

# LE MAG



N°56 / NOVEMBRE 2024

## DOSSIER DU MOIS

**Tabac, décrochez  
pour de bon !**

## À LA UNE

*Des pharmaciens engagés  
pour leurs patients*

*Sport : Bien respirer c'est  
essentiel*

*Bien-être : Dormir sur  
nos deux oreilles*

*Faire plaisir...*

**DES CADEAUX POUR TOUTE LA FAMILLE !**





Dans les pages suivantes,  
**Retrouvez nos conseils  
santé et bien-être.**

Numéro: 56  
Editeur: Univers Pharmacie  
4 chemin du Dornig  
68000 Colmar  
Tel: 0389416845  
communication@groupeuniverspharmacie.com  
www.groupeuniverspharmacie.com  
Directeur de la publication  
Daniel Buchinger  
Périodicité/ mensuelle  
www.groupeuniverspharmacie.com  
communication@groupeuniverspharmacie.com

Crédits Photos : AdobeStock\_134947404 - 134947404 - 230725935 - 272221512 - 284089115 - 459102966 - 459985259 - 535514312 - 536590870 - 605724141 - 622234911 - 623504074 - 634350540 - 637723917 - 654399954 - 660734790 - 679546086 - 745845602 - 801283692 - 831731991 - 837759059 - 842965427 - 928320594 - 946654695 - 950308494 - 990473549.

Engagements : Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou des professionnels de santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et les traitements délivrés par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant.

Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.



**Le réflexe santé**

**ÉDITO NOVEMBRE 2024**

## **Tabac, décrochez pour de bon**

En novembre, c'est l'occasion parfaite de relever un défi important : participer au Mois sans tabac. Plutôt que d'attendre les résolutions de la nouvelle année, pourquoi ne pas prendre les devants et arrêter de fumer dès maintenant ? En prenant cette décision aujourd'hui, vous augmentez vos chances de commencer l'année en pleine forme et avec un souffle nouveau. Votre pharmacien est là pour vous accompagner dans ce processus avec un soutien sur mesure et des conseils adaptés à vos besoins.

Grâce à un suivi personnalisé, des outils pratiques et une approche bienveillante, il vous aidera à franchir chaque étape vers une vie sans tabac. Ne laissez pas passer cette occasion de prendre soin de votre santé et de celle de vos proches.

**Bonne lecture !**

Univers Pharmacie



- Votre santé est au coeur de nos priorités -

## BON À SAVOIR

### Comment évaluer ma dépendance ?

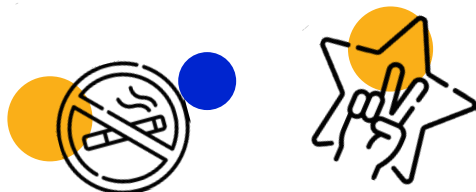
Il est recommandé de tester sa dépendance pour optimiser la prise en charge lors de l'arrêt du tabac. La nicotine, principale molécule responsable de cette dépendance, est psychoactive et agit directement sur le cerveau. Il existe trois types de dépendance : physique, comportementale et psychologique.

La dépendance physique se manifeste par un besoin régulier de fumer.

La dépendance psychologique est liée à l'utilisation de la cigarette pour se détendre, se concentrer ou se faire plaisir.

Enfin, la dépendance comportementale découle des habitudes et des situations, comme les soirées ou le café, qui déclenchent l'envie de fumer.

Arrêter de fumer dépend principalement de la volonté et de la préparation. Il est important de se demander si l'on est réellement prêt, si c'est le bon moment, et si l'environnement est favorable. Un soutien, qu'il soit personnel ou professionnel, peut grandement aider à surmonter les défis et à réussir.



### L'accompagnement c'est essentiel !

Le modèle transthéorique de Prochaska et DiClemente est une théorie du changement comportemental qui décrit les différentes étapes que les fumeurs traversent avant d'arrêter de fumer.

Ce modèle identifie cinq étapes de changement : la pré-intention, où le fumeur n'envisage pas de sevrage ; l'intention, où il commence à penser à l'arrêt ; la préparation, qui consiste à planifier l'arrêt ; l'action, durant laquelle il s'engage activement dans le changement ; et enfin le maintien, où il a fait des progrès mais doit rester vigilant face à la rechute. Selon cette théorie, les programmes d'aide au sevrage doivent être adaptés à l'étape de motivation de chaque individu, afin de les accompagner efficacement dans leur processus.

Chaque phase requiert des interventions spécifiques pour aider la personne à avancer vers le succès dans son arrêt du tabac.

- Votre santé est au coeur de nos priorités -

### Un site web POUR ARRÊTER

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

Sevrage tabagique : Tabac info service, un outil d'aide à l'arrêt du tabac efficace.

Vous avez décidé de prendre votre santé en main en téléchargeant l'application « Tabac Info Service ». Cette application vous aide à mieux comprendre votre dépendance au tabac en vous offrant un outil d'évaluation. Grâce à elle, vous pouvez fixer une date d'arrêt et suivre quotidiennement vos progrès. Elle vous permet également de comptabiliser les jours sans fumer, renforçant ainsi votre motivation, tout en suivant les économies réalisées en arrêtant d'acheter des cigarettes.

Pour obtenir plus d'informations sur votre parcours vers l'arrêt du tabac, vous pouvez visiter régulièrement le site Tabac Info Service. De plus, pour bénéficier d'un accompagnement encore plus personnalisé, vous pouvez appeler le service téléphonique au 3989.

Ce soutien vous offrira un coaching sur mesure, avec des conseils adaptés à votre situation, renforçant ainsi vos chances de réussite.

### VU SUR LE WEB



Décès

**75 000**

chaque année en France dû au tabac

Dans 1 cigarette

**70** des substances

contenues causent 15 types de cancer différents





**SANOFLORE**  
BIO DEPUIS 1986

Offrez un Noël sous le signe  
de la **santé** et de la **beauté naturelle**

**COFFRET  
MERVEILLEUSE**



Anti-rides & fermeté

**COFFRET  
MAGNIFICA**



Anti-imperfections

**TROUSSE GLOW  
X SAAJ**



Hydratation et éclat



**ZOOM SUR...**

**Tabac :  
des pharmaciens  
engagés pour  
leurs patients**

Le rôle du pharmacien dans l'accompagnement à l'arrêt du tabac est essentiel pour maximiser les chances de succès.

Arrêter de fumer est un défi qui commence par votre volonté et motivation. L'accompagnement par un professionnel de santé, un proche, ou un pharmacien est essentiel pour réussir. Participer au Mois sans Tabac en novembre multiplie par 5 vos chances de réussite.

Alors c'est décidé, prenez rendez-vous avec votre pharmacien !

**Comment le pharmacien  
peut-il vous soutenir ?**

Grâce à des entretiens réguliers, il peut évaluer le niveau de dépendance, conseiller sur les substituts nicotiniques appropriés et ajuster le traitement en fonction des besoins individuels. En plus de fournir des informations précieuses sur les méthodes de sevrage, le pharmacien aide à gérer les effets secondaires liés à l'arrêt, comme le stress ou la prise de poids. Il peut également proposer des conseils en nutrition et bien-être pour soutenir le corps dans cette phase de transition. En offrant une écoute attentive et un suivi personnalisé, le pharmacien devient un acteur clé dans le soutien psychologique et physique du patient, renforçant ainsi la motivation tout au long du processus de sevrage.



# NOTRE MISSION SANTÉ PUBLIQUE

DU MOIS DE NOVEMBRE

## L'ARRÊT DU TABAC



### LE SAVEZ-VOUS ?

**15 millions** de fumeur quotidien en France dont **60%** souhaitent arrêter de fumer.

Mais seulement **6,6 millions** franchissent le pas et se lancent dans une démarche d'arrêt.

Le tabagisme est la **1<sup>ère</sup> cause de mortalité** évitable en France.\*



### LES CONSEILS

#### + L'occasion du mois sans tabac

Arrêter de fumer pendant 1 mois, multiplie par 5 les chances de rester abstiné au terme d'un an d'arrêt

#### + L'accompagnement

L'accompagnement d'un professionnel de santé augmente vos chances de succès, il pourra vous aider à surmonter vos craintes

#### + Les substituts nicotiniques

Les substituts nicotiniques doublent vos chances de succès par rapport à la volonté seule.\*\*



Pierre Fabre propose des **substituts nicotiniques** pour vous accompagner dans votre parcours d'arrêt. Ces médicaments peuvent être remboursés à 65% par la sécurité sociale sur ordonnance.

#### Deux solutions existent :

**Les patches**, pour arrêter définitivement de fumer

**Les voies orales**, pour réduire ou arrêter totalement

Pour déterminer votre dosage, une équivalence simple existe :

**1 cigarette fumée = 1 mg de nicotine\*\*\***



**Demandez conseil à votre pharmacien**

**Univers Pharmacie+** en partenariat avec



\*Santé publique France - BEH de mai 2022

\*\*Aubin et al 2014, Pharmacotherapy for smoking cessation : pharmacological principles and clinical practice

\*\*\* HAS - Arrêt de la consommation de tabac 2014

## DOSSIER DU MOIS

# TABAC, DÉCROCHEZ POUR DE BON !



Plus l'arrêt du tabac est précoce, moins les artères subiront de dommages irréversibles, surtout en cas d'antécédents cardiovasculaires. Fumer même quelques cigarettes peut provoquer des caillots ou des spasmes coronaires, augmentant le risque d'infarctus. Arrêter complètement protège le cœur ainsi que de nombreux cancer et améliore l'espérance de vie. Chaque jour sans tabac est bénéfique pour la santé.

Infarctus du miocarde  
**80%** des fumeurs  
de - 45 ans en sont victimes

Source : Fédération française de cardiologie, 2020

Cesser de fumer diminue considérablement la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires et au cancer du poumon, quel que soit l'âge au moment de l'arrêt. Par exemple, arrêter à 40 ans peut augmenter l'espérance de vie de 7 ans, tandis qu'à 50 ans, cela peut ajouter 4 ans. Après 48 heures sans cigarette, les sens du goût et de l'odorat commencent à s'améliorer. Au bout de 72 heures, la respiration devient plus facile et les bronches se détendent. Entre deux semaines et trois mois après l'arrêt, la toux et la fatigue diminuent, et la capacité respiratoire s'améliore. Ces résultats soulignent l'importance d'arrêter le tabac pour une meilleure qualité de vie.

### Idée reçue N°1 :

**«Je suis déjà stressé... si j'arrête de fumer, ça va être insupportable !»**

En réalité, c'est tout le contraire : la cigarette entretient le stress chez le fumeur, et l'arrêt permet de s'en libérer. Des études montrent que le sevrage tabagique procure un bien-être mental équivalent, voire supérieur, à celui de certains antidépresseurs. Bien sûr, les premiers jours peuvent être difficiles, avec une période d'adaptation, mais elle est temporaire. Quelques mois après l'arrêt, la majorité des personnes ressentent une nette amélioration de leur état psychologique, avec moins de stress et plus de sérénité au quotidien.

### Idée reçue N°3 :

**«J'ai des problèmes de concentration, et le tabac m'aide à fixer mes objectifs...»**

Cependant, le tabac nuit en réalité aux capacités cognitives, notamment au raisonnement et à la mémoire. La nicotine interfère avec les neurotransmetteurs en se liant aux récepteurs de l'acétylcholine, essentielle pour la concentration et l'apprentissage, ce qui diminue leur sensibilité. Une consommation prolongée de tabac peut également accélérer la dégradation cognitive et augmenter le risque de maladies neurodégénératives comme Alzheimer. Ainsi, arrêter de fumer peut non seulement améliorer la santé physique, mais également préserver les fonctions cognitives à long terme.

## DOSSIER DU MOIS

### Idée reçue N°2 :

**«J'ai des problèmes digestifs lorsque j'arrête...»**

Sachez que la nicotine agit comme un laxatif, et son absence lors du sevrage peut provoquer une constipation passagère. Ne vous découragez surtout pas et ne reprenez pas la cigarette pour autant. Ce symptôme est temporaire, et avec un peu de patience, votre transit reviendra à la normale. Pour faciliter cette transition, pensez à adopter une alimentation riche en fibres, à bien vous hydrater, et à pratiquer une activité physique régulière. Rappelez-vous que les bienfaits de l'arrêt du tabac sont bien plus importants que ces désagréments passagers !

### Notre Conseil

Votre pharmacien peut vous soutenir dans votre démarche de sevrage tabagique. Concrètement, vous aurez accès à sept entretiens individuels d'environ vingt minutes chacun, répartis sur une période d'environ un an, directement en pharmacie.

## DOSSIER DU MOIS

### Idée reçue N°4 :

« Le sport m'aide à éliminer les méfaits du tabac... » Il est important de comprendre que pratiquer une activité physique ne fait pas disparaître les risques liés au tabagisme. Bien que le sport aide à oxygéner les poumons, il ne permet pas d'éliminer les substances toxiques présentes dans la cigarette, responsables de divers cancers. Si faire du sport est préférable lorsque l'on est fumeur, il est encore plus bénéfique d'arrêter complètement de fumer. De plus, fumer juste après une séance d'exercice physique peut aggraver tous les risques associés au tabac, car cela perturbe la récupération et accroît les dommages aux poumons. Pour une santé optimale, l'idéal est donc de combiner une pratique régulière d'activité physique avec un sevrage tabagique.

### Des substituts ?

La cigarette électronique, bien que souvent jugée moins nocive que le tabac, présente des risques liés aux substances chimiques dans les e-liquides, comme le propylène glycol, qui peuvent irriter la gorge et la trachée. Il est essentiel de considérer ses effets avant de l'utiliser. En cas d'échec des substituts nicotiniques, consulter un pharmacien pour un traitement adapté est recommandé. Si arrêter de fumer reste difficile, un avis médical et l'exploration d'autres options de soutien peuvent être utiles.





Reprenez le mouvement

Douleurs liées à l'ARTHROSE

MAIN GENOU HANCHE

800 mg /JOUR

NOUVEAU

Chondrosulf 800 mg comprimés

1 comprimé par jour

Pas avant 18 ans

OU

1200 mg /JOUR

Chondrosulf 1200 mg gélules

3 gélules de 400 mg par jour

Pas avant 15 ans

OU

CHONDROSULF® 800 mg comprimés

Traitement symptomatique à effet différé de l'arthrose de la hanche, du genou et des petites articulations de la main chez les patients adultes

Nécessite un diagnostic médical

CHONDROSULF® 400 mg gélules

CHONDROSULF® 1200 mg sans sucre, gel oral édulcoré au xylitol

Traitement symptomatique à effet différé de l'arthrose de la hanche et du genou

Nécessite un diagnostic médical

Médicaments. Chondrosulf® 400 mg est réservé à l'adulte, pas avant 15 ans. Chondrosulf® 800 mg et Chondrosulf® 1200 mg sont réservés à l'adulte, pas avant 18 ans. Ces médicaments ont une action lente, retardée d'environ 2 mois et leur effet peut persister après l'arrêt du traitement. La prise en charge de l'arthrose repose avant tout sur la mise en place de mesures hygiéno-diététiques (réduction d'un surpoids, activité physique régulière - en dehors des poussées douloureuses où la réduction de l'activité est nécessaire) en complément de kinésithérapie, port d'orthèses ou utilisation de cannes. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

24/02/67370850/GP/001 - CHO5D15 - Avril 2024



Caring Innovation



## TÉLÉASSISTANCE



### LE SAVEZ-VOUS ?

**2 millions de chutes par an** chez les plus de 65 ans.\*

**10 000 décès**, première cause de mortalité accidentelle suite à ces chutes.\*

Plus de **130 000 hospitalisations** résultant de ces accidents domestiques.\*



### LES CONSEILS

#### + Adaptez votre domicile !

Assurez-vous que votre domicile est adapté pour prévenir les chutes. Cela inclut le retrait des tapis glissants, l'installation de barres d'appui dans les zones à risque comme la salle de bain, et l'assurance que les chemins sont bien éclairés.

#### + Utilisez les technologies à bon escient !

Équipez-vous d'un détecteur de chute. Cet outil peut jouer un rôle crucial dans la prévention des accidents domestiques ou à l'extérieur en cas de besoin.

#### + Gardez le contact !

Le stress et l'isolement peuvent affecter votre bien-être. Gardez un maximum d'activités, inscrivez-vous à des clubs ou associations.



ASSYTEL propose une gamme complète de **téléassistance**, incluant des solutions à l'extérieur et à l'intérieur du domicile, pour répondre aux besoins des **personnes âgées**.



Nos services à domicile offrent sécurité et sérénité dans l'environnement familial de l'utilisateur, idéaux pour une assistance quotidienne. Parallèlement, notre téléassistance mobile avec géolocalisation accompagne les utilisateurs actifs en extérieur, garantissant une intervention rapide où qu'ils soient.

Acteur français historique, ASSYTEL s'engage à fournir des solutions fiables et de qualité, assurant autonomie des seniors vivant seul à domicile et tranquillité d'esprit des aidants familiaux.



**Demandez conseil à votre pharmacien**

**Univers Pharmacie**

en partenariat avec



**0 800 541 641**

Service & appel  
gratuits

SOURCES :

Dossier de presse - 21 février 2022 - Ministère Chargé de l'Autonomie - PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES ÂGÉES

\*valable jusqu'au 31 décembre 2024.

## DOSSIER DU MOIS

### La solution c'est quoi ?

Pour réussir mon sevrage tabagique, je consulte mon pharmacien ou un tabacologue qui saura m'orienter vers des solutions adaptées. Je télécharge l'application « Tabac Info Service », qui m'aide à évaluer ma dépendance, à fixer une date d'arrêt et à suivre mes progrès en comptabilisant les jours sans fumer ainsi que les économies réalisées. En parallèle, je visite le site tabac-info-service pour obtenir des informations précieuses sur ma démarche.

Je n'hésite pas à appeler le 3989 pour bénéficier d'un soutien téléphonique et d'un coaching personnalisé. Être bien accompagné(e) est essentiel pour maximiser mes chances de succès. En effet, saviez-vous qu'un accompagnement par un professionnel de santé peut augmenter de 70 % les chances de réussir son sevrage ? Prendre cette décision est une étape importante vers une vie plus saine et épanouie.

### ÇA VOUS GAGNE !

En reprenant une activité sportive et en évitant les sucres, je fais des choix bénéfiques pour ma santé. Grâce à mon arrêt du tabac, j'économise environ 300€ par mois (environ 20 cigarettes/jour), soit 3 600 € par an, ce qui me permet de planifier des projets qui me tiennent à cœur. Les effets positifs de cet arrêt sont rapides : ma pression sanguine redevient normale après 20 minutes, mes sens du goût et de l'odorat s'améliorent au bout de 2 jours, et ma peau a meilleure mine après 4 semaines. En 3 mois, je ressens une amélioration de ma respiration et une augmentation de mon énergie. De plus, après un an, le risque de maladies cardiaques diminue, et après dix ans, le risque de cancer du poumon est réduit de moitié. En arrêtant de fumer, je contribue également à la protection de la planète et préserve la santé de mon entourage, car le tabagisme passif cause 3 000 décès par an en France.



**GIBAUD**  
PRÉSERVONS LE MOUVEMENT

FRAPPER  
RYTHMER  
GROOVER  
APPLAUDIR

Vos mains en font  
tellement pour vous,  
elles méritent  
le meilleur soutien.



**MANUGIB® TENDINITE**  
Disponible en pharmacie

[WWW.GIBAUD.COM](http://WWW.GIBAUD.COM)

La MANUGIB® TENDINITE est un dispositif médical de classe 1 indiqué pour les affections pouvant bénéficier d'une restriction de mouvement du poignet, notamment dans les cas suivants : tendinopathie du poignet ; foulures et entorses légères à modérées ; période de sevrage après immobilisation par plâtre ; bursite ; arthrite ; autres lésions des tissus mous. Performance : le dispositif limite les mouvements du poignet. Contre-indication : aucune contre-indication n'est connue. Remboursement : inscrit sur la base LPPR prévue à l'article L.165-1 du Code de la Sécurité Sociale dans la catégorie Orthèse de main-poignet. Orthèse statique - Code LPPR : 7145032 - Tarif de remboursement : 56,64€. Avant la première utilisation, nous vous invitons à lire attentivement les instructions figurant sur la notice de votre produit. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'approbation : JUILLET / 2024 - ORT2407022. GIBAUD : 73 rue de la Tour • BP 78 • 42002 Saint-Étienne • Cedex 1 • France.

COMMANDER NOS PRODUITS

0 800 400 067

Service & appel  
gratuits

Une marque  
des Laboratoires



## DIABÈTE & AUTO-SURVEILLANCE GLYCÉMIQUE



### LE SAVEZ-VOUS ?

**3,8 millions de personnes** sont traitées pour un diabète en France en 2022.<sup>1</sup>

Un **diabète non équilibré** peut provoquer à long terme de **graves complications** telles que des accidents vasculaires cérébraux et des crises cardiaques, qui sont responsables de **plus de 50% des décès** des personnes diabétiques en France.<sup>2</sup>

Le **maintien de l'équilibre glycémique** est le **principal objectif** de la prise en charge du diabète.

Pour les patients diabétiques de **Type 1** et pour certains de **Type 2**, il est nécessaire d'effectuer une **Auto-Surveillance Glycémique (ASG)**.<sup>3</sup>



### LES CONSEILS

✚ Une **alimentation équilibrée** et une **activité physique adaptée** constituent la base de votre traitement.

Pour les patients nécessitant une ASG :

✚ **Respectez la fréquence** et les **horaires de vos mesures** ainsi que vos **objectifs glycémiques** définis par votre médecin.

✚ **Apportez votre lecteur de glycémie** pour **faire le point** sur son bon usage **avec votre pharmacien**.



## Lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® Votre résultat glycémique en **couleurs** pour vous aider dans la gestion de votre diabète

Avec le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® vous pouvez tout de suite comprendre si votre glycémie se situe **en dessous**, **dans votre objectif**... ou **au-dessus**...

Il vous **encourage**, vous fournit des **informations** et vous propose des **conseils**.



Il est important de confirmer ou modifier les paramètres du dispositif selon les objectifs fixés par le médecin afin de définir l'affichage du code couleur (ColourSure® Plus). Les décisions thérapeutiques doivent s'appuyer sur des résultats chiffrés et des recommandations d'une équipe soignante et non pas seulement sur des résultats avec un code couleur.

01/2022 – Lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® Dispositif d'AutoSurveillance Glycémique (ASG) destiné aux personnes atteintes de diabète. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. Lire attentivement la notice. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contacter votre professionnel de santé. Ce dispositif médical de diagnostic in vitro est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

LifeScan Europe GmbH (Zug - Suisse). 2201LFSGP001

© 2022 LifeScan IP Holdings, LLC – FR-DMV-2100006. LifeScan France SAS – 23 rue François Jacob – 92500 Rueil-Malmaison – S.A.S. au capital de 11 500 001 € – 839 988 920 R.C.S. Nanterre.



**Demandez conseil à votre pharmacien**



en partenariat avec **Lifescan**

<sup>1</sup>Santé Publique France. <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/diabete/donnees/#tabs>, consulté le 25 janvier 2023.

<sup>2</sup>Haute Autorité de Santé. Actualisation du référentiel de pratiques de l'examen périodique de santé. Prévention et dépistage du diabète de type 2 et des maladies liées au diabète. Octobre 2014. <sup>3</sup>Haute Autorité de Santé. Bon usage des dispositifs médicaux. Indications et prescription d'une autosurveillance glycémique chez un patient diabétique. Octobre 2007.



## SPORT

# Bien respirer c'est essentiel !

Il est conseillé d'adopter une respiration rythmée lors des séances de renforcement musculaire et des activités cardiovasculaires. L'inspiration par le nez aide à filtrer et humidifier l'air, favorisant une respiration plus efficace. En expirant par la bouche, vous évacuez rapidement le dioxyde de carbone, ce qui améliore la performance. Synchroniser votre respiration avec vos mouvements optimise l'apport en oxygène, réduit la fatigue et contribue à votre bien-être mental pendant l'exercice.



## INSPIRER/EXPIRER

1. Pendant votre séance, essayez d'établir un rythme de respiration où l'inspiration et l'expiration ont des durées similaires.

2. Lorsque vous faites des efforts, concentrez-vous sur une expiration légèrement plus longue.

3. Pour les activités d'endurance, commencez par essayer d'allonger la durée de votre expiration.

- Par exemple, inspirez sur deux temps et expirez sur trois temps.

- Ou bien, inspirez sur trois temps et expirez sur quatre temps.

Écoutez votre corps pour déterminer ce qui vous convient le mieux et, avec le temps, laissez votre rythme respiratoire devenir presque automatique.

## POINT DE CÔTÉ

Si vous ressentez un point de côté, sachez qu'il est souvent causé par un manque d'oxygène, entraînant des crampes au niveau du diaphragme.

1. Arrêtez votre activité : Ralentissez et commencez à marcher doucement.

2. Pendant cette marche, concentrez-vous sur votre souffle pour réguler votre respiration.

Inspirez lentement sur deux ou trois temps.

Expirez plus longtemps sur quatre ou cinq temps.

3. Répétez cette respiration pendant une à deux minutes.

Si la douleur persiste : Si le point de côté ne s'est pas atténué, levez les bras au-dessus de votre tête pour étirer en douceur le diaphragme.



BIEN-ÊTRE

## Dormir sur nos deux oreilles

Un tiers des personnes souffrent de troubles du sommeil, alors qu'un bon sommeil est crucial pour la santé physique et mentale. En adoptant des habitudes saines, comme une alimentation équilibrée, des techniques de relaxation et un environnement propice au repos, il est possible d'améliorer la qualité du sommeil sans avoir besoin de médicaments.

### Dormons-nous moins ?

La réponse est oui. Au cours des cinquante dernières années, nous avons perdu en moyenne une heure et demie de sommeil, d'après l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Cette diminution significative du temps de sommeil a conduit à une véritable « dette de sommeil » qui est désormais considérée comme une question de santé publique. Les causes sont multiples : stress accru, utilisation excessive des écrans, modes de vie modernes et exigences professionnelles. Il est essentiel de prendre conscience de l'importance d'un sommeil réparateur et d'adopter des stratégies pour améliorer la qualité de notre repos, afin de lutter contre cette tendance préoccupante.

### Quand consulter ?

Mal dormir pendant quelques jours n'est généralement pas alarmant, surtout si les causes sont temporaires, comme le stress. Cependant, si ces troubles commencent à affecter vos activités quotidiennes (provoquant fatigue matinale, somnolence, ou difficultés de concentration) il est important de consulter un professionnel. Des réveils fréquents, une accumulation de la dette de sommeil, ou des troubles tels que l'apnée du sommeil nécessitent une attention médicale. En France, il existe une cinquantaine de centres du sommeil, et de nombreux hôpitaux offrent également des consultations spécialisées en neurologie pour aborder ces problèmes.

# SOLINOTES

Les Parfums  
**clean** & *feel good*\*



\*Les parfums ne contenant que l'essentiel et exhausteurs de bonne humeur - Pour une beauté sans artifice - Certifié Végan et conforme à la politique globale PETA

# NOTRE MISSION SANTÉ PUBLIQUE

DU MOIS DE NOVEMBRE

## DÉNUTRITION & ONCOLOGIE



### LE SAVEZ-VOUS ?

- Prévalence des cancers en France\* : environ **3,8 millions de personnes ≥ 15 ans** vivent avec ou ont guéri de cancer <sup>(1)</sup>
  - Nombre de **nouveaux cas de cancers : x 2** entre 1990 et 2023 <sup>(2)</sup>
  - Plus d'**1 patient sur 3** atteint d'un cancer souffre de dénutrition\*\* <sup>(3)</sup>
  - **10 % à 20 %** souffrent de la dénutrition et non de leur maladie <sup>(4)</sup>
- \* En 2018 selon l'Institut National du Cancer.\*\* 39 % en moyenne, 14 à 67 % selon la localisation de la tumeur. <sup>(3)</sup>



### LES CONSEILS

#### LA NUTRITION FAIT PARTIE DU SOCLE DE BASE DES SOINS DE SUPPORT <sup>(5)</sup>

La dénutrition associée au cancer entraîne notamment : <sup>(3,6-8)</sup>

##### + Une augmentation :

- De la toxicité des traitements due à une augmentation des effets indésirables (EI)
- Du risque d'hospitalisation prolongée
- Des complications et de la fréquence/sévérité des infections
- Des risques de récurrence et cancer secondaire

##### — Une diminution :

- De la réponse au traitement
- Importance de la qualité de vie
- Des taux de survie
- Des chances du patient dues aux risques de pause/arrêt du traitement



**Fresubin® Intense Drink** – Dans chaque bouteille se trouve notre expertise en nutrition

Une formule hyper concentrée en calories et protéines adaptée aux besoins accrus :

- **480 kcal**
- **28,8 g de protéines**

Par bouteille de 200ml

**Adaptée pour les patients dénutris en oncologie**

**Adaptée pour les patients dénutris en oncologie**

- OMEGA 3** : Participe à l'amélioration de l'appétit, du poids corporel, de la réhabilitation post-chirurgicale et de la qualité de vie <sup>(4)</sup>
  - LEUCINE** : Pour stimuler la synthèse de protéines par les muscles <sup>(9)</sup>
- Avec de la leucine contenue dans les protéines de lait



**Demandez conseil à votre pharmacien**

**Univers Pharmacie+** en partenariat avec



#### SOURCES :

1. e-cancer. Données globales d'épidémiologie des cancers. Mis à jour le 04 juillet 2023. En ligne : <https://www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/Les-chiffres-du-cancer-en-France/Epidemiologie-des-cancers/Donnees-globales>. (Consulté le 21/06/2024).
  2. Institut National du Cancer. Panorama des cancers en France. 2023.
  3. Hébuterne X, et al. Prevalence of malnutrition and current use of nutrition support in patients with cancer. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2014 Feb;38(2):196-204.
  4. Muscaritoli M, et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. Clin Nutr. 2021 May;40(5):2898-2913.
  5. Institut National du Cancer. Axes Opportuns D'évolution Du Panier De Soins Oncologiques De Support. 2016.
  6. e-cancer. Dénutrition chez les patients atteints de cancer : un risque avéré sur le pronostic de la maladie. Mis à jour le 13 novembre 2020. En ligne : <https://www.e-cancer.fr/Presse/Dossiers-et-communiqués-de-presse/Denutrition-chez-lespatients-atteints-de-cancer-un-risque-avere-sur-le-pronostic-de-la-maladie>. (Consulté le 04/07/2024).
  7. e-cancer. Dénutrition pendant et après cancer. Mis à jour le 14 octobre 2020. En ligne : <https://www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/Facteurs-de-risque-et-de-protection/Denutrition>. (Consulté le 04/07/2024).
  8. Société Francophone Nutrition Clinique et Métabolisme (SFNEP). Cancer et dénutrition - dossier de presse. Septembre 2018. Accessible en téléchargement : [https://www.sfnm.org/images/stories/communiqués\\_presse/DP\\_Cancer\\_Denutrition.pdf](https://www.sfnm.org/images/stories/communiqués_presse/DP_Cancer_Denutrition.pdf) (Consulté le 04/07/2024).
  9. Duan Y, et al. Nutritional and regulatory roles of leucine in muscle growth and fat reduction. Front Biosci (Landmark Ed). 2015 Jan 1;20(4):796-813.
- Les compléments nutritionnels oraux de la gamme Fresubin® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales (DAFMS), pour les besoins nutritionnels des patients dénutris (légèrement à modérément) ou à risque de dénutrition, après échec de l'enrichissement de l'alimentation. À utiliser sous contrôle médical. Photos non contractuelles.



BIEN-ÊTRE

# Vitamines le cocktail qu'il vous faut !

En hiver, nos besoins en vitamines et micro-nutriments tendent à augmenter en raison des conditions climatiques et des variations d'alimentation. Pour surmonter une fatigue passagère ou un coup de mou, votre pharmacien peut vous conseiller sur le choix d'un complexe multivitaminé adapté.

## Sources de vitalité

Ces complexes sont souvent riches en vitamines du groupe B, essentielles à la production d'énergie, et en vitamine C, qui joue un rôle crucial dans le renforcement des défenses immunitaires. Ils contiennent également divers minéraux, comme le zinc et le magnésium, qui soutiennent les mécanismes de défense de l'organisme. En prenant un complément approprié, vous pouvez non seulement améliorer votre vitalité, mais aussi renforcer votre immunité face aux infections hivernales. N'hésitez pas à discuter avec votre pharmacien pour déterminer le produit qui vous conviendrait le mieux.

## Précautions d'emploi

Il est important de prendre les vitamines avec précaution, car un excès peut provoquer des effets indésirables. Il est recommandé de respecter les doses conseillées, de consulter un professionnel de santé avant de débuter tout supplément, et de privilégier une alimentation équilibrée pour satisfaire ses besoins en vitamines.

## Et les oligoéléments ?

Les oligoéléments, comme le cuivre-or-argent et le zinc-sélénium, sont recommandés pour prévenir les infections et la fatigue, et votre pharmacien peut vous conseiller sur les meilleurs choix.

MAUX DE GORGE PEU INTENSES ET SANS FIÈVRE

RRRRR!  
HRRM!  
HUM!!  
AARGH!



## LA DOUBLE ACTION

SOULAGE  
LOCALEMENT LA DOULEUR

**TÉTACAÏNE**

Anesthésique local

COMBAT  
L'INFECTION LOCALE

**CHLORHEXIDINE**

Antiseptique local



## UNE EXPERTISE GALÉNIQUE

DES PASTILLES LISSES QUI PERMETTENT LA DIFFUSION PROGRESSIVE

DES PRINCIPES ACTIFS ET QUI STIMULENT LA SALIVATION<sup>1,2</sup>

La maîtrise du sucre cuit pharmaceutique

UN LARGE CHOIX POUR SATISFAIRE  
TOUS VOS PATIENTS



UN SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS

DRILL EST 100% DÉVELOPPÉ  
ET FABRIQUÉ EN FRANCE.

Usine de fabrication à Aignan depuis  
1984 contribuant à de nombreux  
emplois locaux dans le Tarn.

POUR PASSER  
COMMANDE

CONTACTEZ LE

0 811 022 022

NE LAISSEZ PAS VOTRE MAL DE GORGE PRENDRE LA PAROLE



1. PERES et al. "New Techniques for Augmenting Saliva Collection: Bacon Rules and Lozenge Drools", 01/03/2015, 2. HUBPHEEY et al. "A review of saliva - Normal composition, flow and function", 02/2001, p.166 - 167, 3. Données CDVA VON CMA 05/2021 - Marché des pastilles Mieux de gorge par an. L'approvisionnement de ces spécialités demeure toujours possible auprès des établissements pharmaceutiques autorisés pour la distribution des médicaments et notamment les grossistes-répartiteurs ou dépositaires mentionnés à l'article R.5124-2 du code de la santé publique. Pour une information complète, consultez le Résumé des Caractéristiques de Produit sur la base de données publique du médicament en flashant ce QR Code ou directement sur le site internet : <http://base-donneespublique.medicament.gouv.fr>. Médicament non soumis à prescription médicale - Non Remb. Séc. Soc. - Non agréé aux collectivités - 254680-22/01/67546088/PM/001-Janvier 2022.

Pierre Fabre  
Medical Care



## LA MARQUE IDÉALE POUR LES BÉBÉS À LA PEAU SENSIBLE

À RETROUVER EN PHARMACIE



### COUCHES DERMO-SENSITIVES NON-IRRITANTES

0%  
Lotion, Parfum,  
Latex, Chlore,  
Pétrolatum, OGM



Fabriquées  
en France



Adaptées aux  
peaux sensibles



Au sec



Programme  
de vigilance  
contre 200 substances

### SOINS CERTIFIÉS BIO

Pour les peaux fragiles des bébés



Fabriquées  
en France



### CONSEIL SANTÉ



## Haro sur les virus de l'hiver

Le système immunitaire des tout-petits étant immature, il est normal qu'ils tombent souvent malades, ce qui aide à renforcer leurs défenses. Cependant, il faut surveiller tout signe inhabituel, comme de la fatigue, des vomissements, un écoulement nasal coloré ou des douleurs aux oreilles, car un simple rhume peut évoluer.

### Insidieuses infections hivernales...

Les infections hivernales se propagent rapidement, souvent par des personnes ne sachant pas qu'elles sont contagieuses. Par exemple, le rotavirus de la gastro-entérite peut rester dans les selles jusqu'à deux semaines après la guérison.

### Attention à la bronchiolite !

La bronchiolite est une infection respiratoire fréquente chez les enfants de moins de 2 ans, différente de celle qui touche les adultes. Elle est causée par un virus très contagieux et commence par un simple rhume avant de provoquer une respiration sifflante et une toux grasse. La guérison survient spontanément en 5 à 10 jours, et l'hospitalisation est rarement nécessaire. Il faut cependant consulter rapidement si l'enfant a des difficultés à respirer ou à s'alimenter. En cas de signes plus graves, tels qu'une faible consommation de biberons, des vomissements répétés, une somnolence excessive, des pleurs inhabituels, ou si l'enfant est âgé de moins de 6 semaines ou a des antécédents de maladies respiratoires ou cardiaques, une visite aux urgences est fortement recommandée.

Pour limiter la transmission, lavez-vous les mains fréquemment, couvrez-vous la bouche en toussant ou éternuant, portez un masque et évitez les bisous pendant la contagion.



# NOTRE MISSION SANTÉ PUBLIQUE

DU MOIS DE NOVEMBRE

## MAUX D'HIVER



### LE SAVEZ-VOUS ?

Gorge qui pique, nez qui coule, toux, mal de gorge ...  
Pour éviter au maximum ces maux de façon naturelle, la prévention, pour bénéficier d'une solide immunité, passe notamment par **l'alimentation et l'hygiène de vie**.

Activités physiques, alimentation, sommeil, de nombreux petits gestes quotidiens sont possibles pour maintenir des **défenses naturelles efficaces** face aux virus.

Gardez à l'esprit que **votre corps est votre première machine de guérison !**



### LES CONSEILS

pour se soigner autrement...  
grâce aux huiles essentielles

Refroidissements, fatigue, froid, grisaille, changements de température... En hiver, l'organisme subit de nombreuses agressions et les défenses immunitaires sont mises à rude épreuve pour les affronter.

Pour se prémunir contre ces maux qui font leur apparition avec cette saison et y faire face tout en conservant toute son énergie, la gamme AROMAFORCE de Pranarôm propose des produits adaptés à tous les maux de l'hiver pour **se soigner naturellement** et **profiter pleinement des bienfaits des huiles essentielles**.

Une large gamme à avoir absolument pour attaquer et affronter l'hiver sereinement :

- Spray nasal / Spray gorge
- Sirop Voies respiratoires
- Pastilles apaisantes pour la gorge
- Capsules inhalation
- Baume pectoral pour faciliter la respiration



## LA SANTE RESPIRATOIRE AUTREMENT



### RESPIRER C'EST NATUREL

Composé d'**huiles essentielles 100% biologiques** aux propriétés assainissantes et fluidifiantes, le Spray Nasal décongestionnant de Pranarôm offre un **soulagement dès 30 secondes**. Il élimine le mucus, source de contamination bactérienne tout en évitant le dessèchement de la muqueuse.

En seulement quelques pulvérisations, retrouvez une **respiration libérée !**

### SON PETIT +

Sans accoutumance, il convient à toute la famille à partir de 3 ans et est adapté aux femmes enceintes et allaitantes



**Demandez conseil à votre pharmacien**

Univers Pharmacie+ en partenariat avec PRANARÔM  
LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES



85 ml

**9 ingrédients**  
100% naturels

- Huile de Coco  
**Protège votre corps**
- Huile de Tournesol  
**Hydrate la peau en profondeur**
- Cire d'abeille  
**Nourrit**
- Miel de nos ruches  
**Apaise les irritations**
- Huile de Caméline  
**Répare**

100g

**9 ingrédients**  
100% naturels

- Beurre de cacao  
**Nourrit**
- Huile de Tournesol  
**Hydrate**
- Cire d'abeille  
**Protège les lèvres**
- Miel de nos ruches  
**Aide à la cicatrisation**
- Huile de Ricin  
**Hydrate en profondeur**

40g

**9 ingrédients**  
100% naturels

- Beurre de Karité  
**Répare et soulage**
- Huile de Tournesol  
**Hydrate la peau en profondeur**
- Cire d'abeille  
**Nourrit**
- Miel de nos ruches  
**Cicatrise et apaise**
- Coco caprylate  
**Pour un fini non gras**

15 ml

**9 ingrédients**  
100% naturels

- Beurre de Karité  
**Nourrit intensément**
- Huile de Tournesol  
**Hydrate la peau en profondeur**
- Cire d'abeille  
**Nourrit**
- Miel de nos ruches  
**Favorise la régénération de la peau**

HALEON

# ProRhinel

Gamme de dispositifs médicaux

## Expert du nez pour toute la famille.

ProRhinel, gamme de dispositifs médicaux, consultez votre pharmacien ou médecin pour plus d'information.  
PM-FR-PRORH-23-00004-V2-12/2023 ©2023 Groupe Haleon. Haleon France – RCS 672 012 580.

# VOTRE CARTE PRIVILÈGE



Carte gratuite

**3%**

CUMULÉS SUR  
LA CARTE

- + **POINTS X2** LE JEUDI\*
- + AVANTAGES **EXCLUSIFS**
- + JUSQU'À **30% DE REMISE**  
LORS DES JOURS FANTASTIQUES
- + ACCÈS AUX **SERVICES SANTÉ**

# VOTRE CARTE PREMIUM



Pour 25€/an

**10%**

DÉDUITS  
EN CAISSE

- + **10% DE REMISE IMMÉDIATE**
- + AVANTAGES **EXCLUSIFS**
- + JUSQU'À **40% DE REMISE** LORS  
DES JOURS FANTASTIQUES
- + ACCÈS AUX **SERVICES SANTÉ**

## DEMANDEZ VOTRE CARTE

\* Jour ouvrable. Opération valable dans les pharmacies et parapharmacies participant au programme et réservée aux porteurs de la carte Univers. Voir conditions dans les points de vente participants aux programmes.