

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

LE MAG

ACCOMPAGNER MA SANTÉ À DOMICILE

TOUT POUR VIVRE EN BONNE SANTÉ CHEZ SOI

P.9

**SE DÉPLACER EN
TOUTE SÉCURITÉ**

P.18

**UNE SALLE DE BAIN
À VOS PETITS SOINS**

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN

P.30

DOSSIER SPECIAL

**AIDANTS, ON
VOUS AIDE AU
QUOTIDIEN**

MON PHARMACIEN, MON PARTENAIRE SANTÉ À DOMICILE



Vivre en bonne santé chez soi le plus longtemps possible : c'est notre souhait à tous, pour nous-mêmes et pour nos proches ! Et pour cela, nous pouvons compter sur un professionnel de santé de confiance : notre pharmacien.

Au cœur du parcours de soins, ce véritable expert de la santé et du maintien à domicile joue un rôle essentiel. **Proche, disponible, il est à l'écoute** de chacun de nous pour améliorer notre quotidien.

Relais entre le médecin et les équipes de soin, il met tout en œuvre pour garantir un service efficace et de qualité.

À nos côtés tout au long de notre vie, il nous assure **un accompagnement sécurisé.**

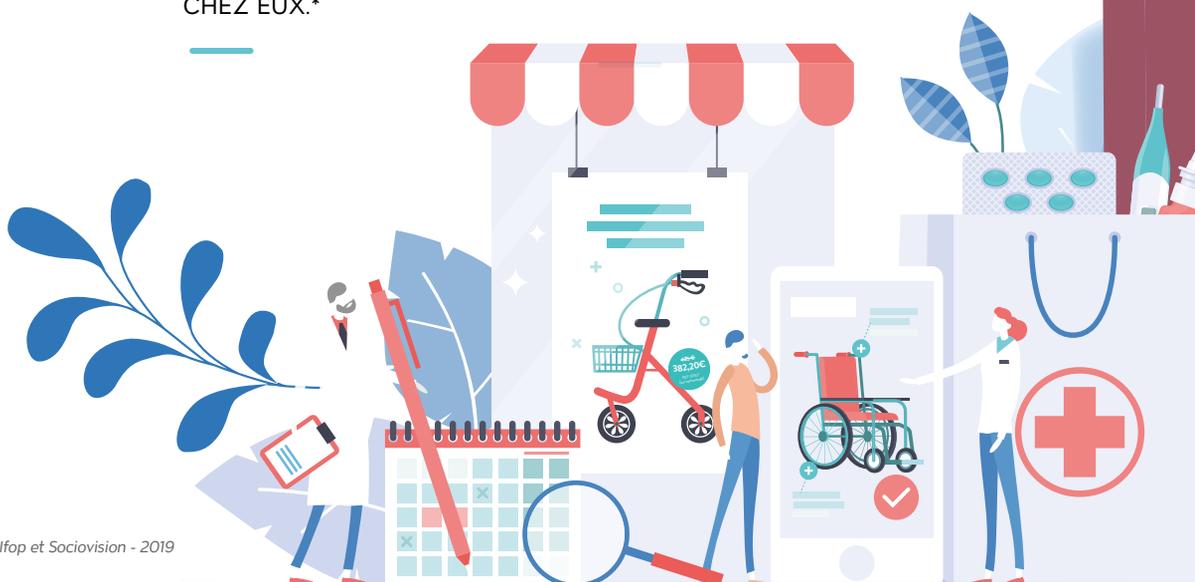
Membre du réseau « Mon matériel médical en pharmacie », votre pharmacien possède toute l'expertise, la formation et les outils pour faciliter votre maintien à domicile, en vous aidant notamment dans l'aménagement et l'équipement de votre logement.

Tout au long de ce magazine, nous proposons des conseils et des solutions pour notre santé.

Bonne lecture !

4/5

**DES FRANÇAIS
SOUHAITENT
VIEILLIR
CHEZ EUX.***



4 bonnes raisons de choisir un pharmacien du réseau « Mon matériel médical en pharmacie »



1. JE REÇOIS UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

- Une **équipe formée en continu** pour m'offrir la meilleure prise en charge.
- Une **écoute**, une **disponibilité**.
- **Des conseils** et une information sur les produits et les dispositifs qui peuvent m'être utiles pour améliorer mon quotidien.
- **Une aide** dans mes démarches administratives.
- **Un suivi** dans mon parcours de soins.



2. JE PROFITE DES MEILLEURS PRODUITS SUR LE MARCHÉ

- Des produits fabriqués par des **marques reconnues et leaders sur leur marché**.
- Des **nouveautés toute l'année**.
- Des **solutions innovantes** pour améliorer mon confort et ma sécurité au quotidien.



3. JE BÉNÉFICIE DE SERVICES À DOMICILE

- **Test gratuit** du matériel.
- **Un accompagnement** pour bien aménager mon domicile.



4. JE SUIS LIVRÉ RAPIDEMENT

- **Livraison à la pharmacie ou à domicile** pour une installation par des techniciens conseil.

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE



P. 6

TOUS EN MOUVEMENT !

- 8_Rollator, ça marche !
- 10_Bien choisir son fauteuil roulant
- 11_Dans les startings blocks...
- 12_ Rester mobile et autonome, c'est essentiel
- 13_ Trouvez chaussures à son pied avec PharmaConfort
- 14_ Un festival de cannes
- 16_ Nos essentiels pour rendre votre logement accessible

P. 18

UNE SALLE DE BAIN À VOS PETITS SOINS

- 19_ Nos essentiels pour sécuriser votre salle de bain
- 20_ Transformer votre baignoire en douche
- 21_ L'élégance et le confort s'invitent dans votre salle de bain
- 22_ Prendre soin de soi n'a jamais été si facile
- 23_ Ces innovations pour la santé des femmes

P. 24

BON APPÉTIT !

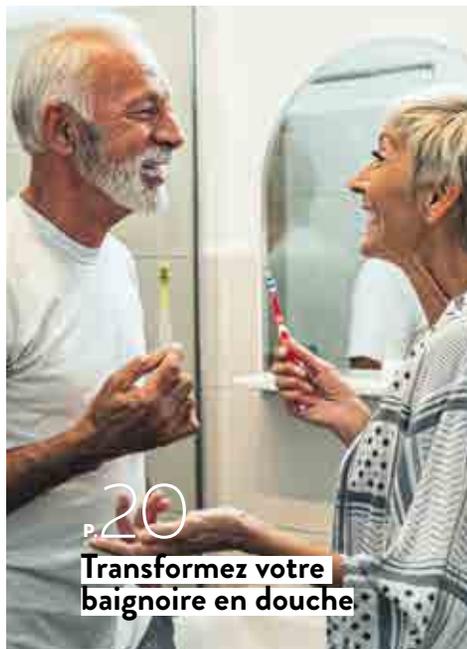
- 26_ Il n'y a pas d'âge pour bien manger
- 28_ Pour préparer vos repas en un tour de main !
- 29_ Réveillez vos papilles !

Sommaire



P. 10

Bien choisir son fauteuil roulant, mode d'emploi



P. 20

Transformez votre baignoire en douche



P. 26

Il n'y a pas d'âge pour bien manger



P. 29

Réveillez vos papilles !





p. 34

Mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien

p. 30

AIDANTS, ON VOUS AIDE AU QUOTIDIEN

- 32_ Quels aidants êtes-vous ? Faites le test !
- 33_ Aidants, qui sont-ils ?
- 34_ Mieux vivre son rôle d'aidant
- 41_ Prise de médicaments, des accessoires pour rester serein
- 42_ Rendre visite à un proche fragile, les bons gestes

p. 44

À VOTRE SANTÉ !

- 46_ Ma glycémie sous contrôle
- 48_ Hypertension, soignez votre assiette !
- 49_ Chaud/froid : ces anti-douleurs naturels
- 50_ 10 exercices pour rester tonique et zen
- 52_ Du bon air !
- 54_ Haut les masques
- 55_ Une trousse à votre secours

p. 50

10 exercices pour rester tonique et zen



p. 56

SILENCE, ON DORT

- 57_ À deux, c'est mieux !
- 58_ Dormez sur vos deux oreilles
- 59_ Dans de beaux draps !
- 60_ Tout pour nourrir et chouchouter bébé
- 62_ Bonne nuit les petits...

p. 60

Tout pour nourrir et chouchouter bébé



p. 63

LE CONFORT AVANT TOUT !

- 64_ Un salon cosy et design
- 66_ La sélection à offrir ou à s'offrir !



TOUS EN MOUVEMENT !

À tout âge, bouger tous les jours aide à rester en bonne santé. S'occuper à la maison, sortir faire ses courses, retrouver des proches, se dépenser... C'est bon pour le corps comme pour le moral ! Y compris et même surtout pour les personnes à mobilité réduite. À chaque problème sa solution. Laissez-vous guider par votre pharmacien.



"Améliorez votre quotidien avec des solutions de mobilité adaptées."

Voir p. 9
Se déplacer en toute sécurité

Voir p. 11
Faire du sport en fauteuil, c'est possible

Voir p. 13
Trouver chaussure à son pied

Voir p. 14
Un festival de cannes

Voir p. 16
Rendre son logement accessible

74%

DES 55-64 ANS SE DÉPLACENT TOUS LES JOURS. SEULEMENT 41% DES PLUS DE 75 ANS.

ROLLATOR, ÇA MARCHE !

Pour se déplacer en toute sécurité et liberté à la maison comme pour vos sorties, le rollator (ou déambulateur) est l'outil parfait.

De nombreux modèles existent avec une large palette d'accessoires comme le panier pour les courses... Faites d'abord le point avec votre pharmacien sur vos usages et votre état de santé notamment si vous êtes sujets aux chutes et pertes d'équilibre ! Selon votre poids, votre taille et votre aisance, le pharmacien vous fera tester les modèles les plus adaptés.



**ROLLATOR LÉGER
CARBON ARLEQUIN**

Existe en 3 Tailles.



CADRE DE MARCHÉ OMEGA

Sans roulette, ce cadre est une aide précieuse pour la rééducation ou pour retrouver une stabilité. Idéal dans la maison, sa forme facilite le passage au-dessus des toilettes. Différents coloris.

BLEU Réf. 11848



ROLLATOR SPRING VARIO

Dépliez les repose-pieds et retournez la sangle dossier pour transformer votre rollator en fauteuil de transfert ultra léger et confortable. Choisissez votre taille et votre couleur et personnalisez-le avec de nombreuses options : sac de transport, parasol/parapluie, porte-boissons. Réf. 35242

Se déplacer en toute sécurité

De nombreux modèles disponibles à la vente ou à la location. Tests et conseils en pharmacie.



ROLLATOR NITRO

Le confort et la sécurité alliés à l'élégance. N'ayez plus de limite avec ses grandes roues tout terrain. Robuste et ergonomique. Dossier et sac de transport pratiques.

TAILLE M Réf. 35780

TAILLE L Réf. 35781



ROLLATOR AIR ON PLUS

Le plus léger de tous les rollators avec seulement 3 kg !

Idéal en intérieur comme en extérieur avec ses 2 + 2 mini-roues. Son freinage par appui offre une grande stabilité. Siège amovible.

ÉMERAUDE Réf. 21148

Choisir son fauteuil roulant

MODE D'EMPLOI

Votre pharmacien accompagnera la prescription de votre médecin pour vous mettre à disposition une solution sur-mesure. Parce que le fauteuil doit s'adapter à votre mode de vie, faciliter votre quotidien et répondre à toutes vos attentes comme par exemple celle de disposer d'un fauteuil léger et pliant pour vos déplacements réguliers en voiture... Un seul guide pour votre pharmacien ; votre fauteuil doit être à la fois confortable et faciliter votre mobilité.



1_VOTRE PROJET DE VIE

Pour répondre à vos besoins spécifiques, votre pharmacien a besoin de quelques informations sur votre mode de vie : Qu'attendez-vous du fauteuil ? Comment allez-vous l'utiliser ? En ville, pour l'intérieur, pour faire du sport ?



2_ LES ESSAIS ET VALIDATION

Vous testez votre fauteuil auprès d'une équipe pluri-professionnelle (ergothérapeute, kiné...) qui valide son adéquation à votre besoin.



3_ LA PRESCRIPTION

Elle est réalisée sur ordonnance d'un médecin souvent spécialisé dans la réadaptation. La location ou l'achat peuvent être pris en charge par la Sécurité Sociale et la mutuelle. Des aides exceptionnelles existent aussi pour les personnes aux faibles ressources. Votre pharmacien vous éclaire sur les démarches à effectuer.



4_ L'ENTRETIEN

Un bon entretien de votre matériel est aussi important que le choix du modèle. Pour votre tranquillité, votre pharmacien vous propose un service après-vente complet.

Les Indispensables



PONCHO IMPERMÉABLE ÉLASTIQUÉ

Idéal en cas de pluie. Très pratique, facile à enfiler. Fermeture zip sur le devant et bande-réflexeur à l'arrière.
Réf. 35247



SAC IMPERMÉABLE

Se fixe au fauteuil, pour transporter et protéger ses affaires en cas de pluie. Capacité de stockage : 21 litres. Dim. (L x l x h) : 36 x 15 x 39 cm.
Réf. 2336



GANTS EN CUIR

Paume de main rembourrée très confortable. En cuir, pour plus de durabilité. Fermeture Velcro.
TAILLE S - Réf. 2366
TAILLE M - Réf. 2241
TAILLE L - Réf. 2259
TAILLE XL - Réf. 5491



1_

Des abdos en béton

Penchez le haut du corps d'un côté comme si vous vouliez toucher le sol avec les doigts. Si nécessaire, l'autre main tient le fauteuil roulant. Inclinez-vous lentement et maintenez la position pendant 2-3 secondes avant de changer de côté. 5 fois de chaque côté.



2_

Un dos bien musclé

Fixez un élastique à un mur ou sur le dossier d'une chaise, à hauteur des épaules. Dos droit, épaules basses, tirez l'élastique vers vous de la main droite. Puis alternez avec la main gauche.



Faire du sport malgré le handicap est tout à fait possible et même conseillé pour augmenter son tonus et sa vitalité. Quelques exercices bien pensés.



Agathe MARCELLAUD,
ergothérapeute

Dans les startings blocks...



3_

Des épaules de nageur

Comme dans l'exercice 2, fixez un élastique à un mur ou sur le dossier d'une chaise, à hauteur des épaules. Cette fois, placez-vous de profil. Avec le bras le plus éloigné du support, tirez l'élastique vers vous en faisant une rotation de l'épaule.



BIENVENUE AU CLUB !

Basket-ball, tennis de table, course, badminton, rugby, voile... Beaucoup de disciplines sportives ouvrent leurs portes aux personnes en fauteuil roulant. De nombreux clubs disposent de sections handisport en mode loisirs ou compétition.

Trouvez un club près de chez vous sur handisports.org.

+
d'infos

Rester mobile et autonome, c'est essentiel



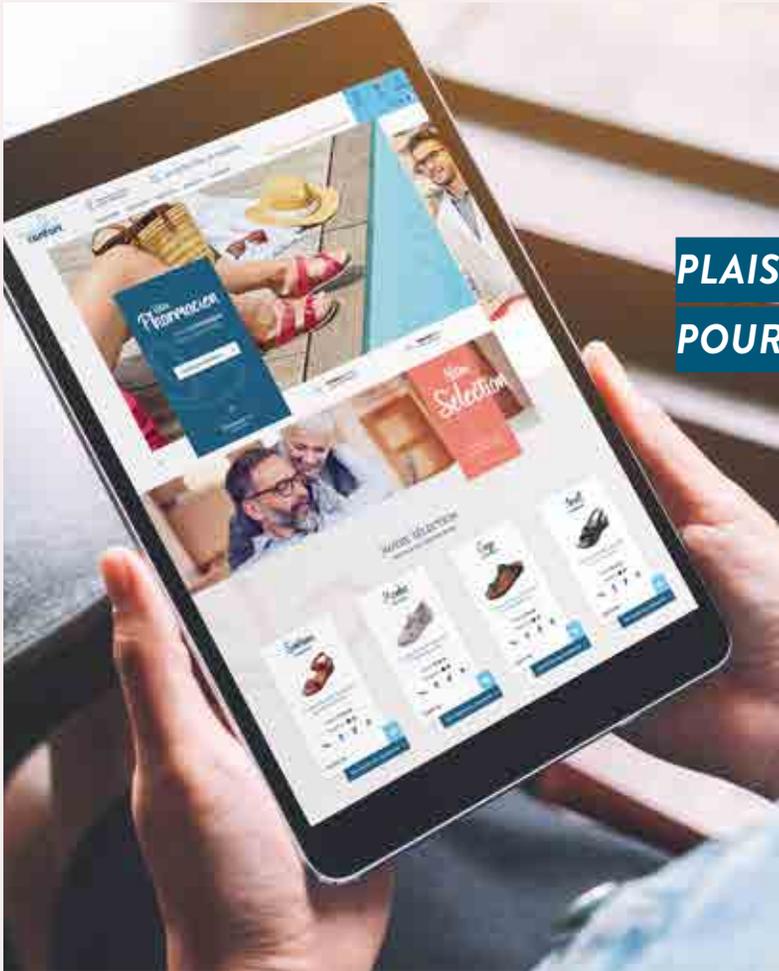
Fabricant de matériel médical depuis 1957, VERMEIREN vous propose une gamme complète de **fauteuils roulants manuels ou électriques, fauteuils de confort, scooters, tricycles orthopédiques, de matériel pour le maintien à domicile ou encore d'aides à l'autonomie.** De la conception à la fabrication jusqu'au service après-vente, Vermeiren maîtrise toutes les étapes du cycle de vie de votre produit.

Des solutions innovantes à retrouver chez votre pharmacien



1_SCOOTER ERIS ARGENT OU ROUGE : pour l'intérieur et l'extérieur très polyvalent, vitesse 10km/h, autonomie 30-37 km, poids utilisateur max. 140 kg. **Essayez-le en pharmacie ! Réf. 12490** • **2_TRICYCLE** : tricycle adulte, disponible en 3 coloris, avec ou sans assistance électrique. 4 tailles pour adultes et enfants. Réf. 21422 • **3_ROLLATOR QUAVA** : Rollator léger 4 roues, pliage en quelques secondes, hyper compact pour le transport et le stockage. Réf. 29835 • **4_ROUE LOOPWHEEL** : réduit les vibrations du fauteuil roulant et amortit les rebonds. • **5_ROLLATOR BIKUBE** : Garder les mains libres, en position semi assis/debout. Ultra maniable avec 4 roues à 360°, selle confortable. Réf. 35768

PHARMA
confort



**PLAISIR OU CONFORT...
POURQUOI CHOISIR ?**

Pour être dynamique et active toute la journée... au travail, à la maison ou en balade !



Soyez fun et créative, élégante et légère... Cet été, offrez du peps à vos pieds !



Vous avez des pieds sensibles ou déformés ? PharmaConfort vous apporte un grand confort, l'élégance en plus !



Vous préférez des chaussons tendance, pour un réveil tonique ou le confort de la traditionnelle charentaise ?

www.pharmaconfort.com

**Découvrez toutes les chaussures et + encore !
Des conseils pour bien choisir.**

2 en 1



CANNE TWIST & LIGHT ZEN

Sécurisez vos déplacements nocturnes avec ce modèle équipé d'un éclairage LED intégré à la poignée. Soyez zen, votre canne tient debout toute seule sur sa base. Réf. 29594

Faire une pause !

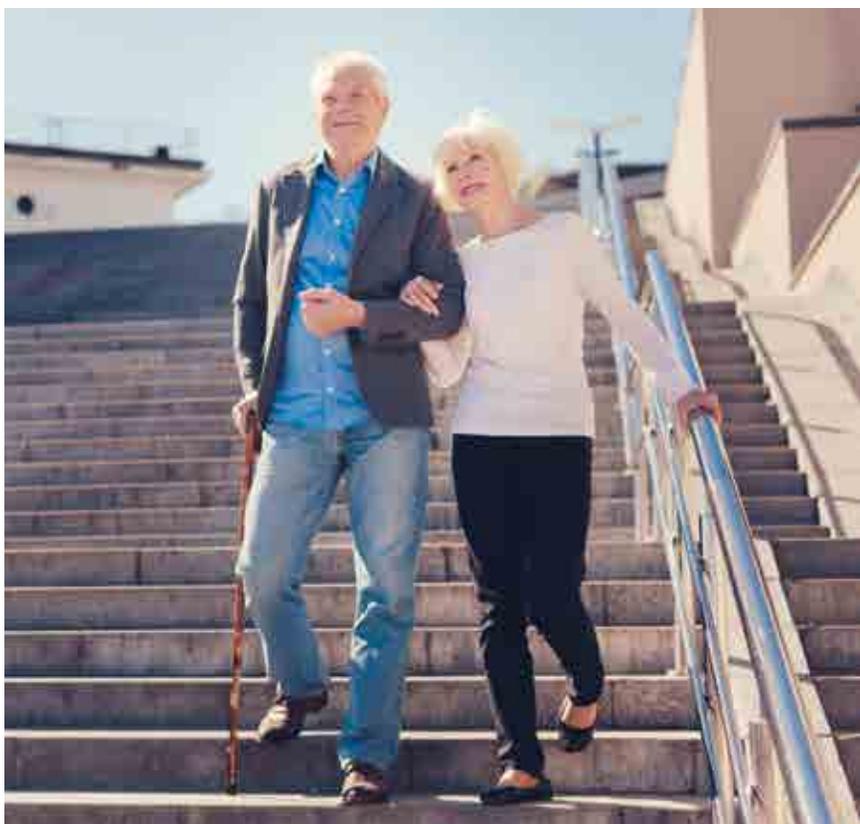


CANNE SIEGE TRÉPIED

Reposez-vous facilement lors de vos promenades avec cette canne et son siège d'appoint pliable intégré. Hauteur d'assise : 50 cm. Poids maxi utilisateur 80 kg. Réf. 2021

Un festival de cannes

Pratiques, élégantes et tendance pour vous accompagner dans tous vos déplacements et sorties. La canne est à la mode depuis l'antiquité, associée à l'élégance, elle se pare alors de luxueux pommeaux. Aujourd'hui la variété des matériaux et de finitions colorées vous offre un très large choix. Alors, n'hésitez pas à avoir plusieurs cannes pour les assortir à votre tenue ou à votre activité du jour. Mais avant tout, évaluez l'aide dont vous avez besoin avec votre pharmacien. Il vous aidera à bien choisir le niveau d'appui et le confort de sa prise en main.



Les Indispensables



LAMPE SILVERLUX

Pour sécuriser les déplacements la nuit. Adaptable sur tube de 18 à 25 mm, 2 leds, fonctionne avec 2 piles LRO3 (fournies). Réf. 22651



ACCROCHE CANNE LES INTRÉPIDES

Gardez toujours votre canne à portée de main en la posant sur le rebord de la table. Couleur réfléchissante. Réf. 31127



EMBOUT STABICANE

Large et souple, il permet à la canne de tenir debout toute seule, sur tous types de sols. Diamètre tubes : Ø 16-18 mm. Réf. 23997 Ø 19-21 mm. Réf. 23998



“

fun

colorée

Tendance

CANNES Les Intrépides

Exprimez votre personnalité à travers une gamme de 7 modèles entièrement personnalisables. Choisissez votre motif et le coloris des embouts, dragonnes et accroche-cannes.
Vous préférez Marie, Éléonore ou Charlie ?



Élégante

Personnalisable

///

JE LA

NOS ES
VOTRE

**Brancher/
débrancher
tout appareil
sans se
baisser ni
faire d'effort.**

1



2

**Franchir plus
facilement
les portes.**

**Pour passer
un seuil ou
une marche.**

3

1 RÉHAUSSEUR DE PRISE À EXTRACTION FACILE : Permet de surélever la prise de courant à une hauteur de 90 à 130 cm. Extraction facilitée par un bouton presseur. Réf. 25421 • **2 BARRE D'APPUI EXTÉRIEUR PRIMA** : Facilite le passage de porte. Bonne prise en main grâce à ses anneaux antidérapants. Résistance aux UV et températures extrêmes. Réf. 35244 • **3 RAMPE ENROULABLE ACCESS HOMECRAFT** : Légère, compacte et facilement transportable, elle s'installe en quelques secondes. Surface antidérapante, rebords latéraux. Réf. 22637

RESTE À MAISON

SENTIELS POUR RENDRE LOGEMENT ACCESSIBLE

En cas de perte de mobilité, de petits détails ou parfois de plus gros travaux sont indispensables au maintien à domicile, **Pierre PAPET, pharmacien, nous éclaire sur les possibilités.**



Quand faut-il envisager d'adapter son logement ?

Au plus vite si vous, ou l'un de vos proches, souffrez d'un handicap ou faites face à une perte durable de mobilité avec l'âge ou à cause d'une maladie. Un réaménagement de l'intérieur de votre logement, si l'accès à celui-ci est toujours possible bien sûr (rez-de-chaussée, ascenseur...), est indispensable pour préserver un maintien à domicile.

Quels sont les espaces à aménager et comment ?

Tous, notamment pour les personnes en fauteuil

roulant, et en priorité la salle de bain et les toilettes. De nombreux éléments existent pour sécuriser la douche et il est possible d'installer un lavabo réglable en hauteur. Dans la cuisine, le mobilier et le plan de travail s'adaptent eux aussi pour favoriser le confort de la personne. Si le logement comprend un escalier, un système d'élévateur sera nécessaire.

Lorsque les pièces sont petites, la suppression de cloisons permet d'agrandir les espaces de vie et facilite la circulation.

Quelles sont les aides possibles ?

Selon les transformations nécessaires, le coût peut être conséquent. L'Agence Nationale de l'Habitat (Anah) peut prendre en charge une partie des travaux. Les caisses de retraite et la CAF aussi. Des associations (Après Handicap, Association des paralysés de France...) peuvent également vous conseiller. Les banques accordent aussi des prêts à taux zéro.

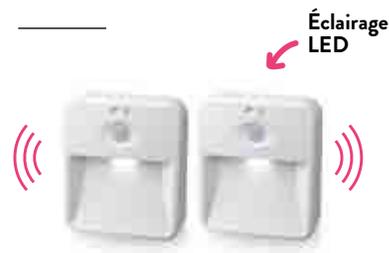
Parlez-en à votre pharmacien.

Les Indispensables



DOUILLE DE DÉTECTION DE MOUVEMENT

L'ampoule s'allume et s'éteint automatiquement grâce au détecteur de mouvement à 360°. Possibilité de régler l'intensité lumineuse, le délai d'extinction et la distance de détection.
Réf. 34006



CHEMIN LUMINEUX

Un système de 2 veilleuses communicantes sans fil pour sécuriser et éclairer vos parcours en intérieur (chambre, couloir, escalier, garage, ...). Détection jusqu'à 2 mètres. Éclairage LED.
Réf. 34005



PILOTEZ VOTRE HABITAT AVEC LES SERVICES DOMOTIQUES À COMMANDE VOCALE.

Ouvrir ses volets, éteindre sa lumière, allumer son téléviseur, augmenter son chauffage, mettre la radio ou appeler un membre de sa famille. Découvrez le service sur www.aids85.fr

UNE **SALLE** **DE BAIN** À VOS PETITS **SOINS**

Nous y passons en moyenne 15 à 30 minutes par jour, la salle de bain doit être un lieu confortable et sécurisé. Votre pharmacien dispose de nombreuses solutions malines pour votre bien-être et votre sérénité.

***Voir p. 20**
Transformez
votre baignoire
en douche*

***Voir p. 22**
Prendre soin de
soi n'a jamais
été si facile*

***Voir p. 23**
Ces
innovations
pour la santé
des femmes*

46%

DES CHUTES À
DOMICILE ONT
LIEU DANS LA
SALLE DE BAINS.
ÉVITONS-LES !

TOUT BAIGNE !

NOS ESSENTIELS POUR SÉCURISER LA SALLE DE BAIN



1 BARRE D'APPUI À VENTOUSE : S'installe facilement sans outil. Indicateurs de sécurité. Réf. 34016 • **2 TABOURET DE DOUCHE** : Stable sur ses patins antiglisse. Réglage en hauteur sécurisé. Réf. 35702 • **3 BANDELETTES ANTIDÉRAPANTES** : Pour limiter les risques de chute pendant la toilette. Réf. 5228

Besoin d'accessibilité

TRANSFORMEZ VOTRE
BAIGNOIRE EN DOUCHE



Indépendance Royale
est une société française



www.independanceroyale.com



IdealDouche®, la meilleure solution pour installer chez vous une douche de plain-pied sécurisée et faire à nouveau de sa toilette un vrai moment de bien-être. Seuil d'accès très bas, revêtement antidérapant, barre de maintien, siège rabattable... Chaque élément participe à une totale sécurité d'usage et de mouvement.

UNE CONCEPTION 100% MODULABLE

Unique en France, IdealDouche® est conçue pour remplacer toute baignoire au millimètre près grâce à ses éléments ajustables, qui s'adapteront parfaitement à votre salle de bains.

RAPIDE ET SANS GROS TRAVAUX

Pas de travaux salissants à prévoir ! Du jour au lendemain, vous transformez votre salle de bain actuelle en un nouvel espace de détente et de bien-être.

UNE SÉCURITÉ D'UTILISATION TOTALE

Accès de plain-pied, siège rabattable, barre de maintien, sol antidérapant... adieu les risques de glissade ou de chute, vive l'aisance et la liberté de mouvement !

**L'ÉLEGANCE ET LE
CONFORT S'INVITENT
DANS VOTRE SALLE
DE BAIN**



Discrète et élégante, la chaise Elite permet de prendre sa douche en toute sécurité. Siège de bain et tabouret de douche complètent la gamme. Retrouvez tous les modèles en pharmacie.



Retrouvez tous nos produits pour la salle de bain sur mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr



Vous n'avez pas de douche ?

Retrouvez notre sélection pour un bain en toute sérénité

Patins
antidérapants



SIÈGE DE BAIN INSPIRATION BOIS

Un siège design et tendance, pivotant sur 360°, avec une assise et un dossier large pour assurer confort et stabilité. Réf. 35697



PLANCHE DE BAIN

Se pose sur les rebords de la baignoire. Accès facilité par l'assise rotative et la barre d'appui. Réf. 22719



2 en 1

SIÈGE DE BAIN KEY WEST

À la fois siège de bain et raccourcisseur de baignoire, équipé de 4 ventouses, pour un meilleur confort et une totale sécurité. Réf. 29138

À l'heure de la toilette, être bien équipé dans sa salle de bain, c'est la garantie d'un moment de détente et de sérénité. Votre pharmacien vous a préparé une sélection de petits objets malins, faciles à utiliser et économiques.

PRENDRE SOIN DE SOI N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE

Accessoires
multi-usages



KIT SPA

Éponge, fleur de bain, pierre ponce, mousse pour lotion avec manche pliable ... Un kit compact et complet pour la toilette, facile à transporter dans sa trousse.
Réf. 34015



TAPIS ANTIDÉRAPANT

Évitez de glisser dans votre baignoire ou votre douche avec le tapis 100% caoutchouc naturel avec ventouses. Résistant et lavable.

BAIGNOIRE 90 x 40 Réf. 29662
CARRÉ 53 x 53 Réf. 6125
ANGLE 68 x 48 cm Réf. 29632



BROSSE & PEIGNE À LONG MANCHE

Pour se coiffer facilement tous les jours. Son manche antidérapant simplifie l'accès à l'arrière de la tête.
Réf. 33997



PÈSE-PERSONNE EN VERRE TURQUOISE

Alliez l'utile à l'agréable avec ce pese-personne moderne, coloré, compact et antidérapant. Écran LCD facile à lire. Indication de surcharge.
Réf. 25452



Grande
contenance

BOÎTE À DENTIER

Pratique avec son panier amovible, hygiénique et facile à transporter.
Réf. 34014

Emboîtable



MARCHE DE BAIGNOIRE SKY

Pour accéder à votre baignoire plus facilement. Hauteur de marche : 10 cm. Emboîtable. Revêtement antidérapant.
Réf. 22724



**Demandez conseil à
votre pharmacien !**



Simplifier la vie des femmes

L'OCCASION DE METTRE DEUX ENTREPRISES FRANÇAISES À L'HONNEUR POUR LEURS INNOVATIONS.

11 000

C'est le nombre moyen de tampons hygiéniques utilisés par une femme tout au long de sa vie.*

COUPES MENSTRUELLES WEEK UP. LA SOLUTION ÉCONOMIQUE ET ÉCOLOGIQUE

Pendant les règles, une alternative écologique et sanitaire aux serviettes hygiéniques ou tampons. Petit ou grand format, coloris rose ou transparent.



Un bon soutien-gorge est un soutien-gorge qui s'adapte !

Trouver un soutien-gorge adapté peut s'avérer une quête difficile. Rien de pire que de la lingerie qui serre, qui blesse ou que l'on doit sans cesse réajuster. La condition primordiale dans le choix d'un soutien-gorge reste votre morphologie unique.

Découvrez la **Braxière**, un ensemble de lingerie sexy et confortable grâce à son soutien-gorge accroche-cœur à bretelles souples, sans armatures ni attache dans le dos (fermeture scratch), et sa **Xulotte** facile à enfiler avec son ouverture intégrale. Disponibles en 6 tailles, elles s'adaptent à chaque situation ou moment de vie (grossesse, allaitement, sport, vieillissement, post opération, handicap...) et vous aide à vous sentir belle !

* Estimation fondée sur le calcul suivant : cinq tampons par jour, pendant 6 jours par mois, pendant 40 ans.



Inclinable vers la droite ou la gauche.

Limite les glissements grâce aux rainures du manche.

Diminue l'effort du poignet.

Découpe nasale.

Deux anses larges.

Fermeture rapide par 2 pressions de serrage.

NOS ESSENTIELS POUR LE REPAS

1 SET DE COUVERTS PLIABLES : Pour une meilleure préhension et manipulation des couverts . *Cuillères et fourchette inclinables à 90°. Manche épais et antidérapant.* Réf. 33994 • **2_VERRE À DÉCOUPE NASALE** : Permet de garder la tête droite avec sa découpe pour dégager le nez. *Résiste aux chocs. Prise en main facile.* Réf. 33992 • **3_PORTE Gobelet Double Anse** : Favorise une bonne position pour boire. *Tenue ferme en main. Compatible avec les verres de la gamme.* Réf. 33993 • **4_SERVIETTE LONGUE** : Protège les vêtements et l'utilisateur. *Grande zone de protection 90 x 45 cm . Lavable en machine.* Réf. 34003



BON APPÉTIT !

La santé passe par l'assiette ! Une alimentation saine et équilibrée améliore notre condition physique. Comment reconnaître les produits les plus adaptés à nos besoins nutritionnels ? Et comment cultiver le plaisir de manger en cas de perte de goût ou de difficultés à se nourrir ? Des solutions et des astuces existent. À table !



Voir p. 26
Il n'y a pas d'âge pour bien manger

Voir p. 28
Préparez vos repas en tour de main

2h22

C'est en moyenne le temps que nous passons chaque jour à manger ou à boire, en France*. Un record mondial !

* Source : INSEE - 2012



Voir p. 29
Rendez-vous en cuisine avec deux recettes de chef



Elle en parle



Vanessa FERRANDIN
Diététicienne

« Faut-il changer son alimentation avec l'âge ? »

" Nos besoins évoluent avec l'âge en fonction de notre métabolisme et de notre niveau d'activité physique (notre travail, notre quotidien, nos loisirs...). Il est conseillé de suivre les recommandations du PNNS pour avoir une alimentation équilibrée et variée et d'inclure dans notre quotidien une activité physique régulière. À partir de **50 ans**, consommer des protéines (poulet, œufs...) permet de compenser la perte progressive de masse musculaire à cet âge. Les aliments riches en calcium (produits laitiers, pois chiches, eaux minérales...) limitent également l'apparition de l'ostéoporose. Par ailleurs, varier et agrémenteur son alimentation (épices, aromates...) peut être une bonne solution pour garder l'appétit et conserver un apport calorique suffisant."

Il n'y a pas d'âge pour bien manger

Consommer des produits de qualité, variés et en quantité adaptée est une bonne recette pour préserver sa santé à tout âge. Quels aliments faut-il privilégier ? Comment trouver l'équilibre ? Des courses à l'assiette, adoptons de bonnes habitudes*.

À VOS MENUS

L'entrée : privilégiez les entrées de légumes, crus ou cuits ou même de fruits. Cela vous aidera à atteindre le repère nutritionnel de 5 fruits et légumes par jour (80-100g / jour).

Le plat principal : viandes, poissons ou œufs peuvent être des composants du plat principal mais non l'élément dominant, à consommer, une à deux fois par jour en alternance (dans la limite de 500g/semaine pour la viande rouge et d'un poisson gras par semaine). Ils sont à accompagner de légumes, féculents (1 fois par jour), légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots... au moins 2 fois/semaine). Vous pouvez également choisir de préparer un plat à partir de féculents de préférence complets, comme des spaghettis aux légumes ou bien à partir de légumes secs comme un couscous végétarien avec des pois chiches ou un curry de lentilles accompagné de riz.

Le dessert : privilégiez les fruits (crus, cuits, en compote, au four ou en clafoutis) et les produits laitiers (2 fois/jour pour les adultes, 3 ou 4 pour les enfants, adolescents et personnes âgées). Ils contribuent au bon équilibre nutritionnel tout en apportant une touche gourmande à votre repas.

HYDRATEZ-VOUS !

Notre corps est composé à 60 % d'eau. C'est elle qui maintient la température de notre corps, assure la circulation du sang, oxygène nos cellules et permet d'éliminer les déchets. Saviez-vous que nous en perdions au moins 2 litres chaque jour ? C'est pourquoi, en plus de l'eau contenue dans l'alimentation, il nous faut tout au long de la journée veiller à nous réhydrater.



BON À SAVOIR



De plus en plus d'emballages en font mention ; le logo Nutri-Score résume les qualités nutritionnelles d'un produit : de « très bonnes » à « moins bonnes » selon un classement par lettres (A à E) et une échelle de couleurs (vert à rouge). Plus lisible que le tableau nutritionnel, ce nouvel étiquetage, lancé par Santé Publique France dans le cadre du PNNS facilite le choix de produits plus sains.



PRODUITS LAITIERS VRAIS OU FAUX AMIS ?

Lait, yaourts et fromages sont-ils bons pour la santé ? Décryptage.

Seuls les produits laitiers fournissent du calcium.

FAUX. On en trouve aussi dans le poisson, notamment les sardines en boîte, les graines et fruits secs, le soja, plusieurs fruits et légumes et certaines eaux minérales.

Le camembert est le fromage le plus riche en calcium.

FAUX. Les fromages à pâte pressée cuite (comté, emmental, parmesan...) ou non cuite (Tomme de Savoie, Saint-Nectaire...) en contiennent davantage.

Qu'il soit entier, écrémé ou demi-écrémé, le lait contient toujours autant de calcium.

VRAI. Seule la quantité de matières grasses diffère.

Je peux consommer certains produits laitiers même si je suis intolérant au lactose.

VRAI. Les fromages et les yaourts contiennent très peu de lactose, et sont donc bien tolérés par les personnes dont la lactase intestinale est faible.

Consommer du lait augmente le risque de cancer.

FAUX. La consommation quotidienne de produits laitiers permet notamment de prévenir le cancer colorectal.



POUR PRÉPARER VOS REPAS EN UN TOUR DE MAIN !

Bien manger passe aussi par le plaisir de préparer de bons petits plats pour vous ou pour vos proches. Découvrez notre sélection d'ustensiles qui vous apporteront une aide précieuse au quotidien.



OUVRE-BOÎTE

S'adapte à toutes les tailles et à toutes les formes de boîtes. Ne laisse pas les bords tranchants.

Réf. 29755



OUVRE TOUT 5 EN 1

Aucun couvercle, bouchon, ni capsule ne vous résistera grâce à cet ouvre-tout léger et très pratique, équipé d'une poignée antidérapante en caoutchouc injecté. Fonctionne sur tous les contenants. Réf. 34004



OUVRE-BOUTEILLE

Puissantes mâchoires adaptées à toute taille de bouchons à vis, de flacons et de tubes.

Réf. 5239



ÉPLUCHE-LÉGUME

Économe électrique multi-lames interchangeable. Idéal pour les fruits et légumes délicats.

Réf. 29759



MANDOLINE

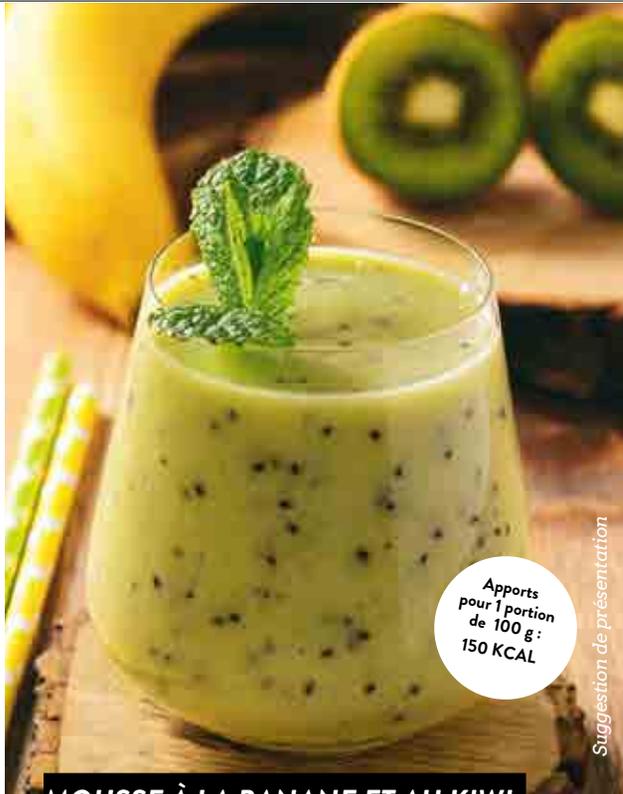
Compacte et idéale pour une utilisation quotidienne. Poussoirs adaptés à toute taille de légumes avec 4 lames interchangeables.

Réf. 29757



ESSOREUSE

100 % mains libres. Lave, rince et essore en toute autonomie. Paniers séparateurs pour laver les herbes ou les fruits délicats. Réf. 29758



Apports
pour 1 portion
de 100 g :
150 KCAL

Suggestion de présentation

MOUSSE À LA BANANE ET AU KIVI



Temps de préparation

20 minutes

Difficulté



Ingrédients

Pour 4 personnes :

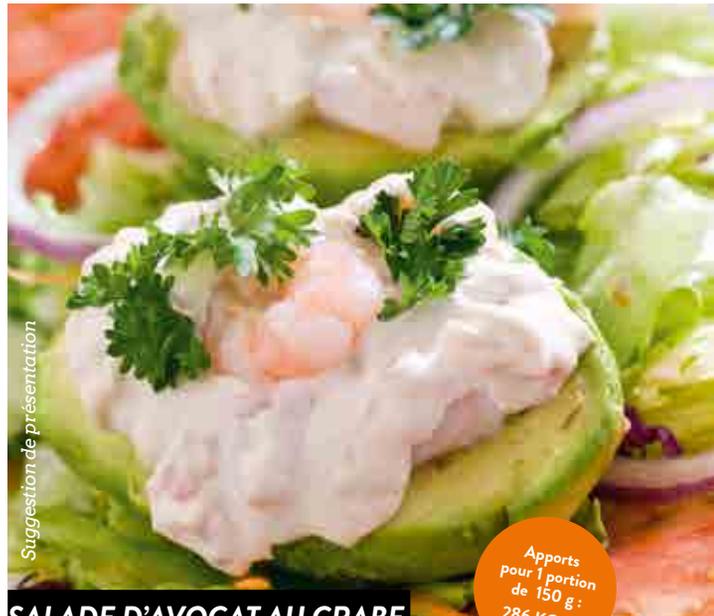
1 banane, 1 kiwi,
20 cl de lait d'amande,
1 citron vert, 4 g
d'agar-agar, feuilles
de menthe.

Préparation

- **Dans un saladier**, mettre la banane en morceau et le jus du citron vert et mixer.
- **Dans une casserole**, mettre le lait d'amande et l'agar-agar à feu moyen en remuant.
- **Porter à ébullition** pendant 2 min. puis mélanger à la banane mixée.
- **Verser** la préparation dans des verrines et mettre au frais.
- **Au moment de servir**, décorer avec des rondelles de kiwi et de feuilles de menthe.

Réveillez vos papilles

Avec l'âge ou certains traitements, le goût peut être altéré. Tester de nouvelles recettes et de nouveaux ingrédients peut permettre de retrouver le plaisir de manger. Rendez-vous en cuisine avec ces deux idées de chef.



Suggestion de présentation

SALADE D'AVOCAT AU CRABE

Apports
pour 1 portion
de 150 g :
286 KCAL

Temps de préparation

10 minutes

Difficulté



Ingrédients

Pour 4 personnes :
120 g de chair de
crabe en boîte,
1 pomme Granny,
200 g de fromage
blanc, 1 citron,
tabasco.

Préparation

- **Couper** l'avocat en deux, retirer le noyau et découper la chair en dés.
- **Éplucher** la pomme et la râper
- **Dans un saladier**, mettre l'avocat, la pomme râpée et le fromage blanc, le jus du citron et quelques gouttes de Tabasco.
- **Mélanger** délicatement avec le crabe et répartir dans des verrines.
- **Parsemer** de ciboulette ou de persil ciselés.

Mieux comprendre



6 ŒUFS, C'EST LA QUANTITÉ RECOMMANDÉE PAR SEMAINE

Parmi les aliments les plus complets, l'oeuf contient de nombreux nutriments essentiels à notre vitalité : des protéines pour les muscles, du phosphore et de la vitamine D pour renforcer les os, du fer et de la vitamine B9 qui aident à lutter contre l'anémie et favorisent l'oxygénation du cerveau, ainsi que des antioxydants pour ralentir le vieillissement, notamment des yeux.



AIDANTS, ON VOUS AIDE AU QUOTIDIEN

11 MILLIONS D'AIDANTS
EN FRANCE, SOIT
1 PERSONNE SUR 6

36% des aidants ont
conscience de
l'être. Et vous ?

Courses, ménage, repas, déplacements, démarches administratives... Au quotidien, aider et entourer un proche âgé, handicapé ou malade, peut sembler naturel mais n'est pas toujours de tout repos. Vous êtes aidant ? Votre pharmacien vous éclaire sur les dispositifs et les outils à votre service. Après un bilan à domicile, il vous accompagne dans la mise en œuvre de solutions.

**LE MAG VOUS ÉCLAIRE SUR VOS AIDES ET VOS DROITS.
SUIVEZ LE GUIDE !**



Voir p. 32
Quel aidant
êtes-vous ?
Faites le test !



Voir p. 34
Conseils pour
mieux vivre au
quotidien



Voir p. 42
Les bons gestes
pour rendre visite à
un proche fragile



Quel aidant êtes-vous ? Faites-le test !

Un de vos proches devient dépendant. Vous lui rendez visite et l'aidez :

- A** De temps en temps, je fais ce que je peux.
- B** Au moins deux fois par semaine, c'est essentiel.
- C** Tous les jours, il n'y a pas le choix.

Quel service lui rendez-vous ?

- A** Je lui tiens compagnie.
- B** Je l'aide pour les tâches du quotidien : courses, ménage, démarches administratives...
- C** Je l'aide aussi à la toilette et l'accompagne dans tous ses déplacements.



RÉSULTATS

Majorité de A :

Vous êtes un aidant qui s'ignore.

Vous faites partie des 64% des aidants qui ignorent qu'ils sont aidants. Pour vous, rendre visite ou service à un proche qui en a besoin, c'est juste normal.

Notre conseil : Pourquoi ne pas vous renseigner dès maintenant sur les aides et les droits offerts aux aidants ? Le temps venu, vous saurez rapidement vers qui vous orienter.

Majorité de B :

Vous êtes un aidant impliqué.

Concilier l'aide que vous apportez à votre proche avec votre vie personnelle et professionnelle n'est pas toujours facile. Et jusqu'à présent, vous y arrivez.

Notre conseil : Des choses simples peuvent être mises en place pour aider votre proche à préserver un minimum d'autonomie. De nombreux matériels existent. Demandez conseil à votre pharmacien.

Cette aide vous laisse-t-elle du temps pour vos autres activités ?

- A** Oui quand même.
- B** Je dois m'organiser un peu plus qu'avant.
- C** C'est la course tous les jours.

Si vous travaillez, qu'est-ce que cela a changé ?

- A** Rien pour l'instant.
- B** J'arrive à poser quelques journées quand il le faut.
- C** J'ai dû suspendre mon activité.

À quand remonte votre dernier moment de détente ?

- A** Hier.
- B** Le mois dernier.
- C** Je ne m'en souviens plus.

Quel est votre état d'esprit en ce moment ?

- A** Je me sens plutôt bien.
- B** Je suis assez inquiet.
- C** Je me sens fatigué, je n'ai pas trop le moral.

Majorité de C :

Vous êtes un aidant qui avez besoin d'aide.

Selon le degré de dépendance, aider un proche au quotidien demande parfois de se faire soi-même aider. Vous avez besoin de prendre du temps pour vous et de faire une pause mentalement et physiquement.

Notre conseil : Prenez soin de vous. Entourez-vous. Rejoignez un réseau d'entraide afin de partager votre expérience avec d'autres personnes dans le même cas et de souffler un peu.



58%

**SONT DES FEMMES.
76% ONT MOINS DE 65 ANS.**

86%

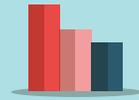
aident un membre de leur famille. Pour 40%, il s'agit d'un de leur parent.

52%

ont une activité professionnelle en plus de leur statut d'aidant.

17%

vivent sous le même toit que la personne aidée.



À QUOI LES AIDANTS AIDENT-ILS LE PLUS ?

- Soutien moral (66%)
- Surveillance téléphonique ou déplacements (50%)
- Démarches administratives (44%)

SUR QUI PEUVENT-ILS S'APPUYER ?

- Les professionnels de santé (65%)
- L'aide ménagère / services à domicile (21%)



Une journée sous le signe du répit

Destinée à soutenir les aidants, un programme de conférences, de rencontres et d'ateliers a lieu, chaque année, dans toute la France. La prochaine journée des aidants se déroulera en octobre 2020 sur le thème du répit.



Retrouvez le programme près de chez vous sur le site : lajourneesaidants.fr

- Aidants - Qui sont-ils ?

Chacun peut être amené à devoir assister, dans les tâches du quotidien, un proche en perte d'autonomie : parent, ami, voisin... Parmi les aidants figure notamment une majorité de femmes actives qui doivent concilier le temps consacré à la personne aidée avec leur vie familiale et professionnelle.

Mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien

Des dispositifs d'aides ou d'accompagnement spécifiques ont été mis en place pour permettre aux aidants de gagner en sérénité. Le Mag recense les conseils et recommandations de nos pharmaciens.

1

FAITES LE POINT SUR L'AUTONOMIE DE VOTRE PROCHE

Connaître le degré de dépendance de votre proche est essentiel pour envisager les solutions et aménagements les plus adaptés. Ce degré, appelé GIR (Groupe Iso Ressources), est classé de 1 (dépendance totale) à 6 (autonomie). Son calcul est effectué par les équipes médico-sociales du département et le médecin traitant, lorsque vous demandez certaines aides comme l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

8 CRITÈRES

Le calcul du GIR repose sur huit principaux critères définis par la grille AGGIR (Autonomie Gérontologie Groupe Iso Ressources) : la cohérence des propos, la capacité à s'orienter, à faire sa toilette, à s'habiller, à s'alimenter, l'élimination des urines et des selles, et la mobilité.

Ces données sont complétées avec d'autres critères : gestion, cuisine, ménage, transports, achats, suivi du traitement médical, activités temps libre.

De nombreux simulateurs sont disponibles en ligne (capretraite.fr, santeenfrance.fr...).

LES AIDES FINANCIÈRES POUR LE PROCHE AIDÉ



L'État soutient les personnes en perte d'autonomie ou dépendantes.

- **Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé** : pour compenser les frais d'éducation ou de soins des enfants handicapés de moins de 20 ans. Montant selon le niveau de handicap.
- **Allocation aux Adultes Handicapés** : pour toutes les personnes présentant une incapacité d'au moins 50% les empêchant durablement de travailler.
- **Prestation de Compensation du Handicap** : pour les dépenses liées au handicap grave des personnes âgées de moins de 60 ans (s'il s'agit d'une première demande).
- **Allocation Personnalisée d'Autonomie** : pour le maintien à domicile de tous les plus de 60 ans dont le GIR est compris entre 1 et 4. Le montant dépend du degré de dépendance.



2

FAITES-VOUS AIDER !

ENTOUREZ-VOUS

Parlez de votre ressenti à votre entourage. Si vous êtes débordé, votre famille peut peut-être vous aider pour certaines tâches domestiques ou logistiques. Vos amis peuvent aussi être d'une bonne écoute. Et n'hésitez pas à évoquer la situation avec votre médecin.

ÉCHANGEZ AVEC D'AUTRES AIDANTS

De nombreuses personnes sont dans la même situation que vous. Cela peut faire du bien d'échanger sur les expériences de chacun. L'association française des aidants organise sur tout le territoire des « cafés des aidants », des lieux de rencontre pour que les aidants puissent échanger et s'informer avec à disposition un psychologue et un animateur. Retrouvez tous les lieux et dates sur → aidants.fr.

FORMEZ-VOUS

Des réseaux comme France Alzheimer, la Maison des Aidants ou le Centre d'Information et de Formation des Aidants proposent des formations courtes et pratiques sur les soins, l'aide à domicile, la gestion de la relation, les droits des aidants... Contactez-les.



PRÉVEZ VOTRE EMPLOYEUR

Si vous êtes salarié-e, parlez de la situation à votre employeur ou à votre service ressources humaines. Des solutions existent pour libérer du temps aux salariés aidants (voir ci-dessous). Vous gagnerez en sérénité, au travail comme dans votre vie personnelle.

DES CONGÉS SPÉCIAUX POUR LES AIDANTS

Si vous êtes salarié et que vous aidez un proche en perte d'autonomie ou dépendant, vous avez le droit à des congés.

- **Le congé de soutien familial :** trois mois renouvelables (dans la limite de 12 mois cumulés sur toute la carrière), non rémunéré.

- **Le congé de solidarité familiale :** en cas de pronostic vital engagé, trois mois renouvelables une fois, indemnisé sous conditions.
- **Le congé de présence parentale :** jusqu'à 310 jours (sur 3 ans), pour un enfant de moins de 20 ans dont l'état de santé nécessite une présence soutenue et des soins contraignants.

Pour plus de renseignements, contactez Allô Service Public au 3939.



3

MÉNAGEZ-VOUS

COLLABOREZ AVEC LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Les professionnels de santé ont leur propre rôle à jouer : le médecin, l'infirmier, l'aide-soignant, le pharmacien... À chacun ses compétences.

Entretenez un lien avec eux. Ils sauront vous conseiller et aussi vous aider.

GARDEZ DU TEMPS POUR SOI

Promenades, sorties, vacances... Vous ressourcer et vous occuper de votre bien-être aura en plus un impact positif sur la personne aidée. Prenez du temps pour vous. Dans votre entourage, une personne de confiance peut peut-être ponctuellement vous remplacer ou prendre le relais.

ENVISAGEZ DES SOLUTIONS DE PLACEMENT

Parfois, l'entrée et l'installation en EHPAD ou maison de retraite sont la meilleure solution. Les professionnels de santé sauront vous accompagner dans cette décision. Ils sont à votre écoute, parlez-en !

4

ENTOUREZ-VOUS

Dans le domaine de la perte d'autonomie et de la dépendance, les interlocuteurs peuvent varier selon la situation de la personne, son âge, son lieu de vie et sa pathologie. Parlez-en à votre pharmacien qui saura vous orienter vers les structures qui proposent des aides spécifiques.

- **Centre communal d'action sociale (CCAS) ou mairie** : pour vous aider à constituer un dossier de demande d'aide sociale ou médicale ; obtenir les coordonnées des services d'aide à domicile les plus proches de la personne aidée.
- **Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC)** : pour s'informer sur les services aux personnes âgées et à leurs proches ; pour rencontrer une assistante sociale ou un-e psychologue afin de trouver des solutions concrètes au quotidien (aide à domicile, accueil temporaire, placement en maison de retraite...). La mairie vous donnera l'adresse du CLIC le plus proche.



- **Points Info Famille (PIF)** : il en existe plusieurs dans chaque département. Ces lieux d'accueil et d'échanges peuvent vous orienter sur les questions liées au handicap et à la perte d'autonomie. Trouvez votre PIF sur → solidarites-sante.gouv.fr
- **Maison des Aidants** : un lieu de ressources en ligne pour trouver des outils concrets, des guides et des formations sur le rôle d'aidant : → lamaisondesaidants.com.
- **Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)** : pour constituer un dossier de demande d'aide sociale : Prestation de Compensation du Handicap, Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé, Allocation aux Adultes Handicapés.
- **Les caisses de retraite** : pour bénéficier d'aides financières ou matérielles facilitant le maintien à domicile des personnes qui ne peuvent pas bénéficier de l'APA notamment (aide à domicile, installation de barres d'appui...).



OKTAVIE remet le sourire au cœur de l'aide **A DOMICILE !**

*Vous avez envie d'être accompagné(e),
soulagé(e) dans vos activités d'aidant ?*

Au-delà d'une prestation classique, **les professionnels d'OKTAVIE prennent le temps d'écouter vos attentes**, celle de votre proche en perte d'autonomie. **Ils ont à cœur de maintenir ses habitudes.**



Soucieux de votre confort et de votre bien-être, ils mettent en place un **accompagnement personnalisé**, et le font évoluer selon vos besoins.



IMPLANTÉE près de chez vous et en lien avec les acteurs de votre territoire, la petite équipe dédiée à votre quartier est animée par une **conception innovante du métier**, basée sur les fondamentaux suivants : **l'autonomie, le bon sens, l'accomplissement, la bienveillance et la joie de vivre.**

BESOIN DE NOS SERVICES ?

Rencontrez nos équipes !

Aujourd'hui, nos équipes interviennent uniquement en Vendée

saintgilles@oktavie.fr
06 17 29 89 28

challans@oktavie.fr
06 29 36 00 66



LES INDISPENSABLES POUR LE CONFORT ET LA SÉCURITÉ DE LA CHAMBRE

Les Indispensables

1 TABLE PLIANTE MULTI-FONCTIONS

Pour les activités quotidiennes : repas, lecture... Piétement et plateau inclinable. Hauteur réglable. Facile à ranger. Coloris ronce de noyer ou cérusé.
Réf. 1174



2 TÉLÉPHONE SANS FIL AMPLIDECT 295 SOS

Bouton SOS avec message personnalisé, portée jusqu'à 50 m en intérieur, 300 m à l'extérieur. Compatible avec un appareil auditif.
Réf. 29536



3 RELÈVE DOSSIER

Pour se redresser au lit. Inclinaison réglable, de 25 à 80°. Sa toile antitranspirante souple et solide permet un bon maintien du dos. Pliable, il se range très facilement.
Réf. 1015





" Faites un état des lieux avec votre pharmacien. "



Entretien avec Bastien, Installateur Handi-Pharm

A la maison, comment éviter les chutes, première source d'accident chez les personnes âgées ?

Sol glissant, éclairage trop faible, mobilier trop haut... sont autant de pièges qui peuvent provoquer une chute. A domicile, faites un état des lieux avec votre pharmacien qui saura vous conseiller sur le choix du matériel le plus adapté.

Quelques conseils pour la chambre ?

Veillez à ce que le lit soit accessible des deux côtés, et équipé, par personne, d'un relève-dossier et/ou d'une barre d'appui pour faciliter le lever. Prévoyez aussi un chevet pour poser le téléphone en cas d'urgence.

Et pour sécuriser les déplacements la nuit ?

Éliminez les éléments au sol (tapis, fils...). Pour l'escalier, matérialisez les marches avec des bandes pododactiles. L'installation d'une chaise-toilette dans la chambre à coucher est aussi une bonne idée lorsque les WC sont éloignés. Elle est également très pratique pour les soignants lors de la toilette.

.../...

5

RESTEZ SEREIN, MÊME A DISTANCE !

Les fabricants ont développé de nombreuses innovations pour améliorer le confort et assurer un maintien à domicile sécurisé des personnes en perte d'autonomie. En fonction de la configuration du logement, des solutions favoriseront la sérénité de votre proche... et la vôtre !

DES AIDES POUR LE LOGEMENT

Pour l'aménagement de votre logement, l'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat (ANAH) peut subventionner

vos travaux si celui-ci a plus de 15 ans. Rendez-vous sur → anah.fr. Caisses de retraite, mutuelles complémentaires, collectivités territoriales ou encore l'État proposent des dispositifs d'aides complémentaires. Renseignez-vous sur → service-public.fr.

Au cœur du parcours de soin, votre pharmacien reste proche de vous, il vous connaît, et ça, ça change tout ! Quelle que soit votre situation, faites un premier diagnostic à domicile avec votre pharmacien, celui-ci est gratuit.

Les Indispensables



4 BARRE D'APPUI POUR LIT

Stabilité pour faciliter l'entrée et la sortie du lit. Hauteur réglable, de 85 à 95 cm. Compatible avec tous types de lits. Poids maxi utilisateur : 127 kg. Réf. 1133



5 REHAUSSEURS DE LIT

Ajustables, compatibles avec tous les types de sommier. Très résistant, jusqu'à 600 kg par pied. LOT DE 4 Réf. 34011



6 ENFILE CHAUSSETTES

Pour enfiler ses chaussettes sans se baisser. Une face glissante pour enfiler, une face antidérapante pour permettre à la chaussette de rester en place. Réf. 34012

.../...

Bastien, quelles solutions pour aménager les sanitaires ?

Il existe des systèmes simples à installer (barres d'appui...). Les rehausseurs et cadres de WC sont utiles pour les personnes ayant des difficultés d'équilibre et/ou ayant du mal à se baisser et à se relever. Ils s'adaptent à la plupart des modèles de cuvette. L'ensemble de ces matériels facilite et préserve autant que possible l'intimité.



LES INDISPENSABLES POUR LE CONFORT ET LA SÉCURITÉ DES SANITAIRES

Viva 
PROTECTION 



Aborder le sujet de l'incontinence peut être délicat

Votre pharmacien peut vous aider à mieux cibler les besoins. Avec la gamme Viva Protection, vous disposez d'une large gamme de solutions de la protection la plus légère au change complet : des protections confortables, sûres, discrètes, adaptées aux besoins de chacun et à toutes les situations. Ne laissez plus les fuites urinaires ou l'incontinence vous gâcher le quotidien.

Les Indispensables



CHAISE DE TOILETTE/DOUCHE CONFORT AQ-TICA

Une chaise design 3 en 1 : réhausseur WC, chaise de toilette ou de douche. Assise ajourée, grand dossier, hauteur réglable, accoudoirs amovibles.
Réf. 32098



1 RÉHAUSSE WC CONTACT

Support en mousse très confortable. Installation rapide et facile. Compatible avec la majorité des cuvettes de toilettes. Étanchéité totale. Disponible avec ou sans couvercle.
Réf. 4123



2 BARRE D'APPUI POUR TOILETTES MUR/SOL

Un appui sûr et sécurisant grâce à son tube en acier coudé, relié au mur et au sol. Assemblage simple, prise en main facile.
Réf. 18018

Prise de médicaments

DES ACCESSOIRES
POUR RESTER SEREIN

En moyenne, une personne de plus de 65 ans consomme 4 médicaments chaque jour. Leur prise au bon moment et dans la bonne quantité est essentielle dans l'efficacité du traitement. Heureusement, des solutions astucieuses existent pour organiser et faciliter la prise des médicaments. Aidants, restez confiants !



Votre pharmacien vous en parle



Matthieu
GRANDHOMME

Louissette, 86 ans, avait des difficultés à s'administrer ses gouttes de collyre tous les jours. Ayant de l'arthrose dans les articulations des doigts, et le plastique du flacon étant trop ferme, elle manquait de dextérité et de force pour réussir à faire sortir la goutte. Grâce à l'aide verseur de gouttes, le problème est résolu. Elle est ravie et est revenue nous le faire savoir.



Écran digital avec affichage de l'heure au format 24H

PILULIER ÉLECTRONIQUE

Équipé de 4 compartiments pour l'organisation des prises quotidiennes. Compact et léger. Alarme sonore et vibrante.

Réf. 33998

Compartiment de rangement



BROYEUR ET COUPE COMPRIMÉ 3 EN 1

Compact et multifonctions. Il stocke, coupe et émiette. Facilite la prise de gros médicaments pour les enfants et personnes âgées.

Réf. 34001

Lame à l'intérieur du boîtier



COUPE COMPRIMÉ

Coupe facilement les comprimés par une pression sur le couvercle. Évite les risques de coupure. Compact et léger, il entre facilement dans une poche.

Réf. 33990



AIDE VERSEUR DE GOUTTES

Pratique et facile à emporter, il facilite l'application des gouttes dans les yeux. Aide à garder l'oeil ouvert. Compatible avec la plupart des flacons.

Réf. 34000

ZOOM SUR

QUAND SE LAVER LES MAINS ?



Avant de faire la cuisine ou de manger.



Avant de s'occuper de bébé, et après.



Après chaque sortie, de retour chez soi ou au travail, notamment si vous avez fréquenté un lieu public (supermarché, cinéma, centre commercial...), une personne malade et si vous avez pris les transports en commun.



Après avoir éternué, toussé ou être aller aux toilettes.

COMBIEN DE TEMPS

30 sec.

La durée nécessaire pour bien frotter entre les doigts et sous les ongles.

LE SAVIEZ-VOUS ?

80 % des microbes se transmettent par les mains, que nous portons à nos nez, yeux et bouche (portes d'entrées du virus et des bactéries), jusqu'à 3 000 fois dans la journée !

Rendre visite à un proche fragile

LES BONS GESTES

Bien se laver les mains, garder la bonne distance... Adopter les bons réflexes, lorsqu'on visite un proche, permet de préserver sa santé tout en maintenant une relation de proximité.

Qui sont ces personnes fragiles ?

Les plus jeunes ou les plus âgés et les personnes atteintes de maladies chroniques présentent souvent un système immunitaire plus faible qui les rend plus vulnérables que la plupart des gens, face aux épidémies. Si elles contractent le virus, leur état de santé peut rapidement s'aggraver. Il est donc essentiel de tout faire pour les protéger.

Grippe, gastro, coronavirus... comment se transmettent les virus ?

La plupart des virus sont très contagieux car ils se transmettent soit par l'air que nous respirons, soit suite au contact physique entre deux personnes, ou avec un objet ou une surface contaminée. Embrasser ou toucher une personne contaminée, se tenir à moins d'un mètre d'elle, surtout si elle tousse ou éternue, ou saisir la même poignée de porte et se toucher le visage ensuite, par exemple, suffit à attraper le virus et à potentiellement le transmettre à son tour.

Adoptons les gestes barrières

- Lavez-vous très régulièrement les mains, idéalement avec du savon, ou utilisez une solution hydroalcoolique.
- Toussez ou éternuez dans votre coude.
- Utilisez des mouchoirs à usage unique puis jetez-les (idéalement dans un sac dédié, puis avec les ordures ménagères).
- Évitez de vous toucher le visage.
- Si vous êtes malade, restez chez vous et portez un masque chirurgical en présence d'autres personnes.

6

LE NUMÉRIQUE, UNE AIDE AU QUOTIDIEN POUR TOUS !

Les applications mobiles, sur smartphone ou tablette enrichissent et facilitent notre quotidien. Il y a celles pour garder le contact, celles qui aident à faire du sport, surveillent la santé ou encore celles qui divertissent. Aidants, la rédaction vous a sélectionné quelques applications à télécharger sans attendre !

POUR GARDER LE LIEN

1

WhatsApp : pour s'appeler ou échanger gratuitement, en visio, envoyer des messages, photos et vidéos, créer des groupes de discussion. Même quand vous partez en voyage.

2

AlloVoisins.com : pour proposer ou demander un coup de main pour faire une course à l'épicerie ou à la pharmacie, donner des cours d'anglais à distance... La plateforme réunit déjà 3,5 millions de voisins !

POUR RESTER EN FORME ET EN BONNE SANTÉ

3

Yuka : scannez le code barre des produits alimentaires ou cosmétiques et obtenez une information claire sur l'impact du produit sur votre santé.

4

7 minutes d'exercices : des exercices courts mais efficaces, expliqués en vidéos, avec des pauses de 30 secondes entre chaque mouvement.

POUR SE DIVERTIR TOUT EN TRAVAILLANT LA MÉMOIRE

5

Le Grand Méninge : seul ou en famille, faites travailler vos neurones avec ce programme très complet comprenant des jeux de mémoire, de logique, de rééducation fonctionnelle, des exercices de mémorisation, des tests de rapidité, des quiz culturels...

6

Brain Yoga : onze jeux de puzzle pour muscler et relaxer son cerveau. Au programme : exercices de mémoire, de vocabulaire, de calcul. Quelques minutes chaque jour suffisent !





À VOTRE SANTÉ !



Glycémie, douleurs musculaires ou articulaires, qualité de l'air intérieur... adoptons de bons réflexes pour rester en bonne santé. Votre pharmacien vous livre ses conseils et astuces.

P. 54

Haut les masques !

15 à 20

MILLIONS DE FRANÇAIS SOUFFRENT DE MALADIES CHRONIQUES, SOIT PLUS D'UNE PERSONNE SUR 4.

Source : Chiffres 2016 de l'Assurance Maladie

Voir p. 46
Ma glycémie sous contrôle

Voir p. 48
Hypertension, soignez votre assiette !

Voir p. 49
Chaud/froid, anti-douleurs naturels

Voir p. 50
10 exercices pour rester tonique & zen

Voir p. 52
Du bon air !

Voir p. 55
Une trousse à votre secours

MA GLYCÉMIE SOUS CONTRÔLE

8, c'est le nombre de morceaux de sucre maximum que nous devrions consommer chaque jour pour garder la forme et limiter les risques de diabète. Mais attention ! Le sucre se loge parfois là où ne l'attend pas : notamment dans les plats cuisinés.



Mieux comprendre



2 tranches
de pain de mie



1 portion de 30 g
de corn-flakes



1 pot de yaourt
déjà sucré



1 verre de
jus de raisin

Le diabète se manifeste par un taux de sucre (glycémie) trop élevé dans le sang : plus de 1,26 g/litre. Le phénomène, lié à un dysfonctionnement du pancréas, peut engendrer de graves problèmes de vue et augmente le risque d'insuffisance rénale et de maladies cardiovasculaires, d'où l'importance de le surveiller. Il en existe trois formes.



4

MILLIONS DE FRANÇAIS SOUFFRENT D'UN TAUX DE SUCRE TROP ÉLEVÉ DANS LE SANG.

Le diabète de type 1

Il concerne près d'un diabétique sur 10 et se manifeste généralement dès le plus jeune âge. Le pancréas est dans l'impossibilité totale de fournir l'insuline, l'hormone qui régule l'utilisation du sucre par le corps. L'injection d'insuline est alors indispensable à la vie des malades.

Le diabète de type 2

C'est la forme la plus répandue bien qu'elle puisse passer inaperçue. Elle apparaît souvent chez les adultes de plus de 40 ans et chez les personnes âgées. Un facteur génétique peut en être la cause, ainsi qu'un surpoids, une alimentation déséquilibrée ou un manque d'activité. Moins grave que le diabète de type 1, le diabète de type 2 se soigne plus facilement (régime, sport, médicaments), sans toutefois se guérir.

L'avis de la diététicienne



Victoria CLAVEAU

« Vous avez du diabète ? Votre pharmacien est là pour vous aider à utiliser le matériel de mesure de votre taux de glycémie. Notre rôle est aussi de vous accompagner à adopter une routine quotidienne adaptée pour préserver votre santé : exercices, alimentation... Nous sommes à votre écoute. »

Le diabète gestationnel

Il apparaît en moyenne chez 8 % des femmes enceintes, diabétiques ou non, vers la fin du 2^e trimestre de grossesse. Il se caractérise par une soif intense, des urines fréquentes et abondantes ainsi qu'une fatigue importante. Ce diabète est surveillé de très près car il peut causer des problèmes de poids et de croissance chez le bébé, engendrer des complications à l'accouchement et évoluer vers un diabète de type 2 chez la maman. Un dépistage, sous la forme d'un test de glycémie, est réalisé systématiquement chez les femmes enceintes de plus de 35 ans, en surpoids ou selon les antécédents familiaux. Il se soigne comme le diabète de type 2.



MYLIFE[®] DIABETES CARE.

*Une gamme de produits pour les personnes atteintes de diabète. Pour un traitement autonome simple et discret : systèmes de perfusion, lecteurs de glycémie, gestion du traitement, aiguilles pour stylo. **Demandez conseil à votre pharmacien !***

Hypertension, soignez votre assiette !

Observée chez 15 millions de Français, une tension artérielle trop forte, au-delà de 14/9, augmente le risque d'accidents cardio-vasculaires. Heureusement, quelques règles alimentaires simples permettent de faire redescendre la pression dans les artères.

OUI

- Poulet, dinde
- Poisson
- Fruits et légumes
- Céréales complètes : blé, riz, pâtes, quinoa...

Et tous les aliments riches en potassium : fruits secs, amandes, champignon, pomme de terre, lentilles...

NON

- Sel
- Sucre
- Alcool
- Charcuterie
- Viande rouge
- Réglisse

Et tous les plats préparés, conserves, sauces industrielles et viennoiseries.

L'avis de la diététicienne



Vanessa FERRANDIN

« En cas d'hypertension, réduisez en premier lieu votre consommation de sel. Celui-ci entraîne une rétention d'eau qui génère une augmentation de la pression artérielle. Veillez donc à moins saler vos aliments et évitez les plats industriels souvent trop riches en sel. »

En revanche, consommer des fruits et légumes chaque jour (idéalement 5 portions de 80 g) aide à maintenir une tension artérielle normale. »

AUTOTENSIO SPENGLER

Très pratique pour prendre sa tension à n'importe quel moment de la journée, ce tensiomètre électronique, pourvu d'un grand écran digital, se décline en version « poignet » ou « bras ». Lecture rapide. Mémoire : 120 valeurs.

AUTOTENSIO POIGNET Réf. 29798

AUTOTENSIO BRAS Réf. 29799



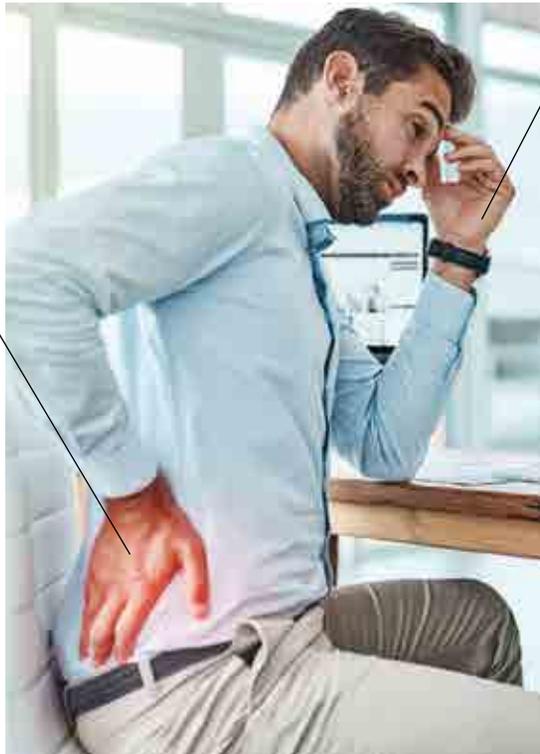
CHAUD/FROID : CES ANTI-DOULEURS NATURELS

La thermothérapie, vous connaissez ? La chaleur et le froid sont utilisés depuis des siècles pour soulager naturellement les douleurs. Bien plus qu'un remède de grand-mère, leurs bienfaits sont prouvés.



CHAUD/FROID, COMMENT CHOISIR ?

Pour faire simple, le froid s'utilise plus spécifiquement pour les douleurs articulaires et pour réduire les inflammations après s'être cogné par exemple ; tandis que le chaud est plutôt utilisé pour apaiser les contractions et réduire les douleurs musculaires (crampe, courbature, torticolis...). Dans les deux cas, le chaud et le froid agissent comme un analgésique naturel. Bien sûr, en cas de douleur persistante, un avis médical prévaut.



Votre pharmacien vous propose une gamme complète de produits de thermothérapie ergonomiques et faciles d'utilisation.

20 min.

C'EST LE TEMPS MINIMUM AVANT QUE LE CHAUD OU LE FROID COMMENCENT À SOULAGER LA DOULEUR.



BON À SAVOIR

Les centres de bien-être et les spas utilisent également les énergies thermiques. Dans les hammams et saunas, la chaleur agit comme détoxifiant. À l'inverse la cryothérapie expose le corps quelques minutes à un froid extrême entre -110 et -170°C et permet de tonifier la silhouette.

Les Indispensables



4 FORMATS DE THERMOGEL POUR TOUTE SITUATION

Calme la douleur de n'importe quelle partie du corps. Poche de gel réutilisable, à réchauffer au micro-ondes ou à conserver au congélateur.

MINI 10 x 10 cm Réf. 4653

EXTRA 10 x 26 cm Réf. 13075

GENOU 17 x 30 cm Réf. 28252

MAXI 20 x 30 cm Réf. 16224



4 MODÈLES DE BOUILLOTTE 100 % NATURELLE ET ÉCOLOGIQUE

S'utilise chaud ou froid, réutilisable à l'infini.

Existe en 2 versions :

Noyaux de cerise

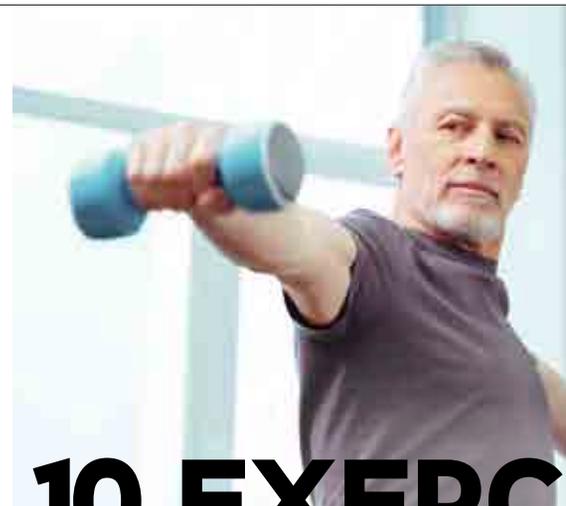
CLASSIC Réf. 1548

CERVICAL Réf. 1547

Graines de Lin

UNIVERSEL Réf. 29605

TRISECTION Réf. 29603



10 EXERCICES RESTER TO & ZEN



1

Un dos fort : Allongé, ramenez un genou sur la poitrine en s'aidant de ses mains, puis maintenez 15 secondes. Alternez à droite et à gauche. 6 répétitions.



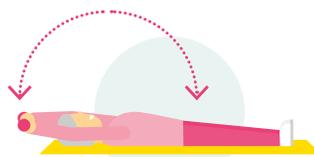
2

Des fesses fermes : En appui sur les genoux, le ventre rentré, tendez la jambe gauche et le bras droit simultanément. Repliez puis recommencez de l'autre côté. 15 répétitions.



3

De beaux pectoraux : Assis ou allongé sur le dos avec un petit haltère ou une bouteille d'eau dans chaque main, écartez les bras puis resserrez-les. 2 séries de 15 répétitions.



4

Des épaules solides : Allongé sur le dos, un petit haltère entre les mains, tendez les bras derrière la tête puis ramenez-les en contractant les abdominaux. 2 séries de 15 répétitions.



5

Travail de coordination : A et B sont assis à un mètre distance. Lorsqu'A lève le bras droit, B tend le bras gauche. Si A baisse le bras gauche, B lève le bras droit. Etc. À répéter 10 fois puis échangez les rôles.

En complément des exercices, des activités quotidiennes permettent de rester en forme.

La marche : 30 minutes de marche rapide par jour améliore l'état général de notre santé et réduit l'anxiété.

Les activités domestiques : Jardiner, faire le ménage, ranger... contribuent aussi à faire de l'exercice et à nous libérer l'esprit des soucis.

Le sexe : Les relations sexuelles ont un effet anti-stress et anti-douleur et permettraient aussi de prévenir certaines maladies dont le cancer de la prostate.



MINI PEDALING M BIKE

Tous les avantages d'un vélo d'appartement sans l'encombrement ! Ce modèle s'utilise simplement assis sur une chaise. L'appareil parfait pour entretenir sa forme et mobiliser ses articulations en toute sécurité.

Réf. 28942

Faire de l'exercice au moins 30 minutes, trois ou quatre fois par semaine, aide à se maintenir en forme et à éloigner le stress, responsable de nombreux maux.

ICES POUR NIQUE



5

La torsion assise : le haut du crâne bien allongé, permet d'assouplir la colonne vertébrale et de profiter du calme profond de la posture.

PAROLE DE YOGI

" Accessible à tous, le yoga est idéal pour travailler le bien-être du corps et de l'esprit. Les différentes postures aident à la fois au renforcement musculaire et apportent une sérénité immédiate."



1

Le guerrier : Veillez à bien rentrer le nombril et à étirer vos bras jusqu'au bout des doigts. Vous renforcerez tout votre corps.



2

La posture de l'arbre : Excellente pour calmer l'esprit, travailler l'équilibre et la concentration. Veillez à harmoniser le poids entre la jambe gauche et droite.



4

La fente basse : Parfaite après un jogging par exemple, étire les muscles des jambes et les fléchisseurs de la hanche.



3

Le chien tête en bas : Renforce les muscles dorsaux, les jambes, les cuisses, assouplit les articulations, ralentit le rythme cardiaque et apaise.



BALLE DE MASSAGE

Après l'effort, le réconfort ! En fin de séance ou à tout moment de la journée, cette balle de massage aide à détendre les muscles du dos, des épaules ou des jambes et favorise la circulation sanguine.

Ref. 7233

Du bon air !

À la maison, à l'école, dans les commerces, les entreprises ou les transports, l'air intérieur est 5 à 10 fois plus pollué qu'à l'extérieur. Alors que nous passons 80% de nos journées en espaces clos, comment assainir l'atmosphère de nos logements ou de nos lieux de travail ? Respirez avec NatéoSanté !

**L'AIR DE RIEN,
IL CHANGE TOUT !**

TRAITE L'AIR INTÉRIEUR

Les purificateurs NatéoSanté suppriment les différentes sources de pollution (pollens, acariens, agents pathogènes...). Leur fonction « ioniseur » provoque la retombée des particules fines au sol.

DÉSINFECTE EN PROFONDEUR

La gamme Lux Air Style et sa fonction « oxygène actif » élimine les bactéries, les virus, les microbes, les acariens et évite la propagation des moisissures. **Une heure suffit à désinfecter une pièce de 60 m².**

NEUTRALISE LES ODEURS

Au quotidien, le filtre à charbon actif permet de **neutraliser les mauvaises odeurs** (transpiration, produits d'entretien, tabac cuisine...).





LE MESUREUR DE CO₂ SOCUS

*Restez informé en temps réel de la qualité de l'air de votre intérieur. Une alarme sonore retentit dès lors que le niveau de CO₂ dans la pièce est trop élevé. Sans fil. Facilement transportable d'une pièce à l'autre.
Réf. 35599*



Le masque FFP

C'est un masque de protection respiratoire jetable (norme NF EN 149 : 2001), il filtre l'air entrant et sortant et évite à celui qui le porte d'être contaminé par les autres. Il existe différents niveaux de filtration : FFP1, FFP2 (utilisé à l'hôpital) et FFP3 (sur les chantiers).



Le masque chirurgical

C'est un masque jetable à usage médical (norme NF EN 14683). Il protège en évitant la projection de gouttelettes émises par le porteur du masque et limite donc la contamination de l'environnement extérieur. Il en existe plusieurs types : type I, type II et IIR. Les types II et IIR sont destinés à un usage en chirurgie.

Haut les masques !

Porter un masque permet de protéger sa santé et celle des autres en cas d'épidémies virales. Plusieurs modèles existent : comment nous protègent-ils exactement ?



Le masque en tissu

C'est un masque réutilisable à usage personnel. Son efficacité varie en fonction du tissu et de sa forme et permet surtout d'éviter de se toucher le visage et donc de minimiser le risque de contagion avec les mains.



Le masque UNS

C'est un masque dédié aux professionnels en contact avec le public : UNS 1 pour les individus en contact avec un grand nombre de personnes (hôtes, ses de caisses, agents des forces de l'ordre...) et UNS 2 pour des contacts plus occasionnels (entre les salariés d'une entreprise). Il peut être jetable ou réutilisable.



BON À SAVOIR

Les visières de protection en plastique

En complément du masque, la visière en plastique (ou écran facial) protège des postillons et constitue une barrière supplémentaire à la propagation du virus en retenant les particules émises par la personne qui le porte.

Sans alcool.
Idéal pour
les enfants.



MOUSSE DÉSINFECTANTE

Des mains propres et douces pour toute la famille, même sans eau. Sans alcool, idéal pour les enfants. Élimine 99.9% des germes. Pompe 50ml. Réf. 35847



GEL HYDRO ALCOOLIQUE

Gel hydroalcoolique pour le traitement hygiénique et la désinfection des mains. Sans rinçage. Existe en flacon de : 100 ML Réf. 35864 200 ML Réf. 35865

Une trousse à votre secours

Indispensable à la maison comme en voiture ou en voyage, la trousse de secours est essentielle pour se protéger des infections. Petit inventaire des incontournables.



LES PANSEMENTS

Pour tous les petits bobos, ampoules aux pieds, coupures, égratignures..., votre pharmacien vous propose une large gamme de pansements pour toute la famille.



THERMOMÈTRE FLASH TEMP

Pour prendre instantanément la température du corps (usage frontal), de l'air ambiant, du biberon ou du bain. Alarme fièvre au-delà de 38°C. Réf. 7690



LUNETTE WC JETABLE

Faites place nette ! Une protection indispensable contre les microbes et les germes dans les toilettes publiques. Réf. 22357

SILENCE, ON DORT !



Le sommeil est vital pour notre santé. En plus d'une hygiène de vie saine, bien choisir sa literie et s'équiper des bons accessoires permettent d'améliorer la qualité de nos nuits. Zoom sur les équipements indispensables sélectionnés par votre pharmacien.

7

ANS, C'EST LE TEMPS QUE L'ON PASSE À ATTENDRE LE SOMMEIL.

Voir p. 58
Dormez sur vos deux oreilles

Voir p. 59
Dans de beaux draps !

Voir p. 60
Tout pour nourrir et chouchouter bébé

Voir p. 62
Bonne nuit les petits...

À DEUX, C'EST MIEUX

Dormir en couple le plus longtemps possible tout en préservant l'autonomie et les besoins de chacun : le lit médicalisé Duo-Divisys, de notre partenaire WINNCARE, vous offre la solution.



2 sommiers indépendants
(largeur totale : 140 ou 160 cm).



3 positions :
transat,
semi-assis
ou à plat
(hauteur variable).



Finitions et options au choix pour un style adapté à votre intérieur.

WINNCARE
F r a n c e

Spécialisé dans la fabrication de mobilier pour les chambres des personnes en perte d'autonomie, WINNCARE produit en France une large gamme de lits médicalisés de grande qualité. Le modèle Duo-Divisys a été spécialement conçu pour les personnes souhaitant préserver leur vie de couple malgré la maladie ou le handicap.

PHARMA
confort

BIEN-ÊTRE & PLAISIR

Dormez sur vos deux oreilles

Un bon oreiller est essentiel. Bien choisi, il améliore la qualité du sommeil en facilitant l'endormissement et en garantissant une bonne posture toute la nuit. PharmaConfort vous propose des produits de qualité et tendances. Demandez conseil votre pharmacien.



Mousse enrichie en charbon végétal actif pour un sommeil sain et réparateur.



PARADIS

Oreiller ergonomique à mémoire de forme. 2 hauteurs : 1 face plate et 1 face galbée. Dim. 60 x 40 cm. Réf. 34344



FANTAISIE

Oreiller à mémoire de forme qui s'adapte aux petits et grands. Dim. 42 x 25 x 12 cm. Réf. 34346



UTOPIE

Cale-nuque à mémoire de forme. Idéal pour les transports. Dim. 30 x 30 x 10 cm. Réf. 34347



FÉÉRIE

Oreiller réversible qui permet d'avoir le choix entre la fermeté ou le moelleux. Dim. 60 x 40 cm. Réf. 34345.



Emmenez vos oreillers où vous allez !

MINI-EMBALLAGE EN BALUCHON

Pratique, ultra compact. Facile d'utilisation. L'oreiller reprend sa forme instantanément.

Dans de beaux draps !

2 en 1, ce drap-housse protège aussi votre literie sans recourir à une alèse supplémentaire.



PharmaConfort a sélectionné pour vous une nouvelle génération de linge de lit en fibre 100% naturelle. Son système innovant PERLAM®, est spécialement conçu pour absorber des grandes quantités d'humidité tout en permettant au corps de transpirer à travers le tissu.



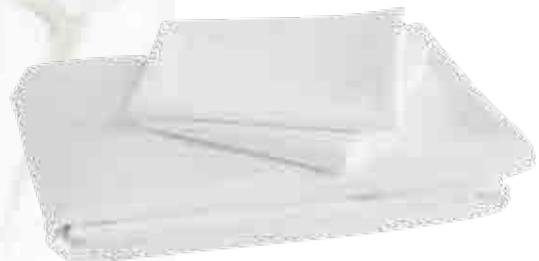
Tissu en fibres 100% naturelles, anti-bactérien, hypoallergénique.



Toucher tout doux et technologie respirante pour un confort absolu.



Linge de lit, imperméable et respirant.



DRAP HOUSSE

2 en 1, drap et protège matelas, s'adapte parfaitement à votre literie avec ses coins élastiques. Jersey extensible pour un ajustement parfait. Coloris blanc. Existe en largeur :
90 cm Réf. 31288
120 cm Réf. 31289
140 cm Réf. 31290

TAIE D'OREILLER

Taie et protège oreiller, sa forme rectangle s'adapte parfaitement aux oreillers PharmaConfort. Jersey extensible pour un ajustement parfait. Coloris blanc.
60 x 40 cm Réf. 31291



Conçus par des professionnels à l'écoute de vos besoins.
Demandez conseil à votre pharmacien.

Tout pour nourrir et chouchouter bébé

De jour comme de nuit, allaiter son bébé est un moment particulier. Le Mag vous propose une sélection de produits pour faciliter la tétée et vous aider plus globalement dans tous les soins du quotidien.

Allaitement : les recommandations

L'Organisation Mondiale de la Santé préconise l'allaitement maternel exclusif jusqu'aux 6 mois de l'enfant, et de 6 mois jusqu'à 2 ans ou plus en complément d'une alimentation équilibrée.

Les vertus du lait maternel

Riche en protéines, enzymes, hormones et anticorps, le lait maternel comble non seulement les besoins nutritifs de bébé, mais il l'aide aussi à combattre les infections et à prévenir les maladies.

5 bonnes raisons pour vous d'allaiter

- Chaque tétée libère de l'ocytocine qui agit comme un antidépresseur.
- L'allaitement réduit également les risques de développer une maladie cardiaque ou un diabète de type 2.
- Il améliore la qualité du sommeil.
- Il aide à la perte de poids dans le cas d'un allaitement long.
- Il est enfin peu coûteux.





KIT STARTER ALLAITEMENT

Ce set complet contient tous les accessoires pour bien démarrer son expérience d'allaitement.
Réf. 35027



BRASSARD D'ALLAITEMENT

S'accouder confortablement lors de l'allaitement et maintenir correctement la tête de bébé.
Réf. 3019



EASY PILLOW MATELAS

Un matelas confortable et stable, assorti de coussins pour varier les positions de l'allaitement et limiter les désagréments (reflux, engorgements...).
Réf. 35024



SET DE NAISSANCE

3 thermomètres en version digitale, bain et tétine pour surveiller la température de bébé tout au long de la journée.
Réf. 35025



MOUCHE BÉBÉ ÉLECTRIQUE

Élimine de façon hygiénique et en douceur les sécrétions nasales des enfants de 0 à 12 ans.
2 embouts inclus.
Réf. 35026

Position inclinée idéale



MORPHO CLIVE PLAN INCLINÉ 30°

Améliore le bien-être de bébé en cas de gênes respiratoires et digestives. Mousse à mémoire de forme. Gilet et ceinture de maintien.
Réf. 35023



MINI BOUILLOTTE DE MASSAGE

L'accessoire idéal pour soulager rapidement les petits maux de ventre de bébé (0-4 mois). Ajustable par des bandes auto-agrippantes.
Réf. 34652

Complétez votre équipement pour allaiter et prendre soin de bébé avec nos différents modèles de tire-lait et pèse-bébé disponibles à la location dès le retour de la maternité. Demandez conseil à votre pharmacien !

BONNE NUIT LES PETITS...

Parce que le sommeil de bébé est essentiel à sa croissance, Candide propose tout une gamme de solutions pour offrir un confort et une sécurité optimale aux nourrissons et des nuits sereines aux parents.

NOS CONSEILS



Dès la naissance, couchez bébé dans son propre lit. Celui-ci doit être à la taille de l'enfant et placé hors de portée des fenêtres, lampes, prises de courant, rideaux...



Supprimez tout objet du lit. Et si vous optez pour un mobile, veillez à ce que bébé ne puisse l'atteindre. S'il dort dans un couffin, ne le posez jamais sur un meuble en hauteur afin d'éviter tout risque de chute.



Privilégiez un matelas ferme, jusqu'à 12 mois, pour éviter le risque d'enfoncement. De nuit comme de jour, posez votre nourrisson sur le dos et veillez à ce qu'il puisse bouger. N'utilisez ni drap ni couverture : une turbulette suffit.



Maintenez une température autour de 20° et une atmosphère ni trop sèche ni trop humide.



Enfin, respectez le rythme de bébé et ne le réveille pas.



16 H

C'EST LA DURÉE MOYENNE DU SOMMEIL DE L'ENFANT DANS SA PREMIÈRE ANNÉE

...
votre
pharmacien
VOUS
conseille



MORPHO ONE AIR +

Un support de couchage spécialement étudié pour limiter les risques de régurgitations et de détresse respiratoire. La ceinture ventrale maintient bébé sur le dos, tout en lui laissant une grande liberté de mouvements.
Réf. 35018

Les Indispensables



CALE BÉBÉ ERGO+

Pour offrir à bébé une position de couchage confortable et sécurisé. Sa forme biseautée s'adapte à la position naturelle et la maille piquée laisse circuler l'air librement.
Réf. 35021



OREILLER P'TIT PANDA AIR+

Pour surélever la tête de bébé en toute sécurité et avec un maximum de confort. Mousse à mémoire de forme pour une tête bien ronde. De 0 à 6 mois.
OREILLER Réf. 35017
CALE BÉBÉ Réf. 35022

LE CONFORT AVANT TOUT !



P. 64

Un salon cosy
& design

Parce que nous y avons nos repères, nos souvenirs ou simplement parce qu'on s'y sent bien, vivre chez soi le plus longtemps possible est un vœu cher à la plupart des gens. Pour votre confort, votre pharmacien vous propose de nombreuses solutions. Détendez-vous !

4

**FAUTEUILS
RELEVEURS SUR
LE BANC D'ESSAI**

Voir p. 65

Voir p. 66

***La sélection
à offrir ou
à s'offrir !***

UN SALON COSY & DESIGN

Lieu de convivialité par excellence, le salon est la pièce où le confort est essentiel. Le choix du mobilier joue un rôle important. Les canapés ou sièges classiques vous demandent trop d'efforts pour vous y installer ou vous relever ? Pensez aux fauteuils électriques qui jouent à la fois la carte du confort et de l'esthétisme.

Dossier
confortable



Revêtement
tissu

Télécommande

Poches
latérales





**COUETTE
AMOVIBLE
LAVABLE**



ÉLECTRIQUE

FAUTEUIL RELEVEUR COCOON

Ce modèle haut de gamme offre un accueil ultra moelleux. Sa housse en polyuréthane, lavable et remplaçable, garantit une hygiène irréprochable. Dimensions, coloris et revêtements au choix (microfibre, velours, simili cuir).



**GRANDES
POCHETTES
LATÉRALES**



ÉLECTRIQUE

FAUTEUIL RELEVEUR COSY UP

Avec sa gamme de coloris taupe, jaune, bleu et graphique, ce modèle apporte une touche joyeuse à votre intérieur ainsi qu'un maximum de confort. Positions relax et releveur tout en restant dos au mur.

Des modèles pour tous les styles

Demander l'essai gratuit à domicile !



FAUTEUIL RELEVEUR BASILE

Pratique et peu encombrant, il permet de s'asseoir et se relever sans effort. Le dossier et le relève-jambe fonctionnent de façon simultanée ou indépendante selon le modèle.



FAUTEUIL DE REPOS BRETAGNE

Son design moderne s'intègre facilement dans tous les intérieurs. En plus d'être ultra-confortable, il est également configurable. Accoudoirs réglables en hauteur. Couture haute qualité. Option roues avec freins.

À offrir... ou à s'offrir !

De petits riens suffisent parfois à changer la vie. Votre pharmacien vous a préparé une sélection d'accessoires astucieux qui facilitent le quotidien. Une vraie mine d'idées cadeaux !



OREILLERS

Bénéficiez des bienfaits du charbon végétal actif qui diminue les effets de transpiration. Emmenez votre oreiller PharmaConfort partout avec vous dans son baluchon ultra-compact. **CALE-NUQUE**. Réf. 34347
Plus de détails en page 58.



HORLOGE CALENDRIER MEMENTO

N'oubliez aucun rendez-vous ni anniversaire avec cette horloge digitale multifonction : calendrier, heure, alarme, température... À poser ou à fixer au mur. Réf. 31332





ENSEMBLE VAISSELLE ISOTHERME

Gardez à portée de main votre boisson ou soupe comme vous l'aimez, chaude ou fraîche...

Vaisselle en résine légère et très résistante. Enveloppe souple antidérapante avec fonction isotherme (chaud et froid).

ASSIETTE Réf. 29732

BOL Réf. 29730

GOBELET Réf. 17992



CARTES À JOUER GRANDS CARACTÈRES

Voyez clair dans votre jeu avec ces 54 cartes aux caractères agrandis. Pour encore plus de confort, optez pour le support de cartes et jouez les mains libres.

CARTES Réf. 33995

SUPPORT Réf. 34013

Poche latérale pour canne ou parapluie



CHARIOT DE MARCHÉ TRIO

Ce léger sac à provisions sur roulettes permet de faire vos courses sans effort. Avec son système à 6 roues, fini les trottoirs difficiles à graver. Capacité : 40 kg. Réf. 29592



LOUPE MAINS LIBRES

Lisez le journal sans vous fatiguer les yeux grâce à cette loupe éclairante, équipée de 4 leds, à poser ou à placer autour du cou. Grossissement +3,5. Réf. 34007

Parfait pour le jardin !



FACIL'CUBE

Pour se protéger les genoux, se baisser ou se relever plus facilement lorsqu'on travaille au sol. Réf. 24668



REVITIVE MEDIC PHARMA

Un repose-pied plein de bonnes vibrations pour soulager la sensation de jambes lourdes, des pieds et chevilles enflés. Réf. 27995

DESSINONS *ENSEMBLE* LA SANTÉ DE DEMAIN



**AMÉNAGEMENT
DU DOMICILE**

MOBILITÉ

SANTÉ, HYGIÈNE

CONFORT

BIEN-ÊTRE

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

Retrouvez tous les produits, conseils, guides pratiques, tests et aides techniques pour bien vivre sa santé à domicile dans votre pharmacie partenaire ou sur

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

Ref. 35360
Magazine le Magif6 MMP-Fr
2020 EDITION SPECIALE
-let. de 25



3 700918 613107