



alphega
pharmacie

proche de vous, toujours

www.alphega-pharmacie.fr



**En vacances,
jamais sans ma santé**

Votre pharmacien Alphega vous accompagne

ÉDITO

En France, 60 % de la population part en voyage chaque année. La majorité privilégie l'hexagone et les espaces tels que le littoral, la campagne et enfin les massifs montagneux. Cette année encore plus que d'ordinaire, les vacances seront synonymes de détente, de moments de convivialité, d'activités en plein air, mais c'est également une période à risque. Prévoir, c'est pouvoir agir et ne pas être pris au dépourvu. Votre pharmacien et son équipe officinale vous accompagnent dans la préparation de vos vacances en fonction de la destination, du mode de transport, de sa durée et des activités prévues sur place. Au programme, conseils sur les conditions de transport et de conservation de votre traitement quotidien, anticipation des quantités à commander selon la durée de votre séjour, adaptation de la composition de votre trousse à pharmacie, guide pour le choix de votre protection solaire ou de votre répulsif. Sans oublier, les bons conseils en cas de canicule. Je vous invite à découvrir la brochure éditée spécialement pour cette occasion. Les informations qu'elle recèle peuvent être utiles pour vous ou une personne de votre entourage. Les pharmaciens et leur équipe Alphega Pharmacie vous accompagnent afin d'agir durablement pour votre santé. **En vacances, jamais sans ma santé.**

Julie Faine
Pharmacien
Présidente Alphega Pharmacie

Au sommaire :

Votre pharmacien et son équipe officinale à vos côtés	p.3-4
Votre trousse à pharmacie	p.6
Prévenir et soigner la turista	p.8
Lutter contre les piqûres d'insectes	p.9
Sports d'extérieur et soleil : gare au coup de chaud	p.10
Prendre soin de vos jambes	p.12
Vos conseils anti-canicule	p.14
Votre recette plaisir et santé	p.15

VOTRE PHARMACIEN ET SON ÉQUIPE OFFICINALE À VOS CÔTÉS



Pendant les vacances, nos habitudes et nos modes de vie ont tendance à changer pour quelques jours ou quelques semaines. L'étape de préparation en amont est cruciale afin de partir en sécurité et parer à toute éventualité selon la destination choisie.

Le pharmacien d'officine et son équipe sont vos interlocuteurs de proximité pour aborder les dispositions liées à votre traitement quotidien, à la préparation de votre trousse à pharmacie, mais aussi prodiguer des conseils pour savoir faire face aux imprévus pouvant survenir durant votre séjour.

L'observance du traitement constitue un enjeu de santé public car elle permet d'assurer une bonne prise de traitement, diminuant ainsi le risque de complications de votre maladie.

En vacances, jamais sans ma santé.

Même si l'envie est grande de partir en vacances léger, ne négligez pas la prise de votre traitement quotidien.

Les risques pour votre santé sont bien plus nombreux que les bénéfices. Votre pharmacien saura vous donner les meilleurs conseils afin d'assurer la prise de vos médicaments, même loin de chez vous.



Y AVEZ-VOUS PENSÉ ?

Demandez nous d'ouvrir votre dossier médical partagé, si ce n'est pas encore fait. Ce dossier est un carnet de santé numérique qui conserve et sécurise vos informations de santé : traitements, résultats d'examen et allergies par exemple. Il vous permet de partager ces informations avec les professionnels de santé de votre choix qui en ont besoin pour vous soigner. Ce dernier peut vous être utile dans la continuité de vos soins en cas d'accident ou d'hospitalisation en urgence et permet d'assurer ces derniers, même loin de chez vous.





Les conseils +

de votre pharmacien Alphega



- Anticipez votre départ, prévoyez votre traitement pour la durée du séjour voire plus.



- En train, en car ou en avion, pensez à conserver l'équivalent de quelques jours de traitement dans votre bagage à main. Cela évitera une situation d'urgence dans le cas où le bagage en soute venait à s'égarer.



- Ayez sur vous un double de vos ordonnances.



- Pensez à bien garder les blisters et les notices des médicaments transportés.



- Demandez conseil quant aux conditions de transport et de conservation de votre traitement habituel. La chaleur, l'humidité et le froid en soute ne sont pas des conditions habituelles et peuvent altérer la qualité de vos médicaments.



- Ouvrez votre dossier médical partagé pour vous et votre entourage.



- Assurez-vous d'être à jour de votre calendrier vaccinal et des obligations en fonction de votre destination.



Madame Debonconseil

choisit **Biogaran Conseil®**

La gamme de médicaments
sans ordonnance*

à prix malin pour les maux du quotidien.



*Médicaments sans ordonnance non remboursés - P07051-01/19

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.

BIOGARAN



VOTRE TROUSSE À PHARMACIE



La trousse à pharmacie est un indispensable de votre voyage. Elle vous permettra de prévenir ou de traiter d'éventuelles pathologies bénignes pendant votre séjour. Votre pharmacien et son équipe vous conseillent sur sa composition en fonction de votre destination, des activités prévues, des personnes voyageant à vos côtés et de votre traitement quotidien.

Dans un premier temps, faites le point dans votre armoire à pharmacie, sans oublier de vérifier les dates de péremption. À partir de la liste des nécessaires ci-dessous, vous pourrez compléter avec les manquants et les recommandations de votre pharmacien.



Les médicaments sans ordonnance

- Un médicament contre la douleur et la fièvre (ex : paracétamol...)
- Un médicament anti-diarrhéique ou, a contrario, un médicament laxatif
- Des sachets de solution de réhydratation orale
- Un médicament anti-nauséux
- Un médicament anti-allergique
- Une crème contre les démangeaisons
- Un produit antiseptique



Les produits complémentaires

- Du gel hydroalcoolique pour l'hygiène des mains
- Des compresses non tissées
- Des pansements prédécoupés
- Des dosettes de sérum physiologique
- Un thermomètre
- Un brumisateur
- Des bas de contention
- Une crème solaire adaptée
- Une pommade en cas de brûlure
- Un répulsif cutané contre les insectes



Les conseils +

de votre pharmacien Alphega

Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin avant la prise d'un médicament en automédication.

NUTRICIA Adiaril

CONTRE LA
DÉSHYDRATATION,
VOTRE SUPER ALLIÉ
C'EST ADIARIL® !



POUR LA TROUSSE À PHARMACIE DE
TOUTE LA FAMILLE



CONVIENT AUSSI
POUR LES ADULTES ET
LES PERSONNES ÂGÉES

PRÉVENIR ET SOIGNER LA TURISTA

La turista, communément appelée la diarrhée du voyageur quelle que soit la saison, est d'origine infectieuse, le plus souvent bactérienne. Elle est caractérisée par des diarrhées, allant de quelques heures à 5 jours et parfois accompagnée d'autres symptômes comme des crampes abdominales, de la fièvre, des nausées et/ou des vomissements.

Comment se transmet-elle ?

La turista se transmet par la consommation d'aliments souillés (en particulier les aliments crus, froids ou peu cuits, les viandes et les poissons servis tièdes, les fruits et les légumes non pelés, l'eau et les glaçons).

Quel est le risque ?

Cette maladie transitoire est généralement bénigne. Le risque majeur étant la déshydratation. Voici quelques règles pour limiter ce risque :

- ✓ se laver les mains régulièrement à l'eau savonneuse ou les frictionner avec du gel hydroalcoolique
- ✓ consommer des boissons abondamment (eau plate ou une solution de réhydratation orale)
- ✓ adopter temporairement un régime à base de pommes, de bananes et de riz
- ✗ éviter de manger des aliments riches en fibres (autres fruits et légumes)

Demandez conseil à votre pharmacien et à son équipe avant la prise de médicaments disponibles sans ordonnance.



En l'absence d'amélioration sous 2 jours de traitement ou l'apparition de sang dans les selles, une consultation médicale sera nécessaire.



Les conseils +

de votre pharmacien Alphega

Le meilleur traitement, c'est la prévention. Voici 4 règles :

1. Préparez votre transit intestinal avec une cure de probiotique
2. Ne consommez jamais d'aliments vendus dans la rue
3. Méfiez-vous des aliments frais et/ou crus
4. Lavez-vous régulièrement les mains

LUTTER CONTRE LES PIQÛRES D'INSECTES

Compagnons de nos vacances malgré nous, les insectes (moustiques, guêpes, abeilles, aoûtats...) sont nombreux durant la période estivale. Les piqûres occasionnées peuvent conduire à des démangeaisons désagréables voire douloureuses. Plus dangereux encore, lorsque l'individu piqué présente un terrain allergique avec un risque de réaction grave.

Quels sont les symptômes des piqûres d'insectes ?

Les piqûres de moustiques, de taons ou de fourmis sont en général anodines, mais provoquent une forte démangeaison. Chez les enfants, il se forme parfois de petites ampoules remplies d'un liquide jaunâtre.

Quand les piqûres d'insectes sont-elles graves ?

La majorité des piqûres d'insectes sont bénignes. Celles d'abeilles et de guêpes peuvent entraîner une réaction allergique voire, exceptionnellement, un œdème ou un choc anaphylactique, la manifestation la plus grave d'une allergie.

Une piqûre peut, également, avoir des conséquences graves si elle est localisée dans la gorge ou sur la langue. Cela peut entraver la respiration.

Comment se protéger des insectes ?

Différentes solutions de protection existent. Selon l'âge, l'environnement, le terrain allergique, demandez conseil à votre pharmacien pour trouver les meilleures solutions.



SPORTS D'EXTÉRIEUR ET SOLEIL : GARE AU COUP DE CHAUD

En partenariat avec **URIAGE**
EAU THERMALE

Marche, randonnée, glisse, nage, surf... Les sports nautiques et de montagne apportent une bouffée de fraîcheur et font le plein de sensations. Mais être à l'air libre, en plein soleil à la surface de l'eau, c'est aussi s'exposer de plein fouet aux UV.



Gare aux idées reçues



"Je suis bretonne, depuis que je suis toute petite, je suis sur le pont. Le temps est souvent maussade en mer, je ne vois pas souvent le soleil au travers des nuages, donc je ne protège pas ma peau, je n'en ai pas besoin." Rachel, 21 ans

Bronzé, on ne risque plus rien.

Le bronzage ne constitue pas une protection suffisante contre les UV. Il faut continuer à se protéger, même bronzé.

Pas de footing torse nu, même si vous avez la peau mate !

Comment bien se protéger du soleil ?

- Protégez le plus possible votre peau par des vêtements (tee-shirt, pantalon léger, combinaison, etc.), un chapeau à bords larges pour protéger vos yeux, visage, oreilles et nuque.
- Portez des lunettes avec filtre anti-UV (norme CE cat. 3 ou 4) et montures enveloppantes.
- Appliquez votre produit de protection solaire en couche épaisse, 1/4 heure avant votre activité sportive, puis renouveler l'application après chaque baignade et toutes les deux heures minimum.



Les conseils +

de votre pharmacien Alphega

- Choisissez un produit solaire et son indice de protection selon votre type de peau, le type d'exposition au soleil, la durée, la fréquence et les activités pratiquées.
- Utilisez un format adapté à votre sport, comme les sticks qui peuvent s'attacher en bandoulière si vous courez.
- Protégez-vous du soleil même si vous n'avez pas chaud. En effet, le froid peut atténuer la sensation de chaleur due à l'exposition solaire.

URIAGE
EAU THERMALE



DONNE
TOUT
SAUF
TA PEAU

88%
DES SPORTIFS
PRATIQUENT
LEUR SPORT
TOUTE L'ANNÉE,
44% NE PROTÈGENT
PAS LEUR PEAU*

TA PEAU EST TA PREMIÈRE BARRIÈRE
CONTRE LES AGRESSIONS EXTÉRIEURES.
PRENDS EN SOIN !

Demande conseil à ton médecin
ou à ton pharmacien

En partenariat
avec la



URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

*Sport & UV II : Enquête réalisée sur 406 sportifs amateurs et compétiteurs en 2018.

PRENDRE SOIN DE VOS JAMBES

La chaleur, les longs trajets en voiture, en train ou en avion sont les principaux facteurs des jambes lourdes, ce particulièrement chez la femme, notamment pendant la grossesse.

Ce désagrément est dû à un mauvais retour du sang veineux des jambes vers le cœur et provoque ainsi des gonflements légers et non douloureux.

Comment prévenir et soulager les jambes lourdes ?

A privilégier

- ✓ Buvez suffisamment d'eau pour une bonne hydratation
- ✓ Marchez régulièrement (importance des pauses lors de longs trajets)
- ✓ Portez des vêtements amples
- ✓ Positionnez un coussin pour surélever vos jambes la nuit, par exemple
- ✓ Portez des bas de contention
- ✓ Adoptez le rituel du jet d'eau froide après la douche, du pied vers la cuisse

A éviter

- ✗ Les postures debout prolongées
- ✗ Les bains chauds, les hammams, les saunas
- ✗ L'épilation à la cire chaude
- ✗ L'exposition des jambes au soleil
- ✗ Les talons hauts



Les conseils +

de votre pharmacien Alphega

- Demandez conseil sur les médicaments veinotoniques et vasculoprotecteurs disponibles sans ordonnance.
- Pensez phytothérapie. L'hamamélis, le mélilot, le marron d'Inde, la vigne rouge, pour ne citer qu'eux, ont des propriétés intéressantes pour soulager vos jambes.
- Adoptez le rituel du massage des jambes avec un gel ou une crème contenant des substances vasculoprotectrices ou anti-inflammatoires.
- En cas de douleur intense ou si vous appuyez à l'aide d'un doigt sur la jambe gonflée et que la dépression persiste quelques instants, consultez votre médecin.

57% DES FEMMES ADULTES
SERAIENT CONCERNÉES
PAR LA MALADIE VEINEUSE*

GIBAUD
TISSEURS DE SOIN



UN SOIN ADAPTÉ AUX FEMMES

Gibaud® place au cœur de son attention les femmes souffrant de maladie veineuse et ayant une sensation de jambes lourdes. La gamme de soins des jambes Gibaud® La femme Finesse est féminine, élégante et confortable.



* Source : Floury, N. C., N. Guignon, and A. Pinteaux. « Données sociales 1996, la société française. » Paris : Édition INSEE (1996)

Les dispositifs médicaux de compression de CLASSE 1 [13 à 20 hPa (10 à 15 mmHg)] sont destinés aux patients, pouvant bénéficier d'une thérapie par compression, mais ayant une faible tolérance aux dispositifs de classe de compression élevée ; les dispositifs médicaux de compression de CLASSE 2 [20,1 à 27 hPa (15,1 à 20 mmHg)] sont destinés pour les affections des jambes pouvant bénéficier d'une thérapie par compression, notamment dans les cas suivants : • Post-opératoire & Post-sclérotérapie de veines variqueuses, diamètre veineux > 3 mm (C2). • Symptômes veineux (douleur, inconfort, crampes) liés à la grossesse. • Situations qui perturbent l'hémodynamique veineuse (vols longs, station debout prolongée, sport) ; les dispositifs médicaux de compression de CLASSE 3 [27,1 à 48 hPa (20,1 à 36 mmHg)] sont destinés pour les affections des jambes pouvant bénéficier d'une thérapie par compression, notamment dans les cas suivants : • Veines variqueuses, diamètre veineux > 3 mm (C2). • Post-opératoire & Post-sclérotérapie de veines variqueuses, diamètre veineux > 3 mm (C2). • Œdème veineux chronique (C3). • Troubles trophiques (pigmentation et eczéma) (C4a), chroniques (lipodermatosclérose, hypodermite veineuse, et atrophie blanche) (C4b chronique), avec ulcère veineux cicatrisé (C5). • Traitement de la thrombose veineuse superficielle du membre inférieur. • Traitement de la thrombose veineuse profonde en phase aiguë. • Prévention du syndrome post-thrombotique. • Lymphoedème. Contre-indication : le dispositif médical ne doit pas être porté par des personnes pour lesquelles la compression est contre-indiquée. • Artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI) avec un index de pression systolique (IPS) < 0,6. • *Phlegmasia cerulea dolens* (phlébite bleue douloureuse avec compression artérielle). • Thrombose/Phlébite septique. • Neuropathies et troubles de la sensibilité périphérique. • Insuffisance cardiaque décompensée. • Microangiopathie diabétique évoluée. Bas avec silicone : pour un bon usage des bas avec anti-glisse silicone, il est recommandé de les laver tous les jours afin de préserver les qualités d'adhérence du silicone. Avant la première utilisation, nous vous invitons à lire attentivement les instructions figurant sur la boîte. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'approbation : avril 2021. GIBAUD : 73 rue de la Tour • BP 78 • 42002 Saint-Étienne • Cedex 1



VOS CONSEILS ANTI-CANICULE

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs.

La santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies :

- Il fait très chaud
- La nuit, la température ne descend pas ou très peu
- Cela dure plusieurs jours



Les conseils +

de votre pharmacien Alphega

- Évitez de boire de l'alcool
- Hydratez-vous à l'eau plate (pas trop froide)
- Munissez-vous d'un brumisateur pour vous rafraîchir
- Mangez en quantité suffisante
- Fermez les volets et les fenêtres le jour, aérez la nuit
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches
- Privilégiez les vêtements clairs et légers



Pour plus d'informations

- Canicule Info service 0800 06 66 66
(gratuit depuis un poste fixe en France, du lundi au samedi de 9 h à 19 h)
- Site internet www.solidarites-sante-gouv.fr
- En cas de malaise, appelez le 15

Y AVEZ-VOUS PENSÉ ?

**Vous avez du mal à boire 1,5 litre d'eau par jour ?
Faites appel aux fruits et aux légumes de saison.
La courgette, le concombre, la tomate, le melon,
la pastèque... Autant d'aliments riches en eau
pour varier les plaisirs.**



VOTRE RECETTE PLAISIR ET SANTÉ

SALADE DE PASTÈQUE AU THÉ

POUR 4 PERSONNES

VOS INGRÉDIENTS :

800 g de pastèque

1 sachet de thé vert

Jus d'un citron

1 cuillère à soupe d'édulcorant

2 cuillères à soupe de céréales
de type pétales de blé

Menthe fraîche



LES ÉTAPES

1. Faire infuser le thé dans 15 cl d'eau frémissante
2. Ajouter l'édulcorant et le jus de citron
3. Peler la pastèque, la débarrasser de ses grains, puis la couper en dés. Verser le thé refroidi sur les dés de pastèque, puis placer le saladier au réfrigérateur
4. Au moment de servir, disposer les dés de pastèque dans des coupes, parsemer de céréales, puis décorer d'un peu de menthe fraîche
5. Déguster bien frais





Jambes Légères Circulation



PHOTO: 0059-0021

complément alimentaire

L'Original Intrait® Marron D'Inde
au service du confort veineux
depuis 70 ans

Disponible en pharmacie

Le marronnier d'Inde contribue au maintien d'une
bonne circulation sanguine.

Recommandations et conseils d'utilisation : se référer aux étiquetages. Ne pas dépasser la portion journalière recommandée, les compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire équilibré et varié. Il est important de maintenir un mode de vie sain. Pour votre santé pratiquez une activité sportive régulière www.mangerbouger.fr. Demandez conseil à votre pharmacien. www.marrondinde.fr

