUESTIONS



AVIS D'EXPERT

Dr Lise Dufaitre-Patouraux,
*diabétologue à l'hôpital Saint-Joseph
de Marseille*

Comment adapter sa dose d'insuline pendant et après l'exercice ?

Grâce aux lecteurs de glucose en continu, la dose peut être adaptée très précisément en fonction de chaque patient. Il n'y a pas de protocole : on étudie la courbe de glycémie, et on adapte en fonction de l'activité, mais aussi de la physiologie du sportif. Globalement, pendant et avant l'effort, la dose d'insuline sera diminuée, puis le diabétique devra se resucrer – avec du sucre rapide – 1h et 6h après l'activité. Chez les sportifs de haut niveau, c'est presque plus facile, car

leur vie est cadrée, millimétrée, avec un rythme et une alimentation très régulière. Ils ont une excellente connaissance de leur corps.

Quand un exercice dure plus de 45 minutes, nous conseillons de prendre du sucre rapide toutes les 20 minutes environ, mais toujours en surveillant son capteur de glycémie. Les hypoglycémies ne sont pas mortelles, mais peuvent être très fatigantes et inconfortables.

Quel est l'intérêt de l'activité physique chez un diabétique de type 1 ?

L'activité physique participe à la prévention du risque cardiovasculaire chez les diabétiques, mais elle a aussi un grand intérêt émotionnel ! Les diabétiques de type 1 sont des patients qui ont beaucoup de surcharge cognitive, liée à la gestion

de leur traitement au quotidien. Le sport est indispensable pour relâcher la pression. Aujourd'hui, les diabétiques de type 1 peuvent faire de la plongée, du tennis, des Iron man... Désormais, ils peuvent – et doivent – vivre la vie qu'ils veulent !



Que se passe-t-il dans l'organisme d'un diabétique de type 1 lorsqu'il fait du sport ?

Lors d'une activité physique, le sucre présent dans le sang est capté au maximum par les muscles. Ce qui entraîne chez les diabétiques de type 1 un besoin moindre en insuline. Puis, une heure après l'activité, les muscles captent de nouveau du glucose, pour procéder à la récupération musculaire. En repompant le sucre dans le sang, le risque d'hypoglycémie augmente. Ce même phénomène a également lieu 6 heures après l'exercice physique, lors de la seconde récupération musculaire.

Il y a deux grands types d'activité. La première est l'activité anaérobie, celle qui provoque un essoufflement – vous ne pouvez pas discuter pendant – comme le squash, des matchs de tennis intenses... Lors d'une activité anaérobie, l'adrénaline va entraîner une augmentation rapide de glycémie, provoquant – au tout début de l'activité – une hyperglycémie temporaire ! Puis le muscle pompera à nouveau le sucre dans le sang. Le second type d'activité sont les activités aérobies, du sport dans la durée, comme la randonnée par exemple. Dans ce cas, le sucre va baisser progressivement dans le sang, diminuant ainsi les besoins en insuline du diabétique.

VACCINATION ÇA PIQUE À LA PHARMACIE !

Suivre le calendrier vaccinal est le meilleur moyen de prévenir de nombreuses maladies évitables et endiguer la circulation des virus. Il est désormais possible, pour de nombreux vaccins, de faire appel à son pharmacien afin de se faciliter la vie !

Par **Chloé Joreau**

84,6 %
des personnes interrogées en France métropolitaine, en 2022 déclaraient être favorables à la vaccination en général

Vaccination à la pharmacie, suivez le parcours !

- 1** Je me présente à la pharmacie avec mon ordonnance de vaccin.
- 2** Le pharmacien me délivre le vaccin et le facture (sauf exception, la plupart des vaccins sont remboursés).
- 3** Le pharmacien, sous réserve d'une formation préalable et pour les patients de 16 ans et plus, est désormais habilité à vacciner. Il peut donc m'administrer directement le vaccin et facturer seulement l'acte d'injection (7,50 € TTC remboursé par l'Assurance maladie et la complémentaire santé).



Aujourd'hui 16 souches sont concernées par le droit de vacciner des pharmaciens : **grippe, Covid-19, diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, papillomavirus humains (HPV), hépatite A et B, méningocoques de types A, B, C, Y et W, pneumocoque et rage.**

NB : les vaccins contre la grippe et le Covid-19 sont les seuls vaccins qui ne nécessitent pas de prescription médicale du produit pour être administré par le pharmacien.

AMÉLIORER LA COUVERTURE VACCINALE

Depuis août 2023, les pharmaciens, après une formation obligatoire, sont en mesure de prescrire ces vaccins en plus de les administrer aux personnes à partir de 11 ans et plus. Cet élargissement de leur rôle leur permettra de participer activement aux campagnes de vaccination prévues à l'adolescence : HPV, et rappel diphtérie, tétanos, poliomyélite et coqueluche. Cela offrira également un meilleur accès aux soins et une amélioration de la couverture vaccinale.

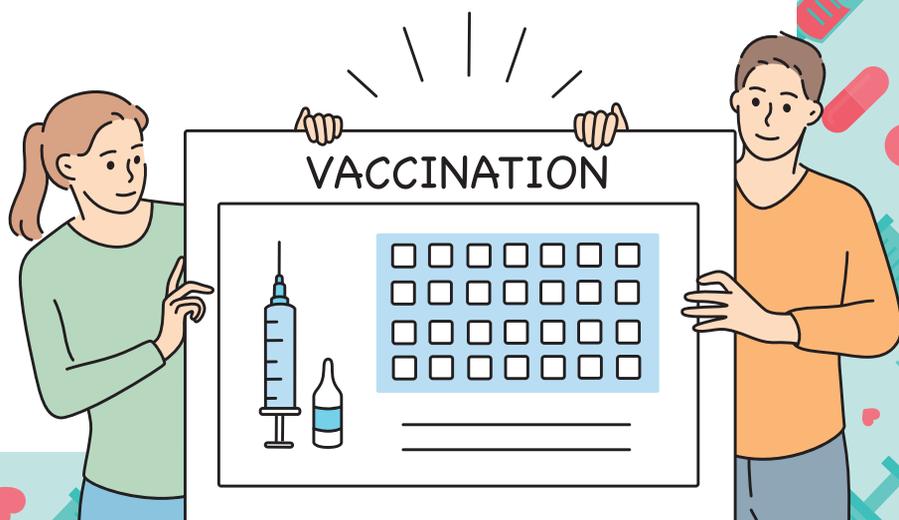
Cette mesure est entrée en vigueur le 07 novembre 2022, mais vous êtes 49 % à ne jamais avoir entendu parler de ce nouveau service. Et vous, connaissiez-vous cette opportunité ?



Calendrier simplifié des **vaccinations 2023**

Âge approprié	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	45 ans et +
BCG	■													
DTP		■		■		■			■	■		■	■	Tous les 10 ans
Coqueluche		■		■		■			■	■		■		
Hib		■		■		■								
Hépatite B		■		■		■								
Pneumocoque		■		■		■								
ROR							■	■						
Méningocoque C					■		■							
Rotavirus		■	■	■										
Méningocoque B			■		■		■							
HPV										■	■			
Grippe														Tous les ans
Zona														■

Le calendrier de vaccination est mis à jour tous les ans par le ministère de la Santé. Il décrit l'ensemble des vaccins recommandés selon l'âge de la personne et les particularités de chacun (femme enceinte, situations à risque...).



Comment se déroule la vaccination à la pharmacie ?

1

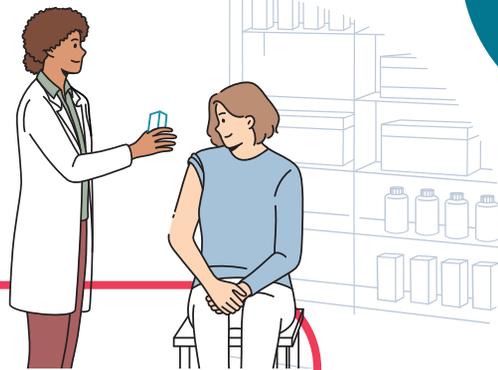


Après avoir vérifié votre carnet de vaccination et votre état de santé (immunodépression, traitement ou pathologie en cours, grossesse...), le pharmacien contrôle l'absence de contre-indication et s'assure que vous n'avez pas d'allergie ou faite de réactions aux précédentes vaccinations.

Pensez-y :

Munissez-vous de votre carnet de santé ou de vaccination pour que le vaccinateur puisse y annoter la date, le nom du vaccin et son numéro de lot. Si vous l'avez oublié sachez que depuis 2022, un carnet de vaccination électronique est inclus dans « Mon espace santé ».

2



Vous êtes ensuite accueilli dans un espace dédié de confidentialité, et installé sur une chaise ou un fauteuil pour vous laisser le temps de vous détendre. Si vous le souhaitez, vous pouvez demander à être allongé.

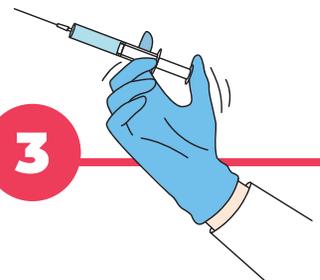
Bon à savoir

- Il est possible d'injecter un vaccin dans un tatouage (à l'exception de la voie intradermique réservée au vaccin BCG pour la tuberculose).
- Éviter les cicatrices, les zones d'inflammation, de démangeaison ou douloureuse.

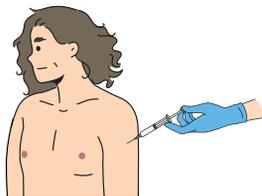
Le médecin peut prescrire un patch anesthésiant à appliquer 1 h avant l'injection pour réduire la douleur au moment de l'injection.

Les seringues contenant le vaccin sont pour la plupart « prêtes à l'emploi », le pharmacien n'a plus qu'à choisir l'aiguille intramusculaire ou sous-cutanée. Il désinfecte localement la zone avant de piquer puis d'injecter. Il retire l'aiguille et c'est fini !

3



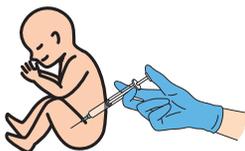
OUILLE ÇA PIQUE !



Au niveau de l'épaule

(le muscle deltoïde) :

- ➔ en intramusculaire (IM) chez l'enfant, l'adolescent ou l'adulte
- ➔ en sous-cutané pour les vaccins vivants atténués et chez les personnes sous anticoagulant ou hémophile.



Au niveau de la face antérolatérale de la cuisse :

- ➔ en IM chez le nourrisson, avant l'âge de la marche.

NB : Au niveau de la fesse n'est plus recommandé. L'injection est trop souvent intragrasseuse et non intramusculaire, ce qui limite l'efficacité de certains vaccins.

Bon à savoir

La présence de fièvre et d'une infection aiguë modérée à sévère peut nécessiter de différer l'injection de quelques jours, mais si l'infection est mineure et/ou la fièvre de faible intensité, cela ne doit pas vous empêcher de vous faire vacciner.

Le cas particulier de la femme enceinte

Vacciner la maman pour protéger l'enfant

Un projet de grossesse peut être l'opportunité de faire le point sur votre calendrier vaccinal et vos besoins. Si la consultation pré-conceptionnelle avec votre médecin ou sage-femme est l'occasion rêvée, votre pharmacien peut aussi répondre à vos questions. Voici les recommandations actuelles :

AVANT LA GROSSESSE :

Rubéole :

la vaccination est recommandée si vous n'êtes pas vaccinée ou ne l'avez jamais contracté.

Contractée pendant la grossesse, la rubéole peut être à l'origine de graves malformations chez l'enfant. Une dose de vaccin rougeole-oreillons-rubéole vous sera administrée : une grossesse doit être évitée dans le mois qui suit la vaccination.

Varicelle :

si vous n'êtes pas naturellement immunisée, la vaccination est recommandée pour toutes les femmes en âge de procréer.

Contractée pendant la grossesse, et particulièrement pendant les 4 premiers mois, la varicelle peut être à l'origine de malformations chez l'enfant. En fin de grossesse elle peut provoquer chez le tout nouveau-né une forme grave de varicelle.

Coqueluche :

un rappel contre la coqueluche est préconisé pour tous les adultes de 25 ans. La vaccination des femmes non vaccinées au cours des 10 dernières années est proposée à celles qui ne souhaiteraient pas se faire vacciner pendant la grossesse : stratégie pourtant plus efficace pour protéger le nourrisson.

PENDANT LA GROSSESSE :

Grippe saisonnière :

quel que soit le trimestre de grossesse.

Covid-19 :

vaccination recommandée dès le premier trimestre.

Coqueluche :

vaccination recommandée à partir du 2^e trimestre, particulièrement entre les 20^e et 36^e semaines d'aménorrhée. Cette stratégie de prévention permet d'assurer le transfert de suffisamment d'anticorps maternels aux fœtus pour le protéger dès sa naissance et jusqu'à sa propre vaccination.

Il s'agit de 3 vaccinations que le pharmacien est autorisé à réaliser, il pourra facilement vous les proposer.



Pensez-y

Si la maman n'a pas été vaccinée pendant la grossesse, la vaccination de la coqueluche est recommandée pour les personnes non à jour et amenées à être en contact étroit au cours des 6 premiers mois du nourrisson.

VOYAGE À L'ÉTRANGER : AVANT LES VALISES, LES VACCINS !

Pour partir sereinement, il est vivement recommandé d'être à jour des vaccins conseillés en France, mais également de vous protéger contre les maladies infectieuses qui circulent dans la zone où vous vous rendez. Qu'il s'agisse de la typhoïde, de la rage, de la leptospirose, de l'encéphalite à tique ou de l'hépatite A, vous pouvez vous fier aux recommandations que l'Institut Pasteur édite pour chaque pays.

Renseignez-vous et anticipez de quelques semaines la vaccination pour être sûr d'être protégé lorsque vous arrivez sur place. Si votre pharmacien n'est pas autorisé à vous administrer toutes ces souches, il peut cependant vous guider dans votre parcours.



Cholestérol : attention aux excès !

Le cholestérol est indispensable à l'organisme. Constituant fondamental des membranes cellulaires, il permet aussi de fabriquer la testostérone, les oestrogènes ainsi que la vitamine D. Cependant, un excès de cholestérol peut entraîner la formation de dépôts, appelés plaques, sur les parois des artères.



CHOLESTÉROL ET STRESS OXYDATIF : UN FACTEUR AGGRAVANT

Les résultats des dernières études scientifiques montrent que le stress oxydatif est un facteur aggravant pour la formation de ces plaques. Il déclenche une réaction immunitaire faisant intervenir des globules blancs qui viennent s'ajouter aux dépôts de cholestérol, augmentant l'épaisseur de la plaque.

Qu'est-ce que le stress oxydatif ?

Le fonctionnement normal de l'organisme génère des radicaux libres, des particules très énergétiques essentielles au bon fonctionnement de l'organisme, mais qui peuvent endommager les cellules lorsqu'elles sont en excès, si elles ne sont pas neutralisées par des antioxydants. On parle alors de stress oxydatif.

PRÉSERVER NATURELLEMENT LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

L'apport d'actifs naturels, par l'alimentation et/ou par une supplémentation, peut aider à réguler les taux de cholestérol et à diminuer le risque de formation de plaques.

“Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour”
www.mangerbouger.fr

Connaissez-vous l'ail noir ?

L'ail noir est obtenu par un processus de maturation permettant de concentrer les principes bioactifs de l'ail. Il est ainsi 10 fois plus riche en antioxydants que l'ail frais.



Innovation pour lutter contre le cholestérol

ControlStérol aide à réguler naturellement les taux de cholestérol grâce à une combinaison unique d'extraits concentrés d'Ail noir riche en antioxydants et de Cannelle de Ceylan, associés à une souche brevetée de ferments lactiques, des vitamines et des nutriments essentiels. Une gélule « jour » et une gélule « nuit » aident à limiter le « mauvais » cholestérol LDL et son oxydation, limitant le risque cardiovasculaire associé, tout en augmentant le « bon » cholestérol HDL. **Une solution naturelle, simple, efficace !**



Des conseils ?

Les experts PhytoResearch vous répondent au **01 89 16 14 38** ou sur www.controlsterol.com

ControlStérol™

Régulateur naturel de cholestérol

Disponible en pharmacie
ControlStérol boîte 60 gélules
végétales (30 gél "jour" & 30 gél "nuit")
ACL 626 04 90 - Convient aux végétaliens

“ J’ai l’impression d’avoir un cadeau dans mon ventre en permanence ”

Thérèse

Thérèse a 37 ans et a le foie d’un autre. Elle nous raconte comment une maladie génétique l’a suivie discrètement pour finalement la rattraper au moment où sa vie professionnelle prenait son envol. Elle nous partage son histoire.

Témoignage recueilli par Gaëlle Monfort

LA DÉCOUVERTE

Vers l’âge de 10 ans, j’ai appris que ma mère avait une polykystose hépatorenale. Une maladie qui se manifeste par des kystes bénins (non cancéreux) sur le foie et les reins qui grossissent tout au long de la vie. Les médecins nous ont dit que nous avions 50 % de risque d’être touchés. Partant de cette idée, mon frère l’étant, je me suis mise en tête que je n’étais pas concernée... Pourtant, à 27 ans, lors d’un checkup général, j’ai fait une échographie pelvienne qui a révélé des kystes au niveau des reins et dans le foie. Le choc. J’ai ressenti un énorme sentiment de solitude, car je m’étais construite dans l’idée de performance, de perfection, etc. Je me suis sentie fragilisée. J’ai vécu les différentes étapes psychologiques face à une telle annonce : colère, injustice, déni pendant quelques années.

UN FOIE DE PLUS DE 6 KG !

Malheureusement, quelques années plus tard, la maladie a pris plus de place physiquement : mon ventre a d'abord grossi, sans douleur et sans symptômes jusqu'à atteindre un ventre de femme enceinte de 6 mois. Ont commencé à venir les complications (douleurs dans le dos, dans les cervicales, diminution de mon souffle et de l'espace digestif), ce qui devenait critique en tant que chanteuse. Les médecins m'ont dit que mon foie faisait 6,5 kg quand un foie de taille moyenne adulte pèse 1,5 kg !

UNE GREFFE POUR AMÉLIORER MA VIE ET MON FUTUR

J'étais alors suivie par un hépatologue et un néphrologue qui m'ont tous les deux conseillé de songer à la greffe. Je n'ai pas voulu tout de suite être inscrite sur la liste d'attente, car j'étais en plein « boum » professionnel : mon disque passait à la radio, je faisais des émissions de télévision... Et les médecins m'avaient prévenue qu'il y aurait une convalescence de 6 mois, avant de pouvoir remonter sur scène. En plus, je suis intermittente, donc l'arrêt maladie est compliqué... Sans occulter qu'il y avait un risque sur 10 que l'opération se passe mal (complications, voire décès). Ceci étant, je savais que l'opération, serait une possibilité d'améliorer mes conditions de vie, mais aussi mon futur potentiel (pouvoir rechanter, envisager d'être mère). J'ai donc fini par accepter.

L'ATTENTE

À partir de ce moment-là, on fait des

tas d'examens, sanguins, cardiaques, etc. En octobre 2022, je suis officiellement sur la liste. Dans la nuit du 4 au 5 novembre, après mon dernier concert prévu, vers 3 heures du matin, mon téléphone a sonné : « On a un foie, venez à 7 heures à l'hôpital ». Arrivée à l'hôpital, je fais quelques examens complémentaires, on me prépare.

APRÈS LA GREFFE

La greffe a duré plus de 6 heures. Ensuite, je suis restée à l'hôpital 12 jours alors que les médecins m'avaient dit 1 mois environ. Mais comme j'allais bien, que j'étais entourée chez moi (pour m'aider dans mon quotidien), les médecins m'ont laissée sortir. C'est environ 3 mois après la greffe que j'ai pu reprendre une vie dite normale.

La greffe a changé ma vie : aujourd'hui j'ai l'impression d'avoir un cadeau dans mon ventre en permanence. Bien sûr, la greffe ne va pas arrêter la maladie, mais c'est un répit ! Mes reins sont aussi touchés, mais les médecins surveillent leur fonctionnement et pour le moment tout va bien.

En termes de médicaments, j'ai une dizaine de comprimés à prendre par jour pour lutter contre le rejet. Ils ont évidemment des effets secondaires, principalement digestifs. Mais la première année est primordiale donc il faut les accepter et ensuite, par palliers, on pourra diminuer certains traitements m'ont prévenue les médecins. Au quotidien je suis vulnérable aux infections donc je fais très attention, je porte toujours le masque dans les transports, etc.



©Thérèse

« Je ne sais pas qui est mon donneur... et pourtant il m'a sauvé la vie. »

MA VISION DES CHOSES AUJOURD'HUI

Je ne sais pas qui est mon donneur, son sexe, son âge, sa classe sociale, son orientation sexuelle... et pourtant il m'a sauvé la vie. Pour moi qui avais l'habitude de faire le plus possible toute seule, je me suis rendue compte que je ne serais rien sans les autres. J'ai aussi pris une leçon d'humilité ! Après 6 mois de convalescence, j'ai eu l'autorisation de remonter sur scène ! Des concerts sont prévus à partir de la rentrée, notamment le 28 septembre à la Boule Noire à Paris. Mon album sortira en février 2024 et je serai ensuite en tournée dans toute la France. Je prépare également un podcast qui va parler des musiciens et de leurs corps. L'idée est de désacraliser le statut de l'artiste dans la société, rappeler les conséquences de ce métier sur la vie et le corps des artistes qui doivent être hyper performants tout le temps.

TOUS DONNEURS ? QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE : DITES-LE !

On estime qu'un tiers des prélèvements ne sont pas effectués parce qu'on ne sait pas si le donneur est d'accord ou non pour donner ses organes. La loi dit que si on ne s'est pas opposé sur le registre national des refus, on est donneur automatiquement. Sauf que, dans les faits et dans la loi, les médecins sont obligés de demander aux familles si les familles savent. Si la famille refuse parce qu'elle ne connaît pas la position du proche, les organes ne sont pas prélevés et c'est autant de vies qui ne sont pas sauvées. Donc, le savoir, c'est le pouvoir : dites-le à vos proches, car une personne peut sauver jusqu'à 7 personnes !

Pour en savoir plus : www.agence-biomedecine.fr





Le cholestérol

POURQUOI JE DOIS Y FAIRE ATTENTION ?

Par Léna Pedon

Quelle est la différence entre le bon et le mauvais cholestérol ?

« Je ne crois pas qu'il y ait de bon ou de mauvais cholestérol... » Le cholestérol est une molécule de la famille des lipides qui est essentielle à l'organisme : c'est un constituant indispensable de la membrane de nos cellules et il permet la production de nombreux éléments, comme la vitamine D ou certaines hormones. Il n'y a donc qu'un seul type de cholestérol. Mais d'où vient alors cette dichotomie ? La différence se porte en réalité sur les protéines qui transportent le cholestérol. D'un côté, les LDL, pour *low density lipoproteins*, qui se chargent de l'apporter aux cellules. De l'autre, les HDL, pour *high density lipoproteins*, qui récupèrent le cholestérol utilisé pour l'emmener au foie afin qu'il y soit éliminé. Le souci est quand les LDL sont en excès, car ils vont déposer trop de cholestérol dans les organes et les artères, avec certains risques pour la santé.

Quel est le risque d'avoir trop de cholestérol ?

Avoir trop de cholestérol n'est pas considéré en soi comme une pathologie, mais représente surtout un facteur de risque cardiovasculaire. Le principal risque est la formation de plaques d'athérosclérose. Il s'agit de la formation, à l'intérieur des artères, de plaques formées au départ de cholestérol (LDL), puis de débris cellulaires et fibreux. La majorité du temps, cette plaque n'entraîne pas de symptômes, mais si elle devient trop épaisse, elle bloque la circulation sanguine et donc la bonne oxygénation du territoire vascularisé. Parfois, la plaque se rompt, et devient un caillot, qui peut alors boucher complètement, ou remonter dans une autre artère et causer une embolie. Par exemple, si une artère coronaire (les vaisseaux qui alimentent le cœur en oxygène) est obstruée complètement, c'est l'infarctus du myocarde. Si c'est une artère cérébrale qui est atteinte, cela peut engendrer un AVC.

LES BONS CHIFFRES DES LIPIDES

- Si trop de cholestérol : c'est l'**hypercholestérolémie**.
- Si trop de triglycérides : c'est l'**hypertriglycéridémie**.
- Si trop de cholestérol et de triglycérides : c'est la **dyslipidémie mixte**.

Cholestérol total	1,6-2,0 g/l
LDL-cholestérol	< 1,6 g/l
HDL-cholestérol	> 0,4 g/l
Triglycérides	0,35-1,50 g/l



© iStockphoto - Getty Images

Comment traite-t-on l'excès de cholestérol ?

En premier lieu, il est indispensable de revoir son mode de vie : arrêter de fumer (le tabac augmente le risque de formation d'athérosclérose), bouger plus (pour réduire les lipides sanguins), modifier son régime alimentaire. Concernant le dernier point, en cas d'excès de cholestérol :

- limiter les acides gras saturés d'origine animale (beurre, fromage, charcuterie...) et végétale (huile de coco, huile de palme...), les abats, les viennoiseries et pâtisseries ;
- préférer les acides gras insaturés (volaille, huile d'olive, huile de colza, noix...);
- augmenter les apports en fibres alimentaires (pain complet, fruits et légumes, avoine...).

La principale classe thérapeutique utilisée pour faire baisser le cholestérol sont les statines. En cas d'intolérance ou de manque d'efficacité, il est possible d'avoir recours à l'ézétimibe ou à la colestyramine (parfois en association aux statines).

Et les triglycérides dans tout ça ?

Ces molécules, également dosées lors d'un bilan lipidique, font également partie des graisses. Ce sont les lipides les plus abondants dans l'organisme et ils constituent une réserve importante d'énergie pour le corps humain. Tous les excédents ingérés *via* la nourriture, que ce soit des protéines, des sucres ou des graisses, se stockent dans les tissus gras sous forme de triglycérides. En cas d'alimentation déséquilibrée, ou parfois suite à la prise de certains médicaments, ces lipides dépassent les valeurs normales. Comme pour le cholestérol, cette hausse se traduit par un risque cardiovasculaire plus élevé. Il faut donc également faire attention aux excès !

PRÈS DE
20 %

**DES FRANÇAIS
AURAIENT UN TAUX
DE CHOLESTÉROL
TROP ÉLEVÉ.**

Source : ENNS 2006-2007.

Est-ce que l'excès de cholestérol peut être héréditaire ?

Oui ! Il existe une maladie appelée hypercholestérolémie familiale qui se traduit par un taux trop élevé de LDL-cholestérol dès la naissance. Il s'agit d'une pathologie génétique héréditaire, pouvant aller d'un taux deux fois supérieur jusqu'à six fois supérieur à la normale ! Ces patients sont à très haut risque cardiovasculaire, et sont traités majoritairement par statines.



© iStockphoto - H&S

ATTENTION À LA LEVURE DE RIZ ROUGE

Si vous souhaitez prendre de la levure de riz rouge afin de baisser votre cholestérol sanguin, il est indispensable de consulter un professionnel de santé en amont. En effet, cette moisissure peut entraîner des effets indésirables, comme des douleurs musculaires. De plus, il ne faut pas en consommer si vous prenez déjà des statines, ou si vous y êtes intolérants, car la levure de riz rouge contient de la monacoline K, qui fait partie de la famille des statines.

Les produits sexo dans les rayons

FAITES-VOUS PLAISIR !

**Les rayons des pharmacies cachent de multiples trésors...
Nous vous en faisons découvrir plusieurs dans cet article !**

Par **Léna Pedon**



Compléments alimentaires : la libido en comprimés

Selon le ministère de la Santé, les compléments alimentaires sont définis comme « des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique ».

Il existe des compléments alimentaires pour tout et son contraire, de

la levure de riz rouge contre le cholestérol, au guarana pour son effet stimulant, en passant par la passiflore contre l'anxiété.

Le rayon sexo n'est pas en reste, avec une multitude de gélules et comprimés pour renforcer la libido, aider à l'érection ou au confort de la prostate. Demandez conseil à votre pharmacien !

Prix : de 3,5 à 59,9 € selon les pharmacies, les marques et les contenants.

Préservatifs : petits gabarits, grande responsabilité

Basiques, mais tellement indispensables à la sexualité, les préservatifs sont l'unique barrière efficace contre les infections sexuellement transmissibles (IST), ainsi qu'un moyen de contraception mécanique.

Ils sont en vente libre à la pharmacie. Ils peuvent être également gratuits dans deux situations :

- sans prescription médicale pour les moins de 26 ans avec la carte vitale ;
- avec prescription médicale d'un médecin ou d'une sage-femme à partir de 15 ans.

Dans les deux cas, il s'agit des préservatifs des marques « Eden » et « Sortez couverts ! » uniquement.

Alors n'hésitez plus, et sortez couverts !

Prix : de 2 à 12 € pour une boîte de 10 unités selon les pharmacies et les marques.





Lubrifiants intimes : glissez vers le plaisir

Acheter du lubrifiant n'est pas une honte, au contraire! Il permet des relations sexuelles plus agréables, mais surtout, il relaie la cyprine (sécrétion vaginale lors de l'excitation) en cas de sécheresse, qu'elle soit physiologique ou pathologique. En effet, de multiples causes entraînent une diminution de la lubrification de la muqueuse vaginale : la ménopause, le post-accouchement, certains traitements anticancéreux (chimiothérapie...) et certains médicaments (antidépresseurs, diurétiques...). Afin d'y remédier, il est possible d'acheter en pharmacie différents types de lubrifiants :

- ceux à **base d'eau et de glycérine** : compatibles avec l'utilisation de préservatifs, ils sèchent rapidement (à remettre en cas de besoin) ;
- ceux à **base de silicone** : pouvoir lubrifiant plus élevé, compatibles avec l'utilisation de préservatifs, non comestibles, utilisables dans l'eau.

Prix : de 3,4 à 35 € (pour ceux à base de silicone) selon les pharmacies, les marques et les packagings.

Les huiles intimes : sensualité naturelle

Si vous souhaitez plus de « naturel », ou si vous êtes allergiques au silicone par exemple, vous pouvez utiliser une huile intime à la place d'un lubrifiant. Ils ne sont cependant pas compatibles avec l'utilisation de préservatifs, car les huiles (mais aussi les crèmes ou la vaseline) peuvent dégrader le latex. Il est possible d'utiliser de l'huile de coco, d'amande douce, de macadamia, de jojoba, de bourrache, etc.

Il est évidemment possible d'utiliser ces huiles comme huiles de massage, lors des préliminaires ou lors des moments de détente...

Prix : de 8 à 38 € selon les pharmacies, les marques et les packagings.

L'ANECDOTE DE LA PHARMACIENNE

« Il y a quelques années, une septuagénaire s'approche de mon comptoir en s'exclamant "Je suis bien contente que vous soyez une femme !" En effet, ayant repris une activité sexuelle régulière, elle recherchait des conseils sur un lubrifiant. Et oui, comme dit dans cet article, une fois la ménopause arrivée, et à cause de quelques médicaments, les sécheresses vaginales sont fréquentes chez les femmes. Cette dame souhaitait un lubrifiant naturel, à base d'eau, et j'ai pu la conseiller et la mettre à l'aise ! »

Sextoys : vibration sans modération

Et oui, vous avez bien lu, les sextoys ont fait leur entrée dans les pharmacies françaises! En particulier :

- **les anneaux vibrants** : ils se placent à la base du pénis en érection et permettent, en plus de renforcer l'érection et de rendre la verge plus sensible, de vibrer au niveau du clitoris ;

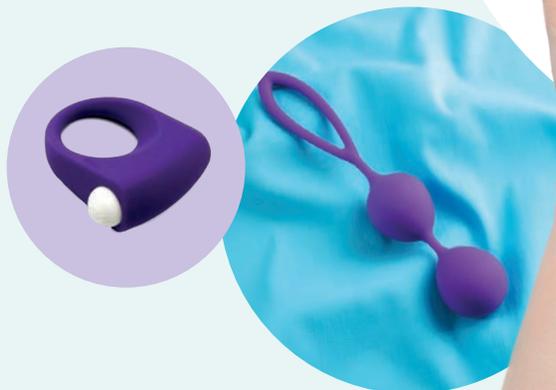
Prix : de 5,5 à 8 € selon les pharmacies et les marques.

- **les boules de geisha** : en plus de procurer du plaisir, elles tonifient et renforcent également les muscles du périnée ;

Prix : de 10 à 45 € selon les pharmacies et les marques.

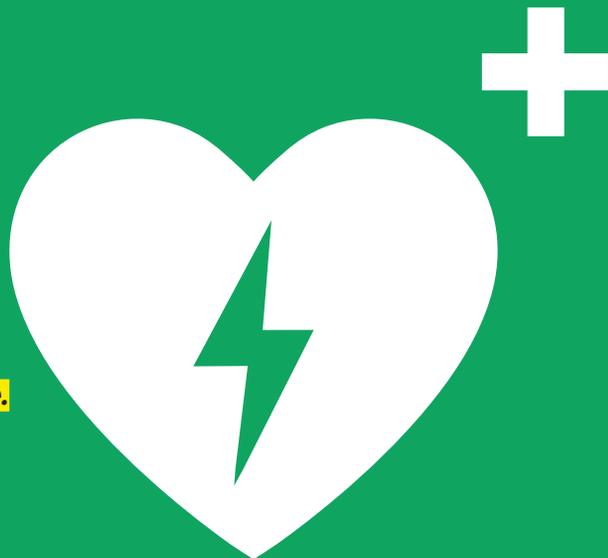
- **et les vibromasseurs** : en petit format, longs d'une quinzaine de cm environ, voire un double stimulateur d'une vingtaine de cm. Ils sont tous vibrants et résistants à l'eau.

Prix : de 25 à 40 € selon les pharmacies et les marques.



Défibrillateur

UN ÉLÉMENT CLÉ DE SURVIE



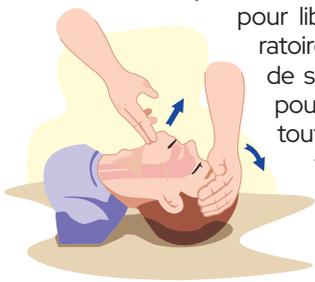
Témoin d'un arrêt cardiaque ? Il faut agir dès les premières minutes : appel des secours, massage cardiaque, défibrillation et prise en charge médicale.

Le défibrillateur automatisé externe (DAE) représente la meilleure chance de survie pour les victimes.

Par Lise de Crevoisier

ÉVALUER L'ÉTAT DE CONSCIENCE

Lors d'un arrêt cardiaque, la victime perd connaissance : elle ne **parle pas**, ne **bouge pas** et ne **respire pas ou très mal** (avec des gasps : respirations agoniques irrégulières). Face à une victime en arrêt cardiaque, il faut commencer par **vérifier son état de conscience** : mettez vos mains dans ses mains, demandez-lui si elle vous entend et demandez-lui de vous serrer la main ou d'ouvrir les yeux. **Vérifiez ensuite sa respiration** : mettez une main sur son front, deux doigts sous son menton, et basculez prudemment sa tête en arrière pour libérer les voies respiratoires ; approchez-vous de son nez et sa bouche pour sentir son souffle, tout en regardant si son thorax se soulève régulièrement. Si vous n'observez aucun signe de vie, **agissez immédiatement !**



©LCOSMO - Getty Images

LE CŒUR S'EMBALLÉ, QUE SE PASSE-T-IL ?

Un **arrêt cardiaque** correspond à un arrêt complet des contractions du cœur. Avant ce stade, il y a généralement ce qu'on appelle une **fibrillation ventriculaire**. Dans cette situation, le cœur va battre de manière **rapide et désordonnée**. Cette fibrillation résulte d'une **perturbation des signaux électriques** du cœur. Sa contraction est alors inefficace et ne permet plus de faire circuler le sang et d'**oxygéner l'organisme**. La vie de la victime est en jeu.

LES GESTES A SUIVRE SANS ATTENDRE



1

Appeler les secours aux 15, 18 ou 112.

Si un autre témoin est présent, demandez-lui de téléphoner pendant que vous vous occupez de la victime.



2

Effectuer rapidement un massage cardiaque.

Le massage efficace de la poitrine permet d'oxygéner la victime jusqu'à l'arrivée des secours. Il ne faut pas l'arrêter.



3

Utiliser un défibrillateur automatisé externe (DAE) pour une défibrillation précoce.

Demandez à quelqu'un de vous apporter un défibrillateur. Si vous êtes seul et que vous repérez un DAE dans votre champ de vision, allez le récupérer. Il doit être utilisé le plus tôt possible, en parallèle du massage cardiaque. Mais il ne le remplace pas ! L'objectif du DAE est de relancer le circuit électrique du cœur. L'appareil fait le diagnostic et décide de la nécessité de choquer ou pas.

Il existe 2 types de DAE :

- **Les défibrillateurs entièrement automatiques** : si l'appareil l'identifie comme nécessaire, il délivre automatiquement le choc électrique sans intervention de l'utilisateur. Il faut néanmoins allumer l'appareil au préalable en pressant le bouton on/off.
- **Les défibrillateurs semi-automatiques** : si l'appareil l'identifie comme nécessaire, il demande à l'utilisateur d'appuyer sur le bouton permettant de délivrer le choc.



4

Prise en charge médicale

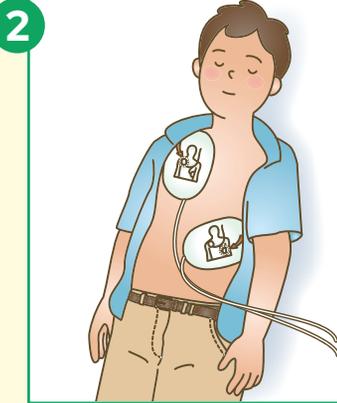
Une fois les secours sur place, ils continueront le travail de réanimation du patient.

DÉFIBRILLATEUR : MODE D'EMPLOI

Le kit du DAE contient un appareil, des électrodes et parfois des ciseaux et un rasoir. Une assistance vocale guide l'utilisateur à chaque étape, suivez-la !



1 Appuyer sur le bouton on/off pour allumer l'appareil. La voix de guidage démarre ses instructions.



2 Appliquer les deux électrodes sur la poitrine nue du patient. L'une est à placer **sous l'épaule droite**, l'autre **sous le sein gauche**. Les emplacements sont indiqués par un schéma. Lorsqu'ils sont fournis, utilisez des **ciseaux** si un vêtement gêne ou un **rasoir** si les poils empêchent de poser correctement les électrodes.

Chez les enfants : lorsque le thorax est un peu petit, vous pouvez mettre une électrode devant et une derrière.

3 Brancher le connecteur des électrodes à l'appareil. Il va analyser le rythme cardiaque. Il ne faut pas toucher le patient et écarter les personnes qui s'approchent pour ne pas perturber l'analyse. Si l'appareil détecte une fibrillation ou un arrêt cardiaque, il recommande un choc et conseille de rester à l'écart du patient.



4 Appuyer sur le bouton comportant le symbole d'un éclair lorsque la voix dit « *délivrez le choc maintenant* » (le bouton clignote sur certains appareils). Le choc électrique est alors délivré au patient et son corps fait un saut brusque.



5 L'appareil se met en pause et demande de **continuer la RCP (réanimation cardio-pulmonaire)**. Il faut alors reprendre immédiatement le **massage cardiaque** pour oxygéner le corps.

Au bout de quelques minutes, **l'appareil va demander d'interrompre la RCP pour refaire une analyse**. Il est important de **ne pas retirer les électrodes et ne pas débrancher l'appareil** pour continuer à suivre ses directions.

Poursuivre le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours.



L'objectif est de minimiser le temps d'interruption du massage cardiaque qui est le plus important pour oxygéner, le défibrillateur vient en complément !



OÙ TROUVER UN DÉFIBRILLATEUR AUTOMATISÉ EXTERNE ?

Les **établissements recevant du public** ont l'obligation de s'équiper d'un DAE. Ils comprennent par exemple : les stades, salles de concert, grands magasins, hôtels, restaurants, salles de sport, structures d'accueil pour personnes âgées ou pour personnes handicapées, établissements de soin et les centres de santé, gares, etc. Un DAE doit être installé dans des **emplacements visibles du public et facile d'accès**, généralement en **extérieur**. Ils sont protégés par des boîtiers souvent **colorés** (en vert, rouge ou orange par exemple).

La signalétique à suivre si vous cherchez un DAE :



ENTRE 40 000

ET 50 000

C'EST LE NOMBRE DE PERSONNES VICTIMES D'UNE MORT SUBITE CHAQUE ANNÉE EN FRANCE

(Fondation Cœur & Recherche, 2018)

Mon Espace Santé

Véritable coffre-fort numérique de chaque patient, la plateforme Mon Espace Santé regroupe désormais plus de 65 millions de Français.

Par **Léa Colanepoulo**



Près de 20 ans après l'échec du Dossier médical partagé (DMP), c'est un second souffle pour la santé numérique des Français ! Depuis janvier 2022 – et son lancement grande pompe par l'Assurance maladie et le ministère de la Santé – Mon Espace Santé s'est imposé dans la vie des Français. Désormais, ce coffre-fort de santé numérique rassemble 90 % des Français et a vocation à devenir « le carnet de santé numérique interactif de tous les assurés ». En pratique, la plateforme – disponible sur ordinateur ou smartphone – regroupe le dossier médical de chaque patient, un catalogue d'application santé, mais aussi une messagerie sécurisée d'échange avec les professionnels de santé et un agenda des grands rendez-vous de prévention et de dépistage.

Compte-rendu de biologie médicale, d'imagerie, de sortie d'hospitalisation, attestation de vaccination ou

dépistage, mais aussi ordonnance : 42 millions de documents ont été ajoutés en 2022 par des soignants sur Mon Espace Santé en 2022. Les assurés ont aussi la possibilité de remplir leur profil de santé dans l'application. Poids, allergie, antécédent... 26 % des utilisateurs de Mon Espace Santé l'ont fait.

Médecins, infirmiers, hôpitaux ou kiné : avec des logiciels mis à jour, une grande partie des soignants ont la possibilité de transférer après chaque consultation vos documents de santé quasi automatiquement. Une réelle aubaine au quotidien, pour les têtes en l'air qui oublient de ramener leur document en consultation, mais aussi pour accéder à tous vos antécédents de santé, ou pour regrouper le carnet de santé numérique de vos enfants ! Exit encore, les piles de dossiers médicaux papiers, regroupant vos vieilles ordonnances et images de radiologie.

65,7 MILLIONS
de Français disposent
d'un compte sur
Mon Espace Santé



QUI PEUT AVOIR ACCÈS À MES DONNÉES ?

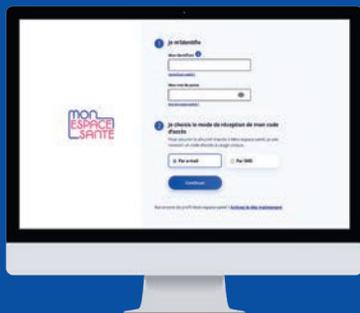
« C'est le patient qui décide quels professionnels de santé peuvent avoir accès à ses documents », répond l'Assurance maladie. À tout moment, il est possible de « masquer un document », précise la Cnam. Donc, si vous ne souhaitez pas que votre kiné, votre pharmacien ou votre sage-femme ait accès à votre compte-rendu d'hospitalisation, vous pouvez !

Seule exception : le médecin traitant, qui peut avoir accès à l'ensemble de vos documents de santé.

UN COMPTE AUTOMATIQUE ?

Attention : après l'envoi d'un courrier ou d'un mail l'année dernière, un compte Mon Espace Santé a été créé à tous les Français qui ne s'y seraient pas opposés formellement, soit 65,7 millions de personnes.

Vous pouvez à tout moment demander à fermer votre compte auprès de l'Assurance maladie. Au total, 8,4 millions de Français ont volontairement activé leur espace santé, soit 13 % de la population



2% des Français ont refusé l'activation de leur compte.

L'infirmier en pratique avancée

UN NOUVEAU MÉTIER ENTRE MÉDECIN ET INFIRMIER

par *Lise de Crevoisier*

La pratique avancée est une évolution du métier d'infirmier qui permet d'élargir ses missions et ses compétences. Elle a été créée par la Loi de modernisation du système de santé de 2016. Nous décrivons son rôle à l'aide de Jérémie Thezenas, infirmier en pratique avancée (IPA) en neurologie.

QU'EST-CE QU'UN INFIRMIER EN PRATIQUE AVANCÉE ?

Un infirmier en pratique avancée (IPA) est un infirmier qui intervient auprès des patients avec une **notion d'expertise** dans un domaine d'intervention. Sa pratique est ouverte à **cinq domaines** : **pathologies chroniques stabilisées, oncologie et hémato-oncologie, néphrologie, psychiatrie et santé mentale, et urgences.**

La particularité des IPA est qu'ils fonctionnent sur orientation du médecin. Mais ils ont aujourd'hui le droit de prendre en charge directement les patients lorsqu'un médecin est présent dans l'équipe.

DANS QUELS LIEUX L'IPA PEUT-IL EXERCER ?

L'IPA peut exercer en : **libéral, établissement privé, hôpital public...** partout où il y a des infirmiers il peut y avoir des IPA.

COMMENT UN INFIRMIER PEUT-IL DEVENIR IPA ?

Pour devenir IPA, l'infirmier doit justifier d'une **expérience infirmière de 3 ans** minimum et obtenir un **diplôme d'État d'IPA**, correspondant à une **formation universitaire de 2 ans** reconnu au grade de **master**. Le domaine d'intervention est choisi durant cette formation.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES ATTENDUS DE LA PRATIQUE AVANCÉE ?

La pratique avancée permet entre autres :

- un **meilleur accompagnement** car les IPA prennent en charge les patients de façon plus **biopsychosociale** et **holistique**, en complément de la prise en charge médicale ;

- un **acteur de coordination** important sur le parcours de soins du patient ;
- un acteur permettant une **pluri-professionnalité efficace** autour des patients ;
- une **réduction des délais de prise en charge** ;
- une **réduction des inégalités d'accessibilité** à un professionnel expert. Et même si un IPA ne peut pas remplacer un médecin, il répond au déficit d'accès aux soins ;
- une **diversification** et un **enrichissement** des professions paramédicales.

QUELLES SONT LES LIMITES DU MÉTIER D'IPA ?

Témoignage de Jérémie Thezenas : « L'IPA a de grands rôles dans différents champs comme la **formation**, la **recherche**, la **collaboration** ou encore **l'éthique**. Sa plus grande problématique concerne le **champ clinique** où il est le plus attendu. Aujourd'hui, un **décret liste des actes médicaux** que l'IPA est autorisé à effectuer sans prescription médicale. Une prise en charge **holistique** me semble compliquée avec une liste d'actes, c'est une **logique de parcours** qui manque à ce décret. De plus, pour les pathologies chroniques stabilisées, seulement **8 pathologies** ont accès à la pratique avancée (accident vasculaire cérébral, artériopathies chroniques, cardiopathie, diabétologie, insuffisance respiratoire chronique, maladie d'Alzheimer et autres démences, maladie de Parkinson, épilepsie), tandis que d'autres champs qui en ont en besoin comme la **rhumatologie** ou les **soins palliatifs** n'y figurent pas. Le choix est un peu arbitraire et demanderait plutôt une **prise en charge globale**, pouvant s'adapter à tout type de patients. »

D'après le décret de 2018, la pratique avancée recouvre :

- des activités d'orientation, d'éducation, de prévention ou de dépistage ;
- des actes d'évaluation et de conclusion clinique, des actes techniques et des actes de surveillance clinique et paraclinique ;
- des prescriptions de produits de santé non soumis à prescription médicale, des prescriptions d'examens complémentaires, des renouvellements ou adaptations de prescriptions médicales.

EN SAVOIR +

la rémunération d'un IPA

L'IPA perçoit une **augmentation d'environ 10 % vis-à-vis du salaire infirmier dans la fonction publique. Pour le privé, le salaire évolue selon les négociations. Dans les autres pays, il se situe en moyenne 35 % au-dessus du salaire infirmier.**

Végé

EN TOUTE SIMPLICITÉ

Alors que les régimes végétaux se démocratisent, il n'est pas toujours facile d'y voir clair ou de savoir comment procéder. On fait le point sur ce qu'il faut savoir pour passer le pas en toute sérénité.

Par Edwyn Guérineau

VÉGÉTARIEN, VÉGÉTALIEN, VÉGAN... COMMENT S'Y RETROUVER ?

Un végétarien suit un régime alimentaire qui exclut la chair animale : la viande, le poisson et les fruits de mer. Un végétalien, quant à lui, ne consomme aucun produit d'origine animale, ce qui exclut les œufs, les produits laitiers, le miel... Une personne végane va avoir une alimentation qui adopte les mêmes règles qu'un végétalien, mais elle refuse aussi de manière générale l'exploitation des animaux.

Elle évite donc aussi d'utiliser certaines matières (cuir, laine, soie...) ou des cosmétiques testés sur les animaux, par exemple. Dans leur alimentation, les végétaliens et les végans font également attention aux procédés de fabrication : certains additifs proviennent des animaux et servent par exemple de colorant (cochenille) ou à filtrer les tanins du vin (protéines d'œuf, de porc ou de poisson).



ET LES FLEXITARIENS ?

Le terme flexitarien décrit un régime qui cherche à diminuer la consommation de viande et de poisson en privilégiant la consommation de produits animaux locaux, bio ou généralement de meilleure qualité.

QUELS AVANTAGES POUR LA SANTÉ ?

Bien menés, les régimes végétaux ne présentent pas de danger, et ont même des bénéfices. Réduire la consommation de produits animaux permet de diminuer les apports en graisses, notamment saturées, qui se trouvent dans la viande ou les produits laitiers (beurre, crème, fromage). De plus, des produits comme la charcuterie ou la viande rouge favorisent le développement de cancers, notamment colorectaux. Cependant, adopter un régime végétal peut conduire à certaines carences si les besoins en nutriments ne sont pas remplis. Il faut donc faire attention pour bien apporter au corps tout ce dont il a besoin. Transitionner vers le végétarisme peut aussi être l'occasion de repenser son alimentation afin de la rendre plus saine.

ET LES AUTRES NUTRIMENTS ?

En plus des nutriments principaux que sont les protéines, la vitamine B12 et le fer, d'autres vitamines et minéraux peuvent venir à manquer dans un régime végétal. Il est donc important de s'assurer que l'alimentation en apporte suffisamment en consultant un professionnel de santé.

LES NUTRIMENTS QUI SONT AUSSI À SURVEILLER :

- Iode
- Sélénium
- Vitamine D
- Zinc

A QUOI FAUT-IL ÊTRE ATTENTIF ?

LA VITAMINE B12

La vitamine B12 est un nutriment essentiel apporté par les produits animaux, et qui ne se trouve pas dans l'alimentation végétale, même dans les algues comme la spiruline. Dans le cadre d'une alimentation végétalienne et/ou un mode de vie vegan, il est donc essentiel de s'en procurer grâce à une complémentation. Préférez les produits proposés en pharmacie plutôt qu'en ligne, et n'hésitez pas à vous faire conseiller par votre pharmacien pour y voir plus clair. En outre, même pour les personnes végétariennes, voire flexitariennes, il peut

être intéressant de se compléter en B12 en en parlant avec un professionnel de santé qui saura évaluer les risques de carence. En effet, une carence en B12 peut avoir de graves conséquences, notamment neurologiques. En pratique, il existe des complémentations qui s'adaptent à chaque rythme : quotidienne, hebdomadaire, mensuelle... Attention cependant, toutes les formes de B12 ne sont pas aussi bien assimilées par l'organisme. Demandez donc conseil à votre pharmacien pour trouver l'option qui vous correspond le mieux.

LES PROTÉINES

La viande est une riche source de protéines, qu'il faut donc trouver ailleurs si l'on décide de ne plus en manger. Pour les végétariens, les œufs et certains produits laitiers (comme le yaourt, notamment grec ou le skyr, et les fromages) en sont riches. Quel que soit le régime, les légumineuses (lentilles, pois, fèves, haricots secs, soja...) sont des sources essentielles de protéines

végétales, puisqu'elles contiennent en moyenne 20 % de leur masse en protéines. Ce sont donc des sources à privilégier, même si l'on consomme encore des produits animaux. Elles peuvent cependant représenter une difficulté pour des personnes ayant des troubles digestifs incompatibles avec la consommation de trop grandes quantités de légumes secs.

LE FER

Les apports en fer sont souvent un sujet d'inquiétude pour les personnes souhaitant entamer un régime végétal. Pourtant, ce minéral se trouve dans de nombreux aliments : légumineuses, oléagineux (amandes, graines de sésame, de lin, de tournesol...), céréales complètes, algues, et même dans certains légumes (épinards, tomates séchées) ou fruits (abricots

secs). De quoi se procurer ses apports journaliers recommandés, qui sont de 9 mg/jour pour les hommes et 16 mg/jour pour les femmes.

➔ L'absorption du fer végétal se fait quand même plus difficilement, ce qui entraîne une réserve faible en fer. Un suivi médical et biologique régulier est donc de mise.



ALLEZ VOUS FAIRE CUIRE UN ŒUF !

Les bonnes choses à savoir sur les œufs

Par Juliette Dunglas

1 œuf peut
contenir jusqu'à
25-30% des
apports journaliers
recommandés en
protéines (cela
dépend du poids
corporel).

Qu'y-a-t'il dans 100 g d'œuf ?

(en moyenne, selon le Ciqual de l'Anses)

→ 100 g d'œuf correspondent à environ 2 œufs,
un œuf pèse en moyenne 60 g

Énergie : 140 kcal / Protéines : 12,7 g / Glucides : 0,27 g
Cholestérol : 398 mg / Lipides : 9,83 g (dont 5,531 g de bon gras)

L'œuf contient aussi : des vitamines A, B (dont la B12), C, D, E et K,
des caroténoïdes (dont la lutéine qui aiderait à prévenir la DMLA),
du calcium, du fer, du phosphore...



" LES ŒUFS NE DONNENT PAS DE CHOLESTÉROL "

Pendant longtemps, on entendait souvent dire que l'œuf n'était pas un aliment santé du fait de sa teneur en cholestérol. Mais de plus en plus d'études montrent que l'œuf n'augmenterait en fait pas le risque de maladies cardiovasculaires ou le taux de lipides dans le sang.

En revanche, aux personnes devant faire attention à leur cholestérol, diabétiques de type II et personnes avec une maladie cardiovasculaire, il sera demandé de surveiller leur consommation d'œufs. Pour les autres, 3 à 6 œufs par semaine selon les besoins et les autres apports en protéines.

PS : attention aux œufs cachés (gâteaux, quiches, etc.) !

3 CHOSES À SAVOIR SUR L'ŒUF

" UN ŒUF POURRI FLOTTE "

Dans l'œuf se trouve une chambre à air (on peut la voir par transparence en mettant l'œuf à la lumière) qui doit être inférieure à 6 mm. Lorsque l'œuf pourrit, cette chambre à air augmente, et cela peut faire flotter l'œuf. Sinon, il paraît que l'œuf pourri sent... l'œuf pourri.

" ON NE MET PAS LES ŒUFS AU RÉFRIGÉRATEUR "

Les œufs peuvent se conserver à température ambiante sans problème, sauf en cas de fortes chaleurs. Lorsqu'ils sont au réfrigérateur, il faut veiller à les isoler des autres aliments. L'enjeu réside dans la coquille qui doit être intacte pour ne pas laisser entrer les bactéries. Enfin, le mieux est de les garder à la même température tout le temps.

LA RÉDAC' A TESTÉ POUR VOUS

L'omelette palace // Pour 1 personne

Battez 2 œufs, et ajoutez-y un **filet de crème fraîche** et l'assaisonnement de votre choix. Pendant ce temps, faites fondre une noix de **beurre** dans une poêle à feu moyen, puis versez-y la préparation.

Le secret se trouve désormais dans le tour de main. Muni d'une maryse, commencez comme des œufs brouillés en décollant la préparation du fond. Puis, avant qu'elle ne sèche complètement, arrêtez de remuer et finissez la cuisson comme une omelette sans la laisser se colorer. Enfin, pour les experts, dès que l'omelette est cuite, on la décolle de la poêle en l'enroulant sur elle-même.

MOTS CROISÉS

Par Renée Monfort

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Miction répétée incontrôlable, inconsciente, particulièrement la nuit

HORIZONTALEMENT

- Il suffit d'une seule cellule pour que la maladie prolifère.
- Attachaient.
- Lutécium. Condiment.
- Ceux de Liverpool sont fameux. Cheveux rebelles.
- Milliardième de mètre. Footballeur allemand.
- Fit cesser les mouvements anarchiques des fibres du myocarde.
- Station de radio. Brame. Mesure chinoise.
- Napolitaines.
- Commune de France. Etable à gorets.
- Ville de Syrie. Plat de dupe.

VERTICALEMENT

- Celui des vaccins est à suivre.
- Autorisation temporaire d'utilisation. Placer.
- Nanotesla. Crèmes.
- Légume. Soeur de Rachel.
- Article étranger. Compte-rendu de réunion.
- Rassérénée.
- Voyelles. Pronom : l'entourage (les).
- Rivière du Congo. Il avait une arche célèbre.
- Étain. Brigand des troncs.
- Cordage. Faciles.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2									2	
3		3								
4								8		
5				4						
6										
7						1				
8	7									
9										5
10			6							

SUDOKU

Niveau difficile

		7	8	9				
						4	7	
1	2			6				
			4	6		1	9	
4								8
6	1			3	2			
			1			2	6	
3	9							
			6	5	9			

SOLUTION

S	R	E		V	F	V	S	E	R	10
E	U	O	S		E	E	N	R	N	9
S	E	N	N	E	I	L	V	T	I	8
I	L		E	E	R		L	T	R	7
V	L	L	I	R	B	I	F	E	D	6
	I		S	U	E	R		M	N	5
I	P	E		S	D	E	R		E	4
V		L	E	S		L		U	L	3
T	N	E	I	V	L	E	T	T	V	2
E	S	U	E	R	E	C	N	V	C	1
										A B C D E F G H I J

VOUS AVEZ UNE QUESTION ? ÉCRIVEZ-NOUS !

contact@vocationsante.fr



PROGRAMMES
RÉCRÉATIFS, ADAPTÉS ET
GRATUITS
POUR LES ENFANTS
GRAVEMENT MALADES
ET LEUR FAMILLE



FAITES UN DON

SÉJOURS ADAPTÉS - ATELIERS À
L'HÔPITAL SORTIES RÉCRÉATIVES - KITS
D'ACTIVITÉS

WWW.LENVOL.ASSO.FR