

forum santé

magazine

PRÉVENTION

Vos vaccins,
ceux de vos enfants...
Sont-ils à jour ?

BIEN-ÊTRE

Enfin des solutions à votre
mal de dos

DOSSIER du mois

Accompagner
les **aidants**

DES INTERLOCUTEURS, DES AIDES
pour vous guider

BIEN GÉRER LE QUOTIDIEN

Des idées pour s'organiser

S'ACCORDER DU TEMPS À SOI
c'est essentiel

PERSONNES ÂGÉES FRAGILES OU MALADES...
Comment les aider à mieux manger ?

AIDES À DOMICILE ET PROFESSIONNELS DE SANTÉ
Qui fait quoi ?

Ce magazine vous est offert par
votre pharmacien Forum Santé

n°36

Septembre - Décembre 2013

Le « métier » d'aidant familial demande chaque jour beaucoup d'énergie afin d'offrir à la personne dépendante ou handicapée une prise en charge adaptée à ses besoins, ses envies et à sa maladie. Le dossier de ce numéro est ainsi consacré aux aides, services et informations permettant à l'aidant familial de trouver les bons interlocuteurs pour faciliter ses démarches administratives, mais aussi des conseils pour gérer au mieux le quotidien, trouver un soutien psychologique, s'offrir un peu de répit et coordonner les différents intervenants médicaux.

Dans ce dossier nous abordons également la perte d'appétit chez les personnes âgées, un phénomène qui n'est pas rare et qui peut entraîner des troubles de la santé. Repérer les signes de la dénutrition, consulter un diététicien, miser sur le goût et les aliments plaisirs... : les aidants familiaux trouveront tous les conseils pour aborder ce problème plus sereinement.

Du soutien et des solutions pour les aidants familiaux

spécialiste répond à vos principales questions afin de ne pas confondre les trous de mémoire sans conséquence et la maladie d'Alzheimer. Enfin, votre magazine vous aide à faire le point sur la vaccination de toute la famille, à prendre soin des peaux à problème des ados, et à rester en forme dès la rentrée avec seulement 10 minutes de gym par jour !

Sans oublier, nos informations, nos conseils santé et nos différents sujets thématiques à consulter sur notre site Internet « relooké » pour la rentrée, notre application mobile et notre réseau de pharmaciens.

Bonne lecture et bonne rentrée à tous.

*François Leyraud,
président de Forum Santé*

n° ISSN : 2265-1152
Septembre 2013 - numéro 36
Éditeur : Forum santé
Tour de Bureaux
Avenue du Général de Gaulle
93118 Rosny-sous-Bois cedex
Tél. : 01 48 94 32 52
Fax : 01 48 94 37 06
contact@forumsante.fr
www.forumsante.com

Directeur de la publication :
François Leyraud
Tirage : 200 000 exemplaires
Périodicité : trimestriel
Rédaction en chef : Forum Santé
Journalistes : Nadège Cartier
et Catherine Charles
Réalisation : Digital Concept
Tél. : 03 80 50 01 32
www.digitalconcept.fr
info@digitalconcept.fr

AVERTISSEMENT AU LECTEUR : les articles de **Forum Santé Magazine** ont pour seul objectif de vous aider à la compréhension d'une maladie ou d'un problème de santé. Nos conseils ne viennent pas se substituer à l'information orale délivrée 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.

Aucun article publié dans ce journal ne peut être reproduit sous forme d'imprimé, photocopie, microfilm ou par tout autre procédé sans autorisation expresse des auteurs et de l'éditeur. Les articles de ce magazine sont rédigés sous la responsabilité de leurs auteurs et reflètent leurs opinions. Ils n'engagent en aucune façon la société éditrice. Les articles sont des articles de fond. Toute publicité est placée dans un encart réservé à cet effet.



sommaire

Actu

- 6 Infos santé, quoi de neuf ?
- 8 Informations, conseils santé...
Restez connectés avec Forum Santé

Prévention

- 10 Vos vaccins, ceux de vos enfants... Sont-ils à jour ?

Forme

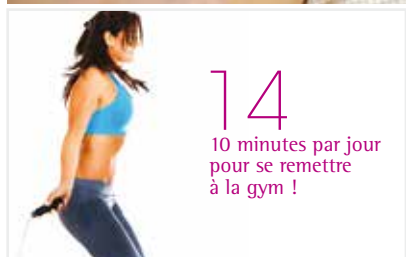
- 14 10 minutes par jour pour se remettre à la gym !

Bien-être

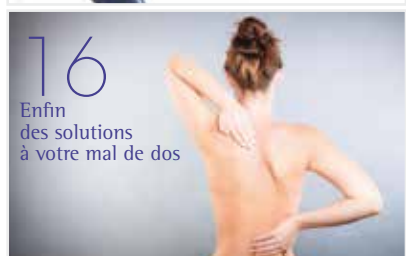
- 16 Enfin des solutions à votre mal de dos
- 49 Testé pour vous :
Des cheveux éclatants et de beaux ongles toute l'année !



Vos vaccins,
ceux de vos enfants...
Sont-ils à jour ?



10 minutes par jour
pour se remettre
à la gym !



Enfin
des solutions
à votre mal de dos



Dossier du mois

22 Accompagner les aidants



18

Bébé :
passez sereinement le cap
de la première séparation

20

C'est la rentrée,
je booste mon système
immunitaire !



Psycho

18 Bébé : passez sereinement le cap
de la première séparation

Nutrition

20 C'est la rentrée,
je booste mon système immunitaire !

Enquête

40 Oubli, manque de concentration...
Quand la mémoire nous joue des tours

Sexualité

44 Problèmes d'érection... Parlons-en !

Beauté

46 Acné juvénile : agissez sans tarder

48 Shopping : Notre Best of anti-acné



40

Oubli, manque
de concentration...
Quand la mémoire
nous joue des tours

46

Acné juvénile :
agissez sans tarder



Prendre soin des enfants...



Dépistage néonatal, vaccin, prise de sang, pose de perfusion, pose de sonde naso-gastrique, traitement par aérosol, échographie, pose de sonde urinaire, test d'allergie, myélogramme, ponction lombaire... L'association Sparadrap a mis en ligne une série de 21 fiches expliquant comment les enfants, les parents

et les soignants peuvent s'installer confortablement, rassurer et distraire un enfant qui doit recevoir un soin ou faire un examen médical. Une quinzaine de soins ou examens courants en pédiatrie sont ainsi déclinés, dont certains en fonction de l'âge des enfants. Cette initiative est soutenue par la Fondation CNP Assurances, la Fondation de France et la Direction Générale de la Santé.

Fiches à télécharger sur www.sparadrap.org



DES OURSONS VITAMINÉS !

La nouvelle marque Ginko Swiss, spécialisée dans les compléments alimentaires pour tous, propose pour les enfants à partir de 3 ans Ginko Orange (riche en vitamine C) et Ginko Fraîche (riche en vitamines A, D, E et C), des gommes gélifiées multivitaminées, sans colorant, en forme d'oursons.

Boîte de 30 oursons (un mois d'utilisation), disponible notamment en pharmacies et parapharmacies.

Infos santé, quoi de neuf ?

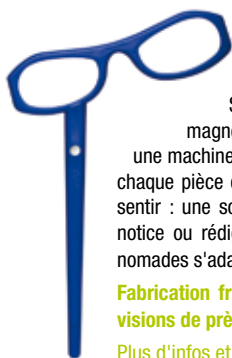
BON À SAVOIR : REVALORISATION DE LA CMU-C

➔ **8,3 %**

Pour lutter contre le renoncement aux soins pour des raisons financières, le plafond de la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C), et par conséquent celui de l'aide à la complémentaire santé (ACS), a été revalorisé de 8,3% au 1^{er} juillet dernier. Par ailleurs, les personnes ayant droit à l'ACS ont désormais la garantie d'être soignées aux tarifs de la sécurité sociale.

Plus d'infos sur www.sante.gouv.fr

La vue à portée de main



See Magnet est la première lunette de lecture magnétique destinée à être placée sur un réfrigérateur, une machine à laver ou toute autre surface ferromagnétique dans chaque pièce de la maison où le besoin de lire ou d'écrire se fait sentir : une solution à portée de main pour lire une recette, une notice ou rédiger une liste de courses ! Réversible, ces lunettes nomades s'adaptent aux droitiers comme aux gauchers.

Fabrication française – 6 coloris – Correction pour toutes les visions de près

Plus d'infos et e-shop : www.see-concept.com

L'APPLI QUI VOUS VEUT DU BIEN !



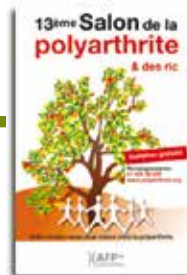
Développée par Anne-Béatrice Leygues, Ostéopathe, l'application "Respi" s'adresse à tous ceux travaillant dans un bureau et restant dans la même position trop longtemps. L'appli est organisée autour de trois thématiques : respiration, auto-massage et posture. Il suffit de choisir une zone du corps que l'on souhaite

détendre et de suivre ensuite les informations sous forme de vidéos.

Disponible en 10 langues sur l'App Store - Pour iPhone et iPad.

Plus d'infos sur www.ableygues.free.fr

POUR MIEUX VIVRE LA POLYARTHRITE...



... et les rhumatismes inflammatoires chroniques, l'Association Française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques (AFPric) organise la 13^e édition du Salon de la Polyarthrite : un événement incontournable organisé à Paris et dans 13 villes en France*.

Au programme : conférences animées par de grands spécialistes, ateliers bien-être, espace exposition... Avec 300.000 personnes touchées en France, la polyarthrite rhumatoïde (PR) est une maladie qui frappe à tous les âges de la vie, entraînant de lourdes répercussions au quotidien.

Informations, programmes et invitations gratuites : www.polyarthrite.org ou sur demande au 01 400 30 200.

À noter : La Journée Mondiale de l'Arthrite se déroulera le 12 octobre 2013.

* Les 11 et 12 octobre 2013 à Paris - Espace Charenton - et du 21 septembre au 19 octobre 2013 dans 13 villes en France.

38 sites de production en France.

Parce que l'emploi dans nos régions
nous est aussi précieux que votre santé.



Biogaran est un laboratoire citoyen pour qui certaines valeurs sont très importantes. C'est pour cela que ses médicaments génériques continuent d'être fabriqués majoritairement dans des sites de production dans nos régions de France : Angers, Alby-sur-Chéran, Reims, Vouvray, Mayenne, Evreux...

Votre santé nous est précieuse.



BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Informations, conseils santé... Restez connectés avec Forum Santé

Parce que vos questions de santé ne s'arrêtent pas après votre passage en pharmacie, Forum Santé, pionnier des enseignes de pharmacies et leader en matière d'innovations, met à votre disposition des outils disponibles où que vous soyez !

Une info sur une pathologie, une question sur la prise ou le suivi de votre traitement... ? Pas le temps de passer à la pharmacie ? Forum Santé c'est aussi de nombreux services en ligne.

Des services en ligne personnalisés !

Un site Internet pour retrouver l'actualité, de nombreux articles et des conseils déclinés autour des rubriques : Beauté, Bien-être, Forme, Nutrition, Prévention, Psycho, Santé et Sexualité... Trouvez l'information qui vous manque et consultez nos tests en ligne afin de faire le point sur votre santé (alimentation, minceur, stress, vue, sevrage tabagique...). Vous pouvez aussi contacter gratuitement un docteur en pharmacie Forum Santé pour un entretien personnalisé et confidentiel par téléphone ou par Webcam. Mais aussi : partagez vos questions et échangez sur un thème de santé sur notre



**NOTRE SITE VOUS OFFRE TOUTES LES
FONCTIONNALITÉS POUR POURSUIVRE
LE DIALOGUE AVEC VOTRE PHARMACIEN.**

forum de discussion ou encore accédez à notre formulaire en ligne pour signaler les effets indésirables liés à un médicament.



Retrouvez
tous nos services en ligne sur

www.forumsante.com



**L'APPLICATION VOUS PERMET DE SCANNER
VOTRE ORDONNANCE ET DE L'ENVOYER
DIRECTEMENT À VOTRE
PHARMACIE.**



C'EST SYMPA...

Les adeptes de la lecture en ligne peuvent feuilleter ce magazine directement sur notre site web.

C'EST PRATIQUE...

Le système de recherche géographique trouve la pharmacie Forum Santé la plus proche de chez vous. Et profitez de l'espace e-boutique pour découvrir notre gamme de produits.

Gérez votre santé où que vous soyez...

... avec l'application mobile Forum Santé pour iPhone et Android. La technologie 2D intégrée vous permet d'obtenir des informations sur un médicament en scannant son code barre avec votre Smartphone. Elle permet également de gagner du temps en scannant votre ordonnance avant de l'envoyer par e-mail à votre pharmacien afin qu'il prépare votre commande.

forumsanté

LA FORCE D'UN RÉSEAU ORGANISÉ

Le succès de ces services en ligne repose sur la mobilisation quotidienne des pharmaciens du réseau Forum Santé qui contribuent notamment, via un système de garde numérique centralisé, à répondre aux questions des internautes en cas de besoin et à apporter des conseils ou faire de la prévention sur des sujets de santé, de forme, de nutrition ou de bien-être.



Rejoignez-nous sur notre page Facebook,
apportez vos témoignages, posez vos questions
et échangez sur notre Forum de discussion.
<https://fr-fr.facebook.com/forum.sante>

Vos vaccins, ceux de vos enfants... Sont-ils à jour ?

« Restaurer la confiance des Français dans la vaccination », tel est le but du nouveau calendrier vaccinal qui prévoit, pour tous, le strict nombre d'injections nécessaires...

LA SIMPLIFICATION DU CALENDRIER VACCINAL A POUR BUT PREMIER DE RESTAURER LA CONFIANCE DANS LA VACCINATION.

La vente des vaccins a fortement chuté en France en 2012, dans pratiquement toutes les catégories, y compris les vaccins pédiatriques. Si certaines baisses de vaccins trouvent des explications techniques comme l'arrêt de la production du vaccin contre la rubéole ou bien encore les difficultés d'approvisionnement des vaccins contre la typhoïde en 2012, cela n'explique pas tout. Ce recul est surtout lié à un climat de défiance vis-à-vis du médicament qui s'est développé en France ces dernières années, notamment en ce qui concerne la politique vaccinale. Et c'est précisément pour restaurer la confiance des Français que le calendrier vaccinal simplifié a été mis au point.

Des maladies en recrudescence

De nombreuses infections, censées être partiellement ou totalement éradiquées par les vaccins, font un retour en flèche dans l'Hexagone, comme les hépatites

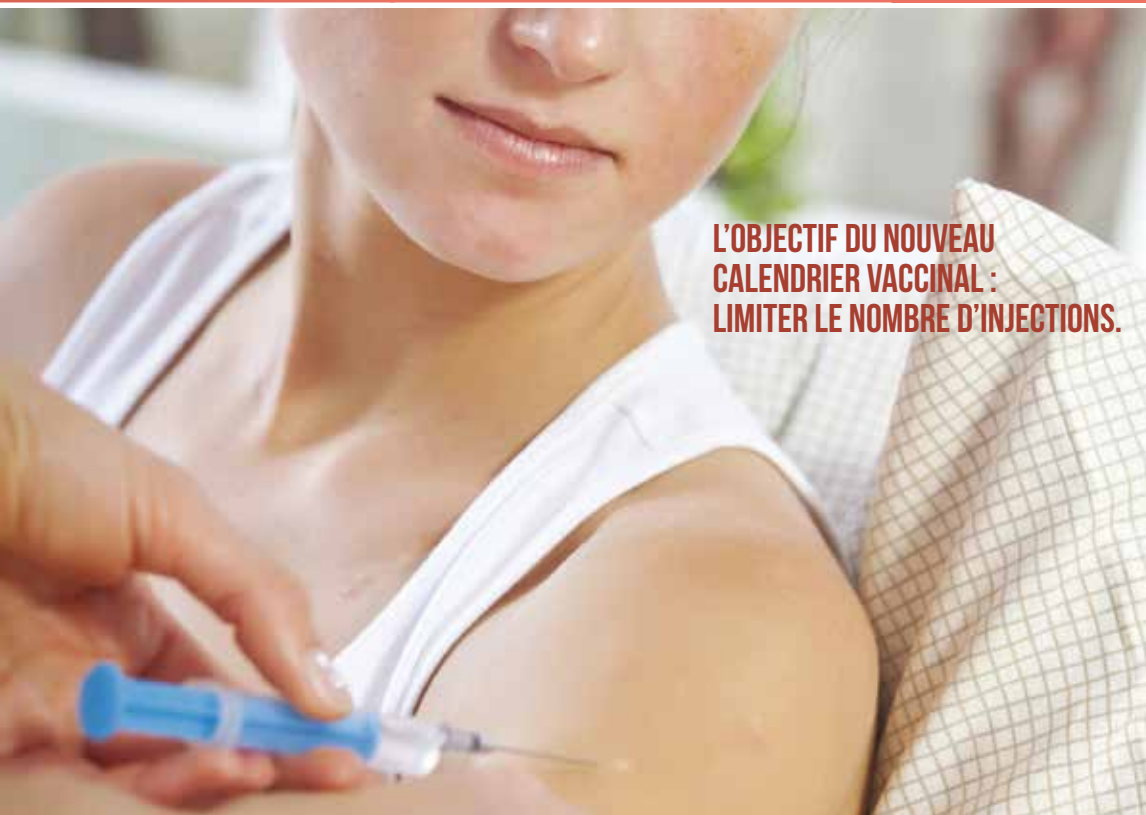
B et C, les méningites, la tuberculose (depuis le ciblage de la vaccination BCG vers les seules populations à risque) et même la rougeole (lire encadré p.12) ou la coqueluche ! Face à la recrudescence de cette maladie respiratoire très contagieuse en France, la vaccination des ados et des adultes n'ayant pas reçu de rappel coquelucheux (vaccination en association avec le DTP) depuis plus de 10 ans est ainsi recommandée, afin de protéger les nourrissons qui ne sont pas encore en âge de recevoir le vaccin. Quant à la grippe saisonnière, dont la couverture vaccinale est en baisse depuis la gestion désastreuse de l'épidémie H1N1, elle a occasionné bien plus de décès en 2011-2012 que les années précédentes.



Retrouvez
le calendrier vaccinal sur :

www.forumsante.com





**L'OBJECTIF DU NOUVEAU
CALENDRIER VACCINAL :
LIMITER LE NOMBRE D'INJECTIONS.**

Calendrier vaccinal : ce qui change cette année

Moins d'injections pour le nourrisson, rappels à âge fixe chez l'adulte, le calendrier vaccinal 2013 s'allège...

Pour les nourrissons, la première modification concerne le vaccin contre la diphtérie, tétanos, coqueluche, poliomyélite et infections invasives à *Haemophilus influenzae* de type b. Au lieu des trois injections à un mois d'intervalle, suivies d'un rappel à l'âge de 16-18 mois, les bébés seront vaccinés deux fois, aux âges de 2 et 4 mois puis un rappel avancé à l'âge de 11 mois. Idem pour le vaccin contre l'hépatite B et les infections invasives à pneumocoque. Concernant la protection contre la rougeole, oreillons et rubéole (ROR), l'administration de la première dose de vaccin se fait désormais pour tous les enfants à l'âge de 12 mois, quel que soit le mode de garde, la deuxième dose étant recommandée à l'âge de 16-18 mois.

Chez l'enfant et l'adolescent, un rappel pour la coqueluche est désormais recommandé à l'âge de 6 ans, lequel sera combiné à celui déjà prévu à cet âge contre

la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. Un rappel pour ces trois infections est aujourd'hui recommandé à l'âge de 11-13 ans.

Pour les jeunes filles, la vaccination contre les infections à papillomavirus humains (Hpv), qui protège notamment contre une partie des cancers du col de l'utérus, est avancée à l'âge de 11 ans (et non plus à 14 ans). De même, le rattrapage proposé jusqu'alors aux jeunes femmes de 15 à 23 ans qui n'avaient pas encore eu de rapport sexuel ou bien dans l'année suivant le début de leur vie sexuelle, est désormais conseillé jusqu'à l'âge de 19 ans révolus : la vaccination étant d'autant plus efficace que l'on n'a pas encore été exposé au risque d'infection par le Hpv.

Pour les adultes, les rappels contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite se font désormais à âge fixe : 25, 45 et 65 ans puis 75 et 85 ans chez les seniors au système immunitaire défaillant et non plus tous les dix ans. Un rappel contre la coqueluche est recommandé à l'âge de 25 ans chez les personnes n'ayant pas reçu de vaccin coquelucheux depuis plus de cinq ans.

LES RAPPELS CONTRE LE DTP SE FONT DÉSORMAIS À AGE FIXE ET NON PLUS TOUS LES 10 ANS.

Attention à la coqueluche !

Face à une recrudescence de cette maladie respiratoire très contagieuse en France, la vaccination des ados et des adultes n'ayant pas reçu de rappel coquelucheux (vaccination en association avec le DTP) depuis plus de 10 ans est recommandée, afin de protéger les nourrissons qui ne sont pas encore en âge de recevoir le vaccin.

PLUS D'INFOS www.pasteur.fr, www.inpes.sante.fr

**LA VACCINATION
PERMET DE SE PROTÉGER
ET DE PROTÉGER SON ENTOURAGE.**

FLAMBÉE DE ROUGEOLE EN FRANCE

La France est le pays développé d'Europe enregistrant le plus grand nombre de cas de rougeole en 2011, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Ainsi la France a enregistré 14.949 cas en 2011, contre 5.189 en Italie et 3.802 en Espagne. Une situation plutôt alarmante, puisque le nombre de nouveaux cas déclarés dans le monde est en baisse de 58 %, passant de 853.000 cas en 2000 à 355.000 en 2011. Le nombre de décès est également en baisse de 71 % et la couverture vaccinale (première dose*) est passée de 72 % en 2000 à 84 % en 2011.

La vaccination contre la rougeole fait partie chaque année des objectifs de la Semaine européenne de la vaccination (20 au 27 avril 2013), elle est également l'un des objectifs de l'Assemblée mondiale de la Santé qui, en vue d'éradiquer la rougeole d'ici à 2015, recommande de dépasser au niveau national une couverture vaccinale de 90% pour la première dose de vaccin.

* Source : Organisation Mondiale de la Santé (OMS) - Janvier 2013



**LA VACCINATION
CONTRE LA ROUGEOLE
DOIT ÊTRE SYSTÉMATIQUE.**

changement de saison : On reprend les bonnes habitudes.

Qui dit changement de saison, dit températures en baisse et baisse de forme... Avec l'hiver qui approche à grand pas, si on commençait dès maintenant à protéger toute la famille contre les maux hivernaux ? Des solutions existent pour lutter contre l'état grippal.



Aider le corps à être plus fort que l'hiver

Dès la rentrée, les états grippaux pointent le bout de leur nez. Pour les tenir à distance, il suffit parfois de respecter quelques conseils simples : mieux se couvrir, privilégier une alimentation variée avec le plein de vitamines pour renforcer naturellement les défenses immunitaires, surtout celles des enfants. En plus, en cas d'état grippal, avec la boîte familiale d'Oscilloccinum® 30 doses, vous en avez pour tout votre petit monde et pour toute la saison froide... Les états grippaux n'ont qu'à bien se tenir !

30 doses d'Oscillo pour tous !

Pratique, ce grand format vous accompagne vous et votre tribu, tout au long de la saison pour vous aider à traverser l'hiver dans les meilleures conditions.

OSCILLO : le réflexe de l'hiver

- Compatible avec les traitements médicamenteux en cours
- Pour toute la famille*
- Sans somnolence

www.boiron.fr



► N°Azur 0 810 809 810

PRIX APPEL LOCAL

*Chez l'enfant de moins de 6 ans, dissoudre les granules dans un peu d'eau.

Oscilloccinum® globules (Extrait filtré de foie et cœur d'Anas barbariae dynamisé à la 200^e K) est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des états grippaux. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

VISA 13/04/67947501/GP/003



10 minutes par jour pour se remettre à la gym !

« La semaine prochaine, je me remets au sport »...

Rien ne sert de le dire, il faut le faire !

Dès lundi, chaussez vos baskets et suivez les conseils de Thierry Coutet, coach sportif à Lyon et de Jocelyne Rolland*, kinésithérapeute.

LE SAUT À LA CORDE EST EXCELLENT POUR RÉVEILLER SON CORPS.

Le principe. Cibler une zone du corps par jour.

L'intérêt. Renforcer progressivement et en douceur sa masse musculaire.

La préparation. Une première minute pour préparer en douceur ses articulations en faisant des mouvements de rotation de tête, de bras, de chevilles. Une seconde minute pour sauter un peu à la corde.

Le bon timing par exercice. Faire au moins 3 séries de 15 mouvements pour chaque exercice puis exécuter 5 séries au fil des semaines.

Lundi : les mollets

La position de départ. Posez les pieds sur une marche, de manière à ce que les talons restent dans le vide.

L'exercice. Abaissez les talons puis prenez appui sur l'avant du pied pour vous mettre sur la pointe. A chaque descente du talon, les muscles s'étirent, à chaque montée, ils travaillent. La circulation sanguine est ainsi avantageusement stimulée.

Mardi : les cuisses

La position de départ. Sur un tapis de sol, on s'allonge sur le dos, les bras le long du corps puis on place les mains sous les fesses (paumes contre fesses). On tend les jambes en l'air à la verticale de façon à former avec le buste un angle à 90°.

L'exercice. On écarte puis on resserre les jambes dans une succession de mouvements rapides (façon ciseaux). Un mouvement parfait pour renforcer les adducteurs, des muscles, souvent mous qui s'étirent du pubis à l'arrière du fémur.



* Auteur de « 10 minutes par jour pour remodeler votre silhouette », 12,20 € - Ed. Albin Michel

Mercredi : les fessiers

La position de départ. Au sol, à quatre pattes, on plie les coudes et on pose les avant-bras sur le sol.
L'exercice. On inspire puis on tend la jambe vers l'arrière, la pointe du talon tendue vers le ciel. On expire en revenant à la position de départ. Idéal pour galber les fesses et leur donner une allure rebondie.

Jeudi : les abdos

La position de départ. Sur un tapis de sol, on s'allonge sur le dos, les mains derrière la nuque. Les jambes sont pliées, les pieds bien à plat sur le sol.
L'exercice. On relève le haut du dos en direction des cuisses en expirant tout en limitant l'élévation en ne tirant pas trop sur la nuque. Ce sont les muscles abdominaux situés au-dessus et au-dessous du nombril qui travaillent.

Vendredi : les bras

La position de départ. Assis sur une chaise, les mains posées sur le siège de chaque côté des fesses, on décolle les pieds du sol de quelques centimètres.

SPORT ET SANTÉ CONNECTÉS !

Des produits connectés, intelligents et faciles à utiliser pour gérer au quotidien son capital santé, se fixer des programmes de remise en forme, faire du sport ou encore surveiller sa ligne à l'aide d'instruments de mesure connectés à une application mobile (pèse personne, podomètre, tensiomètre...).

L'oxymètre de pouls sans fil vous permet de mesurer votre rythme cardiaque pendant votre séance de sport afin de ne jamais aller au-delà de vos limites. Et **l'Activity Monitor**, qui se porte au poignet comme une montre, joue le rôle d'un coach sportif qui mesure en temps réel la valeur de votre effort physique à partir du nombre de pas fourni, de la distance parcourue et vous indique le nombre de calories que vous avez brûlé ! Pratique, vous pouvez enregistrer les données de ces deux partenaires sportifs sur l'application mobile gratuite **iHealth MyVitals** pour les consulter où que vous soyez !

Votre pharmacie Forum Santé saura vous conseiller pour choisir l'appareil adapté à vos besoins et vous guider dans son utilisation en lien avec l'application mobile **iHealth MyVitals** (iPhone, iPod touch, iPad).

PLUS D'INFOS www.ihealthlabs.fr

LA GYM À LA MAISON, TRÈS PEU POUR VOUS ?

Si vous souhaitez profiter de la rentrée pour choisir un sport plus adapté à votre profil (vélo, natation, marche active...), rendez-vous sur notre site. Cliquez sur la rubrique **Nos Conseils**, puis **Forme** et découvrez nos articles en ligne dédiés au sport.



Plus d'infos sur :

www.forumsante.com



L'exercice. En poussant sur les mains, on s'efforce d'abord de soulager le poids des fesses en expirant. Puis, au fil des séances, toujours en expirant, on essaye de soulever les fesses de la chaise. Ce mouvement renforce à la fois les muscles des bras et ceux du dos.

Samedi : le dos, les épaules

La position de départ. Assis sur une chaise, on passe un bâton devant soi, à mi-tibias.
L'exercice. On contracte les abdos puis on emmène le bâton au-dessus de la tête, sans creuser le dos.
Résultat : on muscle épaules et dorsales tout en évacuant les tensions situées dans le haut du dos.

Dimanche : stretching

La position de départ. A adopter après une balade à vélo, une heure de jardinage, une longue marche en famille... Debout, la main gauche en appui contre un mur, le buste bien droit et le bassin basculé en avant (fesses rentrées) pour ne pas cambrer le dos.

L'exercice. On attrape la cheville droite et on plie la jambe de façon à venir appuyer le talon contre la fesse droite. Puis on fait de même avec la jambe opposée. Ça tire sur le dessus de la cuisse, mais on essaye de tenir 8 à 10 secondes par jambe. On reproduit le mouvement 5 fois de chaque côté : c'est comme cela que l'étirement est efficace et que l'on prévient les douleurs, principalement au niveau des genoux.

Enfin des solutions à votre mal de dos

La lombalgie qui irradie la zone des vertèbres lombaires n'est plus une fatalité. Il existe aujourd'hui des solutions pour éviter que la douleur ne s'installe. De même que des solutions efficaces et parfois « sans médicament » pour le guérir durablement...



**BOUGER, OUI,
MAIS EN SE FAISANT
ACCOMPAGNER
POUR CONNAÎTRE
LES "BONS" MOUVEMENTS.**

Apaiser avec les médicaments

Les traitements par voie orale sont en général efficaces et peuvent être associés aux autres thérapeutiques médicales.

Pour lutter contre la douleur

Paracétamol, aspirine ou antalgiques plus puissants de niveau 2 (dérivés « allégés » de l'opium ou de la morphine) ou 3 (à base de morphine).

Pour combattre l'inflammation

Il existe deux sortes d'anti-inflammatoires :

- les non stéroïdiens (non dérivés de la cortisone) dont le principal « défaut » est d'aggraver plus ou moins fortement la muqueuse gastrique ;
- les stéroïdiens (ou corticoïdes), en général plus puissants, qui s'utilisent sur une période courte.

Enrayer ou prévenir la douleur avec des accessoires

Outre les semelles, des accessoires peuvent se révéler utiles en curatif comme en préventif.

- Un coussin thermique chaud appliqué sur le rachis lombaire apaise les tensions.
- Un corset rigide en matière thermoformable peut faire partie de l'arsenal thérapeutique. Un spécialiste en jugera.
- Une ceinture de maintien lombaire, à condition qu'elle soit bien ajustée et correctement portée, elle prévient ou soulage les douleurs quand elle est portée pour travailler, sans faire fondre les muscles comme on le pense souvent à tort ! Plutôt que de l'acheter sur Internet, préférez la pharmacie où vous pourrez l'essayer et vous faire conseiller.

**ÉVACUER SON STRESS
EST UN PREMIER PAS
SOUVENT EFFICACE
DANS LE SOULAGEMENT
DE LA LOMBALGIE.**

point forum

VOTRE PHARMACIEN FORUM SANTÉ VOUS ACCOMPAGNE

Vous souffrez de lombalgie ? Chez Forum Santé, votre pharmacien vous guide dans le choix d'une ceinture lombaire adaptée à votre corpulence, votre façon de bouger, votre activité professionnelle... Venez le rencontrer !

Apprendre à se relaxer

L'homme n'est pas qu'une simple machine mécanique. C'est un tout : un physique, un mental, un profil énergétique... Quand la lombalgie est, entre autres, liée à un stress excessif, l'apprentissage de techniques de relaxation peut être utile. L'état mental de relaxation permet en effet de lutter activement contre l'hypertension musculaire. Le yoga et le stretching participent à réduire les contractures via des étirements qui rééquilibrent les groupes musculaires, le bassin, la colonne vertébrale. Le Pilates, nouvelle méthode de gym douce, sollicite plutôt les chaînes musculo-tendineuses et améliore la posture générale. Le Qi Gong et le Taï Chi peuvent libérer les lombaires et le sacrum en s'appuyant sur un mode respiratoire relaxant. Quant à la technique de relaxation musculaire de Jacobson (de 1938, mais toujours efficace !), elle n'a pas son pareil pour évacuer les tensions musculaires... et psychiques !

BON À SAVOIR :

La marque de ceintures lombaires **Lombatech** (Laboratoire Thuasne), développée par des patients et des professionnels de santé, propose sur son site Internet de nombreux conseils pour bien choisir une ceinture (taille, positionnement, entretien...) ainsi que des informations sur le mal de dos, notamment sur les risques de la chronicité.



PLUS D'INFOS www.lombatech.com

CONTRE LA LOMBALGIE, ON SE BOUGE !

« Si bouger est essentiel dans la prévention ou le traitement de la lombalgie, encore faut-il le faire correctement, explique le Dr Augareils, rhumatologue à Toulouse. Que le patient marche, fasse de la natation ou une autre activité physique, il est nécessaire qu'il soit accompagné, guidé dans ses mouvements avant de se lancer ».

PLUS D'INFOS

Téléchargez la fiche « Mal au dos. Osez bouger pour vous soigner », sur : www.inrs.fr (rubrique « produits et services », puis « médiathèque »).



Bébé :

Passez sereinement le cap de la première séparation

Depuis sa naissance, vous vivez des moments quasi fusionnels avec votre bébé, mais l'heure de la reprise de votre activité professionnelle arrive à grands pas ! Cette première séparation est un moment délicat pour vous deux, c'est pourquoi bien la préparer est indispensable pour qu'elle se passe tout en douceur.

**POUR FRANCHIR
CETTE ÉTAPE,
UN SEUL MOYEN :
AGIR EN DOUCEUR
ET PASSER LE
RELAIS AUX
PROFESSIONNELS.**

Une période d'adaptation indispensable

Crèche ou nounou, il est important d'envisager une séparation progressive pour se préparer à couper, durant quelques heures par jour et plusieurs jours de suite, le « cordon affectif » maman/bébé. Si vous laissez, du jour au lendemain, votre enfant pour la journée entière, celui-ci peut en souffrir et exprimer des signes de désarroi : refuge dans le sommeil, perte d'appétit, angoisses...

Pour franchir cette étape, un seul moyen : agir en douceur et passer le relais aux professionnels. Une période de deux semaines minimum permet une séparation progressive : une demi-heure le premier jour pour augmenter ensuite ce temps les jours suivants. Durant les deux derniers jours, la durée est rallongée (matinée ou après-midi) intégrant le moment du repas. Cette période vous demandera beaucoup de disponibilité

que vous pouvez partager avec le papa. Les professionnels s'adapteront à vos horaires et vous aux leurs et chaque journée évoluera suivant les réactions de votre bébé et de son bien-être.

Savoir partir au bon moment !

Un moment difficile à vivre certes, mais il ne faut pas faire durer les adieux ! En revanche ne partez jamais sans dire au revoir et à ce soir à votre enfant, car il a besoin de comprendre que vous partez et que vous allez revenir. Expliquez-lui simplement ce qui va se passer : dès 2 mois, il a besoin qu'on lui explique les changements qui vont se produire et les raisons qui ont motivé ce choix.

Par ailleurs, vous devez être convaincue qu'il passera une bonne journée pour lui transmettre votre confiance et votre sérénité, car même si vous cherchez à cacher votre tristesse, votre bébé la ressentira.



**LA PÉRIODE D'ADAPTATION
EST À PRENDRE TRÈS AU SÉRIEUX
QUEL QUE SOIT LE MODE D'ACCUEIL CHOISI.**

CONSEILS POUR UNE SÉPARATION RÉUSSIE *

- Par son approche moins émotive et plus pragmatique, le père peut parfois faciliter la séparation.
- Confiez votre bébé à la famille sur une courte durée avant la garde en crèche.
- Pour concrétiser votre absence, laissez une photo de la famille, son doudou, un de vos tee-shirts, votre foulard...

* Avec la collaboration de l'Association Nationale des Puéricultrices Diplômées et des Etudiantes (ANPDE).

Privilégier les retrouvailles...

Là encore prenez du temps pour évoquer avec la puéricultrice ou la nounou le déroulement de la journée, les faits et gestes de votre enfant, ses pleurs, ses rires, ses progrès... Votre bébé sentira ainsi qu'il existe une harmonie entre ses deux lieux de vie.

Une fois rentrée chez vous, n'hésitez pas à raconter votre journée à votre enfant, réservez-lui un moment pour jouer et échanger. Ces instants privilégiés lui permettront de constater que son nouveau rythme de vie ne modifie en rien la relation qu'il a avec vous.

UN CONCEPT NOVATEUR ET APAISANT...

Le Groupe de création de crèches Cap Enfant a mis au point la Bulle Musicale®, un espace interactif multi-sensoriel pour favoriser la créativité, la rêverie, l'imagination et l'éveil musical des bébés.

Claudia Kespy Yahi, Fondatrice et Gérante de Cap Enfants, nous explique le rôle que peut jouer cet espace dans la première séparation maman-bébé :

« Ce lieu protégé et apaisant incite l'enfant et le parent à des rituels quotidiens : on dit bonjour au poisson le matin et au-revoir au phoque le soir.... Son décor permet de raconter des histoires autour des animaux illustrés sur la bulle. Sa forme d'igloo invite à un moment d'intimité avec son enfant avant d'aller au travail. Lorsque l'enfant est en cours d'adaptation, et le parent déjà parti, il arrive régulièrement qu'un professionnel accompagne l'enfant dans la bulle pour un moment de tranquillité, surtout lorsque celui-ci exprime un chagrin de séparation : la musique et l'enveloppe cocooning de la bulle ont alors un effet calmant et rassurant ».

PLUS D'INFOS www.capenfants.com



C'est la rentrée, **je booste** mon système immunitaire !

Booster son système immunitaire via une alimentation et des compléments alimentaires adaptés reste le meilleur réflexe pour prévenir et lutter contre le retour des virus de l'automne : rhume, affections respiratoires, grippe, gastro...

Pendre soin de sa thyroïde et de son pancréas

La glande thyroïde a un impact important sur les tissus de l'immunité (amygdale, sinus) et ses défauts d'adaptation aux saisons favorisent angine, bronchite, laryngites. Lors des premiers refroidissements, soutenez-la avec un bon apport énergétique et des sels minéraux. De la même façon, prenez soin de votre pancréas : lorsqu'il est trop sollicité, il entraîne des réactivités neurovégétatives qui favorisent l'installation de germes susceptibles de provoquer des infections et augmentent la réactivité inflammatoire. Quand les virus attaquent, évitez sucre et sucreries, graisses cuites et produits laitiers difficiles à digérer pour le pancréas et privilégiez les fruits frais et les tisanes aux feuilles de cassis (anti-infectieuses).

Des probiotiques pour augmenter ses défenses

Ces organismes vivants entretiennent le bon équilibre de notre microbiote, cet ensemble de 100 000 milliards de bactéries constituant notre flore intestinale qui se renouvelle en permanence (on perd 100 milliards de bactéries par gramme

de selle), et que l'on a tout intérêt à entretenir du fait de l'équilibre protecteur qu'elle génère. Faire une cure de probiotiques 1 à 2 mois au début de l'hiver permet donc de stimuler notre immunité, d'augmenter nos défenses notamment contre les maladies intestinales.

Compléments alimentaires et système immunitaire

Il existe de nombreux compléments alimentaires qui, selon leur composition, permettent de résister aux infections, d'éviter les petits coups de pompe et de booster son énergie :

- **Le ginseng et la gelée royale** contiennent notamment plusieurs vitamines du groupe B permettant d'augmenter la résistance à la fatigue.
- **La vitamine C** pour ses propriétés anti-oxydantes et sa participation au renforcement du système immunitaire.
- **Le pollen** pour prévenir les infections hivernales.
- **La propolis** pour ses vertus anti-inflammatoires, antiseptiques et anti-oxydantes.
- **La prise de zinc** (oligo-élément) durant au moins 5 jours réduit la sévérité et la durée du rhume.

NOVASANTÉ

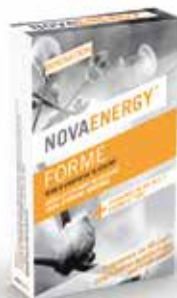
Bien être, bien vivre®



**IL N'Y A PAS D'ÂGE
POUR SE FAIRE DU BIEN !**

Compléments alimentaires
réservés à l'adulte

Plus d'informations sur
novasante.com



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas - www.mangerbouger.fr



Aidants familiaux :

Des solutions pour assumer ce « métier » à temps plein

La plupart du temps, l'aide à un parent âgé dépendant s'établit peu à peu, subrepticement, sans décision explicite. On ne naît pas aidant familial, on le devient, sans avoir été préparé à ce rôle et sans avoir pu en faire le choix. Cette prise en charge « lourde » de l'aidé a bien souvent des répercussions importantes physiques, psychologiques, émotionnelles, sociales et financières sur l'aidant qui doit souvent assumer seul de nombreuses décisions et responsabilités. Cependant des solutions existent pour rompre avec sa solitude, éviter le sentiment de saturation et le recours à un « placement » de l'aidé en établissement.

- Des interlocuteurs et des aides pour vous guider p. 23 - 25
- Des idées pour bien gérer le quotidien... p. 27 - 30
- S'accorder du temps à soi : c'est essentiel p. 31 - 32
- Personnes âgées fragiles ou malades... Comment les aider à mieux manger ? p. 34 - 37
- Professionnels à domicile : qui fait quoi ? p. 38

DES INTERLOCUTEURS, DES AIDES POUR VOUS GUIDER

Que vous soyez retraité ou actif, en qualité d'aidant familial, vous apportez une aide irremplaçable dans la vie quotidienne et le soutien moral de votre proche. Mais à qui s'adresser ? Où trouver les bonnes informations ? Suivez le guide...

Pour s'y préparer et assurer la prise en charge quotidienne, les familles ont besoin d'explications sur la nature des troubles du proche aidé, leur évolution, les possibilités thérapeutiques ainsi que des informations sur la nature des aides disponibles sur les plans social, légal et financier.

Quels sont les droits de votre proche ?

Il peut bénéficier d'un certain nombre d'aides et d'allocations. Par exemple :

S'il est âgé dépendant et qu'il a plus de 60 ans :

Il peut percevoir l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) dont l'objectif consiste notamment à financer des services d'aide à la personne (toilette, soins, repas, courses, ménage...). La demande se fait auprès de votre mairie ou du Conseil général et le montant de l'aide est calculé en fonction des ressources de l'aidé et d'un plan d'aide personnalisé, réalisé

par le médecin qui évalue le degré de perte d'autonomie de votre proche.

S'il est handicapé :

Il a droit à la prestation de compensation qui est censée « compenser » les conséquences de son handicap et ce, quels que soient l'origine et la nature de sa déficience, son âge, son mode de vie. Là encore, il s'agit de pouvoir couvrir une partie des frais d'aide à la vie quotidienne (toilette, habillage...), d'acquisition du matériel (fauteuil roulant, lève-personne...), d'aménagement du domicile (douche accessible en fauteuil, rampe d'accès...), des dépenses spécifiques (service de téléassistance, bavoirs jetables, protections pour incontinence...).

La demande peut être effectuée jusqu'à 75 ans auprès de la Maison départementale des handicapés (MDPH) de votre département. Cette aide peut être couplée avec l'Allocation aux adultes handicapés (AAH) réservée aux personnes présentant un taux d'incapacité d'au moins 80 %.

**Votre pharmacien
Forum Santé
à vos côtés pour
trouver le bon
interlocuteur.**

N'hésitez pas à le consulter et à lui confier vos problématiques en qualité d'aidant familial.



À NOTER :

Pensez à demander des cartes de priorités – cartes d'invalidité, de priorité pour personne handicapées, de stationnement – qui ouvrent certains droits et avantages fiscaux.



RENDEZ-VOUS AU CAFÉ DES AIDANTS



Pour rapprocher les aidants, favoriser le partage d'informations, les échanges, le soutien moral... Créés par l'Association Française des Aidants, ces cafés sont des moments de rencontre dans un cadre convivial et co-animés par un psychologue et un travailleur social ayant une connaissance des dispositifs existants localement ou en France pour venir en aide aux aidants.

Pour connaître le Café des Aidants le plus proche de chez vous : www.aidants.fr



LES AIDES FINANCIÈRES PERMETTENT NOTAMMENT D'EMPLOYER UN SALARIÉ À DOMICILE POUR LES SOINS, LE MÉNAGE, LA PRÉPARATION DES REPAS...

Quels sont vos droits d'aidant ?

Bien entendu, votre statut vous permet également de bénéficier d'un certain nombre d'aides comme le chèque emploi-service universel (www.cesu.urssaf.fr) si vous souhaitez employer un salarié dans le cadre des services à la personne, ou une aide spécifique financée par votre mutuelle ou caisse de retraite pour une aide ménagère (maintien à domicile ou retour d'hospitalisation) ou l'amélioration de l'habitat de votre proche. En tant qu'aidant d'une personne âgée dépendante ou handicapée, vous pouvez devenir salarié de la personne – ses allocations lui permettent alors de vous rémunérer – en faisant la demande auprès de votre centre des impôts. Selon l'état de santé de votre proche, l'allocation journalière d'accompagnement d'un proche en fin de vie peut vous être versée si vous interrompez ou réduisez votre activité professionnelle (demande auprès de votre caisse d'assurance maladie, www.ameli.fr). Enfin, sachez qu'il existe le congé de soutien familial qui vous permet de suspendre votre activité durant 3 mois, renouvelable sans excéder un an, pour aider votre proche souffrant d'une grave perte d'autonomie et le congé de solidarité familiale, d'une durée maximum de 3 mois, renouvelable une fois, pour vous permettre d'assister votre proche en fin de vie (cancer, Alzheimer...) : demande sur présentation d'un certificat médical auprès de votre employeur.

DE NOMBREUSES AIDES PEUVENT ÊTRE ACCORDÉES AUX AIDANTS ET AUX AIDÉS À CONDITION DE FRAPPER AUX BONNES PORTES.

À NOTER :

Des formations spécialisées existent pour faciliter la prise en charge de votre proche en perte d'autonomie : apprendre à le laver, l'habiller..., savoir réagir en cas de chute, de malaise..., bien communiquer s'il entend mal, comprend mal, n'arrive plus à parler...

Renseignements auprès de votre mairie, de votre conseil général, de la Croix-Rouge et de la Protection Civile.

PANORAMA DES AIDANTS EN FRANCE*

61 % des aidants sont des femmes.

36 % des aidants ont entre 50 et 54 ans

43 % sont inactifs.

93 % des aidants souhaitent un plafonnement des prix des maisons de retraite.

2 200 € c'est le prix moyen mensuel pour l'accueil en maison de retraite.

39 % des parents pourraient payer seuls leur maison de retraite aujourd'hui, contre 43 % en 2011.

71 % des aidants se font aider** : 36 % par un ou des membres de la famille, 33 % par un aidant professionnel (aides à domicile, auxiliaires de vie, aides-soignants, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, infirmières, travailleurs sociaux...), 19 % par un établissement spécialisé, 2 % par un centre d'information et/ou d'aide aux aidants familiaux et 1 % par une famille d'accueil temporaire.

* Source : Etude Les Français et le Grand Age - Fédération Hospitalière de France/TNS Sofres - Mai 2013

** Source : OpinionWay - Observatoire Santé Le Figaro Weber Shandwick - Avril 2013

Quels sont vos principaux interlocuteurs ?

- Le centre communal d'action social (CCAS) ou votre mairie. A consulter en premier lieu car ils disposent notamment des adresses des organismes et des associations d'aide à la personne proches de votre domicile.
- Le centre local d'information et de coordination gérontologique (Clic). Des psychologues, assistantes sociales..., seront à votre écoute pour évaluer les besoins de votre proche, élaborer un plan d'aide personnalisé, vous mettre en relation avec des professionnels de santé, faciliter vos démarches auprès des organismes locaux.
- La maison départementale des personnes handicapées (MDPH) pour vous informer, vous accompagner, désigner une équipe de professionnels médicaux et paramédicaux, évaluer les besoins de l'aidé...
- Les associations d'aide aux personnes âgées et à leur entourage (www.agevillage.com) ou les associations de soutien aux malades et à leur famille comme France Alzheimer, France Parkinson... Vous trouverez la liste de leurs coordonnées sur le site de l'Union nationale des associations familiales (UNAF) : www.unaf.fr, rubrique « Associations membres ».

VOTRE MAIRIE ET SON CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIAL SONT VOS PREMIERS INTERLOCUTEURS.

À LIRE

AIDANT FAMILIAL LE GUIDE DE RÉFÉRENCE

rédigé par des experts du ministère des Affaires Sociales et de la Santé.

8 €, éd. La documentation Française.

A commander au 01 40 15 70 10,
www.ladocumentationfrancaise.fr



bowling

BOWLING WO



Quand la santé va,
tout va !



Vous aider à préserver votre santé. C'est pour cela que Teva, leader mondial des médicaments génériques, propose, en France, des médicaments dans la majorité des domaines thérapeutiques. Teva est aussi engagé dans la recherche médicale pour lutter contre le cancer, l'asthme et les maladies neurodégénératives. Améliorer la vie des femmes, mettre au point de nouvelles formes pharmaceutiques, pour les enfants comme pour les personnes âgées, sont aussi des priorités de recherche pour nos équipes. Teva, c'est 46 000 personnes partout dans le monde, au côté des professionnels de santé, pour rendre accessible à chaque patient le traitement dont il a besoin, en toute transparence. Parce que, comme chacun sait, quand la santé va, tout va. www.teva-laboratoires.com

TEVA
laboratoires

Un laboratoire nouveau pour une nouvelle santé.



**ENCOURAGER VOTRE PROCHE
À EXÉCUTER DES GESTES
ET DES ACTIVITÉS AU QUOTIDIEN
L'AIDE À MAINTENIR SON AUTONOMIE.**

DES IDÉES POUR BIEN GÉRER LE QUOTIDIEN

Après avoir trouvé les bons interlocuteurs, pris connaissance des différentes aides qui s'offrent à vous, il faut maintenant penser à votre organisation au quotidien.

**AIDER UNE
PERSONNE ÂGÉE
DÉPENDANTE
DEMANDE
UNE BONNE
ORGANISATION
AU QUOTIDIEN.**

Aider une personne âgée dépendante ou une personne handicapée demande une bonne dose d'énergie mais surtout une bonne organisation pour optimiser au mieux vos activités et le temps auprès de la personne dont vous vous occupez.

Faire le point sur son engagement

Il est important de vous interroger sur les raisons qui motivent votre décision d'aider un proche quotidiennement, notamment sur les répercussions de cet engagement sur votre vie personnelle, les différents points à discuter avec votre famille, les personnes sur lesquelles vous pouvez vous appuyer, ce que vous allez assurer vous-même et ce que vous allez confier à une aide extérieure, notamment pendant vos

absences... Soyez objectif sur vos capacités physiques, psychologiques, émotionnelles et financières à court ou à long terme : toutes ces questions vous permettront de vous guider pour résoudre un éventuel dilemme et définir l'organisation la plus adaptée entre vous, les intervenants professionnels et l'aidé.

Par ailleurs, il est important de bien connaître les symptômes physiques et mentaux engendrés par la maladie (Alzheimer) ou le handicap ou encore par les effets des traitements médicaux (chimiothérapie...), afin de pouvoir vous ajuster au jour le jour aux capacités de l'aidé. Pour cela, n'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous semblent utiles au médecin de votre proche.

BON À SAVOIR :

Pour vous aider à rédiger ce carnet, la Documentation Française propose un modèle dans son Guide de référence de l'Aidant familial.

Voir référence du livre p. 25 de ce dossier

CANCER : MIEUX VIVRE LES EFFETS DES TRAITEMENTS

Ce site Internet regroupe conseils, témoignages et vente en ligne de produits pour les personnes atteintes d'un cancer afin de les aider à mieux vivre les effets secondaires de leurs traitements. Plus de cinquante marques de cosmétiques, lingerie, foulards et accessoires sont proposés.

PLUS D'INFOS

www.oncovia.com



Créer votre carnet de l'aidant

Ce carnet va vous permettre de répertorier vos expériences en qualité d'aidant, de constituer une mémoire personnelle de l'aide que vous apportez, de décrire et d'analyser vos activités au quotidien, de rassembler et conserver les informations liées à vos activités, aux relations avec des professionnels...

Organiser votre carnet de l'aidant

Cela vous prendra un peu de temps, mais une fois terminé ce carnet deviendra votre guide au quotidien. N'hésitez pas à y inscrire :

- **La liste de vos activités** : toilette, repas, soutien moral, tâches domestiques, budget, démarches administratives...
- **L'emploi du temps hebdomadaire des rendez-vous médicaux** et de soins de votre proche, livraisons des repas, sorties et loisirs avec l'aidé...
- **La liste des professionnels** (auxiliaire de vie, aide-ménagère, infirmier, médecin, kiné...) en notant le nombre d'heures par jour ou par semaine, leurs coordonnées...
- **Un semainier** définissant chaque jour du matin au soir vos activités, celles des professionnels à domicile et celles que vous allez confier à votre proche : toilette, repas, ménage, courses, sorties...

Dans ce carnet, vous pouvez également ajouter tous les contacts que vous jugerez utiles : associations, famille, Sécurité Sociale, etc... noter les progrès, la perte d'autonomie, l'état psychologique et physique de l'aidé pour ne rien oublier lors des différents entretiens avec son médecin.

FACILITER LA VIE DES AIDANTS

Sur son site marchand, Adom Santé propose aux seniors, aux aidants et aux professionnels de la santé des produits et du matériel conçus par des professionnels et adaptés aux différents besoins et budgets : maintien en forme, de l'autonomie et maintien à domicile, surveillance de la santé, équipement médical (incontinence, hygiène, nutrition, fauteuils roulants, déambulateurs, aménagement de l'espace de vie...).

PLUS D'INFOS www.adomsante.fr





**POUR QUE CHACUN TROUVE SA PLACE
DANS LA RELATION AIDANT-AIDÉ,
LE DIALOGUE EST INDISPENSABLE.**

Dialoguer avec l'aidé et rester à son écoute

Pour que chacun trouve sa place dans la relation aidant-aidé, le dialogue est indispensable afin d'éviter les tensions et les incompréhensions.

N'hésitez pas à lui dire ce que vous ressentez, ce qui vous préoccupe : une explication franche est toujours préférable au « non-dit ». Même si vous avez l'impression que votre proche ne peut pas vous comprendre, l'intonation de la voix, l'expression du regard peuvent faire passer vos émotions comme vos intentions.



**Votre
pharmacien
Forum Santé
vous aide
au quotidien**

Besoin d'un conseil, de matériel spécifique pour améliorer l'autonomie de votre proche, d'aménager un espace médicalisé à domicile... N'hésitez pas à en parler avec votre pharmacien qui saura vous proposer la solution la plus adaptée à votre problème.

PRÉVENIR LES CHUTES DES SENIORS



Le patch miniaturisé Vigi'Fall peut être porté 24h/24 par son utilisateur et ce de manière non-intrusive. L'interaction entre le biocapteur porté par la personne âgée, les détecteurs infrarouges installés dans les pièces à vivre et le terminal permettent de détecter immédiatement les chutes. En cas d'immobilisation confirmée, le terminal déclenche aussitôt une alerte auprès des secours d'urgence. Ce patch sera commercialisé fin 2013.

PLUS D'INFOS www.vigilio.eu



**VALORISEZ VOTRE PROCHE
EN RESTANT À SON ÉCOUTE
ET EN ENCOURAGEANT SES INITIATIVES.**

BIEN VIEILLIR À DOMICILE

Spécialisé dans les services à la personne, le Groupe O2 propose des services simplifiés pour les personnes âgées et les aidants familiaux qui souhaitent recruter un(e) assistant(e) de vie.

Le programme comprend la gestion de l'aspect administratif :

dossier Allocation Personnalisée d'Autonomie, salaires, congés...

Une visite d'évaluation est réalisée au domicile, sans engagement, ni frais.

La prestation est ainsi définie selon les besoins, les habitudes de vie, propres à chacun. Des suivis qualitatifs sont ensuite réalisés mensuellement.

PLUS D'INFOS

www.o2.fr

AIDANTS PLUS SEREINS... AIDÉS PLUS AUTONOMES !

Ce site Internet propose une petite balise GPS pour protéger et suivre à distance notamment les personnes âgées dépendantes grâce à un système de géolocalisation et de géo-sécurisation. Facile à emporter partout, elle permet de veiller à la sécurité de vos proches en temps réel depuis votre Smartphone ou votre ordinateur.

*Balises à partir de
59 € avec abonnement annuel
prépayé ou échelonné
(9,99 € par mois).*

PLUS D'INFOS

www-t-es-ou.fr



Aider votre proche à maintenir son autonomie

Pour respecter son indépendance et l'encourager dans ses capacités, il est important d'écouter et de demander l'avis de votre proche car votre rôle d'aidant consiste notamment à l'aider à rester autonome le plus longtemps possible. N'hésitez pas à l'encourager à exécuter des gestes et des activités dont il est capable même avec difficulté et même si cela prend plus de temps. Votre proche doit également décider lui-même, autant qu'il le peut, du type d'aide dont il souhaite bénéficier ou non tout en prenant en compte ce que vous êtes en mesure d'assumer. En restant conscient des possibilités de votre proche, veillez à ne pas l'infantiliser ce qui peut l'humilier ou le faire souffrir.



Réagissez et partagez vos expériences d'aidants sur notre forum :

www.forumsante.com



**MAINTENIR L'AUTONOMIE DE
VOTRE PROCHE C'EST AUSSI LUI
PERMETTRE DE GARDER SA DIGNITÉ.**



**CONFIEZ VOTRE PROCHE À UN CENTRE D'ACCUEIL DE JOUR
OÙ IL PARTAGERA DES ACTIVITÉS AVEC D'AUTRES PERSONNES.**

S'ACCORDER DU TEMPS À SOI : C'EST ESSENTIEL

Le « métier » d'aidant n'a souvent rien d'un temps partiel et c'est tout au long de la journée – voire de la nuit – que vous devez veiller sur votre proche pour prendre soin de lui. Au risque de laisser de côté votre propre bien-être et parfois... votre santé. Nos conseils pour rester attentif à vous-même.

**POUR ROMPRE
AVEC L'ISOLEMENT,
N'HÉSITEZ PAS
À RENCONTRER
D'AUTRES
AIDANTS AU SEIN
D'ASSOCIATIONS,
DE GROUPES DE
PAROLE...**

Dans de nombreux cas, c'est auprès de la famille et des proches amis que l'aidant trouve du soutien pour le partage des tâches quotidiennes mais également du réconfort. Toutefois, quand cela n'est pas possible, et malgré la présence utile du personnel à domicile, il est nécessaire qu'il trouve d'autres solutions pour obtenir de l'aide et surtout, rompre l'isolement.

Allez vers les associations, les groupes de parole

C'est le bon moyen pour rencontrer et échanger avec des personnes vivant la même situation que la vôtre. Les bénévoles, les adhérents, sont à votre écoute pour vous guider et peuvent vous offrir leurs conseils et astuces pour faciliter votre quotidien et celui de votre

proche. A travers les groupes de parole, organisés par les CCAS, les Clic, les MDPH, vous pourrez également confier vos doutes, vos propres souffrances et souvent développer de précieuses amitiés avec d'autres aidants.

Confiez-vous à un professionnel de santé

L'entourage proche n'est pas toujours le meilleur soutien ni le meilleur conseiller si vous rencontrez des difficultés, que vous vous sentez débordé, stressé, au bord de l'épuisement... Il faut en parler à un tiers, comme un psychologue ou un psychothérapeute, neutre et bienveillant, qui saura vous écouter sans juger et vous apporter des réponses.



DES SÉJOURS POUR PARTAGER VOS EXPÉRIENCES D'AIDANTS

Le séjour Répit propose aux aidants familiaux une semaine en Sologne pour se détendre et partager leurs expériences avec d'autres aidants. Des loisirs sont proposés ainsi que des activités de gestion du stress, de relaxation et de réflexion pour mieux se positionner face à la maladie psychique de son proche. Programmé en parallèle, le séjour Éclipse s'adresse à la personne touchée par une maladie psychique dont l'aidant bénéficie du séjour Répit : un séjour non thérapeutique animé par deux professionnels spécialisés dans l'accompagnement d'adultes souffrant de troubles psychiques.

PLUS D'INFOS

Tarifs, inscription et téléchargement du livret
« Un temps pour soi, un temps pour l'autre » sur
www.associationrepit.fr

Accordez-vous des temps de répit

Votre parent peut être accueilli en journée dans certaines maisons de retraite ou hôpitaux gériatriques. À cette occasion, il participe à des activités variées (atelier d'écriture, de peinture, jeux...). Dans certaines régions, des familles d'accueil temporaire prennent également soin des personnes âgées dépendantes ou des personnes handicapées en assurant leurs soins, leurs repas... et en les faisant participer à la vie familiale quand cela est possible. Certains établissements sont spécialisés pour l'accueil de jour des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer : ils proposent des activités visant à les stimuler et à les aider à préserver leur autonomie. Enfin, des gardes de nuit peuvent vous permettre de bien récupérer afin d'être en meilleure forme la journée.

PLUS D'INFOS www.accueil-temporaire.com

Osez partir en vacances

Aider un proche se révèle souvent épuisant, tant physiquement que psychologiquement. Voilà pourquoi s'octroyer sans culpabilité un grand week-end ou une courte escapade d'une semaine est l'occasion de prendre du repos, un peu de distance et du recul. Vous pouvez chercher une place d'hébergement temporaire au sein d'un établissement d'hébergement pour personnes âgées (Ehpa) ou personnes âgées dépendantes (Ehpad). Sachez que le tarif peut être pris en charge en partie par l'Apa en fonction du degré d'autonomie de votre parent et de ses ressources. Le nombre de places est limité et il faut réserver longtemps à l'avance. Prenez contact avec le Clic* de votre région.

* Centre local d'information et de coordination gérontologie

UNE CURE THERMALE « SPÉCIAL AIDANTS ALZHEIMER »

A Bourbonne-les-Bains, en Champagne-Ardenne, le centre thermal a choisi de collaborer avec l'hôpital local (situé à deux pas) pour permettre au curiste accompagné d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer de suivre sa cure (rhumatologie, ostéoporose, voies respiratoires) en toute sérénité. Ce dispositif intègre une hospitalisation de jour ou complète du malade pendant la cure de son aidant.

PLUS D'INFOS www.valvital.fr - 03 25 90 07 20



BRÛLURES D'ESTOMAC ?



**DEHORS
DEDANS**



PRENEZ LE POUVOIR
SUR LES BRÛLURES D'ESTOMAC ET LES REMONTÉES ACIDES.

Médicament indiqué dans les brûlures d'estomac et remontées acides. Pas avant 15 ans. Prendre à distance des autres médicaments (plus de 2 heures si possible). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez un médecin. Visa GP n° 13/01/60330/00/GP/002


SANOFI

**LA CONVIVIALITÉ PEUT FORTEMENT AIDER
À CE QUE LE REPAS RESTE UN MOMENT DE PLAISIR.**



PERSONNES ÂGÉES FRAGILES OU MALADES... COMMENT LES AIDER À MIEUX MANGER ?

Les études montrent que près d'une personne de plus de 75 ans sur deux ne mange pas suffisamment*. Une carence alimentaire qui peut fatiguer, entraîner des troubles de santé ou aggraver une maladie. Nos pistes concrètes pour améliorer l'alimentation d'un parent, d'un conjoint malade...

Avec l'âge, on perd peu à peu l'appétit, la sensation de satiété augmente (on se sent très vite « calé »), on s'hydrate plus occasionnellement et les prises de médicaments entraînent une perte du goût. Une situation qui peut conduire à un état de dénutrition aux effets délétères pour la santé notamment chez les personnes fragilisées, comme les malades (Alzheimer, cancers...) ou les patients sous traitement anti-diabète, anti-cholestérol... qui, en surveillant strictement leur alimentation, risquent des carences en vitamines et minéraux.

**MANGER TROP PEU FRAGILISE
L'ORGANISME, SURTOUT LORSQUE L'ON
DOIT FAIRE FACE À UN STRESS
OU À UNE MALADIE.**

LE BON GESTE

SE PESER CHAQUE SEMAINE.

Si la courbe de poids s'affaisse et que l'IMC (Indice de masse corporel) est inférieur à 18,5 (poids/taille²), il faut en parler au médecin traitant.



Je repère... les signes qui ne trompent pas

- Une perte de poids rapide d'environ 5 % en un mois (soit 3 kg en un mois chez un adulte de 60 kg) ou environ 10 % en 6 mois.*
- Des vêtements devenus trop grands.
- Un visage émacié, fatigué, pâle.
- Une peau sèche et squameuse.
- Une forte fatigue et des temps de sommeil plus longs.
- Des pertes de mémoire.
- Une détresse psychologique avec des annonces du type « Je me sens seul, je ne vois plus personne » ou « A quoi bon manger... Quand on est seul, on n'a pas d'appétit ».

* Haute Autorité de Santé (HAS) – Nutrition : Commission d'évaluation des produits et prestations – Septembre 2006.

Je prends rendez-vous... chez un diététicien

L'objectif : dépister la dénutrition le plus tôt possible afin d'accroître l'efficacité des conseils diététiques et des éventuels traitements.

C'est l'objet du bilan nutritionnel que réalisent les diététiciens en cabinet : tous les paramètres de la dénutrition sont systématiquement recherchés, puis transmis au médecin traitant qui peut établir une prescription.

C'est le diététicien qui applique ensuite la prescription du médecin en fonction des besoins de l'aidé : quantité, nature des aliments, compléments et suppléments...

Le diététicien pourra par exemple vous guider vers des techniques spécifiques qui vous permettront d'adapter la composition de vos plats, la texture de certains aliments, purées, compote, agrémentés de sauce pour qu'ils soient plus facile à avaler..., et de les associer aux compléments nutritionnels oraux (lire encadré) souvent prescrits par le médecin.



**CONCEVEZ ENSEMBLE DES MENUS VARIÉS,
ADAPTÉS AU GOÛT ET À LA CAPACITÉ DE LA
PERSONNE QUE VOUS AIDEZ À BIEN MÂCHER.**

UN RISQUE MAJEUR POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE CANCER

A l'occasion de la dernière Journée mondiale contre le cancer, en février dernier, l'Association française des diététiciens et nutritionnistes (AFDN) a souligné à quel point il était important de préserver le bon état nutritionnel des patients atteints de cancer : « Pour ces patients, la dénutrition est un risque grave à plusieurs titres. D'abord, la dénutrition peut diminuer l'efficacité thérapeutique : elle peut à la fois réduire la réponse aux chimiothérapies et augmenter leur toxicité. Ensuite, elle peut avoir deux conséquences majeures sur l'état clinique du patient : elle peut entraîner une baisse de l'immunité, ce qui augmente le risque d'infection, des troubles digestifs, ou une perte de la masse musculaire, ce qui peut provoquer des phlébites, escarres ou perte d'autonomie, avec un impact fort sur la qualité de vie ; elle peut provoquer une mauvaise cicatrisation et/ou un lâchage de suture. Enfin, certaines tumeurs peuvent être à l'origine directe d'une dénutrition, comme celles du tube digestif, qui font baisser l'appétit et altèrent la déglutition ». Autant d'effets qui aggravent le pronostic et augmentent le risque de mortalité des patients atteints de cancer.

PLUS D'INFOS. www.afdn.org

LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX, C'EST QUOI ?

Disponibles en pharmacie, ce sont des produits riches en énergie et en protéines, sous forme liquide ou en poudre à diluer, à boire ou à mélanger à des aliments ; ils complètent l'alimentation normale, mais ne doivent pas la remplacer. Ils peuvent être remboursés par la Sécurité Sociale dans certains cas. Quoi qu'il en soit, il est important que le médecin soit tenu informé régulièrement de la manière dont sont consommés ces produits, ainsi que du poids de la personne.

J'enrichis... son alimentation quotidienne

Puisque les personnes souffrant de dénutrition mangent moins, il faut que ce qu'elles mangent soit plus nourrissant. Ajoutez du fromage râpé, de la crème fraîche entière, une béchamel, un œuf, du lait en poudre à vos préparations (pâtes, riz, légumes...). Misez sur les laitages entiers et les fromages à pâte molle plus faciles à mâcher (3 à 4 fois par jour) et sur les protéines animales qui permettent d'enrayer la fonte de la masse musculaire (2 fois par jour, à raison de 150 à 250 g au total). Si besoin, fractionnez ses 3 repas quotidiens en 6 petits repas par jour avec, pourquoi pas, des compléments alimentaires oraux.

Pratique, ils sont souvent présentés sous forme liquide pour faciliter leur consommation tout au long de la journée. Hyper caloriques, ils apportent de l'énergie ou hyper protéinés, ils permettent au patient de conserver sa masse musculaire. N'oubliez pas la boisson : idéalement 1,5 litre d'eau plate/jour, avec du sirop, « coupée » avec du jus de fruits ou sous forme de tisanes sucrées... Placez en évidence une demi-bouteille en plastique, moins lourde donc plus facile à manipuler, ou une carafe d'eau et un verre pour aider votre proche à penser à boire. Et s'il ne veut pas boire, s'il a des problèmes pour déglutir ou de

« fausse route », parlez-en à votre médecin qui vous conseillera au besoin des boissons gélifiées.

Je mise... sur le goût et les aliments plaisirs

Il est important de proposer aux patients dénutris une alimentation soignée et appétissante. En effet, les sens émoussés, la baisse de moral due à l'isolement et l'éloignement de son milieu personnel, la fatigue liée à l'âge ou à la maladie, entraînent bien souvent une dépression morale en plus de la perte d'appétit. Le repas doit donc être un instant agréable au cours duquel on échange tout en donnant envie de manger. Lors de la préparation de vos recettes, n'hésitez pas à relever leur goût avec des épices ou des herbes aromatiques, utilisez des condiments pour varier les couleurs, ainsi que des aliments faciles à mâcher en les émiettant. Pour les patients

**SI POSSIBLE, INCITEZ
VOTRE PROCHE À BOUGER :
C'EST UNE BONNE FAÇON DE
STIMULER L'APPÉTIT.**

touchés par Alzheimer, qui perdent parfois l'usage des couverts et ont alors besoin de mets faciles à porter à la bouche, simplement du bout

des doigts, pensez à couper les aliments en petits dés. Essayer également de concocter de jolis petits desserts, car si les personnes âgées craquent plus volontiers pour le goût sucré, elles ont toutefois du mal à avaler leur menu jusqu'au dessert. Enfin, dans la mesure du possible, multipliez les occasions de convivialité en invitant à la table du proche dénutri des membres de la famille, des voisins, des amis et même des bénévoles...

MISEZ SUR UNE PRÉSENTATION APPÉTISANTE...





SI CELA EST POSSIBLE, IL EST PRÉFÉRABLE D'ALTERNER LES REPAS LIVRÉS ET LES REPAS FAITS À LA MAISON.

Je recours... au portage des repas

Parce qu'il n'est pas facile d'assurer tous les jours les repas d'un proche dénutri ou d'avoir de l'imagination à revendre pour le mettre en appétit, n'hésitez pas à recourir à la solution ponctuelle ou régulière de la préparation et du portage des repas à domicile. Un service spécialisé vient apporter la commande chez vous ou directement chez la personne âgée ou malade. Des structures locales ou des associations proposent ce service (mairie, CCAS, fédérations d'aide à domicile...), de même que les services de nutrition médicale, comme la marque Clinutren de Nestlé. Demandez conseil à votre pharmacien pour connaître les conditions, les tarifs... Une fois le prestataire choisi, remplissez avec votre proche la feuille de commande en tenant compte de ses goûts et préférences, mais aussi de ses capacités de mastication et du menu des autres repas de la journée. C'est comme cela que ces plateaux-repas auront toutes les chances d'être appréciés !

A LIRE

LE GUIDE NUTRITION À PARTIR DE 55 ANS

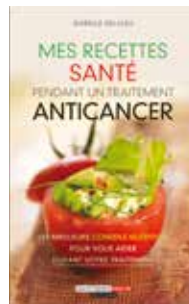
et

LE GUIDE NUTRITION POUR LES AIDANTS DES PERSONNES ÂGÉES,

2 ouvrages élaborés dans le cadre du Plan national nutrition-santé (PNNS), pour prévenir la dénutrition.

A télécharger sur

www.mangerbouger.fr,
rubrique PNNS.



MES RECETTES SANTÉ PENDANT UN TRAITEMENT ANTI-CANCER :

Perte d'appétit, nausées, dégoûts alimentaires, modifications du goût, aphtes... Ce livre, simple et pratique, donne des astuces pour stimuler son appétit, des conseils pour aider à lutter contre les effets secondaires du traitement et des recettes faciles à faire pour retrouver le plaisir de manger.

Ed. Quotidien Malin – 6 €

point forum

VOTRE PHARMACIEN FORUM SANTÉ VOUS ACCOMPAGNE

L'un de vos proches mange peu, a perdu du poids, est fatigué...

Venez rencontrer votre pharmacien dans le nouvel espace Point Forum de sa pharmacie.

A l'écart des autres clients, il pourra vous apporter les conseils diététiques utiles en cas de dénutrition avérée et vous informer sur les compléments nutritionnels hypercaloriques et/ou hyperprotéinés qui peuvent être pris en plus des repas classiques.

AIDES À DOMICILE ET PROFESSIONNELS DE SANTÉ : QUI FAIT QUOI ?

La présence de professionnels à domicile peut vous soulager et vous permettre de prendre un peu de repos pour décompresser. Tout comme votre pharmacien est à votre écoute pour vous accompagner dans votre rôle d'aidant familial.



**ORIENTER, CONSEILLER,
APPORTER UN SOUTIEN
ET UNE ÉCOUTE AU QUOTIDIEN
FONT PARTIE DE NOTRE MÉTIER.**

A chacun son rôle...

L'auxiliaire de vie aidera votre proche dans les gestes de la vie quotidienne : toilette, repas, courses, promenades, distractions...

L'aide-ménagère s'occupe du ménage, du repassage et parfois de la préparation des repas.

L'aide-soignant veille à l'hygiène et au confort : toilette, change...

L'infirmier intervient sur prescription médicale pour assurer les soins : piqûres, prélèvements, pose de sonde, prévention ou soin des escarres... Il peut également coordonner les interventions des autres spécialistes de santé (aide-soignant, kiné...).

Le médecin traitant fait partie de vos interlocuteurs privilégiés pour lui faire part de vos remarques sur l'état de santé physique et psychique de votre proche, de vos difficultés quotidiennes...

Le kinésithérapeute intervient sur prescription médicale pour la rééducation de votre proche pour lui permettre de conserver un maximum de mobilité.

Votre pharmacien : une aide précieuse à solliciter

Valérie et Guillaume Corre, Pharmaciens Forum Santé* font le point sur les préoccupations des aidants et les outils dont ils disposent pour y répondre.

Quelles sont les principales préoccupations des aidants ?

Valérie et Guillaume Corre :

Les principales questions posées par les aidants familiaux restent le prix des équipements et comment les trouver. La plupart ne savent pas si ce matériel est pris en charge, comment et à qui le commander, comment l'installer... Par exemple, si le patient a des droits ouverts à la Sécurité Sociale et s'il dispose d'une mutuelle, 9 fois sur 10 il n'aura rien à régler. En revanche pour certains équipements un dépassement est à prévoir, mais cela reste limité.

De quels outils, informations... disposez-vous pour répondre à leurs demandes ?

Valérie et Guillaume Corre : Nous disposons de tout type de matériel médical adapté : lit, matelas, fauteuil roulant ou coquille si la personne a du mal à tenir assise, béquilles, redresse dos, cadre de marche, soulève malade, oxygène, nutrition parentérale... Certains d'entre nous disposent de l'Agrément Matériel leur permettant de facturer en direct. Nous pouvons même installer le matériel à domicile, ce qui permet de rompre l'anonymat, de résoudre d'autres problèmes que l'aidant n'a pas encore décelé ou de détecter d'autres besoins dont il n'est pas encore conscient.

Nous proposons de la documentation permettant à l'aidant de choisir l'équipement adapté, mais aussi une offre très vaste de compléments alimentaires.

Pour conclure, de part notre proximité, nous nous devons d'être disponibles pour les aidants familiaux, de prendre le temps de discuter, d'apporter des conseils complémentaires à ceux des médecins et de fournir du matériel médical et des informations adaptés à chaque besoin.



THUASNE
ORTHOCARE



MAL DE DOS ?

Pensez aux ceintures médicales
de soutien lombaire pour
un soulagement immédiat!

LombaSkin®



**VOTRE PHARMACIEN EST UN EXPERT EN ORTHOPÉDIE,
DEMANDEZ-LUI CONSEIL.**

Lomaskin® : produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. DM de classe 1 pris en charge par l'assurance maladie. Indications : lombalgies communes ou récurrentes. Lire la notice avant utilisation. Date de mise à jour : juillet 2013. Illustration : © virginie denis

Oubli, manque de concentration...

Quand la mémoire nous joue des tours

C'est grave, docteur ? Les réponses précises et rassurantes du Pr Jacques Touchon, Directeur du département de neurologie des CHU et CHR de Montpellier.

Au fil des années, on se surprend plus fréquemment à égarer son portable, à manquer un rendez-vous, à tenter vainement de mettre un nom sur un visage... Comment faire la différence entre troubles bénins et maladie d'Alzheimer ? Notre spécialiste répond à vos questions les plus fréquentes...

Camille, 58 ans, Nîmes : Perte de mémoire ou simple distraction ? Est-il normal que je mélange plus fréquemment les prénoms de mes proches, que j'oublie mes clefs ou ce que je suis venue chercher dans la cuisine ?

Pr Jacques Touchon : Il faut distinguer les « plaintes de mémoire » et les troubles de la mémoire. Prenons l'exemple de l'objet que l'on va chercher dans une pièce sans le trouver puisqu'une

fois sur place, on ne se souvient plus de ce que l'on voulait. En général, si l'on retourne là où l'on se trouvait au départ et que l'on force son attention, le souvenir de cet objet revient illico presto. Il s'agit là d'un manque d'attention qui a empêché l'enregistrement de l'information par le cerveau. Idem lorsque l'on vous dit quelque chose et qu'au final, vous avez « zappé » une partie du propos de votre interlocuteur. On dit alors « C'est rentré par une oreille et c'est ressorti par l'autre » et cela est un peu vrai : on a tout simplement manqué de motivation, de concentration et d'attention pour enregistrer et stocker l'information. Ce phénomène, de plus en plus fréquent avec l'âge puisque nos possibilités d'attention diminuent à mesure que notre cerveau vieillit, n'a souvent rien à voir avec de réels troubles de la mémoire.



ON A BESOIN D'UN MINIMUM DE MOTIVATION ET DE CONCENTRATION POUR STOCKER UNE INFORMATION DANS SA MÉMOIRE.

BOUGEZ, SORTEZ, RENCONTREZ VOS AMIS..., CAR LA ROUTINE « ENDORT » LES NEURONES.

Marc, 47 ans, Paris : *Suite à un accident grave dans ma famille, j'ai eu quelques trous de mémoire. Depuis, cela semble être rentré dans l'ordre. Dois-je m'inquiéter ?*

Pr Jacques Touchon : Un trou de mémoire, c'est un moment d'une durée précise où les souvenirs ne sont pas fabriqués. Il peut être lié à une émotion particulièrement forte, mais également être consécutif à un traumatisme crânien, à une trop forte consommation d'alcool (la « cuite » provoque des amnésies passagères) ou encore à la prise de certains calmants comme les benzodiazépines (NDLR : largement prescrites pour soulager l'anxiété et l'insomnie). Mais si on arrête l'alcool et les calmants, les trous de mémoire cessent rapidement.

JE JOUE... JE STIMULE MES NEURONES !

La Fédération pour la Recherche sur le Cerveau (FRC) vous invite à participer en ligne à des jeux spécifiquement conçus pour « réveiller » vos neurones. Jeux de mots, de logique, illusions d'optique...



PLUS D'INFOS. www.frc.asso.fr



**JOUER, SEUL(CE)
OU À PLUSIEURS,
PERMET DE
STIMULER
SON CERVEAU
TOUT EN LUTTANT
CONTRE L'ENNUI.**

Pascale, 39 ans, Bordeaux :
*Ma mère de 65 ans, dépressive, a
des trous de mémoire. On me dit
qu'ils ne sont pas liés à son âge ni
à la maladie d'Alzheimer, mais à
son mal-être : est-ce possible ?*

Pr Jacques Touchon : Chez les patients qui consultent pour des troubles de la mémoire, la dépression est l'une des causes les plus fréquemment retrouvée par les médecins. De la même manière que l'anxiété chronique, l'abus de médicaments sédatifs, le syndrome d'apnée du sommeil, elle peut altérer la mémorisation et toutes les facultés intellectuelles. Chez une personne âgée, cela peut parfois atteindre de telles proportions que les oublis peuvent faire penser à tort à la maladie d'Alzheimer. Mais cette dernière a des symptômes bien précis qu'un neuropsychologue peut parfaitement dépister.

**LA DÉPRESSION EST LA CAUSE
LA PLUS FRÉQUENTE DES TROUBLES
DE MÉMOIRE.**

Marie-Noëlle, 68 ans, Marseille :
*Mon mari de 73 ans oublie de
plus en plus souvent ce qu'il a
fait dans la journée :
dois-je y reconnaître un signe de
la maladie d'Alzheimer ?*

Pr Jacques Touchon : Même si l'intensité et l'ordre d'apparition des symptômes de la maladie varie d'une personne à l'autre, oublier des faits récents (la visite des enfants le matin, le coup de fil de la voisine...) arrive souvent en première ligne dans la maladie d'Alzheimer. Mais attention, tout trouble de mémoire ne veut pas dire maladie d'Alzheimer. Avant de paniquer et de vous faire éventuellement de fausses idées, il faut observer d'autres signes comme : les troubles du langage (difficultés à trouver les mots justes, appauvrissement du langage) ; les troubles du repérage (ne plus savoir en quelle année on est, se perdre dans les rues de son quartier...) ; les troubles psychologiques avec modification

de la personnalité (irritabilité, désintérêt pour certaines activités que l'on aimait faire, apathie sans dépression...). Si tous les drapeaux rouges sont levés, il faut consulter votre généraliste afin qu'il vous prescrive une consultation mémoire (plus de 400 en France).

PLUS D'INFOS. www.plan-alzheimer.gouv.fr, cliquez sur la carte pour trouver la consultation la plus proche de chez vous.



DES PISTES POUR ENTRETENIR SA MÉMOIRE

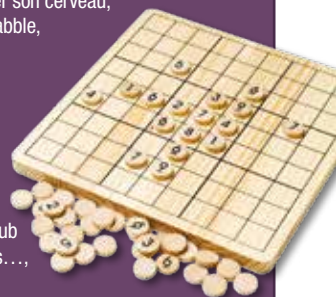
Si toutes les plaintes de mémoire et les troubles de mémoire ne conduisent pas invariablement à la maladie d'Alzheimer, ce sont des facteurs favorisants.

Pour préserver sa mémoire et lutter contre son ralentissement, les chercheurs s'accordent à dire qu'il faut :

- éviter les calmants,
- traiter les facteurs de risque d'atteinte du cerveau (apnée du sommeil, alcool, diabète, hypercholestérolémie, tabac...),
- adopter une alimentation de type régime méditerranéen (plus de viande blanche que de viande rouge, du poisson plusieurs fois/semaine, des fruits et des légumes, de l'huile d'olive et la juste dose de vin, c'est-à-dire pas plus de 1 à 2 verres/jour).

Il est aussi très utile de stimuler son cerveau, pourquoi pas en jouant au Scrabble, en faisant des mots croisés, des grilles de Sudoku...

Mais pas seulement ! La routine étant une tueuse de neurones, il est également intéressant d'aller au cinéma, de lire, de s'inscrire dans un club de sport, un club de rencontres..., surtout si l'on se retrouve à la retraite du jour au lendemain.



**POUR VOUS MOTIVER,
GARDEZ TOUJOURS EN TÊTE
CETTE MAXIME DU PR TOUCHON :
« SI DEMAIN RESSEMBLE
EXACTEMENT À AUJOURD'HUI
ON MET EN PÉRIL SON CERVEAU ».**

Problème d'érection

Parlons-en !

Les troubles de l'érection concerneraient deux millions de Français et toucheraient près d'un homme sur deux après 45 ans. Ils affectent la qualité de vie de l'homme et peuvent entraîner des perturbations dans le couple, c'est pourquoi il est indispensable d'en parler à son médecin, mais aussi d'aborder le sujet avec sa partenaire.

De quoi s'agit-il ?

Appelé également dysfonctionnement érectile ou impuissance, ces troubles se définissent par une incapacité épisodique, voire persistante, à obtenir ou maintenir une érection pour autoriser une pénétration et permettre un rapport sexuel satisfaisant. Pour être confirmés, ces troubles doivent se manifester sur une période minimale de trois mois.

Les causes...

Les causes organiques sont le plus souvent d'origine vasculaire, artérielle ou veineuse. Le diabète, certains traitements contre la dépression ou l'hypertension artérielle peuvent aussi affaiblir l'érection. Des médicaments peuvent améliorer l'érection en augmentant le flux sanguin au niveau du pénis, accompagnés d'une bonne hygiène de vie en évitant la sédentarité et les excès en tout genre (alimentaire, tabac, alcool) et en limitant le stress.

On parle de causes psychologiques si l'érection se révèle insuffisante ou « retombe » dès qu'il s'agit de pénétrer une partenaire. L'impuissance psychologique trouve souvent son origine dans une « panne ». Inquiet et angoissé, l'homme fait alors une nouvelle tentative en surveillant son érection, ce qui reste le meilleur moyen d'échouer à nouveau. L'érection nécessite une détente psychologique et n'obéit pas à la volonté, elle ne peut ni se commander ni se réprimer.

Le rôle de la partenaire

Une partenaire patiente, attentive et compréhensible est une aide précieuse dans l'amélioration et la guérison de l'homme ayant des troubles de l'érection, comme s'interdire toute pénétration de façon à délivrer son partenaire d'une angoissante obligation de performance, génératrice d'échec.

ATTENTION AUX CONTREFAÇONS !

Les médicaments commercialisés sur le web à des prix très attractifs font souvent l'objet de contrefaçons, notamment le Viagra® qui arrive en première place des médicaments contrefaits à l'échelle mondiale ! Le contenu de ces faux médicaments peut être dangereux pour la santé : surdosage ou sous-dosage, présence de produits toxiques, médicament placebo... C'est pourquoi, les pharmacies restent le réseau le plus sûr pour acheter ce type de médicaments.

BON À SAVOIR :

Le Viagra® vient de tomber dans le domaine public, son générique moins cher, le Sildénafil, est désormais disponible en officine. Pour toutes vos questions, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Merci au Dr Alain Tamborini, gynécologue et auteur de nombreux ouvrages pour le corps médical et le grand public.

ZENTIVA

L'engagement qualité
de la gamme générique de Sanofi



Ce qui compte est à l'intérieur

SANOFI 

Acné juvénile : agissez sans tarder

**Comme 70 % des jeunes de son âge, votre ado en a marre des boutons qui envahissent son front, son menton, son visage...
Aidez-le à retrouver une belle peau !**

**PLUS ON AGIT TÔT,
PLUS ON ÉVITE QUE
L'ACNÉ S'AGGRAVE
ET DEVIENNE
INESTHÉTIQUE.**

C'est sans doute l'une des périodes les moins faciles à vivre à l'adolescence : le moment où les boutons pointent leur nez, justement sur le bout du nez, mais également sur le reste du visage, le cou, les épaules, le décolleté et parfois même le dos.

Trois mécanismes en cause

Quand l'acné survient autour de 12 ans chez les filles et 13 ans chez les garçons, leurs glandes sébacées fonctionnent de façon excessive et l'évacuation du sébum est bloquée par la formation de bouchons (comédons) à l'orifice de ces glandes. Cette accumulation de sébum dans les glandes sébacées est responsable de la formation de microkystes. Certains parviennent à s'ouvrir à la surface de la peau et forment alors des comédons, alors que d'autres s'infectent, entraînant l'apparition de papules (lésions cutanées légèrement

saillantes, sans pus, roses ou rouges), de pustules (lésions avec soulèvement épidermique contenant du pus) voire de nodules (formations arrondies, de plus de 5 mm de diamètre, palpables sous la peau). Le risque à long terme de l'acné est la formation de cicatrices : des lésions disgracieuses qui s'installent dans la majorité des cas sur le visage. La prise en charge thérapeutique de ces lésions définitives est possible, mais difficile. Seul un dermatologue peut prendre en charge ce problème en fonction du type et de l'intensité des cicatrices.



Retrouvez tous nos conseils
pour venir à bout de l'acné
juvénile chez la femme sur :

www.forumsante.com





AUJOURD'HUI, DES TRAITEMENTS PERFORMANTS ET MOINS AGRESSIFS QUE PAR LE PASSÉ PERMETTENT DE RETROUVER UNE BELLE QUALITÉ DE PEAU.

Des traitements au cas par cas

L'acné légère à modérée se traite généralement par voie topique : application sur la peau de lotions et crèmes rétinoïdes (pour favoriser l'élimination des comédons), à base de peroxyde de benzoyle (antiseptique et anti-inflammatoire) ou d'antibiotiques locaux (utilisés en cas d'intolérance aux traitements de première intention cités précédemment). Quant à l'acné sévère, elle recule grâce à des médicaments par voie orale comme les antibiotiques (tétracyclines) ou se guérit à l'aide d'isotrétinoïne, un traitement qui atrophie les glandes sébacées (afin qu'elles cessent de produire du sébum en excès). Toutefois, celui-ci est strictement réservé aux acnés ayant résisté plus de 3 mois à l'association antibiotique oral + anti-acnéique topique. Enfin, un traitement par photothérapie (par lumière bleue visible) mis au point par des dermatologues donnerait de bons résultats dans le cadre d'acnés légères à modérées.

Plus d'infos. www.lustrepurelight.fr

Un large éventail thérapeutique est donc disponible pour traiter l'acné et éviter « d'attendre que cela passe »...

Un accompagnement nécessaire des parents

Peau grasse, points noirs, boutons rouges ou blancs, etc... pas facile d'accepter son visage à un âge où l'on n'est pas toujours au clair avec sa propre image. Et lorsqu'on se fait traiter de « tronche de calculatrice » dans la cour du collège, cela peut être psychologiquement difficile à assumer. Voilà pourquoi les parents ne doivent pas banaliser cette pathologie dermatologique, mais au contraire accompagner leur enfant sur la voie du traitement. Dans le cas d'une acné naissante, on peut rencontrer son pharmacien et se faire orienter vers les bons produits pour nettoyer la peau, faciliter l'évacuation du sébum et détruire les comédons. Ou consulter son généraliste, voire un dermatologue si l'acné se développe plus fortement, pour se faire prescrire un traitement adapté.

38 %

des patients souffrant d'acné ne sont pas pris en charge par un professionnel de santé (ils ne se traitent pas ou se traitent seuls) et 17 % atteints d'acné sévère ne sont pas suivis*.

*Source : Enquête CSA Santé menée en 2012 sur plus de 10.000 personnes.

Interrogé au sujet de ce résultat lors d'une rencontre organisée en juillet dernier par les Laboratoires Pierre Fabre Dermatologie, le Dr Jean-Michel Amici, dermatologue, souligne que « Même si la fréquence de consultation auprès du dermatologue augmente avec la sévérité de l'acné (45 % pour les acnés légères, 63 % pour les modérées, 76 % pour les sévères), ces chiffres suggèrent qu'il faut renforcer l'information du grand public sur les prises en charge de la maladie. Il est en effet préoccupant que des acnés sévères susceptibles de laisser des cicatrices et d'engendrer des perturbations de l'image sociale et de la confiance en soi, ne soient pas traitées ».

SHOPPING

Notre Best of anti-acné



FORMULE DEUX EN UN...

Composée de 4 actifs dermatologiques pour lutter contre les imperfections sévères et libérer les pores obstrués des peaux à imperfections mixtes. Elle permet également de désamorcer l'apparition de rougeurs tout en apaisant la peau. Sans oublier, sa fonction hydratante et sa fonction matifiante.

♥ ON AIME...

Son parfum aux notes d'agrumes légères et rafraîchissantes.

Effaclar Duo - La Roche-Posay

AGIR RAPIDEMENT...

Ce soin favorise la disparition rapide des imperfections et limite leur apparition. Son complexe agit précocement sur la formation des imperfections en régulant le processus inflammatoire.

♥ ON AIME...

L'Eau Thermale d'Uriage hydratante et apaisante.

Hyséac A.I. - Uriage



NETTOYER EN DOUCEUR...

Une formule centrée autour de 9 ingrédients pour cette eau nettoyante et purifiante sans alcool qui élimine en douceur les impuretés du visage et diminue l'excès de sébum.

♥ ON AIME...

Son pouvoir démaquillant doux pour la peau comme pour les yeux, éliminant le maquillage, même waterproof !

Cleanance Eau nettoyante Purifiante - Avène

ON AIME AUSSI...



Un soin local intensif qui purge l'imperfection pour accélérer sa résorption et prévenir les marques résiduelles.

Effaclar A.I. - La Roche-Posay

Un masque purifiant qui désincruste les pores, absorbe l'excès de sébum et exfolie en douceur.

Keracnyl Masque triple action - Ducray

Un gel lavant sans savon pour visage et corps (avec rinçage) pour toutes les peaux grasses à imperfections.

Cleanance Gel Nettoyant sans savon - Avène



SOIN COMPLÉMENTAIRE "STOP BOUTON"

Véritable soin d'urgence pour les peaux à imperfections. Un soin SOS s'appliquant directement sur les boutons pour les assécher et les faire disparaître rapidement.

♥ ON AIME...

Son action ultra-rapide et son format pratique à emporter partout !

Keracnyl Stop bouton - Ducray



TESTÉ pour VOUS

Des cheveux éclatants
**ET DE BEAUX ONGLES
TOUTE L'ANNÉE !**



FORCAPIL CHEVEUX ET ONGLES
UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
COMPLET, SIGNÉ ARKOPHARMA

Des gélules gorgées de vitamines et minéraux !

Baisses de forme, changements de saisons, déséquilibres alimentaires, carences hormonales ou vitaminiques, convalescences, stress, sont autant de facteurs qui mènent la vie dure à vos cheveux et ongles ! Alors pourquoi pas leur donner un petit coup de pouce en leur apportant des éléments nutritifs pour les fortifier et les revitaliser ?

C'est ce que propose ce complément alimentaire aux gélules gorgées de vitamines et minéraux, présenté comme une formule unique la plus complète du marché :

- La Méthionine et la cystine, des acides aminés soufrés indispensables à la beauté et la croissance des cheveux ;
- Associé à la vitamine B6, le zinc permet la synthèse de la kératine, il aide également à lutter contre l'excès de sébum pouvant contribuer à l'affinement progressif du cheveu ;

- La vitamine D3, qui améliore la beauté des ongles et permet de lutter contre le dessèchement du cheveu ;
- La vitamine B8, qui joue un rôle important pour la bonne santé de la peau, des ongles et des cheveux ;
- La vitamine B5, qui prévient le dessèchement, évite la fragilité, assure éclat et souplesse aux cheveux.

BON À SAVOIR :

Lorsque vous vous limez les ongles, évitez les mouvements de va-et-vient qui ont tendance à les dédoubler. Limez-les dans un seul sens avec une lime diamant ou céramique. Pour vos cheveux n'utilisez pas un peigne aux dents trop fines et rapprochées : il favorise la chute des cheveux en les arrachant.

forum santé

soigne votre budget

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum santé

20% DE RÉDUCTION IMMÉDIATE SUR TOUTE LA GAMME
COUP D'ÉCLAT



Offre valable du 1^{er} octobre au 30 novembre 2013.

Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum santé

1€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT DE LA GAMME
ISOXAN*



* A valoir sur l'achat d'ISOXAN Adulte, ISOXAN Actiflash, ISOXAN J+ et ISOXAN 50+.

Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine du 1^{er} septembre au 30 septembre 2013. Photo non contractuelle.

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum santé

1€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT D'UN DUO
ELMEX DUOPACKS* ET SENSITIVE PRO*



0,50€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT
SENSITIVE PRO DENTIFRICE



* A valoir sur l'achat des duopacks ELMEX PROTECTION CARIÉS, ELMEX JUNIOR Dentifrice, ELMEX SENSITIVE Dentifrice et sur ELMEX SENSITIVE PROFESSIONAL Dentifrice, ELMEX SENSITIVE PROFESSIONAL BLANCHEUR Dentifrice.

Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine du 1^{er} au 30 septembre 2013. Photo non contractuelle.

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum santé

3€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT D'UN SOIN +
UN PRODUIT DE TOILETTE DE LA GAMME
EFFACLAR



Offre valable du 1^{er} au 30 septembre 2013. Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

20% DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT
DE DEUX PRODUITS DE LA GAMME*

TOPICREM

* sauf Ultra-Hydratant Corps Duo

Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine du 1^{er} au 30 septembre 2013. Photo non contractuelle.



BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

20% DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
SUR LA GAMME*

STC NUTRITION

* hors barres, gels, boissons, shots

Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine du 1^{er} au 15 octobre 2013. Photo non contractuelle.



BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

1 € DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
POUR DEUX PRODUITS IDENTIQUES

GIFRER LINIMENT

Offre valable du 1^{er} au 30 novembre 2013.

Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.



BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

1 € 50 DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT DE LA GAMME

NEXCARE COLDHOT OU PATCH

Offre valable du 1^{er} novembre au 31 décembre 2013

Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.



BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

1 € DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT DE LA GAMME*

CICALÉINE

*A valoir sur l'achat de Cicaléine film soin crevasses mains pieds flacon de 4 ml, Cicaléine baume mains-douls tube 30 ml et Cicaléine baume pieds talons tube 50 ml.
Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine du 1^{er} septembre au 30 novembre 2013. Photo non contractuelle.



Nicotinell
NICOTINE

ARRÊT DU TABAC

*Prenez le pouvoir,
maîtrisez vos pulsions*



www.nicotinell.fr

Médicament réservé à l'adulte de plus de 15 ans (timbres) et 18 ans (gommes à mâcher et comprimés à sucer). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. En cas de difficulté, consultez votre médecin.

Visa n°12/12/60401745/GP/055 - Mars 2013

NOVARTIS

Novartis Santé Familiale S.A.S.