

Charade médicamenteuse

Mon premier est un ingrédient du Mojito

Mon deuxième est la première lettre de l'alphabet

Mon troisième est l'antonyme de chétif

Mon quatrième est un suffixe relatif aux végétaux

Mon tout est un des nombreux champignons responsables du pied d'athlète

Réponse: Menthe-A-Gros-Physic (Mentha-Agrophytes)



Saviez-vous que...

Lorsqu'on cesse de fumer, notre corps se remet tranquillement des méfaits que nous lui avons fait subir. Voici un court résumé tiré du site de l'Organisation mondiale de la Santé, c'est vraiment surprenant.

Après 20 minutes...

Dans les 20 minutes qui suivent l'arrêt du tabac, votre rythme cardiaque et votre pression sanguine diminuent.

Après 12 heures...

Dans les 12 heures suivantes, votre taux sanguin de monoxyde de carbone redevient normal.

Après 2-12 semaines...

Au bout de 2 à 12 semaines, votre circulation s'améliore et votre fonction pulmonaire augmente.

Après 1-9 mois...

Dans les 1 à 9 mois, la toux et l'essoufflement diminuent.

Après 1 an...

Dans l'année, votre risque de cardiopathie coronarienne diminue de près de moitié.

Après 5 ans...

Dans les 5 ans, votre risque d'accident vasculaire cérébral redevient le même que pour un non-fumeur 5 à 15 ans après l'abandon du tabac.



Faites-nous parvenir des ordonnances à déchiffrer
télécopieur : 1 888 977-6362
infoprodoc@prodoc.qc.ca

CONCOURS

Déchiffrez l'ordonnance

Noms des gagnant(e)s printemps 2023

Un(e) gagnant(e) par représentant(e)

Léony Deslandes

Pharmacie Paul St-Onge et Charles Rivest
Longueuil

Marie-Laurence Lévesque

Pharmacie Jasmine Côté
et Fanny De Serres
Nicolet

Magalie Poulin

Pharmacie Kevin Boivin
et François Daigneault
St-Hyacinthe

Sandra Renaud

Pharmacie Suzie Grondin
Donnacona

Camille Rochefort

Pharmacie Line Thibault,
Stéphanie Lalonde et Jacques Thibault
Mercier

Geneviève Savard

Pharmacie Steeve Simard
Clermont

Les gagnant(e)s se méritent une CARTE CADEAU d'une valeur de 75\$.

Nous vous remercions d'avoir participé à notre concours en grand nombre. À noter que vous devez répondre à toutes les questions afin d'obtenir une chance de gagner.

Pro-Tech

Le journal de l'ATP | Été 2023



Pied d'athlète
p.2

Lucite estivale
p.3

Cessation tabagique
p.4



Pro Doc

Nancy Flanagan

ATP, Rédactrice*

Communication et bien-être au travail



Aujourd'hui, nous sommes en contact quasi permanent avec nos collègues. Dire bonjour à un collaborateur, s'accorder une pause-café avec un membre de l'équipe, envoyer un GIF d'un chaton habillé en bébé Yoda au reste de l'équipe... En revanche, bien communiquer au travail est plus complexe et revêt une importance bien différente, voire capitale.

La communication interne désigne tous vos échanges à propos des activités menées au sein de l'entreprise qui vous embauche. Développer une stratégie de communication interne peut vous aider à limiter les erreurs de communication, renforcer le bien-être de votre équipe, optimiser la collaboration, mais aussi à entretenir un climat de confiance. Selon plusieurs études, les équipes qui ont réussi ce pari sont mieux armées pour affronter des situations complexes.

Cette forme de communication est un outil efficace et joue un rôle clé afin d'optimiser la collaboration et l'esprit d'équipe : si vous n'êtes pas en mesure de vous exprimer clairement, vous risquez de ne pas faire passer le message souhaité, de compliquer les choses, voire de blesser quelqu'un sans le vouloir. Vous pouvez faire passer vos messages sous forme de discussion en personne, par écrit, par le biais d'une page de réseau social dédiée à l'entreprise ou encore via une réunion de groupe.

En vous exprimant efficacement, vous pourrez :

- **renforcer l'implication et le sentiment d'appartenance des employés**
- **augmenter la productivité et la motivation des salariés**
- **favoriser une culture d'entreprise plus saine**
- **réduire les conflits et éviter le risque de mauvaises interprétations**
- **mettre tout le monde sur un pied d'égalité**
- **fidéliser l'ensemble des salariés**

N'oublions pas que la transparence et l'honnêteté sont importantes et représentent également une marque de respect, que l'on partage une nouvelle dans l'entreprise ou que l'on envoie une rétroaction à un collaborateur. Il faut cependant le faire de façon bienveillante.

Nous passons pratiquement autant, sinon plus, de temps au travail qu'avec notre famille. Essayons de nous munir d'outils afin de rendre le tout le plus sain possible. Notre santé physique et mentale le vaut bien.

*Les articles du journal sont rédigés par Nancy Flanagan, ATP et vérifiés par Isabelle Gagné, pharmacienne.

Ce n'est pas le pied

Le pied d'athlète ou le « tinea pedis », (« tinea » étant le mot latin désignant une infection fongique de la peau et « pedis » désignant pied), est une infection de la peau des pieds par des champignons. Cette infection commune, qui affecte le plus souvent la peau entre les orteils, tout particulièrement entre les 3^e, 4^e et 5^e orteils, peut toutefois se répandre sous toute la plante du pied.

Le pied d'athlète est causé par des champignons qui infectent la peau et les ongles nommés les *dermatophytes*. La majorité de ces infections sont causées par les champignons *Trichophyton rubrum*, *Trichophyton mentagrophytes* ou *Epidermophyton floccosum*, mais certaines souches de *candida* peuvent être aussi être à l'origine du pied d'athlète. C'est en entrant en contact avec ces micro-organismes que la peau de nos pieds peut se faire infecter.

Voici les signes et symptômes du pied d'athlète :

- Démangeaisons entre les orteils et/ou sous les pieds
- Macération, peau moite entre les orteils
- Écailllements et peau sèche sous les pieds et/ou entre les orteils
- Rougeurs, petits boutons sous les pieds
- Petites bulles
- Mauvaise odeur
- Cas sévères : ampoules et ulcération de la peau
- Ongles qui changent de couleur et de texture

Voici les endroits les plus susceptibles d'avoir des surfaces contaminées :

- Les vestiaires et les douches
- Les bords de piscines
- Les chambres d'hôtel
- Les cabines d'essayage
- Les chaussures au magasin
- Les planchers et surfaces chez quelqu'un qui est atteint
- Les planchers aux cours de karaté, de yoga, etc.
- Instruments utilisés pour les pédicures

Lorsque le pied d'athlète n'est pas traité, il cherchera à se propager et s'aggraver. Ainsi, une simple démangeaison entre les orteils progressera vers la fissuration de la peau, l'apparition de lésions sous la surface des pieds ou même la propagation à d'autres régions du corps (mains, plis des cuisses, plis fessiers ou des seins...).

Les lésions créent une porte d'entrée aux infections bactériennes. Des cas d'infection

aux jambes et de cellulites sont donc causées par un pied d'athlète négligé. Ceci est particulièrement inquiétant chez les patients atteints de diabète ou de maladie vasculaire.

L'infection de champignon aux ongles, nommée *onychomycose*, est une complication fréquente du pied d'athlète. En effet, ce sont les mêmes champignons qui causent cette maladie des ongles qui les rendent épais, décolorés, friables et parfois douloureux. Laisser un pied d'athlète intraité adéquat expose également vos proches à attraper cette infection. Vous êtes contagieux tant que les lésions sur votre peau sont apparentes.

Voici, selon plusieurs podiatres, les mesures à suivre afin d'éviter cette infection :

- Porter des sandales dans les endroits publics, éviter de marcher pieds nus
- Bien se laver et s'assécher les pieds, spécialement entre les orteils
- Porter des chaussettes propres dans ses chaussures
- Garder ses chaussures sèches et propres, les laisser aérer 24-48h avant de les réutiliser et alterner votre choix de chaussures
- Utiliser des poudres absorbantes ou antifongiques dans vos chaussures
- Éviter de porter des chaussettes en nylon ou autre matériel empêchant la dissipation de la sueur, favoriser plutôt les fibres naturelles comme le coton

Sur ce, passez un bel été et prenez garde aux petits champignons, aussi petits soient-ils.



La lucite estivale, vous connaissez ?

La lucite estivale bénigne est la forme la plus répandue des allergies solaires. Elle touche presque une personne sur cinq dans le monde, quel que soit l'endroit où l'on vit ou la couleur de sa peau.

Elle se manifeste par l'apparition de lésions cutanées de quelques heures à quelques jours après une exposition au soleil, localisées classiquement sur le dos des mains, les avant-bras, le décolleté... D'une personne à une autre, les lésions peuvent revêtir des formes très variées : petits boutons, petits points rouges, grosses cloques... Les signes évocateurs d'une allergie au soleil restent la démangeaison et la localisation sur les parties du corps exposées au soleil.

À tout moment, il est possible de déclencher une allergie alors que l'on supportait très bien le soleil jusque-là. On ne connaît pas très bien les causes des allergies solaires, mais on remarque qu'un excès de soleil peut jouer le rôle de déclencheur : par exemple des vacances dans le Sud en plein hiver, des vacances très ensoleillées sans prendre le temps de s'exposer progressivement. Une éviction au soleil pendant plusieurs mois suivie d'une exposition très brutale. Ce phénomène induit un emballement du système immunitaire, l'organisme considérant brusquement le soleil comme un ennemi dont il faut se défendre.

Cet été, si vous remarquez l'apparition de symptômes évoquant une allergie au soleil, il faut bien entendu écourter les expositions des jours suivants et se protéger du soleil. Le pharmacien peut vous suggérer un traitement qui pourra vous soulager. Utilisez une crème solaire spécialement conçue pour les lucites ou du moins protégeant efficacement contre les UVA, puisque l'on sait que ce type de rayonnements est souvent en cause. Tenir un carnet et noter « tel jour il faisait beau et tel jour j'ai eu des boutons », prendre des photos des lésions avant qu'elles ne disparaissent : tout cela peut se révéler utile en vue d'une consultation chez un spécialiste dans les mois à venir.

Quoi faire si une réaction allergique au soleil survient ?

On stoppe toute exposition au soleil. On se rince au gel douche sans savon. Pour apaiser la peau, on peut pulvériser un peu d'eau cellulaire ou une brume apaisante. Idéalement, on prévoit toujours un kit de survie avec crème à base de cortisone et des antihistaminiques (délivrés sur ordonnance médicale ou préalablement recommandés par un pharmacien). Si on n'a pas ça sous la main, on applique au minimum un soin après-soleil apaisant et hydratant.

Passez un bel été et méfiez-vous de *Galarneau!*