

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

LE MAG

ACCOMPAGNER MA SANTÉ À DOMICILE

DOSSIER

CAP SUR LA MOBILITÉ !

P.11

P.9

PLEIN FEU SUR LES USTENSILES

D'AIDE AUX REPAS

P.16

APNÉES DU SOMMEIL,

ET SI ON EN PARLAIT ?

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN

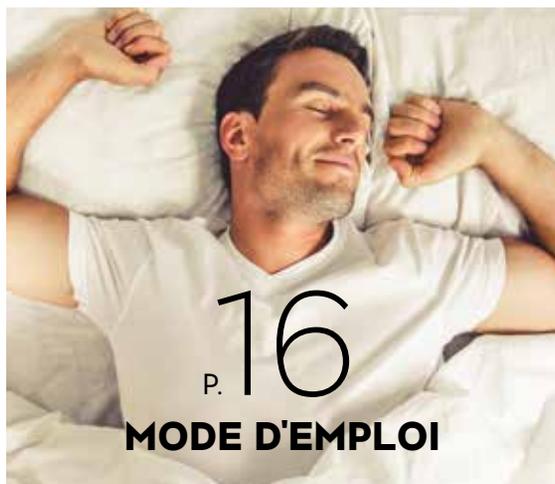
P. 3
À LA UNE

- 3_ En bref : asthme, orthopédie et chiffre clé
- 4_ Testez et à vous de juger ! Les oreillers Pharma Confort
- 5_ En bref : Seniors, toujours actifs, diététique et label AFNOR
- 6_ C'est pour demain ! Le fauteuil Nino
- 7_ Bien vivre sa retraite
- 8_ 11 millions d'aidants



Plein feu sur des
ustensiles d'aide
au repas

P. 10 **QUESTIONS/
RÉPONSES**



Apnées du sommeil,
et si on en parlait ?



Restez mobile !
Cap sur les
solutions d'aide à
la mobilité

P. 17
**C'EST DE
SAISON**

- 17_ 5 astuces pour être en pleine forme cet été
- 19_ Produits d'été : les indispensables de vos vacances

À VOS AGENDAS

ORTHOPÉDIE

EN FINIR AVEC LES DOULEURS



Le 3 juin s'est tenue la **Journée mondiale de l'orthopédie** destinée à informer sur cette spécialité qui diagnostique et prend en charge, sur un plan médical et chirurgical, des maladies du système musculo-squelettique (os, articulations, ligaments, muscles, tendons et nerfs). L'occasion de présenter ici, le savoir-faire de ce praticien mal connu.



Quels sont les champs d'intervention d'un chirurgien-orthopédiste ?

Un chirurgien-orthopédiste intervient dans les cas d'entorses, de fractures, de luxations, d'hernies discales, de tumeurs osseuses, d'anomalies de croissance (scoliose, cyphose) ou encore de séquelles de maladies infectieuses ou inflammatoires comme l'arthrite rhumatoïde. Il assure la correction de l'appareil locomoteur, en intervenant à trois étapes : le bilan pré-opératoire, l'opération en elle-même et le suivi post-opératoire.

ASTHME : 4 MILLIONS DE FRANÇAIS ATTEINTS AUJOURD'HUI



Au printemps et en été, les pollens sont les plus nombreux. C'est pourquoi les crises d'asthme chez les personnes allergiques sont en général plus fréquentes voire plus sérieuses. Cette période est donc particulièrement importante pour mieux comprendre et prendre en charge cette pathologie.

C'est ce que fait notamment chaque année en mai la Journée Mondiale de l'Asthme, dont le thème était « l'asthme, une maladie à prendre au sérieux ». En France, on compte plus de 4 millions d'asthmatiques, dont un tiers d'enfants et d'adolescents. Plus de 2 000 personnes meurent encore d'asthme tous les ans en France, alors que des traitements efficaces existent désormais. D'où l'importance du dépistage et du suivi des traitements, notamment lors de saisons de floraison et de pollinisation plus critiques comme le printemps et l'été, lorsque les conditions météorologiques favorisent la dispersion des pollens dans l'air.

Agir vite pour mieux respirer

Pendant cette période, les allergiques doivent d'autant mieux suivre leurs traitements et/ou consulter leur médecin en cas de symptômes. Pour les aider, une carte de vigilance des pollens - établie par le RNSA (Réseau national de surveillance aérobiologique) pour chaque département - permet de se préparer et de s'adapter à leur évolution : www.pollens.fr/docs/vigilance.html. Il existe également Sophia Asthme, un site de coaching en ligne accessible 24h/24, proposé par l'Assurance Maladie, qui aide les personnes asthmatiques à mieux connaître leur maladie et à adapter leurs habitudes pour améliorer leur qualité de vie.

LE CHIFFRE

36%

FAIRE DU SPORT POUR GARDER TOUTE SA TÊTE

LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE (MARCHÉ, COURSE, NATATION, STRETCHING, ETC.) PERMETTRAIT DE RÉDUIRE DE 36 % LE RISQUE D'ALZHEIMER.

SOURCE : LARSON E.B., ANNALS OF INTERNAL MEDICINE, ÉTUDE DU 17 JANVIER 2006.

CONNECTÉ



Les conseils
de votre
pharmacien
sur
mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr



**NUITS DOUCES
ET RÉPARATRICES...
AVEC LES OREILLERS
PHARMA CONFORT,
PRÉPAREZ-VOUS A BIEN
DORMIR ET À FAIRE
DE BEAUX RÊVES !**

Pharma
confort®



**TESTEZ &
À VOUS
DE JUGER**

Pour
découvrir le
produit qu'il
vous faut,
faites le test
avec votre
pharmacien.



Alain, 77 ans,
La Rochelle (17)

Oreiller testé :

Tonic Fresh en mousse Ventilée à mémoire de forme perforée apportant souplesse et tonicité. Housse Ylang Ylang au pouvoir anti-stress et rafraîchissant pour une sensation de détente aux senteurs exotiques. Confort soft.

« Avec cet oreiller, je dors beaucoup mieux et je me lève le matin sans aucune douleur à la nuque et au dos. Comme je bouge beaucoup dans mon sommeil, j'avais besoin d'un oreiller qui s'adapte à mes mouvements. J'ai aussi remarqué que grâce à sa texture, je transpirais beaucoup moins. Bref, mes réveils sont bien plus agréables ! »



- Soutient bien ma tête
- Réduit mes douleurs à la nuque



- Mon ancien oreiller était devenu tout plat. J'ai donc eu besoin de deux ou trois nuits pour m'habituer à son volume.



Margot, 60 ans
Nantes (44)

Oreiller testé :

Ergo naturel en mousse viscoélastique « naturelle » à mémoire de forme. 2 hauteurs pour s'adapter à la morphologie de chaque utilisateur. Housse en fibre de bambou déhoussable et lavable. Confort médium.

« Quel plaisir de dormir avec cet oreiller ! Souple, mais juste ce qu'il faut, il m'apporte le confort dont j'avais besoin. Je ne peux plus m'en passer, je l'emmène avec moi-même lorsque je pars chez mes enfants. J'apprécie aussi beaucoup sa facilité d'entretien. Du coup, il est toujours propre et c'est bien agréable ! »



- Le confort
- Sa facilité d'entretien



- Sa forme ergonomique m'a demandé un petit temps d'adaptation.

3 CRITÈRES POUR BIEN CHOISIR VOTRE OREILLER

1/ LA MATIÈRE

Les oreillers en plume, allergisants, ne se lavent pas et deviennent plats. Ceux en mousse, plus souples et faciles à entretenir, ont une meilleure capacité de soutien s'ils sont de bonne qualité.

2/ LA FERMETÉ

Les oreillers trop fins et mous ne soutiennent pas votre tête. Avec ceux qui sont trop fermes, vous risquez d'être mal positionné.

3/ LA FORME

L'oreiller carré (65 x 65 cm) prend beaucoup de place dans le lit. Le rectangulaire (40 x 60 cm), moins encombrant, convient aux personnes qui bougent beaucoup. Les oreillers ergonomiques permettent de mieux soutenir la zone cervicale.



DIÉTÉTIQUE



5 À 10 %...

Le surpoids impacte votre quotidien, votre santé, et il n'est pas toujours facile d'en perdre. Pourtant toute perte de poids, même minime, a des influences positives sur la santé et le bien-être. En effet, avec une perte modérée de 5 à 10 %, il est possible de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'arthrose, et de vous permettre de mieux profiter de la vie et de vos proches. Comment faire ? Commencer par modifier vos habitudes alimentaires, en réduisant notamment les calories ainsi que votre mode de vie, en privilégiant une activité physique même simple, comme les balades à pied ou à vélo.



Victoria, diététicienne
Handi-Pharm

Un pique-nique santé

"Il est tout à fait possible de manger sain tout en continuant à se faire plaisir ! Au lieu d'emporter le traditionnel sandwich-chips-gâteaux, très calorique, concoctez un pique-nique équilibré et gourmand. Emportez avec vous des féculents (pain, salade de pâtes ou riz), des légumes, faciles à consommer tels quels, en bâtonnets ou intégrés à des quiches ou des tartes, des protéines (viandes maigres, poissons, oeufs durs), et des fruits (frais, en compotes, ou secs). Régalez-vous !"

SENIORS, MAIS
TOUJOURS ACTIFS !

Les seniors sont de plus en plus nombreux à reprendre une activité professionnelle après leur départ à la retraite.

Différentes raisons ont pu engendrer cette décision : l'envie de rester actif, de se sentir utile, de retrouver une motivation, de conserver un lien social... Grâce au cumul emploi/retraite, 369 801 retraités du régime général occupent ainsi un emploi tout en touchant leur pension, soit 2,9 % des retraités.



Si vous aussi avez envie de retrouver une activité, cette plate-forme peut vous être utile :

www.seniorsavotreservice.com

Vous pourrez notamment y proposer vos services ou répondre à l'annonce qui aura suscité votre intérêt.



TESTÉ ET APPROUVÉ

UN LABEL DÉDIÉ
AUX SENIORS

AFNOR Certification crée « Testé et approuvé par les seniors ».

Ce label permet d'identifier des produits de consommation testés et validés par des consommateurs de plus de 60 ans, ou par des ergonomes ou ergothérapeutes. Pour en bénéficier, ces produits ont réussi différents tests d'usage : déballage, facilité d'installation et d'utilisation, intuitivité de la prise en main. Véritable repère de confiance, il indique aux seniors que le produit est ergonomique et adapté à leurs besoins, notamment ceux des plus âgés. Tous les produits sont susceptibles d'être ainsi labellisés. Pour exemple : le StarPlug®, un réhausseur de prise avec éjecteur qui vous permet de brancher ou débrancher une prise sans avoir à vous pencher.



Retrouvez ce produit sur

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

C'est
pour
demain
-!-



Fauteuil Nino, comme un vent de liberté

nino
robotics

Parmi les dernières innovations repérées sur le marché de la mobilité : le fauteuil roulant électrique Nino. Créé par la start-up Nino Robotics, ce petit véhicule pourrait bien révolutionner la vie des personnes handicapées.

Prenez un gyropode (ces véhicules urbains qui, depuis quelques années, permettent d'arpenter les villes sans effort), équipez-le d'un siège et d'un dossier, donnez-lui un design futuriste de haute qualité... et vous obtiendrez Nino. Ultra-agile, son poids (39 kg), son rayon de braquage (360° sur place) et ses deux larges roues lui permettent de se faufiler quasiment partout librement, grâce à une autonomie de 38 km (pour un temps de charge de

seulement 3h). Et avec une vitesse de pointe de 20 km/h, le moins que l'on puisse dire... c'est qu'il file ! Quant à son fonctionnement, il est intuitif et ludique comme pour un gyropode classique : il suffit de se pencher vers l'avant ou l'arrière pour avancer, reculer ou freiner.

NÉ D'UNE ENVIE DE JAMAIS-VU

Devenu paraplégique lors d'un accident de plongée, Pierre Bardina - son concepteur - a imaginé Nino pour rompre avec les solutions médicalisées jusqu'ici proposées sur le marché. Avec Matthieu Verbeke, un designer lillois, il développe le concept d'un fauteuil auto-balancé plus en phase avec le monde d'aujourd'hui, avec comme leitmotiv que le design peut changer l'image des personnes handicapées auprès des valides.



CONNECTÉ ET MADE IN FRANCE

Pour le pilotage, l'application Segway-Ninebot permet de contrôler les paramètres (vitesse, autonomie, réglages et diagnostic) via Smartphone ou tablette. Cette application va même plus loin, en donnant aux utilisateurs la possibilité de partager leurs photos ou vidéos prises au guidon de Nino sur les réseaux sociaux. Fruit de la collaboration de 20 fournisseurs français, ce petit bijou de technologie et de mobilité est fabriqué et assemblé en France, et bénéficie d'un partenariat exclusif avec Ninebot Inc. pour ses motorisations.



RÉCOMPENSÉ ET DÉJÀ ADULÉ

Nino n'est pas loin du 20/20. Rien d'étonnant donc à ce qu'en 2015, il ait remporté le Grand prix du jury du MedPi, le salon consacré aux nouvelles technologies. De la part des premiers utilisateurs, les retours sont d'ailleurs unanimes : **"Magique !", "Impressionnant !", "Maniable et léger !"** ... et nombreux sont ceux qui se verraient l'essayer.



**Où trouver
le fauteuil Nino ?**
Rapprochez-vous
de votre pharmacien,
il saura vous conseiller.

POUR
64%

DES SALARIÉS DE + 50 ANS,
LA RETRAITE EST UNE
NOUVELLE ÉTAPE DE VIE
QU'ILS ENVISAGENT AVEC
CONFIANCE ET
QU'ILS ANTICIPENT PEU

85% DES RETRAITÉS
DE - 75 ANS

69% DES RETRAITÉS
DE + 75 ANS

ONT UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE RÉGULIÈRE

58%

DES RETRAITÉS DE - 75 ANS
APPRENNENT À
MIEUX MAÎTRISER
LES NOUVELLES
TECHNOLOGIES



27%

ONT RÉAMÉNAGÉ LEUR
DOMICILE POUR LE RENDRE
PLUS FACILE À VIVRE



ÊTRE EN
BONNE SANTÉ
EST LA 1^{ÈRE}
CONDITION
CITÉE POUR
"BIEN VIEILLIR"



53%

DES RETRAITÉS
DE - 75 ANS
VOYAGENT

82%

DES RETRAITÉS
DE - 75 ANS DÉCLARENT QUE
LA TRANSITION SE PASSE
COMME ILS L'AVAIENT PRÉVU,
VOIRE MIEUX



67%

DES RETRAITÉS DE
- 75 ANS PROFITENT
DE LEUR RETRAITE
POUR DÉVELOPPER
LEURS HOBBIES

BIEN VIVRE _SA RETRAITE_

**89 % des retraités se disent heureux, et ce n'est pas par hasard !
Si elle génère quelques craintes, la retraite est en effet une nouvelle
étape de vie suscitant de nombreuses attentes, et représentant
l'opportunité de concrétiser ses projets... D'autant plus si la santé est
au rendez-vous et que cette étape est bien préparée.**

11

MILLIONS
D'AIDANTS EN FRANCESOIT PRÈS DE
**1 PERSONNE
SUR 6**

* Source : baromètre BVA et fondation APRIL 2015



Malgré une meilleure connaissance du statut d'aïdants, celui-ci reste encore trop peu valorisé, notamment au niveau du temps souvent sous évalué par les non-aïdants.

Or pour près d'un quart des aidants, prendre soin d'un proche dépendant a des effets potentiellement négatifs sur leur santé et leur moral, leur vie de famille et parfois leur situation financière. Devenir aidant, ça se prépare dans la mesure du possible, en s'informant en amont auprès des associations existantes par exemple.

Alors, comment aider les aidants ? Un grand nombre d'associations milite en effet pour une meilleure coordination de tous les acteurs, une aide financière et/ou matérielle, un maintien à domicile facilité ou encore la création d'une assistance téléphonique 7j/7, 24h/24.

Le 8 octobre prochain aura lieu la Journée nationale des Aidants, organisée par le collectif Je t'aide, oeuvrant toute l'année pour soutenir les personnes qui assistent une personne dépendante.

L'occasion, de faire dès aujourd'hui un point sur un sujet sensible, d'une importance majeure. C'est en effet de la qualité de vie des aidants que dépend la qualité de vie des aidés. Et réciproquement...

Chaque jour, les aidants, une population majoritairement jeune et féminine, apportent bénévolement un soutien moral et une aide dans les activités domestiques de la vie quotidienne d'un proche dépendant : courses, ménage, repas, déplacements, démarches administratives, etc. Une large majorité des aidés, dont la dépendance est avant tout due à la vieillesse, vit à son domicile.

DECouvrez LA MAISON DES AIDANTS®

Précurseur de l'accompagnement des aidants, la Maison des Aidants® a été créée en 2008 par un groupe de professionnels issus du secteur médico-social. Coaching, formations, ligne d'écoute, orientation, témoignages, boîte à outils pratiques, La Maison des Aidants® vous accompagne au quotidien. Quels que soient votre situation, la personne que vous aidez et vos besoins, elle est destinée à vous faciliter la vie.



Ne restez pas seul, rendez-vous sur www.lamaisondesaidants.com et découvrez Allo Aidants, son service gratuit de mise en relation avec un coach pour vous accompagner.



Une aide vraiment précieuse !

Arkéa, c'est une téléassistance au domicile et sans engagement, pour se sentir en sécurité 24h/24.

Comment ça marche ?

Avec un bouton simple à porter au poignet ou en pendentif et un boîtier de téléassistance à brancher sur secteur. Disponible chez votre pharmacien.

**Vous êtes aidant ?
Votre pharmacien peut vous accompagner**





OUVRE-TOUT 5 EN 1

Ergonomique, léger et pratique, équipé d'une poignée antidérapante en caoutchouc injecté, il vous permet d'ouvrir très facilement conserves, canettes, bocaux, bouteilles à capsule et à bouchon vissé, sans forcer.



4 LAMES

MANDOLINE AUTOMATIQUE

Cette mandoline, compacte et simple, est idéale pour une utilisation facile au quotidien. C'est l'accessoire idéal pour couper efficacement, rapidement, en toute sécurité et sans effort tous vos légumes, grâce à un poussoir adapté à toutes les tailles. Quatre lames interchangeables sont fournies, vous offrant trois épaisseurs de coupe et une lame à julienne. Pratique, cette mandoline passe au lave-vaisselle.

Plein feu sur les ustensiles d'aide au repas



MULTI-
FONCTION



ÉPLUCHE-LÉGUME ÉLECTRIQUE

Adoptez un économe électrique multilames idéal pour fruits et légumes délicats. Pratique, vous pouvez éplucher ou faire des découpes en julienne grâce à ses lames interchangeables à ranger facilement dans le support. Et en plus, un accessoire pour transformer l'économe en mini mandoline et un accessoire pour équeuter, épépiner, zester, décorer sont inclus.

Bien manger, une nécessité pour rester en bonne santé ! Rester autonome dans la préparation de vos repas est donc essentiel. Découvrez quatre ustensiles qui vous apporteront une aide précieuse au quotidien.



COUTEAU FOURCHETTE PLIANT

Le couteau fourchette pliant est ergonomique grâce à son mouvement de balancier et à son extrémité à quatre piques qui vous permettra de manger d'une seule main. Il est une aide précieuse pour les personnes ayant des problèmes de mobilité de la main ou de faiblesse musculaire. Équipé d'une lame en acier inoxydable aiguisable et d'un manche en bois massif patiné de haute qualité.

?

**RÉPONSE
À TOUT !**



Quels sont les critères pour choisir mon tire-lait

— ? —

De nombreuses mères choisissent d'utiliser un tire-lait, notamment à la reprise de leur activité professionnelle.

Le choix de votre tire-lait, un matériel sur-mesure à usage personnel, dépendra notamment de la physiologie de la tétée du bébé ; de la fréquence à laquelle vous allez - vous, votre partenaire ou une tierce personne - donner un biberon de lait maternel à votre bébé ; de votre mobilité ; de la durée pendant laquelle vous comptez allaiter votre bébé de cette manière, etc.



N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, il saura vous guider vers le tire-lait qui vous correspond (manuel ou électrique, à la location ou à l'achat).

Je tire mon lait, comment le conserver

— ? —

Vous devez respecter des délais maximums de conservation, en fonction de votre environnement de stockage : 4 h maximum à température ambiante (20-25°C), 48 h maximum au réfrigérateur à une température inférieure ou égale à 4°C.

Pour le transporter, placez-le dans une glacière ou dans un sac isotherme avec pack de réfrigération pour que la chaîne du froid soit respectée. Pour le faire réchauffer, faites-le tiédir au bain-marie dans une casserole, un chauffe-biberon ou sous le robinet d'eau chaude. N'utilisez pas le four à micro-ondes, il diminue la qualité nutritionnelle du lait et comporte un risque élevé de brûlure.

Fuites urinaires post-accouchement. Quelles solutions

— ? —

L'incontinence n'est heureusement pas une fatalité ! La rééducation périnéale (par des sages-femmes ou des kinésithérapeutes) permet en effet de traiter l'incontinence urinaire d'effort chez la femme en renforçant le plancher pelvien. Les traitements médicamenteux permettent de traiter l'incontinence par hyperactivité vésicale. Le traitement chirurgical, quant à lui, intervient lorsque la rééducation périnéale a échoué. En cas de troubles ponctuels ou permanents, la solution immédiate et efficace est l'utilisation de protections absorbantes spécifiques.

Osez en parler à un professionnel de santé, il saura vous aider dans le choix de la solution la mieux adaptée à votre situation.



Comment repérer et prendre en charge la dénutrition

— ? —

Perte de poids rapide, récente, involontaire et significative (supérieure à 5 % du poids en un mois), fatigue, perte d'appétit, difficulté à se déplacer, problème de mémoire, doivent vous alerter.

Si ces signes évoquant une dénutrition ou un risque de dénutrition sont identifiés, demandez conseil à votre pharmacien ou consultez votre médecin traitant sans tarder.



À quoi servent les compléments nutritionnels

— ? —

Dans le traitement de la dénutrition ou d'une malnutrition, si malgré l'enrichissement de l'alimentation, les apports énergétiques et/ou protéiques se révèlent insuffisants, les professionnels de santé peuvent prescrire une complémentation nutritionnelle orale. Ces produits, équilibrés, riches en calories, en protéines et en certains micronutriments, permettent de pallier de manière temporaire un apport alimentaire insuffisant.



Découvrez des recettes plaisir sur le blog MMP



DOSSIER

RESTEZ MOBILE !

Cap sur
les solutions d'aide
à la mobilité



Avec l'âge, vous avez tendance à bouger de moins en moins, ce qui vous conduit peut-être à vous replier sur vous-même. Vous ne le savez pourtant que trop bien : vous déplacer pour réaliser tous les gestes du quotidien est la clé pour bien vieillir, rester autonome, conserver une vie sociale, profiter de chaque moment partagé avec vos proches et vous sentir bien dans votre vie. Bonne nouvelle, des solutions existent pour vous aider à rester mobile! Tour d'horizon.

25%*

DES PLUS DE 75 ANS VIVANT HORS PÉRIMÈTRE DES TRANSPORTS URBAINS N'EFFECTUENT AUCUN DÉPLACEMENT DE TOUTE LA SEMAINE.

44%*

DES PLUS DE 75 ANS DÉCLARENT ÊTRE GÊNÉS POUR SE DÉPLACER, C'EST-À-DIRE MARCHER OU RESTER ASSIS LONGTEMPS, MONTER OU DESCENDRE D'UNE VOITURE.

Mobilité des seniors, tous en mouvement

Du passage à la retraite à l'entrée dans un âge plus avancé, vos besoins et contraintes de mobilité varient nettement. Anticiper le vieillissement pour vous garantir les meilleures conditions de mobilité. Un véritable enjeu politique, sociétal et économique.

Et ce d'autant plus qu'une étude récente* a montré que les seniors qui sortent de chez eux tous les jours augmenteraient ainsi leur espérance de vie. Et ce n'est pas tout : en plus des bénéfices pour la santé, une activité physique régulière pratiquée à l'extérieur de votre domicile vous offre des occasions de rester ouvert au monde, aux autres et à vous-même. Les résultats de cette étude menée sur 3 375 personnes âgées de 70-90 ans**, révèle que



8 personnes sur 10 sortent chaque jour jusqu'à l'âge de 78 ans, cette fréquence diminue d'un tiers après 90 ans. Il en ressort également que vous vous déplacez plus qu'il y a 10 ans, mais que le rayon de vie diminue progressivement après 75 ans (pour atteindre 8 km). Pour les déplacements, le vélo est préféré par 35,5% des sondés qui l'utilisent régulièrement. À partir de 70 ans, seulement 45% optent pour les transports en commun.

Les raisons les plus évoquées sont : la peur de tomber ou de se blesser mais aussi le manque de réseau à proximité (arrêt de bus trop loin par exemple...)**. Cette étude met en avant la nécessité, pour vous, d'avoir recours à des solutions simples, d'adopter les bons réflexes pour faciliter votre quotidien et maintenir voire développer votre mobilité, que ce soit chez vous ou dans vos déplacements extérieurs.

Sources : * Étude publiée dans le Journal of the American Geriatrics Society en 2017.

** Enquête nationale des Transports et Déplacements en 2008.

Mobile, chez vous

Rester mobile et autonome commence à la maison. Pour faciliter vos déplacements, prévenir tout risque de chute et faciliter chacun des gestes de votre quotidien, le premier réflexe à adopter consiste à adapter et aménager chaque pièce de votre logement de manière confortable et sécurisante. En confiance dans votre intérieur, vous pourrez rester autonome dans chacun des gestes de votre quotidien, et rester plus serein. Pour des conseils et des solutions à mettre en place pour y parvenir, nous vous invitons à consulter le dossier consacré au sujet dans le premier numéro de ce magazine ("Et si j'adaptais mon logement ?").

Côté jardin, des produits ergonomiques existent pour vous permettre de continuer à l'entretenir. L'occasion de prendre soin de vos plantes... et de vous-même.



30 minutes par jour !

À partir de 70 ans, une demi-heure d'exercice physique par jour contribuerait à réduire le risque de mortalité de 40 % en moyenne*.**

Pour bouger, prenez l'habitude de marcher régulièrement, de jardiner ou de bricoler, pratiquez également une activité physique régulière, selon vos goûts. La plus simple, pouvant se pratiquer quotidiennement, est la marche adaptée. La gymnastique douce ou le yoga pour les seniors sont également particulièrement recommandés. Pour les plus sportifs, adoptez la randonnée, la marche nordique ou la natation.



LE CHIFFRE

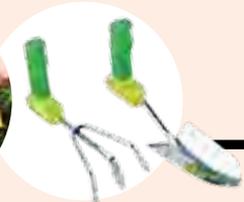
30%

DES SENIORS INTERROGÉS NE SORTENT PAS DE CHEZ EUX PENDANT 24 HEURES D'AFFILÉE*



LE MINI PEDALING

Idéal pour pratiquer une activité sportive en restant assis sur une chaise, un fauteuil ou un canapé. Cet appareil, peu encombrant, vous permet d'entretenir votre mobilisation articulaire. Simple d'utilisation, vous pouvez régler l'intensité de l'effort grâce à une molette.



LE PLANTOIR ET LA GRIFFE DE JARDINAGE ERGONOMIQUES

Légers et équipés d'une poignée antidérapante pour une bonne prise en main, ces deux outils vous permettent de jardiner sans vous fatiguer.

**mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr**

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

LA SÉLECTION



Mobile, en dehors de votre domicile

Continuer à vivre à la maison ne signifie pas que vous ne puissiez plus en sortir, même si vous avez des difficultés à vous déplacer.

Vous trouverez ainsi dans les cannes, déambulateurs, rollator, tricycles, fauteuils roulants, ou scooters électriques, des aides précieuses pour vos déplacements. Ils sont à adopter en fonction de votre situation de mobilité, de vos besoins, de l'accompagnement dont vous bénéficiez et de la distance de vos trajets.

Mobile, grâce au numérique

Internet et le numérique peuvent vous aider à rester autonome et rester vivre à votre

domicile, notamment grâce à la télémédecine, aux achats que vous pouvez faire en ligne, de chez vous, et aux livraisons. Il s'agit de ce que l'on appelle "la mobilité inversée".

Si Internet représente une réelle opportunité pour votre mobilité, vous êtes pourtant les plus exposés à la fracture numérique. En 2012 en effet, seuls 23,4 % des 75 ans et plus étaient équipés d'Internet à leur domicile. C'est pourquoi il est important de vous aider à vous équiper et à bien maîtriser

les outils numériques pour, entre autres, vous permettre de garder un contact avec l'extérieur. En complément d'autres outils de mobilité, cette solution permet de remédier à l'absence partielle ou totale de mobilité, et donc de vous accompagner vers un mieux vieillir.

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

LA SÉLECTION



LA CANNE

La solution la plus simple. Différents modèles de cannes existent, parmi lesquelles les cannes rétractables.

Ergonomiques et pratiques, elles vous accompagnent partout, avec un encombrement réduit et s'avèrent être une aide précieuse pour tous vos déplacements, à domicile comme à l'extérieur.



LE ROLLATOR

Idéal pour se promener, faire ses courses. Offre stabilité et pause assise.



LE CHIFFRE

23,4 %

**DES 75 ANS
ET PLUS ÉTAIENT
ÉQUIPÉS D'INTERNET
À LEUR DOMICILE.
EN 2012**

Source : étude "La mobilité des seniors en France" réalisée par le cabinet Auxilia pour le Laboratoire de la Mobilité Inclusive.



De nouvelles aides à la mobilité

Si des cartes de transport gratuites ou à prix réduits existent pour les seniors, la problématique du dernier kilomètre reste trop souvent un casse-tête et un frein important à la mobilité. Conscients des problèmes et des enjeux qui y sont rattachés, votre région, votre département ou votre commune peuvent vous proposer des solutions de transports : transport individuel sur demande, taxi ou taxi collectif, navettes pour faciliter vos déplacements, pour aller au marché ou faire vos courses au supermarché.

Faciligo met en relation des voyageurs à mobilité réduite ou PMR. (voir l'article qui lui est consacré dans notre numéro 1).



<https://faciligo.fr>



Certains organismes de services à la personne proposent des solutions pour tous vos déplacements de la vie quotidienne : courses, coiffeur, rendez-vous médicaux, visite d'amis, etc.



<https://www.admr.org/transport-accompagne>

Accès Plus, proposé par la SNCF, est un service gratuit d'accueil en gare et d'accompagnement jusqu'à la place dans le train pour les personnes handicapées et à mobilité réduite.



www.oui.sncf/services/accompagnement



**LE SCOOTER
ÉLECTRIQUE**

pour circuler sur de plus longues distances.

**UN BEL EXEMPLE DE SOLIDARITÉ
INTERGÉNÉRATIONNELLE**



Au Danemark, vous pouvez croiser des personnes âgées transportées par des volontaires locaux grâce à des bicyclettes spéciales : il s'agit du résultat d'un projet intergénérationnel "Cycling without Age".

Né il y a deux ans et demi, il vise à améliorer le confort de vie des seniors en apportant une réponse aux problématiques de mobilité en milieu urbain.

Apnées du sommeil, et si on en parlait ?

Le Syndrome d'apnées du sommeil (SAS) est caractérisé par un arrêt du flux respiratoire (apnée) ou une diminution de ce flux (hypopnée).

Conséquences : vous pouvez souffrir d'un sommeil agité, de fatigue ou de maux de tête au réveil, d'un manque de concentration dans la journée ou encore d'une irritabilité fréquente. Par ailleurs, la recherche clinique a mis au jour le lien entre le SAS et d'autres pathologies chroniques comme l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète et l'obésité. Faire le point peut vous aider à retrouver une meilleure qualité de vie.



Le saviez-vous ?

10 %

de la population adulte dans le monde souffre de SAS

90 %

des cas ne sont pas diagnostiqués

Pour aller plus loin dans le dépistage

Votre pharmacien vous aide à faire le **test d'Epworth** pour évaluer votre niveau général de somnolence. Il vous dirigera si besoin vers votre médecin pour un diagnostic, vous expliquera les étapes de prise en charge et répondra à toutes vos questions.

LES 3 ÉTAPES

1_ DÉPISTAGE

Le dépistage avec le test de somnolence d'Epworth, un questionnaire conçu pour mesurer la propension à s'endormir dans 8 situations de la vie courante si l'on n'est pas stimulé.

2_ DIAGNOSTIC

Le diagnostic, par votre médecin, suite à un examen nocturne de votre sommeil (polygraphie) réalisé à votre domicile ou en laboratoire du sommeil (polysomnographie) pour un examen complet.

3_ TRAITEMENT

Si le diagnostic s'avère positif, votre médecin pourra vous prescrire un traitement par pression positive continue (PPC), qui pourra être directement mis en place à votre domicile par un membre de l'équipe de santé de votre pharmacien. Il assurera un suivi régulier pour contrôler l'efficacité du traitement, s'occupera de la maintenance éventuelle du matériel et communiquera un compte-rendu régulier à votre médecin prescripteur.



Vous souhaitez savoir si vous-même ou un proche êtes atteints d'apnées du sommeil ?

CES 6 SYMPTÔMES PEUVENT VOUS ALERTER, FAITES LE TEST !



AU COURS DE LA NUIT :

- 1_** Des ronflements bruyants persistants et/ou des pauses respiratoires ;
- 2_** Des troubles de la libido ;
- 3_** Un besoin d'uriner plus d'une fois au cours de la nuit (nycturie).



DANS LA JOURNÉE :

- 4_** Une vigilance réduite ;
- 5_** Des maux de tête ;
- 6_** Une hypertension artérielle.

5 astuces pour être en pleine forme cet été

L'activité physique, c'est bon pour entretenir votre santé et maintenir votre mobilité. Profitez des beaux jours pour respirer, flâner et bouger en adoptant 5 réflexes tonus au quotidien... à votre rythme !



2

Faire du vélo ou du tricycle

Pour effectuer de courts trajets ou tout simplement prendre l'air, pensez à la bicyclette ou au tricycle. Agréable, cette activité est bonne pour votre cœur et pour garder la ligne.

4

Jardiner

Avec le printemps et l'été, le temps est revenu de vous occuper de vos plantes. L'occasion idéale de prendre soin d'elles... et de vous !

1

Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur

Cette activité est un excellent moyen de tonifier vos cuisses et fessiers, tout en brûlant des calories si vous souhaitez perdre du poids. Vous pouvez en profiter pour contracter les muscles abdominaux et monter ou descendre les marches à bonne allure sans vous arrêter.



3

Sortir et jouer avec ses petits enfants

Aussi souvent que vous le pouvez, jouez avec vos petits-enfants, au grand air. Outre le plaisir de ces moments partagés, c'est bon pour votre santé !

5



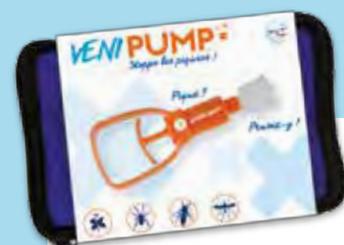
Descendre un arrêt de bus avant votre destination

Simple à faire et efficace au quotidien, prenez le temps de rajouter un petit temps de marche dans chacun de vos trajets en transport en commun. Si vous vous déplacez en voiture, garez-vous plus loin.



Produits d'été : les indispensables de vos vacances !

Parce que la saison estivale est propice aux déplacements, à l'activité physique et aux balades, votre pharmacien vous accompagne pour passer de bonnes vacances. Trousse pompe à venin et premier secours, capteur d'activité, appareil pour soulager vos jambes, thalasso pieds, tricycle, allaitement nomade... Il ne vous reste plus qu'à profiter pleinement de l'été en toute sérénité !



TROUSSE POMPE À VENIN

Cette pompe à venin aide à soulager les douleurs des piqûres d'insectes et de plantes en aspirant instantanément leur venin ou leur poison. Conditionnée dans une sacoche compacte comportant 1 Venipump, 2 compresses d'alcool, 2 compresses anti-moustiques, pratique et légère, vous pourrez la garder facilement à portée de mains ou l'emporter avec vous dans toutes vos balades.



REVITIVE IX

Jambes lourdes, pieds et chevilles enflés ? Revitive IX stimule la circulation et réduit les gonflements des jambes et des pieds. Douleurs et crampes, arthrose ? Grâce à ses électrodes corporelles, vous pouvez l'utiliser pour soulager d'autres parties du corps. Résultats visibles dès 20 min d'utilisation par jour. Résultats cliniquement prouvés.



TROUSSE DE SECOURS FAMILI POCKET

Avec son passant ceinture et sa coque moulée, emportez cette trousse de premiers secours partout avec vous. Compacte et complète, elle comprend 2 bandes extensibles, 4 compresses stériles, 10 compresses imprégnées désinfectantes, 1 couverture de survie, 1 paire de gants vinyle d'examen, 10 pansements adhésifs, 1 rouleau de sparadrap micropore, 1 paire de ciseaux et 1 pince à écharde.



THALASSO PIEDS

Pour la détente ou en usage pédicure, cet appareil de thalasso vous propose deux fonctions (massage vibrant, massage bouillonnant), un champ de lumière infrarouge bien-être, trois embouts de pédicure interchangeables et un rouleau de massage pour stimuler la voûte plantaire. Entretien des pieds et confort assuré !



CAPTEUR D'ACTIVITÉ

Connecté Bluetooth, ce capteur d'activité veille sur vous. Il vous renseigne régulièrement sur votre activité physique (heure, nombre de pas, distance, consommation de calories, durée de l'activité et réalisation des objectifs quotidiens) et contrôle la qualité de votre sommeil (indication des mouvements et durée).



PÈSE-PERSONNE EFFET ARDOISE

Ce pèse-personne au design innovant ne manque ni d'élégance ni de praticité. Son écran, équipé d'un éclairage blanc avec affichage LCD XXL, facilite la lecture de votre poids. Et pour votre tranquillité, son plateau de pesée est en verre de sécurité. Démarrage et arrêt automatiques, 2 piles CR 2032 de 3 V fournies.



TRICYCLE VINTAGE

Élégant, maniable et confortable, ce tricycle est idéal pour des déplacements en toute simplicité et sérénité. Pratique, il est équipé d'un porte-bagage métallique à l'arrière. Possibilité d'ajouter un système d'assistance électrique ainsi qu'un panier en osier.



ALLAITEMENT NOMADE

Vous voulez sortir de chez vous et conserver plus longtemps votre lait maternel ? Grâce à la sacoche FISIO® FRESH, c'est possible ! Comprenant un lot de 4 biberons, 4 packs de refroidissement et 1 pochon conçu pour éviter toute rupture de la chaîne du froid, cette sacoche vous permet de conserver votre lait maternel à basse température en situation de transport. Équipée du tire-lait automatique FISIO, facilement transportable dans sa discrète mallette blanche, vous êtes désormais sereine et libre de tous vos mouvements.

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

RENDEZ-VOUS
CHEZ VOTRE
PHARMACIEN



TABLE DE LIT

BIEN CHOISIR SON PRESTATAIRE DE SANTÉ À DOMICILE

Votre pharmacien vous conseille,
il saura vous renseigner en fonction de votre
situation et de vos besoins spécifiques.
Vous y trouverez tout le matériel et les
services dont vous avez besoin.



LIT MÉDICALISÉ



FAUTEUIL

