



alphega
pharmacie

proche de vous, toujours

www.alphega-pharmacie.fr

**SANTÉ
DE LA FEMME :
ÊTRE ACCOMPAGNÉE
AUX ÂGES CLÉS**

ÉDITO

De l'adolescence à la ménopause en passant par la grossesse, votre vie de femme est rythmée par différentes étapes. Tout au long de ces changements, votre santé est une priorité.

Entourée et accompagnée, vous pourrez les apprivoiser de la meilleure manière et évoluer en bonne santé. Vos professionnels de santé, médecin, sage-femme et pharmacien, sont à vos côtés pour vous aider et vous orienter vers les solutions les plus adaptées.

Spécialement éditée pour vous, nous vous invitons à découvrir cette brochure tournée autour de la santé de la femme au cours de sa vie. Toutes les informations qu'elle contient peuvent être utiles pour vous ou une femme de votre entourage.

Aujourd'hui, en tant que professionnel de santé le plus accessible, votre pharmacien Alphega Pharmacie et son équipe sont là pour vous et pour votre santé.

N'hésitez pas à les solliciter.

Au sommaire :

Se protéger de l'infection sexuellement transmissible la plus fréquente	p.3
La contraception au cours de ma vie	p.4
Grossesse & Tabac	p.5
Grossesse : Le suivi par mon pharmacien	p.7

SE PROTÉGER DE L'INFECTION SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLE LA PLUS FRÉQUENTE²

L'infection à papillomavirus humains (HPV) est la 1^{re} infection sexuellement transmissible. Elle est due à des virus très courants pouvant se transmettre dès les premières relations sexuelles et tout au long de la vie.

Dans la majorité des cas, les personnes touchées ne présentent aucun symptôme. L'infection est éliminée spontanément par l'organisme et donc sans danger. En revanche, dans 10 % des cas, elle peut devenir persistante et risque d'évoluer vers des lésions cancéreuses.

Les zones intimes sont principalement touchées (vulve, vagin, col de l'utérus, anus et pénis).

Comment se protéger ?

La vaccination contre l'infection à papillomavirus est un moyen de se protéger. Découvrez les 4 bonnes raisons de se faire vacciner :

- **Efficacité**

La vaccination protège contre la majorité des virus responsables du cancer du col de l'utérus, de l'anus, de la vulve et du vagin.

- **Nécessité**

Recommandé chez les filles et les garçons entre 11 et 14 ans. Une vaccination plus tardive est possible jusque l'âge de 19 ans dans le cadre du rattrapage vaccinal.

- **Simplicité**

Il n'y a pas besoin de rappel. Entre 11 et 14 ans révolus, 2 doses espacées de 6 à 13 mois. Entre 15 et 19 ans révolus, 3 doses administrées selon le schéma 0, 2 et 6 mois.

- **Remboursé**

L'Assurance Maladie rembourse le vaccin à 65 %. Le complément est remboursé par les mutuelles.



Mon pharmacien Alphega me vaccine

Pour vous protéger et vous faire vacciner, n'hésitez pas à solliciter votre pharmacien Alphega.

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/vaccination/>

² <https://papillomavirus.fr/>

LA CONTRACEPTION AU COURS DE MA VIE^{1,2}

Bien choisir ma contraception

La prise de contraception peut intervenir à différents moments dans la vie d'une femme. Avant même d'en débiter la prise, il est essentiel de prendre rendez-vous avec votre médecin ou sage-femme qu'importe votre âge et votre situation. Ensemble, vous pourrez trouver le moyen de contraception qui vous convient.

Contrairement à ce que l'on peut penser, il existe de nombreux moyens de contraceptions et donc d'autant plus de possibilité de trouver le plus compatible avec votre situation. C'est le plus important, parce qu'utiliser une méthode adaptée, c'est avoir la garantie d'une contraception plus efficace.



L'impact du tabac sur la contraception³

La consommation de tabac a un fort impact sur le choix de la méthode de contraception et cela tout au long de la vie d'une femme.

En effet, l'association tabac et contraception oestro-progestative (pilule, patch, anneau vaginal) a un effet défavorable sur la santé. Le tabac vient modifier les composants de la contraception et peut entraîner l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires.

À 35 ans, le cocktail tabac-contraception multiplie par cinq le risque relatif d'infarctus.

À 40 ans, il le multiplie par huit.

➔ **Avant 35 ans**, il est important d'arrêter le tabac et de garder la contraception et non pas l'inverse...

➔ **Après 35 ans**, il est toujours important d'arrêter le tabac et, si on reste fumeuse, de changer de mode de contraception.

Pour débiter la prise d'un moyen de contraception, il est essentiel d'avertir votre médecin de votre consommation de tabac. La méthode choisie dépendra de :

- Votre âge
- L'importance de votre consommation de tabac

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr>

² <https://www.ameli.fr/>

³ <https://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com/>

GROSSESSE ET TABAC

À l'approche d'un projet d'enfant ou pendant votre grossesse, le tabac est un facteur de risque majeur pour votre santé et celle de votre bébé à venir. L'arrêt du tabac pendant la grossesse est une nécessité absolue.

Je souhaite avoir un enfant

Un projet d'enfant est souvent une forte motivation pour arrêter votre consommation de tabac. En effet, il est conseillé de cesser de fumer car cela diminue la fertilité : il faut deux fois plus de cycles menstruels pour un couple de fumeur pour obtenir une grossesse.¹

Je suis enceinte

Continuer à fumer pendant votre grossesse comporte des risques importants pour vous et votre bébé :

- Grossesses extra-utérines
- Fausses couches
- Accouchements prématurés
- Anomalies du placenta
- Anomalies du développement du fœtus

Être accompagnée pour arrêter

Pour votre santé et celle de votre enfant à venir, il est nécessaire de stopper votre consommation de tabac. Pour cela, n'hésitez pas à solliciter votre pharmacien Alphega qui pourra vous :

- Accompagner dans le processus de sevrage tabagique
- Conseiller les produits adaptés à votre situation
- Orienter vers un médecin ou une sage-femme si besoin

Le
saviez-vous
?

16,2 %
des femmes enceintes
restent fumeuses au 3^e trimestre²



¹ <https://bit.ly/3C46PtH>

² <https://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com/>

COMPRESSION MÉDICALE

LE COLLANT BIEN CULOTTÉ

pour une grossesse en toute légèreté



SMARTLEG® BB

WWW.SMARTLEG.FR

LA SCIENCE AU SERVICE
DE LA COMPRESSION VEINEUSE
DISPOSITIF MÉDICAL DE COMPRESSION VEINEUSE ÉLASTIQUE



Smartleg® BB est un produit de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqués dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le **marquage CE**. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étui. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Juillet 2022 – **INN2207304**—Fabricant : Laboratoires Innothéra. LABORATOIRES INNOTHERA S.A.S., immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Créteil sous le numéro B 388 422 594, dont le siège social est situé 22, avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, France.

GROSSESSE : LE SUIVI PAR MON PHARMACIEN

Pour chaque femme, la grossesse est une période particulière au cours de la vie. Pendant 9 mois, l'accompagnement est nécessaire à son bon déroulement. Pour vous aider, les pharmaciens peuvent vous accompagner.

Un entretien spécifique pour vous

Lors de votre grossesse, votre pharmacien pourra vous proposer un entretien. Au cours de cet échange, il évoquera :

- **Les risques liés à la consommation de certains médicaments**, de l'alcool, des compléments alimentaires, des produits de phytothérapie et d'aromathérapie.
- **L'importance de la vaccination antigrippale** quel que soit le stade de la grossesse. Ce vaccin contre la grippe est recommandé et vous protège vous et votre enfant à naître.

LES 5 RÈGLES D'OR¹

Préparer sa grossesse avec son médecin ou sa sage-femme

Ne pas faire d'automédication

Certains médicaments peuvent comporter des risques pour l'enfant à naître. Demandez systématiquement conseil à votre pharmacien avant de prendre un médicament, qu'il s'agisse d'un médicament sans ordonnance ou issu d'une ancienne ordonnance.

Ne pas arrêter seule un traitement prescrit

À la découverte de votre grossesse, vous ne devez jamais arrêter seule un traitement prescrit, ni en modifier les doses. Cela peut mettre en danger votre santé et celle de votre bébé. Avant toute modification, demandez un avis à votre médecin ou pharmacien.

Protégez-vous en vous vaccinant contre la grippe saisonnière

Pour toutes les femmes enceintes quel que soit le stade de la grossesse, la vaccination antigrippale est fortement recommandée. En effet, ce vaccin vous protège vous et l'enfant à naître.

Informez tous les professionnels de santé consultés de votre grossesse

Il est important d'informer les professionnels de santé consultés de votre grossesse afin qu'ils en tiennent compte dans votre prise en charge.

Si vous prenez un traitement chronique, informez votre médecin traitant de votre grossesse dès que possible. Il ré-évaluera le traitement si besoin afin de garantir votre sécurité et celle de votre bébé.

¹ <https://bit.ly/3IVBcEu>

La BATAILLE CONTRE LES "OOOUILE!" COMMENCE!



ORLIMAN.

L'Évolutive®
Ceinture de soutien lombaire

Discreète

21 cm

LES "OOOUILE!"
DE DOS
N'ONT QU'À
BIEN SE TENIR.



SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

Dispositifs médicaux de classe I selon le Règlement (UE) 2017/745. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. - C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona, Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe / Orliman® - 20, la Herbetais - 35520 LA MÉZIERE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédits photos : iStock®, Orliman®, Studio Laudator. Visuels non contractuels. 01/2022. PRE_220119_T

orliman.fr

Suivez-nous sur

