



ARMOIRE À PHARMACIE

Les indispensables à

Maux de tête ou de gorge, légère foulure... Ces petits bobos ne nécessitent pas forcément une visite



J'AI UN RHUME, LA GORGE QUI PIQUE

► Commencez par calmer la douleur et la fièvre avec du paracétamol. Désinfectez votre gorge à l'aide de collutoires, que l'on trouve sous forme de pastilles à sucer (Drill, Strepsils) ou de spray (Hexaspray). Ils ont une action combinée adoucissante, antiseptique et antalgique. Nettoyez régulièrement vos sinus avec du sérum physiologique ou un spray nasal (Physiomer, Stérimar). En cas de toux d'irritation, utilisez un sirop homéopathique (Stodal, Drosé-tux). La toux grasse est un mécanisme de défense : ne cherchez pas à la stopper ; veillez simplement à bien vous hydrater. Si vous avez mal aux oreilles, consultez un médecin, seul apte à déterminer si le tympan est touché ou non.



JE VEUX OUBLIER MES TRACAS FÉMININS

► Si vos règles sont douloureuses, vous pouvez soulager les contractions utérines et les douleurs vaginales grâce à un antispasmodique (Spasfon, Spasmo-calm). En cas de douleur intense, coupez avec du paracétamol ou, en dernier recours, de l'ibuprofène (mais pas d'aspirine). Vous avez une mycose ? Utilisez un nettoyant spécial hygiène intime et appliquez une crème antifongique locale (Pevaryl). Pensez à réensemencer votre flore vaginale (car l'infection est le signe de son déséquilibre)

avec des ovules de levure. Si vous souffrez d'une infection urinaire, mieux vaut consulter un médecin qui prescrira éventuellement des antibiotiques. En attendant, buvez du jus de cranberry pour éliminer les germes.



JE ME SUIS BLESSÉE

► S'il s'agit d'une plaie, désinfectez-la avec des compresses stériles et un antiseptique à base de chlorhexidine (Biseptine, Mercryl) ou de l'alcool à 70°. Si elle ne nécessite pas de points de suture, appliquez un Steri-Strip qui rapprochera la peau pour éviter une cicatrice trop voyante. En cas de foulure, posez un sachet de glace sur le membre blessé et massez-vous avec une crème anti-inflammatoire (Voltarène, Niflugel, Diclofénac). Si vous avez toujours mal le lendemain, consultez un médecin.

PENSE-BÊTE

Vous partez quelques jours ? Pensez à prendre votre carte vitale ! Non seulement elle vous permettra de ne pas avancer la part remboursée par la Sécurité sociale, mais en plus, grâce à elle, votre pharmacien aura accès à votre dossier médical et pourra se renseigner sur vos traitements médicamenteux. Pour cela, il suffit de donner votre accord à ce dernier. Les données sont conservées pendant vingt-et-un ans.



MA TÊTE ME FAIT SOUFFRIR

► Misez sur l'efficacité en prenant du paracétamol (Doliprane, Dafalgan, Efferalgan). Il agit au niveau périphérique de la douleur pour la cerner rapidement. Si celle-ci persiste, pensez à l'aspirine (Aspegic, Aspro) – attention, elle est contre-indiquée chez la femme enceinte et en cas d'antécédents d'ulcère de l'estomac – et, en dernière intention, à l'ibuprofène (Advil, Nurofen, Spedifen). Si la douleur ne passe pas, consultez un médecin pour en comprendre l'origine (problème de vue, infection dentaire, douleur névralgique...).



avoir chez soi

chez le médecin. A condition d'avoir les bons médicaments sous la main. PAR LORELEÏ BOQUET-VAUTOR



J'AI DES MAUX DE BOUCHE

► Le plus important est d'avoir une hygiène bucco-dentaire irréprochable. Choisissez une brosse à dents et un dentifrice adaptés à vos besoins. Si vous avez un aphte, calmez la douleur avec un collutoire antiseptique et antalgique (Drill). Pour une gingivite, utilisez un antiseptique local sous forme de bain de bouche ou de gel à masser (Eludril, Hextril).



J'AI MAL AU VENTRE

► Vous souffrez de douleurs abdominales ? Calmez les spasmes avec un antispasmodique. Si vous avez du mal à digérer, soulagez le travail de votre foie à l'aide d'un hépatotrope (Citrates de bêtaïne) ou du charbon (Carbosylane). Si vous avez la diarrhée, ralentissez votre transit avec un antidiarrhéique (Imodiumduo, Lopéramide Lyoc) et rétablissez rapidement votre flore avec un pansement digestif (Smecta). En cas de nausées, il vous faudra un antiémétique (Vogalib). Enfin, si vous souffrez de constipation occasionnelle, pensez aux médicaments à base de lactulose (Dulcolax, Forlax). Ils retiennent l'eau dans les intestins pour faciliter l'élimination.



JE SOUFFRE D'UNE MAUVAISE CIRCULATION

► Pour soulager vos jambes lourdes, rien de plus efficace que les bas de contention. Vous pouvez vous les procurer facilement, mais avec une ordonnance, vous serez en partie remboursée.

Pour vous soulager, vous pouvez aussi miser sur des gélules veinotoniques (Daflon) ou des gels rafraîchissants (Rap Phyto, Akileïne, Spray fraîcheur jambes légères LPG). En cas d'hémorroïdes, en plus du traitement veinotonique, appliquez une crème locale anesthésique (Phlébocrème, Rectoquotane) et des suppositoires (Avenoc, Titanoréïne).



MES ARTICULATIONS ME JOUENT DES TOURS

► Si vous avez reçu un choc, placez une poche de glace sur l'articulation et soulagez la douleur en prenant du paracétamol. Son action est rapide et dure plusieurs heures. S'il s'agit d'une crise inflammatoire, préférez une serviette chaude ou un cataplasme d'argile chaud. Vous vous savez fragile au niveau articulaire ? Pensez aux traitements de fond anti-rhumatismes en phytothérapie (Arkogélules cassis ou reine-des-prés, Elusanes ortie, Dolosoft) ou en homéopathie (Ledum Complexe n° 81).



J'AI DES PROBLÈMES DE PEAU

► Pour soigner une verrue, misez sur une solution à base d'acide salicylique et d'acide lactique (Duofilm, Verrupan). Calmez vos boutons de fièvre avec un antiseptique appliqué localement puis un traitement antiviral contenant de l'aciclovir (Zovirax, Activir). En cas de brûlure légère, soulagez la douleur en faisant couler un jet d'eau fraîche puis en appliquant une pommade protectrice (Biafine, Cicaderma). Si votre peau vous démange, utilisez un soin dermocorticoïde (Cortapaisyl, Dermofenac).

COMMENT NE PAS TOMBER MALADE?

Faites le plein de vitamines.

En adoptant une alimentation saine et équilibrée, vous renforcerez votre système immunitaire et aiderez votre corps à mieux combattre les virus. Vous trouverez de la vitamine A dans les carottes et les épinards ; de la vitamine C dans les agrumes et le kiwi. Du fer dans les abats, les lentilles et le quinoa, du magnésium dans les oléagineux...

Ayez une bonne hygiène.

Pour ne laisser aucune chance aux virus de vous atteindre, prenez l'habitude de vous laver régulièrement les mains. Pour cela, frottez-les avec du savon plusieurs fois par jour ou, à défaut, utilisez un gel hydroalcoolique. Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez votre nez et votre bouche avec votre bras ou un mouchoir.

Dormez bien. Une nuit de sept à huit heures dans une pièce où la température ne dépasse pas les 19°C vous permettra de renforcer vos défenses immunitaires. Si vous avez du mal à trouver le sommeil, tentez la tisane relaxante à base de valériane, camomille ou passiflore. Et éteignez les écrans...

Misez sur les compléments alimentaires.

Vous vous sentez très fatiguée, à bout de souffle ? Faites une cure coup de fouet : pour lutter contre les baisses de tonus, supplémentez-vous en magnésium, fer, zinc et en vitamines (Forte Pharma, Arkopharma).