

mon-materiel-  
medical-en-  
pharmacie.fr

VOTRE  
PHARMACIEN  
VOUS CONSEILLE

# LE MAG

ACCOMPAGNER MA SANTÉ À DOMICILE

P.9

**LE CONFORT S'INSTALLE  
CHEZ VOUS**

P.16

**VOTRE DOSSIER MÉDICAL  
CONNECTÉ ET PARTAGÉ**

**DOSSIER**

**DORMEZ MIEUX,**

**VIVEZ MIEUX !**

P.11

**OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN**

# P. 3 À LA UNE

- 3\_ Le désir n'a pas d'âge !
- 4\_ Testez et à vous de juger ! Le pilulier électronique
- 5\_ En bref : Les yeux dans nos yeux
- 6\_ C'est pour demain : Vis ma vie de senior
- 7\_ Le travail c'est la santé
- 8\_ La zoothérapie



P. 9

## LA SÉLECTION

LE CONFORT S'INSTALLE CHEZ VOUS !

# P. 10



## QUESTIONS/ RÉPONSES



P. 16

## MODE D'EMPLOI

Votre dossier médical connecté et partagé



P. 11

## LE DOSSIER

Dormez mieux,  
vivez mieux !

P. 17

## C'EST DE SAISON

- 17\_ Dopez votre mémoire
- 18\_ Prenez la vie du bon côté



## LE DÉSIR N'A PAS D'ÂGE !

### 4 IDÉES POUR CULTIVER SON PLAISIR

Si le désir n'a pas d'âge, il n'a pas non plus de règles. À chacun de tester et de déterminer ce qui lui convient. Voici quelques suggestions pour vous y aider :

#### Multipliez les caresses

Le corps demande plus de stimulation avec l'âge.

#### Changez d'heure

Si vous n'êtes pas du soir, pourquoi ne pas privilégier les câlins le matin, ou profiter de la sieste après le déjeuner.

#### Échangez

Un bon dialogue est essentiel dans un couple. Chacun doit pouvoir exprimer ses attentes, ses envies, notamment en matière de sexualité.

#### Partagez des loisirs

Les activités intellectuelles et/ou physiques régulières, notamment lorsqu'elles sont pratiquées en couple, favorisent une sexualité de qualité.

Plus disponibles, plus libres, les seniors restent actifs sous la couette ; et ils ont bien raison !



## DES SENIORS

**ESTIMENT LEUR VIE SEXUELLE AUSSI INTENSE QUE DANS LEUR JEUNESSE\*.**

\*Selon une étude de l'Observatoire de la Santé réalisée en février 2018.

### SANTÉ

#### DES RIDES ET ALORS ?

On ne fait peut-être pas l'amour à 60 ans comme à 20, mais on ne le fait pas forcément moins, ni moins bien. En dépit des signes liés à l'âge (rides, cheveux blancs, effets de la ménopause...), fini les complexes, la pression extérieure, les questions liées à la contraception... En 2018, 85% des seniors déclarent entre un et cinq rapports sexuels par mois, et 42% au-delà\*.

#### FAIRE L'AMOUR, C'EST BON POUR...

##### LE MORAL

L'activité sexuelle favorise la production de dopamine et d'endorphine, les « hormones du plaisir ».

##### LE CŒUR

Comparable à un effort physique d'intensité modérée, un rapport sexuel participe à l'élimination des toxines, améliore la circulation sanguine et contribue à muscler le cœur.

##### LA LIGNE

Au cours d'un rapport sexuel, on estime le nombre de calories brûlées autour de 70 pour les femmes et 100 pour les hommes. Soit l'équivalent de près de 30 minutes de marche.



### OÙ RENCONTRER L'AMOUR ?



LE PILULIER  
ÉLECTRONIQUE

**LIBÉREZ-VOUS  
L'ESPRIT !**



TESTEZ &  
**À VOUS  
DE JUGER**

**LE PILULIER  
ÉLECTRONIQUE GÈRE  
VOTRE PRISE DE  
MÉDICAMENTS POUR  
VOUS GARANTIR LA  
BONNE DOSE AU BON  
MOMENT.**

Certains traitements, pour être efficaces, imposent des prises à heures fixes et dans des quantités très précises. Pour éviter les oublis ou les surdosages, rien de tel qu'un pilulier électronique. En plus d'offrir 4 compartiments pour organiser la prise de vos médicaments tout au long de la journée, le boîtier possède un système d'alarme permettant de programmer jusqu'à 5 alertes par jour. Petit et pratique, il s'emporte facilement partout.

Écran  
digital avec  
affichage de  
l'heure au  
format 24 h.



Francine, 54 ans

*« C'est la première fois que j'utilise un pilulier électronique. Je l'ai programmé très facilement. L'alarme sonore et la vibration sont semblables à celles d'un téléphone portable. À la maison, je l'entends quelle que soit la pièce où je me trouve. Grâce à sa fermeture sécurisée, je ne risque pas de perdre mes comprimés. Une petite astuce permet également de l'ouvrir très facilement en faisant pression sous l'encoche du couvercle. »*



Jusqu'à 5 alarmes quotidiennes pour le rappel des prises de traitement.

# Les yeux dans nos yeux

Ophtalmologue, opticien, orthoptiste... Qui fait quoi pour nos yeux ? À l'occasion de la journée mondiale de sensibilisation aux troubles de la vue, le 10 octobre prochain, *Le Mag* passe ces trois professions à la loupe.

Testez votre vue sur [labonnevue.fr](http://labonnevue.fr)

## L'OPHTALMOLOGUE

**Son rôle :** Médecin spécialiste des maladies de l'œil et des problèmes de vue, l'ophtalmologue examine les yeux de son patient et détermine les causes probables de la maladie ou du trouble. À l'issue du diagnostic, il peut prescrire un traitement médical, des lunettes ou procéder à une opération chirurgicale si nécessaire.

**Quand consulter ?** À partir de 60 ans, une visite annuelle est recommandée, même en l'absence de problème, pour prévenir notamment des risques de Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA).

## L'OPTICIEN

**Son rôle :** Sur ordonnance de l'ophtalmologue, l'opticien conseille et apporte la solution pour corriger la vision du patient. Commerçant indépendant ou sous franchise, il présente souvent un large choix de lunettes, lentilles..., pour tous les goûts et tous les budgets. Technicien, l'opticien effectue l'assemblage des verres et de la

monture et procède aux réglages pour offrir au patient le meilleur confort.

**Quand lui rendre visite ?** Après une prescription de l'ophtalmologue et pour renouveler ses lunettes ou lentilles (ordonnance valable 3 ans au-delà de 42 ans).

## L'ORTHOPTISTE

**Son rôle :** À la demande de l'ophtalmologue, ce professionnel paramédical mesure les facultés visuelles du patient et peut détecter des troubles comme le strabisme ou la fatigue oculaire par exemple. Si ces problèmes sont pris à temps, l'orthoptiste peut pratiquer des séances de rééducation destinées à remuscler l'œil.

**Quand consulter ?** Sur prescription d'un médecin spécialiste suite à un accident ou à une maladie responsable d'une perte partielle de la vue, ou en cas de fatigue visuelle liée à une présence prolongée devant les écrans.



**Vous ressentez une fatigue visuelle ? Loupe mains libres, jeu de cartes à grands caractères... permettent d'améliorer le confort au quotidien. Demandez conseil à votre pharmacien.**



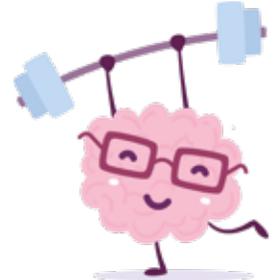
## LE MOT



Mal de gorge, légère fièvre ? À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2020, votre pharmacien pourra vous demander d'ouvrir la bouche et de dire « aaah » ! Grâce au déploiement des tests rapides d'orientation diagnostique (TROD), pris en charge par l'Assurance Maladie, vous saurez immédiatement si vous souffrez d'une angine bactérienne (qui nécessite une consultation), ou virale (sans traitement antibiotique).



## LE SAVIEZ-VOUS ?



## LES MOTS CROISÉS MUSCLENT LE CERVEAU

Selon une étude anglaise menée auprès de 19 000 internautes\*, les adultes de plus de 50 ans jouant régulièrement avec les mots et les chiffres ont un cerveau qui vieillit mieux. À travers des tests de mémoire, de raisonnement et d'attention, les chercheurs ont constaté de meilleures performances chez les adeptes de mots croisés ou de sudokus. Ces petits défis renforceront la capacité du cerveau à faire face à la maladie.

\* Étude de l'Université d'Exeter et du King's College de Londres, publiée en mai 2019 dans l'International Journal of Geriatric Psychiatry.

C'est  
pour  
demain  
-!-

— LE GERT —

# Vis ma vie de senior !

Mis au point par un designer ergonomiste allemand, le simulateur de vieillissement GERT permet de mieux comprendre les difficultés du quotidien auxquelles nous devons faire face avec l'âge ; et d'envisager de nouvelles solutions pour y remédier.

## Qu'est-ce que c'est ?

Le simulateur gérontologique GERT est un équipement corporel composé d'un masque, d'un casque auditif et de poids au niveau du torse, des coudes, des poignets et des chevilles. Ils permettent de reproduire la perte des capacités motrices et sensorielles liées au vieillissement.

# 2-3'

**CHRONO POUR L'ENFILER.**

**CAPACITÉ DE SIMULATION :**  
30 À 40 ANS DE VIEILLISSEMENT.

## Les sensations reproduites

Elles sont nombreuses : troubles de la vision et de l'audition, difficultés de préhension, raideurs, pertes de l'équilibre et même les tremblements.



**Casque auditif**  
Modifie l'écoute et l'attention.

**Lunettes**  
Simulent les problèmes de vision.

**Collier cervical**  
Limite la rotation de la tête.

**Orthèses de bras**  
Handicapent le coude, le poignet et le pouce.

**Orthèses de jambes**  
Limitent la flexion et l'extension des genoux.

**Surchaussures**  
Handicapent la flexion de la cheville, la marche et l'équilibre.

## Pour qui ?

Le GERT est aujourd'hui préconisé pour des formations dans les domaines de la santé, du social, et de l'aide à la personne. Il est également utilisé par les entreprises pour développer des produits et des services innovants à destination des personnes âgées. Pour améliorer les pratiques professionnelles, le groupe Handi-Pharm forme ainsi les pharmaciens d'officine d'une manière ludique sur un thème en adéquation avec les réalités de terrain des soignants.

## Les bénéfices

En se mettant dans la peau d'une personne âgée, on comprend mieux comment des gestes *a priori* simples comme boutonner sa veste, prendre un café, monter les escaliers... peuvent devenir difficiles avec l'âge. **La personne aidante développe ainsi plus d'empathie ce qui lui permet de travailler dans la bienveillance et la bientraitance.**

# 61 ans

ET 10 MOIS : L'ÂGE MOYEN DE DÉPART EN RETRAITE DES FRANÇAIS.\*

# 29 %

DES 60-64 ANS SONT ACTIFS.\*

# 58 %

des travailleurs entre 65 et 74 ans sont des hommes.

# 20 %

des auto-entrepreneurs sont des retraités.

# 1/4

des cadres de plus de 60 ans sont en CDI.

# 15 %

DE RISQUES EN MOINS DE DÉVELOPPER LA MALADIE D'ALZHEIMER POUR CEUX QUI TRAVAILLENT À 65 ANS.\*\*

## 20/01/2014

La loi autorise le « cumul emploi-retraite » : tout retraité du régime général peut reprendre une activité professionnelle en cumulant tout ou une partie de ses revenus avec sa pension de retraite. 478 000 personnes en ont bénéficié en 2016\*.

**En savoir plus sur ce dispositif sur [service-public.fr](http://service-public.fr).**



## — LE TRAVAIL — C'EST LA SANTÉ !

*Arrivée l'heure de la retraite, il est toujours possible, pour ceux qui le souhaitent, de continuer à travailler. Le maintien d'une activité, rémunérée ou bénévole, présente de nombreuses vertus pour la santé et le moral. Dans des conditions adaptées à son rythme et à ses capacités, le travail entretient la mémoire, favorise les relations sociales et l'estime de soi.*

# 83%

DES FRANÇAIS  
SONT CONVAINCUS  
DES BIENFAITS DE  
LA ZOOTHÉRAPIE.\*\*



## 1 foyer

SUR 2 COMPTE AU  
MOINS UN ANIMAL  
DE COMPAGNIE  
EN FRANCE.\*



## Ces animaux qui aident à soigner

### Le chat

Si le terme de **ronrothérapie** prête à sourire, les bienfaits du chat sur l'humain sont tout à fait sérieux. Son ronronnement émet des fréquences basses, entre 20 et 50 hertz, qui présentent un caractère apaisant et contribuent à réduire la tension artérielle.

### Le cheval

Préconisé auprès des enfants et des adolescents, et particulièrement en cas d'autisme, l'**hippothérapie** ou **équithérapie** améliore la confiance en soi, la relation aux autres, et stimule la prise d'initiatives notamment.

### Le chien

Réputé pour son obéissance, le chien et particulièrement le Golden Retriever ou Cavalier King Charles, sont d'excellents antidépresseurs. Le recours à la **cynothérapie** est particulièrement fréquent en milieu hospitalier et en complément des traitements des douleurs post-chirurgicales.

# Zoothérapie

À poils, à plumes ou à écailles..., les animaux domestiques sont les bienvenus dans les foyers français, qui en hébergent près de 63 millions !\*  
Reconnus pour leur pouvoir antistress notamment, ils sont au cœur de nouvelles thérapies.

Apparue dans les années 1950 aux États-Unis, la zoothérapie consiste à intégrer l'animal dans le parcours de soins des humains. Si le cheval, le chien et le chat sont les plus couramment recommandés pour leur docilité, bien d'autres espèces s'avèrent aussi d'excellents médiateurs entre le thérapeute et le patient.

La zoothérapie, reconnue et pratiquée par des professionnels de santé diplômés, présente de nombreuses

vertus : relaxation, réduction du stress et de la pression artérielle, amélioration de la confiance en soi et du relationnel.

En complément des traitements conventionnels, elle est aussi couramment utilisée en milieu hospitalier pour améliorer la qualité de vie des patients et réduire la douleur.

La présence animale dans la thérapie est très bien accueillie, et continue de se développer.



**PROCHAINEMENT**

### CONFORT, SÉCURITÉ ET DESIGN

Nouvelle génération, le fauteuil Basile ne vous impose plus de choisir entre design et fonctionnalité ! Electrique et télécommandé, il vous permet de changer de position (releveur, assis, relax et repos) sans effort et s'adapte à votre degré d'autonomie.



**FACILE**

### COMMANDER LA TÉLÉ D'UN SEUL DOIGT

Télévision, décodeur TNT, box internet, parabole satellite... Cette télécommande universelle, à la technologie infra-rouge, s'adapte à toutes les marques. Ses huit grandes touches offrent une utilisation très simple et agréable.

# Le confort s'installe chez vous!

Quand les températures baissent et les journées raccourcissent, on s'équipe malin pour se préparer un hiver bien-être, confortable et chaleureux. Découvrez une sélection de nouveautés chez votre pharmacien.



**TOUT DOUX**

### PLUS JAMAIS FROID !

Frileux la nuit ou statique pendant la journée à la maison ? Cette couverture douce au toucher, grâce à sa fine composition polyester et polaire, est l'élément indispensable pour passer l'hiver confortablement. Le plus : trois niveaux de chaleur pour s'adapter au confort de chacun.

**CRÉATION EXCLUSIVE !**



### ZIG OU ZARK ?

Pour un réveil tonique ou tout en douceur, ces chaussons vous apportent confort et légèreté. Adoptez un look fun, cocooning ou punchy selon vos goûts !

?

**RÉPONSE  
À TOUT !**


## Comment échapper à la grippe ?

----- ? -----

En plus des règles d'hygiène élémentaires (se laver les mains, limiter le contact avec les personnes malades...), se faire vacciner contre la grippe permet au minimum de se protéger des formes graves du virus. Disponible en pharmacie d'octobre à fin janvier, le vaccin peut être effectué à tout moment. L'injection se fait en une seule fois, chez votre médecin, ou directement chez votre pharmacien.

**Vous avez plus de 65 ans ?  
La vaccination est gratuite.**

## Jusqu'à quel âge puis-je donner mon sang ?

----- ? -----

En France, les besoins pour soigner les malades nécessitent **10 000 dons de sang par jour**. Et ce chiffre a tendance à augmenter\*... Pour les personnes en bonne santé, faire don de son sang pour contribuer à sauver des vies est tout à fait possible jusqu'à 70 ans. Vous avez plus de 60 ans et il s'agit de votre premier don ? Un médecin de l'Établissement Français du Sang doit d'abord donner son avis. À noter qu'après 65 ans, seul le don de sang (et non de plasma et de plaquettes) est autorisé. Pour en savoir plus et connaître les points de collecte les plus proches de chez vous, **rendez-vous sur [dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr)**.

\*Rapport d'activité Hémovigilance  
2014 de l'ANSM.

## Pourquoi faut-il se protéger de la lumière bleue ?

----- ? -----

Produite naturellement par le soleil ou générée par l'éclairage artificiel et les écrans (ordinateur, smartphone...), la lumière bleue est nécessaire pour notre santé mais peut altérer la vision en cas d'exposition prolongée.

Pour éviter un risque précoce de Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA), prenez l'habitude de vous tenir à 40 cm de l'écran et de reposer les yeux au moins toutes les 20 minutes. Des lunettes équipées de verres de protection spécifiques existent également.

**Demandez conseil à un professionnel.**



## Faut-il compter les moutons pour s'endormir ?

----- ? -----



« Compter les moutons » est un exercice mental afin de faciliter l'endormissement en comptant des moutons sautant une haie. Plusieurs études révèlent que cet exercice mental produirait l'effet inverse du but recherché. Cet exercice force notre esprit à rester concentré, attentif et entraîne une activité cérébrale. En effet, plus le cerveau travaille, moins vite on s'endort.

Pour trouver le sommeil, il est recommandé de parvenir à se détendre, se relaxer et chasser de son esprit toutes pensées négatives.



ENTRE  
**7 à 9h**  
C'EST LA DURÉE  
DE SOMMEIL IDÉALE.

**118 jours**

C'EST EN MOYENNE  
LE TEMPS QUE NOUS  
PASSONS À DORMIR  
CHAQUE ANNÉE, SOIT  
PRÈS D'UN TIERS DE  
NOTRE VIE.

DOSSIER

**DORMEZ BIEN,  
VIVEZ MIEUX !**

*Vital pour l'organisme, le sommeil influe sur notre santé physique et mentale. Pour vivre en forme, il est essentiel de bien dormir. Si la science n'a pas encore livré tous ses secrets à ce sujet, adopter un mode de vie sain, cultiver de bonnes habitudes et consulter en cas de troubles aident à améliorer ses nuits.*



## Le sommeil soigne notre corps et notre esprit

- RÉPARE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE
- RÉGÈNÈRE TOUS LES ORGANES
- RÉORGANISE LA MÉMOIRE
- ÉLIMINE LE STRESS

### Les besoins en sommeil diffèrent selon les âges

14 à 17h jusqu'à 11 mois

10 à 14h de 1 à 5 ans

9 à 11h de 6 à 13 ans

8 à 10h de 14 à 17 ans

7 à 9h de 18 à 64 ans

7 à 8h au-delà de 65 ans

## Le sommeil, comment ça marche ?

Véritable carburant pour le corps et le mental, le sommeil régénère toutes les fonctions de notre organisme. Bien dormir aide à entretenir son métabolisme, à renforcer la flore intestinale, à doper la mémoire et à prévenir de nombreuses pathologies. Prendre soin de son sommeil, c'est donc prendre soin de sa santé !

LE CHIFFRE

30%

DES FRANÇAIS MANQUENT DE SOMMEIL.

ÇA COMPTE

20min

C'EST LA DURÉE RECOMMANDÉE D'UNE SIESTE QUOTIDIENNE.

Avant tout relaxante, elle permet de restaurer ses capacités de vigilance et de concentration tout comme l'humeur et les performances cérébrales.

### LES CYCLES DE SOMMEIL

se répètent entre 3 et 5 fois / nuit

#### PHASE 1

#### LE SOMMEIL SUPERFICIEL

Le cerveau est encore sensible au monde extérieur.

#### PHASE 2

#### LE SOMMEIL LENT ET PROFOND

Le plus récupérateur pour le corps.

#### PHASE 3

#### LE SOMMEIL PARADOXAL

Le cerveau se régénère et se réorganise.

Le sommeil comprend plusieurs stades et se déroule de manière cyclique. Un cycle comprend trois phases de sommeil : superficiel, lent et profond, paradoxal. En début de nuit, les phases de sommeil lent et profond sont plus importantes pour permettre au corps de se régénérer.



**" AVEC L'ÂGE DES  
TROUBLES PEUVENT  
SURVENIR. "**

**ENTRETIEN AVEC XAVIER  
ÉTIENNE, PHARMACIEN  
BPDOM<sup>(1)</sup> CHEZ HANDI-PHARM**

**Comment reconnaître  
des troubles du sommeil ?  
Quels sont les signaux qui  
doivent nous interpeller ?**

Des nuits régulièrement trop courtes (en dessous de cinq heures), des difficultés à s'endormir, des réveils à répétition et la fatigue sont à prendre en compte. Les causes de ces symptômes peuvent être multiples : une hyperactivité ou un manque d'activité, la prise de certains médicaments, une alimentation trop riche, un environnement bruyant, la proximité des ondes (wifi, antennes relais...), ainsi que certains dysfonctionnements physiologiques. Avec l'âge, la durée du sommeil profond diminue, des troubles peuvent survenir. Partout en France, les centres du sommeil<sup>(2)</sup> permettent d'effectuer un bilan global en fonction de chacun. Tous les troubles du sommeil ne se guérissent pas mais des solutions efficaces existent pour améliorer le confort des patients.

**Justement, quelles  
sont ces solutions ?**

En fonction du diagnostic établi, des traitements médicaux peuvent être prescrits. Des techniques douces comme la nasosymphatico thérapie par exemple, qui consiste à déposer quelques gouttes

d'huiles essentielles dans le nez, permettent de lutter contre l'insomnie. Le sommeil est un moment important qui doit se préparer. La régularité est fondamentale pour un sommeil de qualité, il ne faut pas hésiter à ritualiser le coucher.

**On parle souvent de  
l'apnée du sommeil mais  
comment reconnaître ce  
trouble et quels sont les  
traitements préconisés ?**

L'apnée du sommeil s'accompagne de six principaux symptômes. Des ronflements bruyants, des troubles de la libido, le besoin de se relever plus d'une fois pour uriner, une vigilance réduite, des maux de tête ainsi qu'une hypertension artérielle peuvent vous alerter. Près d'un tiers des plus de 65 ans seraient concernés par ces symptômes liés à une obstruction, à répétition, du passage de l'air dans le pharynx. Vous pouvez faire un premier dépistage, test d'Epworth, avec votre pharmacien pour évaluer votre niveau général de somnolence. Pour les apnées modérées, le recours à une orthèse buccale (un appareil amovible, moulé sur les mâchoires) peut suffire. Pour les apnées plus importantes, la ventilation en pression positive continue (port d'un masque relié à une machine) est le traitement de référence. Des changements dans le mode de vie (arrêt du tabac, perte de poids...) peuvent également être préconisés.

## Testez votre sommeil avec l'échelle de somnolence d'Epworth

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir dans la journée dans les situations suivantes ?

Pour répondre, entourez le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

- 0 : aucune chance de somnoler ou de s'endormir  
1 : faible chance de s'endormir  
2 : chance moyenne de s'endormir  
3 : forte chance de s'endormir

<i>Assis en train de lire</i>	0 1 2 3
<i>En train de regarder la télévision</i>	0 1 2 3
<i>Assis, inactif dans un lieu public</i>	0 1 2 3
<i>Comme passager d'une voiture roulant sans arrêt pendant une heure</i>	0 1 2 3
<i>Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent</i>	0 1 2 3
<i>Étant assis en parlant avec quelqu'un</i>	0 1 2 3
<i>Assis au calme après un déjeuner sans alcool</i>	0 1 2 3
<i>Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes</i>	0 1 2 3
<b>Total (de 0 à 24)</b>	.....

### RÉSULTATS :

Si vous obtenez un score supérieur à 8, demandez conseil à votre pharmacien et retrouvez plus d'informations sur [mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr](http://mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr)

<sup>(1)</sup> Bonnes Pratiques de Dispensation de l'Oxygène à Usage Médical.

<sup>(2)</sup> Trouvez le centre du sommeil agréé le plus proche de chez vous sur [solidarites-sante.gouv.fr](http://solidarites-sante.gouv.fr) ou demandez conseil à votre pharmacien.

# Les bons réflexes <sup>Zz..</sup> pour une bonne nuit

Un bon lit et quelques rituels simples peuvent suffire à améliorer considérablement la qualité du sommeil.



## BIEN CHOISIR SA LITERIE

Un matelas moelleux au soutien ferme est idéal pour les personnes souffrant du dos. « Si le matelas est trop dur, l'alignement de la colonne vertébrale n'est pas assuré, prévient Grégory Sauvion, responsable formation chez Handi-Pharm. Des points de pression peuvent apparaître au niveau des épaules et du bassin, altérant la circulation du sang et favorisant l'apparition de fourmillements ».

En revanche, un matelas trop mou ne soutient pas suffisamment le corps et gêne les changements de position pendant le sommeil. Matelas mousse, ressort ou latex ?

« Un soutien assez ferme avec une mousse à mémoire de forme pour le confort reste mon doublé gagnant, confie Grégory Sauvion.

Je conseille aussi un oreiller à mémoire de forme de densité médicale, disponible en pharmacie, pour bien placer les vertèbres ». À chacun d'essayer et comparer avant de remplacer sa literie, idéalement tous les dix ans.



## FAIRE RÉGNER LE SILENCE

Pour se préserver des bruits environnants ou du ronflement d'un conjoint, il est possible d'utiliser des protections auditives.



## RÉGLER LA TEMPÉRATURE

L'hiver comme l'été, veiller à maintenir dans sa chambre une température maximum de 19°C.



## ADOPTER DES HORAIRES RÉGULIERS

Se coucher à la même heure tous les soirs facilite l'endormissement.

Pour bien dormir, on évite également les siestes après 15 heures, et jamais plus de 20 minutes.

## DÉLAISSER LES ÉCRANS

Lire apporte un véritable moment de détente idéal pour trouver le sommeil. Mais mieux vaut privilégier le papier aux écrans, en raison de la lumière bleue (lire également p.10). Et veiller à couper les connexions (Wifi, 4G...).



### À lire

#### 14 jours pour bien dormir de Shawn Stevenson

L'auteur vous livre 21 stratégies qui ont fait leurs preuves. À mettre en pratique immédiatement ! Inspiré de travaux scientifiques, ce programme de 14 jours, à suivre pas à pas, vous aidera à prendre définitivement de bonnes habitudes et à accéder enfin à un sommeil profond et réparateur.

## DORMIR DANS LE NOIR

On recherche l'obscurité en fermant les volets et/ou en tirant les rideaux. Au réveil en revanche, s'exposer une heure à la lumière matinale, surtout l'hiver, améliore le sommeil.



## ÉVITER LE SPORT AVANT LE COUCHER

La pratique d'un sport est déconseillée moins de deux heures avant le coucher, pour laisser le temps à l'adrénaline de redescendre.

## Et aussi...

- De manière générale, privilégiez un dîner léger et une chambre peu encombrée.
- Évitez la caféine, la nicotine, l'alcool, les aliments lourds ainsi que les médicaments qui empêchent de dormir.

## DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN !

# Votre dossier médical connecté et partagé

Le Dossier Médical Partagé (DMP) est un carnet de santé numérique qui conserve vos données médicales (traitements, résultats d'examens, allergies...), en toute sécurité. **Accessible par les professionnels de santé de votre choix, il simplifie votre suivi médical. Plus de 5 millions de Français l'ont déjà créé. Et vous ?**

## 1 LE DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ, POUR QUI, POUR QUOI ?

Chaque personne bénéficiant d'un régime de sécurité sociale peut disposer d'un Dossier Médical Partagé. Gratuit, confidentiel et sécurisé, le DMP conserve précieusement vos informations de santé en ligne. Grâce au DMP, vous pouvez les partager avec votre médecin traitant et tous les professionnels de santé qui vous prennent en charge, même à l'hôpital. Il vous permet de retrouver dans un même endroit votre historique de soins sur les 24 derniers mois, vos résultats d'examens, vos antécédents familiaux (pathologies, allergies...), les coordonnées des proches à contacter en cas d'urgence ainsi que vos directives en dernier recours.

DMP : votre pharmacien vous accompagne, demandez-lui conseil !

## 2 COMMENT CRÉER SON DMP ?



**En ligne,** directement depuis le site [dmp.fr](http://dmp.fr). Toutes les étapes sont détaillées. Laissez-vous guider.



**En pharmacie,** ou auprès d'un professionnel de santé équipé des outils informatiques adaptés.



**À la Caisse primaire d'assurance maladie,** ou auprès d'un conseiller de votre organisme d'assurance maladie.

## 3 GÉRER SON COMPTE AU QUOTIDIEN

Votre compte vous permet de consulter vos informations de santé, de visualiser l'ajout d'informations, de gérer les accès aux professionnels de votre choix et de compléter à tout moment les données utiles à votre suivi médical.



Le Dossier Médical Partagé (DMP) est un carnet de santé numérique qui conserve vos données médicales (traitements, résultats d'examens, allergies...), en toute sécurité. Il vous permet de les partager avec votre médecin traitant et tous les professionnels de santé qui vous prennent en charge, même à l'hôpital.



# DOPEZ

## votre mémoire



### EN DEUX MOTS

Voici 5 citations, dans lesquelles **il manque chaque fois le même mot** (en 2 mots).  
Lequel est-ce ?

"Se connaître, c'est s'oublier. S'oublier \_\_\_\_\_, c'est s'ouvrir à toutes choses."

(Dogen, GenjoKoan)

"Aimer, c'est préférer un autre à \_\_\_\_\_"

(Paul Léautaud, Propos d'un jour)

"Etre bête présente cet avantage que \_\_\_\_\_ on ne s'en aperçoit pas."

(Tristan Bernard, Le Poil civil)

"Non ; on est aisément dupé par ce qu'on aime.

Et l'amour-propre engage à se tromper \_\_\_\_\_"

"On peut connaître tout, excepté \_\_\_\_\_"

(Stendhal, Souvenirs d'égotisme)

### LE MOT EN TROP

Quel mot est l'intrus de cette liste ?

M O R I L L E

G I R O L L E

T R U F F E

L I C H E N



### TROUVEZ LA LETTRE

Selon la logique, retrouvez la dernière lettre de chaque série de lettres.

1. I J L O S X \_

2. E F H K O T \_

3. J K M P T Y \_

4. J G D A X U \_

5. V W Y B F K \_

### SUDOKU

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

### RÉSULTATS

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

### TROUVER LA LETTRE

1. D/2.Z/3.E/4.R/5.Q  
L'écart est de 0 entre la première et la deuxième lettre, il est de 1 entre la deuxième et troisième lettre, de la deuxième et troisième lettre, de 2 entre la troisième et la quatrième lettre et ainsi de suite. Pour la quatrième ligne, l'écart est de 2 lettres entre chaque lettre.

### EN DEUX MOTS

Le mot est "soi-même".  
**LE MOT EN TROP**  
LICHEN, qui n'est pas un champignon.  
comme tous les autres :

# Prenez la vie du bon côté !

À chaque problème, sa solution.

Un tas d'objets malins existent pour nous faciliter le quotidien pour toutes les activités de la journée du lever au coucher.

Demandez à votre pharmacien.



## SANS COUPURE

Lame à l'intérieur du boîtier



Ne prenez plus le risque de vous blesser grâce à ce boîtier **coupe comprimé** entièrement sécurisé. Compact et léger, glissez-le dans une poche pour l'emporter partout.

## LES PIEDS AU CHAUD



Face glissante

Glissez vos pieds au chaud sans aucun effort à l'aide de **l'enfile chaussettes**. En plus de sa facilité d'utilisation, on aime sa douceur au contact de la peau.

## QUE LA LUMIÈRE SOIT...



Du couloir à la chambre et au salon, éclairez automatiquement vos déplacements grâce au **chemin lumineux** et son système de deux veilleuses communicantes équipées de détecteurs de présence.



Ne tâtonnez plus dans le noir et réalisez en plus des économies d'énergie avec la **douille de détection de mouvement**. Automatique lorsque vous entrez ou sortez d'une pièce, elle sécurise vos déplacements dans la maison.

## A DEUX MAINS

Découpe nasale



Buvez votre boisson fraîche ou chaude sans risque de la renverser grâce au **porte gobelet double anses** qui favorise une meilleure prise en main. Léger et pratique, il passe au lave-vaisselle jusqu'à 70°C.



Savourez vos repas avec ce **set de couverts pliables**. Inclinables vers la gauche ou la droite, ils limitent les efforts du poignet. Le manche épais et antidérapant facilite la préhension. Le set est composé d'un couteau, d'une fourchette et de deux cuillères (à café et à soupe). Pour les droitiers et gauchers.

## EN BEAUTÉ



Pour vous offrir un moment de détente et pour faciliter les mouvements dans la douche, équipez-vous du **kit spa** : un manche de 36 cm pliable et ses quatre embouts interchangeables (éponge, fleur de bain, pierre ponce, réservoir de lotion et mousses). Son plus : son format et sa trousse de voyage qui permettent de le transporter partout.



Démêlez vos cheveux sans solliciter l'épaule avec le **peigne ou la brosse à long manche** ergonomique, spécialement conçus pour faciliter l'accès à l'arrière de la tête. Sa poignée en caoutchouc antidérapante facilite la prise en main.

# PRENEZ LA VIE COTÉ PRATIQUE

AIDE À L'HABILLEMENT  
AIDE AUX REPAS  
OBJETS PRATIQUES &  
PRÉHENSION

UNE  
SÉLECTION DE  
**PRODUITS**  
POUR FACILITER  
LE QUOTIDIEN



Ref: 34235 - Magazine "Le Magi'S MMP.F" - S2/2019 (6x/50)  L'User communication - 02 46 10 20



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

**VOTRE  
PHARMACIEN  
VOUS CONSEILLE**