

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

LE MAG

ACCOMPAGNER MA SANTÉ À DOMICILE

P.9

C'EST DU PROPRE !

P.18

**INSTALLER UN FAUTEUIL
RELEVEUR CHEZ VOUS,
VOTRE PHARMACIEN
S'OCCUPE DE TOUT**

DOSSIER

PRÉVENTION, ASTUCES...

**MIEUX
VIVRE AVEC
L'ARTHROSE :
J'OSE !**

P.11

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN



P. 3 À LA UNE

- 3_ C'est bon et c'est de saison !
- 4_ Testez et à vous de juger ! Le rollator Ultralight
- 5_ En bref : eau là là
- 6_ C'est pour demain ! Téléconsultation : un médecin chez mon pharmacien
- 7_ Un check-up et en route !
- 8_ 10 minutes de rire...



LA SÉLECTION

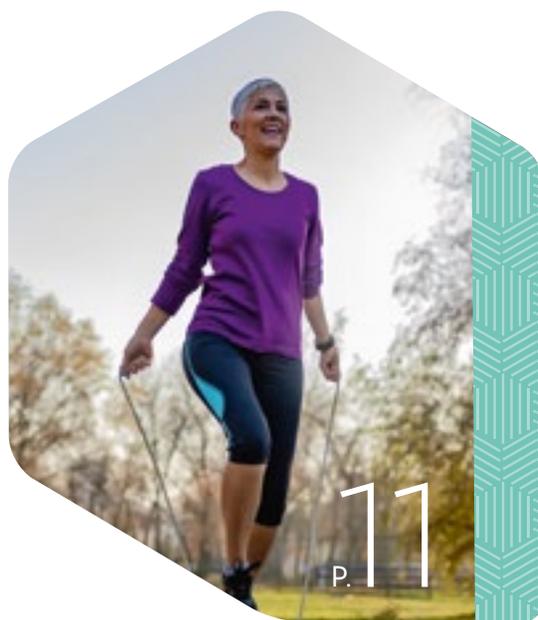
Les indispensables pour purifier l'atmosphère et vous protéger des virus et bactéries.

P. 10 ? QUESTIONS/ RÉPONSES



MODE D'EMPLOI

Installer un fauteuil releveur chez vous.



LE DOSSIER

Mieux vivre avec l'arthrose : j'ose !

P. 19



BIEN JOUÉ !

Musclez vos méninges partout !



**C'EST BON ET
C'EST DE SAISON !**

SANTÉ

**7 BONNES RAISONS
DE CONSOMMER DES
FRUITS DE SAISON**

- Ils ont du goût, car ils sont cueillis à maturité, après avoir reçu la bonne dose d'ensoleillement.
- Ils sont riches en antioxydants, ce qui protège du stress, de la pollution et des maladies.
- Gorgés en eau, ils tombent à point nommé pour une bonne hydratation.
- Peu caloriques, ils sont bons pour la ligne et contre les complexes sur la plage.
- Ils sont généralement moins traités.
- Ils sont moins chers
- ... Et enfin plus respectueux de l'environnement.

LA BONNE QUANTITÉ

À tout âge, il est recommandé de consommer 2 à 3 portions par jour, une portion moyenne est de 150 g. Pour vous repérer, une portion est égale à la taille de votre poing.

74%

**DES FRANÇAIS
CONSOMMENT
PLUS DE FRUITS
L'ÉTÉ**



**VITAMINÉS, HAUTS EN
COULEUR, EN SAVEURS ET
EN EAU, LES FRUITS SONT
DE PARFAITS COMPAGNONS
POUR LA SAISON. ET S'ILS
SONT FRAIS ET LOCAUX,
C'EST ENCORE MIEUX !**

**QUOI FAIRE
AVEC DES FRUITS ?**

Tout simplement croquer dedans !

Et pour varier les plaisirs, pensez aux salades de fruits, à en garnir vos tartes. Sinon, pourquoi ne pas les réduire en compote ou les mixer pour obtenir de délicieux smoothies à siroter ?

CRUS OU CUITS

Consommés crus, les fruits gardent toutes leurs vitamines. Cuits, ils sont plus faciles à digérer.

FRUITS DÉFENDUS ?

- Attention aux jus de fruits, très sucrés et pauvres en fibres. Préférez une orange fraîche pressée, par exemple.
- Dattes, raisins ou abricots secs sont, eux aussi, à consommer en petite quantité.
- Quant aux laitages ou aux biscuits à base de fruits, n'en attendez pas plus que le goût. **Rien ne vaut de vrais fruits frais pour profiter de toutes leurs vertus.**

BON À SAVOIR

En cas de coup de soleil, mixez un peu de melon ou de pastèque et appliquez pendant 15 minutes sur la brûlure en recouvrant d'un linge. Soulagement garanti.

Pour les brûlures plus sévères, consultez votre pharmacien.



**QUOI METTRE DANS SON PANIER
CET ÉTÉ ?**

Mûres, groseilles, fraises, framboises, myrtilles, cassis, pêches, nectarines, brugnons, cerises, prunes, abricots, figues, melons, pastèques, citrons, kiwis...

**ROLLATOR
ULTRALIGHT**

**ALLEZ DE L'AVANT,
ASSURÉMENT !**



**TESTEZ &
À VOUS
DE JUGER !**

**Testez-le
chez votre
pharmacien !
C'est
gratuit.**

Claudine, 89 ans

« Pour moi qui aime beaucoup me balader en famille, avec mes petits-enfants, ce rollator est parfait. Il me permet d'aller partout et à mon rythme. Je n'ai besoin de personne pour le plier, aussi facilement qu'un parapluie. Et en plus il s'ajuste à ma hauteur. J'en suis vraiment très contente. »

Sangle dorsale pour une position assise sécurisée

Assise large et confortable en tissu

Freins de parking

Sac de transport et porte-canne

Sacoches amovibles



**ROLLATOR
ULTRALIGHT**
Réf. 35243

LÉGER, ROBUSTE, FACILE À MANIER ET À PLIER, UN COMPAGNON PRATIQUE ET SÛR POUR TOUS VOS DÉPLACEMENTS.

« Le rollator Ultralight est idéal pour les personnes toujours actives, qui ont besoin de se sentir en sécurité lors de leurs déplacements : promenades, courses... », souligne Bénédicte Baloge, pharmacienne à Saint-Maixent-L'École.

Ce modèle se distingue par son poids plume qui le rend facile à manipuler et à transporter. « Une fois plié, il tient debout tout seul », complète son associée Séverine Goubeau. Tout terrain, il convient parfaitement à tous les usages extérieurs, sur une route goudronnée comme sur les chemins gravillonnés.



Séverine

Bénédicte



Eau là là...

Saviez-vous que notre corps est constitué de 65% d'eau et qu'il a donc besoin d'être régulièrement hydraté pour être en bonne santé ? Mais quoi boire et en quelle quantité ? Le Mag vous dit tout.



GOBELET ISOTHERME

Les boissons restent chaudes ou froides. Se vide sans avoir à pencher la tête. Passe au lave-vaisselle et au micro-ondes. Les deux anses XXL garantissent une solide tenue en main. Réf. 34002

Bien s'hydrater donne de l'énergie, de l'endurance, aide à se concentrer et agit même sur le moral ! Pour être en bonne santé, il est recommandé de consommer entre 1 et 1,5 litre d'eau par jour, quel que soit l'âge. Ce peut être de l'eau du robinet, de l'eau de source, minérale ou encore gazeuse. N'hésitez pas à varier les eaux. L'idéal est de boire lorsqu'on a soif et de façon régulière tout au long de la journée. Mais si cela n'est pas suffisant, de petits rituels peuvent être mis en place. Boire un verre d'eau avant chaque repas par exemple.

UNE GOUTTE DE PLAISIR

Si l'eau vous paraît trop fade, agrémentez-la d'une rondelle de citron et sirotez-la à votre rythme à l'aide d'une paille. Pensez également aux aliments, comme certains fruits et légumes (concombre, radis, salade, tomate...) qui contiennent plus de 95% d'eau. Des applis mobiles existent pour mesurer votre consommation d'eau et créer des alertes. **En revanche, méfiez-vous de certaines boissons désaltérantes, tellement sucrées que l'organisme doit consommer encore plus d'eau pour les éliminer.** C'est le cas de l'alcool, des sodas ou des jus de fruits notamment.



STOP AUX IDÉES REÇUES !

Trop boire favorise la rétention d'eau.

Faux. Lorsque les reins fonctionnent normalement, plus on boit, plus on élimine. Et inversement.

Les enfants et personnes âgées doivent boire plus.

Faux. Les besoins en eau sont en moyenne de 1.5 L par jour, à adapter selon l'activité physique, la chaleur...

L'eau du robinet présente des risques pour la santé.

Faux. Bien qu'elle contienne du calcaire, celui-ci ne représente pas de problème pour la santé. Les eaux sont très contrôlées.



LE MOT



ÂGISME

« Tu es trop jeune pour comprendre », « Vous êtes trop vieux pour voyager », « Les retraités se plaignent tout le temps »... L'âgisme, ce sont toutes les formes de discrimination et de mépris liées à l'âge. Depuis 2008, des associations, chercheurs, médias et personnalités ont créé un observatoire pour lutter contre ces violences ordinaires. **En savoir plus sur agisme.fr**

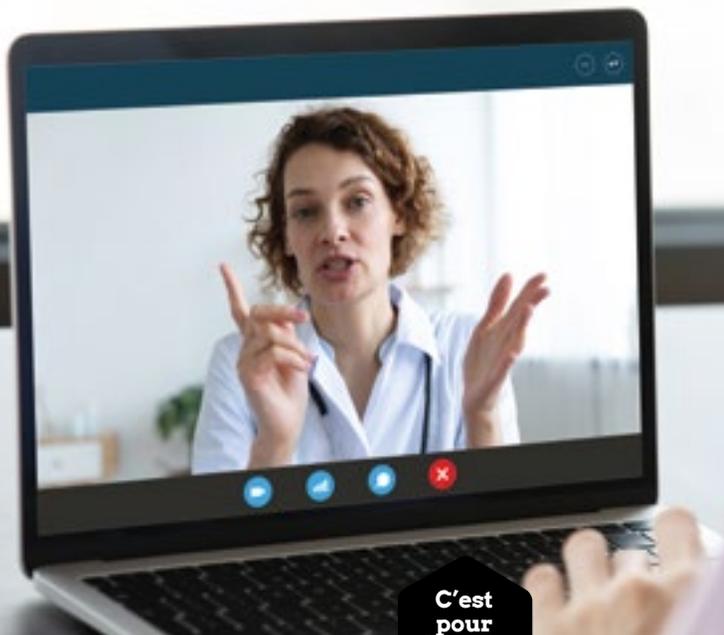


L'INITIATIVE

DES VILLES « SENIOR FRIENDLY »

Faites-vous partie de ces 16 millions de Français qui vivent dans une ville « amie des aînés » ? Sous l'égide de l'Organisation mondiale de la Santé, le réseau francophone compte 165 collectivités soucieuses d'aménager un territoire accessible et bienveillant à l'égard de tous ses habitants (transports, habitat, lien social, services...). **Consultez la carte sur villesamiesdesaines-rf.fr.**





C'est
pour
demain
-!-

Téléconsultation : un médecin chez mon pharmacien

Au cœur de la chaîne de soins avec des missions élargies, les pharmaciens continuent de développer de nouveaux services. En officines, le nombre de téléconsultations médicales a explosé depuis le début de la pandémie de Covid-19. Zoom sur un dispositif de plus en plus apprécié.

Lorsqu'il est compliqué de se déplacer ou d'obtenir un rendez-vous chez son médecin, la téléconsultation peut être une bonne alternative, notamment en cas d'urgence. En pharmacie, les personnes sont reçues individuellement dans un espace confidentiel équipé d'une borne et d'outils médicaux connectés (thermomètre, tensiomètre, stéthoscope...). L'échange et l'examen ont lieu par écrans interposés. Le pharmacien peut rester présent si besoin. Selon le diagnostic, le médecin peut alors directement délivrer une ordonnance à remettre au pharmacien.

Un service efficace pour plusieurs pathologies

Pratique et rapide, le dispositif connaît un réel succès auprès de la population. La téléconsultation est très efficace en cas de douleurs dentaires, d'infections urinaires, d'allergies ou pour renouveler l'ordonnance d'un traitement ou d'une contraception.

En revanche, le médecin à distance orientera le patient vers un confrère en cas de problème dermatologique ou nécessitant un palper ou une analyse sanguine par exemple. Il ne peut pas non plus prolonger un arrêt de travail ou voir un enfant de moins de trois ans.

La téléconsultation ne peut remplacer le suivi d'un médecin traitant, mais constitue un service complémentaire innovant pour retirer, virtuellement, une épine du pied à bien des patients !

ELLES EN PARLENT



« J'ai opté pour la téléconsultation à deux reprises. La première fois en pharmacie, pour une infection à l'œil. Comme je travaille, c'est difficile d'obtenir un rendez-vous chez le médecin sans poser de congé. Et puis je préférais éviter la salle d'attente. La seconde fois, je me suis connectée depuis chez moi via mon téléphone. Je m'étais cassé le nez et j'avais besoin d'une ordonnance pour une radio. Cela m'a fait gagner beaucoup de temps ! »

Delphine, 47 ans



« Ici la pénurie de médecins complique les consultations, notamment en urgence. La téléconsultation apporte un service aux habitants comme aux vacanciers. Une ordonnance est souvent délivrée en moins de 10 minutes, les patients sont ravis ! L'utilisation de la borne est simple et ils savent que leur pharmacien est à leurs côtés, si besoin. »

Justine Rioli, pharmacie de la Chaume (Vendée)

Retrouvez l'intégralité de leurs témoignages sur le blog santé de mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr.

1

AUTOMOBILISTE SUR 5 A PLUS DE 65 ANS

BIEN VU !

De bons yeux sont essentiels au volant. C'est par eux que passent 95% des informations nécessaires pour conduire.

Avec ou sans correction, il est indispensable de voir large et de près comme de loin. L'acuité visuelle doit être au minimum de 5/10^e pour les deux yeux.

Le conseil > faites examiner votre vue tous les ans.

2 MINUTES

C'est le temps que met l'œil à récupérer après un éblouissement après 40 ans, contre 10 secondes à 20 ans

ACTION, RÉACTION

Tourner le volant, changer de vitesse (pour les boîtes manuelles), freiner, accélérer... Tous ces gestes demandent une bonne motricité et d'excellents réflexes.

Le conseil > pour maintenir votre condition physique au top, surtout sur vos longs trajets, pensez à faire une pause d'au moins 15 minutes toutes les deux heures.

82%

de personnes favorables à des contrôles médicaux obligatoires pour les conducteurs âgés

ENTENDU ?

L'ouïe est le 2^e sens mobilisé lors de la conduite, d'où l'interdiction de porter des oreillettes ou écouteurs au volant. Entendre les sirènes des secours, les signaux des autres automobilistes ou encore un son inhabituel dans la voiture permet de réagir immédiatement en cas de danger.

Le conseil > pensez à faire un bilan auditif tous les deux ans.

2 FRANÇAIS SUR 3

n'ont jamais effectué de bilan auditif

TESTEZ VOS CAPACITÉS

Révisez le Code de la route, évaluez votre vision, votre audition et votre concentration grâce aux questionnaires et exercices proposés sur le site mobisenior.fr.



UN CHECK-UP ET EN ROUTE !

Avant de prendre le volant en direction des vacances ou au quotidien, quelques petits contrôles s'imposent pour la sécurité de tous. Et pas que sur la voiture...



10 MINUTES

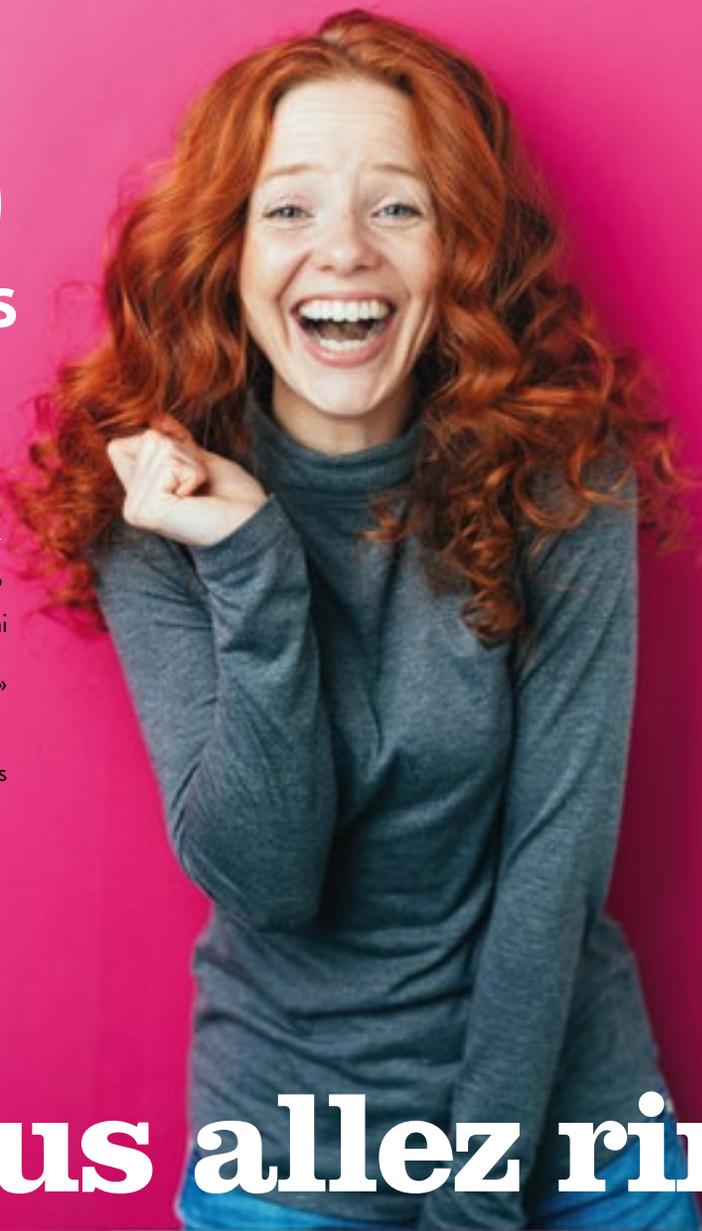
DE RIRE
CHAQUE JOUR
AIDERAIENT À
SE SENTIR EN
FORME.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 1^{er} dimanche de mai est sacré « journée internationale du rire » depuis 1998.

De nombreux clubs du rire organisent des ateliers en ligne.

> ecolederire.org



C'EST DRÔLE!

À chacun ses petites astuces pour apporter une touche amusante dans ses journées...

Faire des chatouilles

Avec ses enfants, ses petits-enfants ou en couple, se faire des chatouilles garantit une franche partie de rigolade. Les pieds, le ventre, les dessous-de-bras... À vous de trouver les points sensibles de vos « adversaires ».

Créer une « boîte à rire »

Sur votre ordinateur, dans votre smartphone ou dans une vraie boîte, rassemblez des images, des articles, des livres, des références de séries, de films, d'émissions qui vous amusent. Et replongez-y sans modération !

Jouer

Jeux de cartes et de société (Uno, Time's Up!, Dobble...) sont aussi de très bons moyens de partager des moments amusants. Découvrez une gamme de jeux de cartes adaptés aux seniors chez votre pharmacien.

Vous allez rire...

Aux éclats, à pleines dents, de bon cœur... Rire, qu'importe comment, est non seulement bon pour le moral mais pour la santé en général. Et pourtant, nous ne rions en moyenne que 60 secondes par jour. Voyons comment multiplier les occasions !

Devant un film, au travail, entre amis ou en famille..., un adulte rigole une vingtaine de fois par jour. Rire fait du bien, à tous niveaux. De nombreuses études scientifiques à ce sujet le prouvent. Ce réflexe mécanique, qui sollicite jusqu'à 600 muscles, du visage aux jambes, aide à se détendre, à relâcher les tensions et à évacuer le stress. Le rire stimule la dopamine, augmentant la sensation de plaisir et sécrète des endorphines qui aident à réduire l'anxiété et atténuent

les douleurs. Rire ralentirait également la fréquence cardiaque et aiderait à lutter contre les maladies cardiovasculaires. Alors pourquoi ne pas s'y entraîner ? Partout en France, des associations proposent des séances de yoga du rire. Le concept vient d'Inde : les participants sont d'abord invités à forcer un rire avant que celui-ci devienne réel puis contagieux. À travers le monde, il se pratique aujourd'hui en club, à l'école, en entreprise ou en établissement de santé. À tester !

Pour toutes
les surfaces
Écran LCD



ADIEU VIRUS ET BACTÉRIES

Le boîtier de désinfection UV nomade Boxy et la lampe UV portable Vertex désinfectent et stérilisent tous les produits du quotidien (lunettes, téléphones, masques, stylos...). Deux solutions idéales pour se débarrasser de tous les champignons, virus et bactéries.

Réf. 37136 - 37135

Plusieurs
timers
au choix



INSPIREZ UN AIR SAIN

Le mesureur Quaelis 20 surveille en continu et en temps réel la présence des principaux polluants dans l'air de votre logement. Son grand frère, Quaelis 24, se focalise sur les particules très fines. Idéal pour les problèmes d'asthme et de sensibilité respiratoire.

Réf. 37202 - 37116

C'est du propre !

À la maison ou en villégiature, profitez de l'été l'esprit tranquille ! Votre pharmacien vous a préparé les indispensables pour purifier l'atmosphère et vous protéger des virus et bactéries.

2 formats
disponibles
100 ml
250 ml



Réf. 35864/35865



Réf. 35847

Élimine
99.9%
des germes

ON S'EN FROTTE LES MAINS

La mousse désinfectante (idéale pour les enfants avec sa formule sans alcool) et le gel hydroalcoolique garantissent des mains propres et douces pour toute la famille, même sans eau. Idéal pour les activités de plein air.



Capacité
de 370 ml

SANS CONTACT

Nettoyez-vous les mains sans rien toucher grâce au distributeur automatique Astucio. Un capteur de mouvement permet de déclencher la bonne dose de savon ou de gel hydroalcoolique. Le bac est facile à recharger et transparent pour contrôler le niveau d'un seul coup d'œil. Réf. 37205



**RÉPONSE
À TOUT !**



Mon fils souffre d'asthme. Comment savoir si l'air est suffisamment sain à la maison ?

Il existe des appareils spécifiques pour mesurer en continu et en temps réel la qualité de l'air dans votre logement (p.9). Ces petits boîtiers à poser captent et analysent différents paramètres (température, CO₂, particules fines, taux d'humidité, pollens, résidus de produits d'entretien...), qui peuvent évoluer selon la météo, les activités et les allées et venues à la maison.

Selon les résultats, vous pourrez choisir d'aérer, d'opter pour des produits plus naturels ou des plantes détoxifiantes, par exemple, ou encore d'installer un purificateur d'air (disponible également chez votre pharmacien).



Pourquoi faut-il éviter le pampleousse avec certains médicaments ?

Consommés brut ou en jus, le pampleousse et le pomele ne font pas bon ménage avec certains traitements. Les molécules contenues dans ces deux fruits peuvent provoquer des effets indésirables ou des surdosages, si elles sont ingérées moins de 24 heures avant ou après différents médicaments contre le cholestérol, les problèmes cardiaques, la dépression, le cancer, l'épilepsie ou le paludisme...

Pour éviter tout risque, parlez-en à votre pharmacien.

Avec la Covid-19, j'ai peur de ramener le virus à la maison. Comment désinfecter mon logement ?

Le virus se transmet notamment par les mains. Il est donc indispensable de commencer par se les laver puis de désinfecter toutes les surfaces que vous aurez touchées auparavant (interrupteurs, poignées de porte, robinet, téléphone portable...) Le virus survit 24 heures sur du carton, 3 jours sur du plastique et de l'acier, 4 jours sur du bois et 5 jours sur du verre.

Pour s'en débarrasser avec autre chose que de l'eau savonneuse ou du chlore, les boîtiers ou lampes UV-C portables sont des solutions pratiques et redoutables contre les germes.

> voir notre sélection en page 9

Ma petite-fille de 2 ans aime les fruits rouges. Est-ce sans risque ?

Riches en fibres et en minéraux, moins sucrés que les autres fruits (sauf la cerise), les fruits rouges contribuent à une alimentation variée et équilibrée. Mais, en effet, l'histamine qu'ils libèrent peut être responsable d'allergies comme l'urticaire ou l'eczéma. Les cas graves, qui en interdisent la consommation, sont rares. Mieux vaut sinon continuer à en consommer en toutes petites quantités. La sensibilité diminuera progressivement. Sur les fraises, enlever les petites graines (akènes) permet souvent de mieux les tolérer.

Des tests d'allergie existent. Demandez conseil à votre pharmacien.



10 millions

DE FRANÇAIS ONT DE
L'ARTHROSE. 65% ONT PLUS
DE 65 ANS.

1^{re} cause

DE HANDICAP APRÈS
40 ANS.

DOSSIER

Prévention, astuces ...

MIEUX VIVRE AVEC L'ARTHROSE : J'OSE !

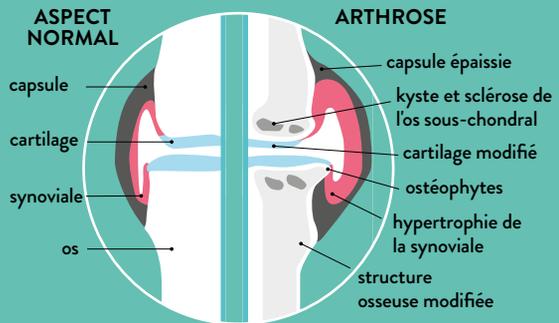


Avec l'âge, des douleurs peuvent apparaître au niveau des articulations : cervicales, lombaires, hanches, genoux... La responsable en est souvent l'arthrose, un rhumatisme très répandu, causé par la perte de cartilage. Les traitements pour en guérir n'existent pas encore mais, bonne nouvelle, des moyens existent pour la soulager, la prévenir et mieux vivre avec au quotidien. Nos équipes d'experts et de pharmaciens vous livrent leurs conseils et leurs solutions pour continuer de profiter de la vie avec l'arthrose.

MIEUX COMPRENDRE L'ARTHROSE

C'EST QUOI ?

C'est une maladie des articulations, localisée sur une ou plusieurs parties du corps. Elle apparaît lorsque le cartilage qui protège les extrémités de l'os s'abîme ou se fissure. Elle peut alors entraîner des douleurs plus ou moins vives et régulières avec ou sans mouvements particuliers.



QUI EST CONCERNÉ ?

L'arthrose concerne 17% de la population, pas seulement les personnes âgées.

Les plus de 65 ans sont majoritairement concernés, mais les symptômes peuvent apparaître dès la cinquantaine, voire bien avant, surtout en cas de traumatisme (fracture, rupture des ligaments...).

Les femmes sont deux fois plus nombreuses que les hommes à en souffrir.



LES FACTEURS DE RISQUES

En dehors de l'âge ou de l'hérédité, plusieurs situations peuvent favoriser ou accélérer l'apparition de la maladie :

- l'excès de poids (un IMC supérieur à 25) ou le diabète,
- une alimentation trop riche en acides gras oméga-6 (margarine, huile de tournesol, noix, céréales...), et en viande rouge,
- le manque d'activité physique,
- le sport intensif ou le port répétitif de charges lourdes : douleurs et enflements lors de l'exercice doivent vous alerter.

MAIN

QUI ET QUAND CONSULTER ?

Vous avez des symptômes ? Douleurs, raideurs, gonflements, nodules, déformation au niveau des articulations.

Votre médecin généraliste pourra vous prescrire une solution pour vous soulager (antidouleurs, chaussures en cas d'arthrose du pied...). Le rhumatologue pourra réaliser des examens complémentaires et vous orienter si besoin vers un kinésithérapeute ou un podologue par exemple.

PETIT LEXIQUE

Arthrose : problème mécanique de l'articulation lié à l'usure du cartilage.

Arthrite : inflammation des tissus touchant une ou plusieurs articulations. Elle englobe plusieurs affections, dont l'arthrose, la tendinite, la fibromyalgie, l'arthrite rhumatoïde...

Rhumatisme : ensemble des douleurs et inflammations qui touchent les articulations (dont l'arthrose et l'arthrite).



Soulager aujourd'hui, traiter demain



LES ZONES LES PLUS TOUCHÉES

ÉPAULE

COUDE

HANCHE

GENOU

CHEVILLE

PIED

La recherche progresse pour guérir l'arthrose. En attendant l'arrivée prochaine des premiers traitements, des solutions existent pour prévenir ou soulager les douleurs et faciliter les gestes du quotidien. Le Mag répond aux questions les plus fréquentes.

Comment se manifeste l'arthrose ?

Les premiers symptômes apparaissent en moyenne vers 65 ans, mais l'arthrose peut être bien plus ancienne et rester parfois silencieuse pendant des années. La douleur est le signe le plus fréquent qui conduit à consulter. Elle peut être vive au début, s'atténuer, voire disparaître. Il arrive aussi qu'elle soit inexistante. Elle peut également s'accompagner d'une déformation, d'une raideur ou d'un gonflement.

Est-elle inéluctable ou peut-on l'éviter ?

Parce qu'elle est liée au vieillissement du cartilage notamment, une part importante de la population sera confrontée à l'arthrose dans sa vie. Mais **une bonne hygiène de vie permet de prévenir ou de retarder son apparition**. Cela passe par une alimentation équilibrée, un minimum d'activité physique au quotidien et le respect des bonnes postures.

* Source : Inserm

Il est aussi fondamental de savoir écouter son corps. Une douleur est toujours une alerte.

Quels sont les traitements disponibles ?

À ce jour, aucun traitement ne soigne l'arthrose. Mais **des solutions peuvent aider à stabiliser la maladie et à en soulager les effets** : la prescription de médicaments antidouleur, les compléments alimentaires, les séances d'ostéopathie, de kinésithérapie, d'acupuncture, les cures thermales, la thérapie chaud/froid... Quand cela ne suffit pas, la chirurgie peut-être un ultime recours. Les prothèses se sont beaucoup améliorées ces dernières années.

Pourra-t-on guérir l'arthrose un jour ?

La recherche médicale continue de progresser. Un nouveau médicament antidouleur spécifique à l'arthrose est actuellement testé aux États-Unis. Des chercheurs canadiens ont également découvert une molécule capable de stopper la dégradation du cartilage. Une méthode par injection est à l'étude pour soigner l'arthrose de la colonne vertébrale (70 à 75% des cas d'arthrose après 65 ans*) et du genou (30%*).

Protéger ses articulations : les bons réflexes

Le Mag vous partage ses conseils et plusieurs exercices simples pour préserver nos articulations au quotidien.



EN PRÉVENTION

« Il y a des habitudes simples à mettre en place sans attendre pour préserver son capital articulaire aussi longtemps que possible. »

Rester en mouvement est la première d'entre elles. Aller prendre l'air, marcher, jardiner, bricoler, danser, pratiquer un sport... S'activer 30 minutes par jour est bon pour la santé en général et pour les articulations en particulier.

Attention au poids également ! Au vôtre tout d'abord. Les kilos en trop peuvent aggraver la pression sur les articulations. Veillez également à ne pas manipuler trop de charges lourdes. Préférez l'utilisation d'équipements automatiques (lève-charges) ou de chariots à roulettes par exemple.

Varié son alimentation et bien s'hydrater est aussi recommandé. Pensez à garnir vos assiettes de brocolis, maquereau, ail, fruits rouges, olives, curcuma, gingembre ou encore cannelle... Et en plus, ils soulagent la douleur.

LE CHIFFRE

30

**MIN D'EXERCICE
3 OU 4 FOIS PAR
SEMAINE AIDE
À SOULAGER LA
DOULEUR.**

ADAPTER LES GESTES COURANTS

Augmenter son confort au quotidien permet aussi de limiter ou soulager les symptômes de l'arthrose.

Optez pour du mobilier et des accessoires adaptés à vos fragilités : lit surélevé, oreiller à mémoire de forme, fauteuil avec accoudoir...

Pensez à adopter une bonne posture quelle que soit l'activité qui vous occupe : travail sur l'ordinateur, tâches ménagères... Votre pharmacien ou votre médecin peut aussi vous indiquer comment emprunter les escaliers, par exemple, ou vous relever de votre lit sans vous faire mal.

Préférez la douche au bain et pensez aux solutions qui facilitent leur accès, votre confort et votre sécurité.

Choisissez des vêtements faciles à enfiler. Pensez également aux accessoires comme les enfiler-chaussettes ou enfiler-boutons bien pratiques au quotidien.

Et ne transigez jamais sur le confort de vos chaussures ! Chez votre pharmacien, la gamme PharmaConfort propose des modèles adaptés à l'arthrose tout en restant stylés. Le pied !

LES BONS

Quatre exercices simples à réaliser renforcer les muscles qui protègent



Une serviette pour les cervicales

Debout, tirez par les deux extrémités une serviette au-dessus de votre tête en vous grandissant comme si vous étiez tiré par un fil suspendu au plafond.



La demande à genoux

En position du « chevalier servant », ramenez un pied vers la fesse à l'aide de votre main. Gardez le buste droit.



FACILICUBE

Pour protéger ses genoux au sol pendant le bricolage ou le jardinage. Sa poignée facilite l'agenouillement et le retour à la position debout. Réf. 24668

EXERCICES

au quotidien pour les articulations.

3



Priez pour vos poignets et vos doigts

Paume contre paume, au niveau de la poitrine, faites comme si vous vouliez descendre les mains vers le nombril mais sans les déplacer.

4



Plus d'un tour dans sa hanche

Assis sur une chaise, un pied posé sur une pile de livres par exemple, penchez le buste vers l'avant en maintenant le dos droit.

REVITIVE ARTHROSE-GENOU



Une triple action unique et innovante contre la douleur

Revitive, numéro 1 des stimulateurs circulatoires en France, innove pour soulager les douleurs du genou causées par l'arthrose.



Revitive Arthrose-Genou :

- **soulage** les douleurs et les raideurs de l'articulation du genou,
- **réduit** le gonflement des genoux, des pieds et des chevilles,
- **renforce** les muscles de la jambe pour soutenir et stabiliser le genou,
- **améliore** le mouvement sans douleur,
- **stimule** la circulation dans le genou, pour une meilleure santé de l'articulation.

Qu'est-ce que la technologie « TripleAction » ?

1. Le programme breveté EMS qui favorise la circulation sanguine dans les jambes.
2. Le ModeArthrose EMS pour un renforcement supérieur des muscles quadriceps de la jambe qui soutiennent, stabilisent et protègent ainsi le genou.
3. Le programme RENS pour un soulagement temporaire immédiat grâce à ses électrodes corporelles antidouleur.

Plus d'infos > Demandez conseil à votre pharmacien.

La shopping-list de votre pharmacien

Pour mieux vivre avec l'arthrose, il existe des petites choses qui changent tout... Votre pharmacien vous a préparé une sélection des accessoires indispensables pour s'équiper à la maison. Des produits à s'offrir ou à offrir à la moindre occasion !

FACILITER LA VIE À LA MAISON



RÉHAUSSEUR DE PRISE

Pour brancher et débrancher tout appareil électrique sans effort et sans se baisser. Surélève la prise de 90 à 130 cm. Réf. 25421



BARRE D'APPUI

À vis ou à ventouses, pratiques et faciles à installer, les barres d'appui sécurisent l'entrée et la sortie de la douche, des WC. Poignées antiglisse. Réf. 34017 - 34016

SE FAIRE BELLE/BEAU



BROSSE ET PEIGNE À LONG MANCHE

Pour se coiffer facilement et accéder sans effort ni grand mouvement à l'arrière de la tête. Manche antidérapant. Réf. 33997 - 33996



ENFILE-CHAUSSETTE / ENFILE-BOUTON

Enfiler ses chaussettes sans se pencher, boutonner sa chemise d'une seule main : deux produits astucieux pour s'habiller vite fait bien fait et sans effort. Réf. 34012 - 5065

SE DIVERTIR



SUPPORTS DE CARTES ET CARTES À JOUER

Menez la partie avec ces 54 cartes à grands caractères pour une meilleure lisibilité et ce support mains libres très pratique. Réf. 34013 - 33995

SE RÉGALER



OUVRE-BOÎTE / OUVRE-BOUTEILLE

Aucun bouchon de bouteille, tube ou flacon, ni aucun couvercle ne résiste à ces deux ustensiles spécialement conçus pour faciliter la préhension. Réf. 29755 - 5239



SET DE COUVERTS PLIABLES

Pour une meilleure préhension et manipulation des couverts. Diminue l'effort du poignet. Cuillères et fourchettes inclinables à 90°. Manche épais et antidérapant qui limite les glissements grâce aux rainures. Réf. 33994

PHARMA confort

TROUVEZ CHAUSSURE À VOTRE PIED AVEC PHARMACONFORT.

La gamme de chaussures PharmaConfort est spécialement conçue pour vous proposer des modèles élégants, avec semelle intérieure amovible, sans couture ni point de pression aux articulations. Du derby de ville aux chaussons, la gamme se compose de modèles confort et médicaux pour hommes et femmes, du 36 au 47.

Gabant



Amell



Paimpol

LE BON CHOIX AVEC VOTRE PHARMACIEN !

*Votre pharmacien prend
les mesures de votre pied.*

*Grâce au guide de taille,
il vous propose la chaussure
la plus adaptée à votre
besoin, en direct sur
le site internet.*

www.pharmaconfort.com

Installer un fauteuil releveur chez vous

Asseyez-vous, votre pharmacien s'occupe de tout !

« Je m'appelle Michelle, j'ai 75 ans. J'aime me prélasser devant la télé ou bouquiner, mais m'asseoir et me relever du canapé devient très compliqué. J'aimerais installer un fauteuil releveur mais je ne sais quel modèle choisir. Mon salon n'est pas grand, j'aimerais quelque chose d'esthétique et pratique au quotidien. À qui m'adresser ? »



Il en parle !



Benjamin Turcaud,
technicien conseil Handipharm

"J'aime discuter avec la personne et son entourage pour bien cerner le besoin. Mon but est que l'utilisateur se sente parfaitement bien dans son fauteuil, en sécurité et plus autonome au quotidien."



1_ Contactez votre pharmacien pour faire le point sur vos besoins.

Il/elle vous posera toutes les questions pour savoir vers quel modèle le plus adapté vous orienter. Quelles sont vos difficultés ? Pour quel usage et quelle fréquence dans la journée ? Comment votre pièce est-elle configurée ? Quel est votre budget ?



2_ Votre pharmacien se rapproche d'Handipharm, son partenaire « maintien à domicile ».

Il/elle fait la demande du ou des modèles qui correspond(ent) le mieux à vos besoins.



3_ Vous essayez gratuitement chez vous.

Un technicien expert Handipharm se déplace à votre domicile pour vous faire essayer différents fauteuils, sans engagement. Il vous présentera également différents échantillons de tissus et coloris.



4_ Vous validez la commande avec votre pharmacien.

Dès lors que votre choix est fait, votre pharmacien s'occupe de tout. Il passe la commande auprès d'Handipharm et vous informe sur les délais de livraison.



5_ Un technicien vient vous installer votre fauteuil.

La livraison et l'installation sont incluses dans le prix. Votre technicien conseil s'occupe des derniers réglages. Il vous aidera à régler l'assise et à vous familiariser avec le produit. Il n'y a plus qu'à en profiter !



MUSCLEZ vos méninges



CALCUL MENTAL

Pouvez-vous résoudre de tête, sans papier ni crayon, le petit problème mathématique suivant ?

Une cave contient 360 bouteilles de vin. 90 bouteilles contiennent du vin blanc. 120 bouteilles contiennent du vin rouge. 150 bouteilles contiennent du vin rosé.

1. Quel est le pourcentage de bouteilles de vin blanc dans la cave ?

2. Quel est le pourcentage de bouteilles de vin rouge dans la cave ?



MOITIÉ-MOITIÉ

Pouvez-vous compléter par un mot ces expressions françaises bien connues ?

ÊTRE DANS DE BEAUX _____
 AVOIR DU PAIN SUR LA _____
 COUPER LA POIRE EN _____
 FAIRE LA SOURDE _____
 PASSER AU PEIGNE _____
 PRÊTER MAIN _____
 MARCHER À PAS DE _____
 SE CRÊPER LE _____
 AVOIR UN CHAT DANS LA _____
 TAILLER LE BOUT DE _____

SUDOKU

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

Pour aller plus loin...

Notre sélection d'applications à télécharger sur votre smartphone pour entraîner votre mémoire où que vous soyez...



NEURONATION

Un programme personnalisé de 30 exercices scientifiques et ludiques, pour mobiliser sa concentration, ses réflexes et sa logique. Disponible en version gratuite ou payante.



LUMOSITY

Plus de 50 mini-jeux colorés et amusants pour entraîner 5 fonctions cognitives : vitesse, mémoire, attention, flexibilité et résolution des problèmes. Programme sur mesure selon vos progrès. Utilisable sur ordinateur, tablette et téléphone.

Applis disponibles sur :



RÉSULTATS



MOITIÉ-MOITIÉ
 Être dans de beaux **draps** / Avoir
 du pain sur la **planche** / Couper
 la poire en **deux** / Faire la sourde
 oreille / Passer au peigne **fin** /
 Prêter main **forte** / Marcher
 à pas de **loup** / Se crêper le
chignon / Avoir un chat dans la
gorge / Tailler le bout de **gras**

CALCUL MENTAL
 1. $(90/360) \times 100 = 25$. 25% des bouteilles
 de la cave contiennent
 du vin blanc
 2. $(120/360) \times 100 = 33$. 33% des bouteilles
 de la cave contiennent
 du vin rouge

Bien-être & Plaisir



Nouvelle Collection

Printemps
Été

2021



PHARMA
confort

www.pharmaconfort.com

Ref: 33761
Magazine Le Magif7
MMP-Fr 2021
Semestre 1 (lot de 25)

