

# LE MAG

N°1 / JANVIER 2025

## À LA UNE

*Résolutions santé, passez à l'action !*

*Vos Oreilles Méritent votre Attention*

*Gorge Irritée ? Agissez Vite !*

## DOSSIER DU MOIS

# DÉBUTER L'ANNÉE DU BON PIED



Dans les pages suivantes,  
**Retrouvez nos conseils  
santé et bien-être.**

Numéro: 01  
Editeur: Groupe Univers Santé  
4 chemin du Dornig  
68000 Colmar  
Tel: 0389416845  
[communication@groupeuniverspharmacie.com](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)  
[www.groupeuniverspharmacie.com](http://www.groupeuniverspharmacie.com)  
Directeur de la publication  
Daniel Buchinger  
Périodicité/ mensuelle  
[www.groupeuniverspharmacie.com](http://www.groupeuniverspharmacie.com)  
[communication@groupeuniverspharmacie.com](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)  
Crédits Photos: AdobeStock\_1011264669-1023035622 - 1023409431 - 1092886590 - 176115459 - 212070178 - 229958574 - 292585556 - 301646225 - 318731023 - 328297795 - 328297849 - 328297891 - 339343751 - 390875243 - 410158161 - 429987013 - 429987034 - 493868885 - 527790186 - 565757325 - 589710809 - 667788952 - 682802112 - 752500549 - 854579532

Engagements : Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou des professionnels de santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et les traitements délivrés par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant. Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.

## Débuter l'année du bon pied

Avec la nouvelle année viennent souvent de grandes résolutions. Pourquoi ne pas y ajouter celle de prendre soin de votre santé pour éviter les maux de l'hiver ?

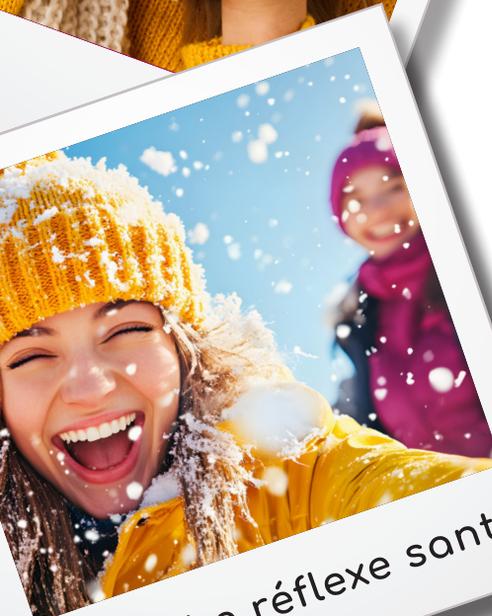
Le froid, les virus et la fatigue peuvent vite s'inviter dans votre quotidien, mais quelques gestes simples suffisent pour les tenir à distance. Dans ce numéro on vous dit tout.

Nos experts partagent avec vous leurs connaissances, leurs astuces et inspirations pour prendre soin de votre santé au quotidien.

Alors, prenez soin de vous dès maintenant pour commencer l'année avec énergie et sérénité !

**Bonne lecture !**

Groupe Univers Santé



Le réflexe santé



- Votre santé est au coeur de nos priorités -

**BON À SAVOIR**

## Bougez pour Rester en Forme !

Le sport est l'un des meilleurs alliés de la prévention santé. Pratiquer une activité physique régulière réduit de 30 % le risque de maladies cardiovasculaires, améliore le système immunitaire et aide à maintenir un poids santé. Selon l'OMS, au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine suffisent pour profiter de ces bienfaits.

Mais ce n'est pas tout : le sport joue aussi un rôle clé dans le bien-être mental. Il aide à réduire le stress, améliore le sommeil et booste l'humeur grâce à la libération d'endorphines.

Alors, marchez, courez, dansez ou faites du yoga, l'essentiel est de bouger régulièrement. Intégrer le sport à votre quotidien, c'est investir dans une santé durable, en toute simplicité !



- Votre santé est au coeur de nos priorités -



## Des sites web POUR S'INFORMER

[www.autismeinfoservice.fr](http://www.autismeinfoservice.fr)

Découvrez Autisme Info Service, votre ressource dédiée à l'autisme

En France, environ 700 000 personnes sont touchées par l'autisme, dont 100 000 enfants. Cependant, seulement 5 % des adultes autistes accèdent à un emploi en milieu ordinaire, et un tiers des enfants autistes scolarisés en maternelle le sont moins de deux jours par semaine. Face à ces défis, Autisme Info Service propose un accompagnement national gratuit pour informer et soutenir les personnes concernées et leurs familles.

Depuis son lancement, le service a aidé directement plus de 41 000 personnes et recense une base de données de 2 000 ressources vérifiées. Avec des outils accessibles (téléphone, mail, chat) et un annuaire en ligne, il représente un véritable pilier pour améliorer l'inclusion et la qualité de vie des personnes autistes en France et de leurs aidants.

VU SUR LE WEB



Environ

**7500**  
naissances/an  
avec des TSA

Les Français

**37%**

Pensent à tort que  
c'est un trouble  
psychologique

BIEN-ÊTRE

# Résolutions santé : passez à l'action !

Chaque début d'année est marqué par cette promesse implicite : prendre soin de sa santé.

En France, **environ 60 % des Français déclarent prendre des résolutions en début d'année**, mais **moins de 20 % parviennent à les maintenir sur le long terme**. Pourtant, ces engagements, souvent simples, peuvent avoir **un impact significatif sur la qualité de vie et la prévention des maladies**. Alors, comment transformer ces bonnes intentions en réalités durables ?



## Prendre une activité physique et retrouver son poids de forme

Perdre du poids et reprendre le sport figurent parmi les résolutions les plus courantes, mais souvent vite abandonnées. **Près de 70 % des Français ne pratiquent pas une activité physique suffisante**, selon l'INSERM. La clé du succès réside dans des objectifs réalistes et progressifs. Plutôt que des efforts intensifs, privilégiez de petits changements comme une marche quotidienne de 20 à 30 minutes, recommandée par l'OMS. Cette habitude simple améliore la santé cardiovasculaire, réduit le stress et favorise une perte de poids durable.

## Faire un bilan de santé : la prévention avant tout

Un check-up régulier est essentiel pour détecter précocement les problèmes de santé, mais un Français sur trois néglige ces rendez-vous (CNAM). Les examens clés incluent une visite annuelle chez le dentiste, un contrôle ophtalmologique tous les 2 à 3 ans, un suivi gynécologique pour les femmes, et des bilans sanguins pour prévenir les maladies chroniques. Pour surmonter le manque de temps ou l'appréhension, planifiez vos rendez-vous en début d'année et utilisez des plateformes comme Doctolib pour simplifier l'accès aux soins.

## Renforcer son énergie pour tenir ses engagements

En hiver, près de 45 % des Français ressentent une fatigue accrue (Harris Interactive). Une alimentation riche en fruits et légumes colorés est essentielle pour renforcer le système immunitaire : agrumes pour la vitamine C, légumes verts pour le fer et le magnésium, et noix pour les oméga-3. En cas de fatigue persistante, des compléments alimentaires comme le magnésium, la vitamine D et les probiotiques peuvent aider. Consultez votre pharmacien pour des solutions adaptées à vos besoins.

## Arrêter de fumer : un engagement vital

Le tabac, première cause évitable de mortalité en France avec 75 000 décès annuels, incite 60 % des fumeurs à vouloir arrêter, mais moins de 30 % réussissent sans aide. Pourtant, les bénéfices du sevrage sont rapides : en 24 heures, le monoxyde de carbone disparaît ; en 48 heures, le goût et l'odorat s'améliorent ; et en 3 mois, la fonction pulmonaire augmente de 30 %. Consultez un pharmacien pour un accompagnement et utilisez des outils comme Tabac Info Service pour maximiser vos chances.

## BIEN-ÊTRE

### Mettre en place des stratégies pour rester motivé

Pour tenir vos résolutions, la planification est essentielle. Fixez des objectifs SMART : spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels, comme 30 minutes de marche trois fois par semaine. Tenez un journal de bord pour suivre vos progrès et impliquez vos proches, car le soutien social augmente vos chances de réussite. Adoptez une approche progressive : commencez par une résolution et ajoutez-en d'autres au fil du temps. Récompensez-vous pour chaque étape franchie afin de renforcer votre motivation.



**Prendre soin de sa santé**, c'est bien plus qu'une résolution : c'est **un engagement envers soi-même et son avenir**. Chaque petit pas compte, qu'il s'agisse d'une marche quotidienne, d'un rendez-vous médical ou d'une assiette mieux composée.

**En 2025, faites de votre santé une priorité**. Avec un peu de discipline et les bons outils, vos résolutions peuvent devenir des habitudes durables, garantes d'une vie plus longue et plus épanouissante.

**Alors, prêt à passer à l'action ? Nous sommes à vos côtés pour vous accompagner.**



## LES MUCITES



### LE SAVEZ-VOUS ?

Les lésions des muqueuses bucco-pharyngées font partie des effets indésirables **les plus fréquents des traitements anticancéreux**. Ces inflammations provoquent la **survenue d'altérations** pouvant être douloureuses et gêner l'alimentation.

Le traitement standard consiste encore principalement en **des soins de support**, il est donc essentiel d'avoir **une bonne hygiène bucco-dentaire** pour en limiter la survenue ainsi que d'**adopter certaines mesures et précautions alimentaires**.



### LES CONSEILS

- ✦ Utilisez une **brosse à dents souple même ultra souple** après chaque repas.
- ✦ **Évitez les traumatismes** : de préférence pas d'utilisation de brosse à dent électrique, ni de cure dents.
- ✦ Utilisez un **dentifrice doux, non mentholé, non abrasif**.
- ✦ **Bien rincer** votre bouche
- ✦ Ne pas utiliser de **bain de bouche contenant de l'alcool**.
- ✦ **Hydratez votre bouche** en suçant des glaçons, des bonbons, afin de stimuler la sécrétion salivaire.
- ✦ **Évitez les aliments acides** (agrumes, tomates, raisin, pommes, fraises...), les **aliments irritants** (épices, gruyère, noix, ananas...) ainsi que **l'alcool et le tabac**.

Les **effets anti-inflammatoires, anti-apoptotiques et cicatrisants** démontrés font du bain de bouche OZALYS un allié dans la **prévention des mucites**. L'acide hyaluronique, le digluconate de chlorhexidine et la pro-vitamine B5 réunis pour la première fois dans un bain de bouche permettent d'obtenir une **protection et un renforcement de la muqueuse buccale**.





DOSSIER DU MOIS

# Débuter l'année du bon pied

## Prévenir les maux de l'hiver

Le Rhume

**90%**

**des adultes sont  
touchés au moins  
1x dans l'année**

L'hiver est une saison exigeante pour l'organisme. Les basses températures, la faible luminosité et l'augmentation de la circulation des agents infectieux créent un contexte propice aux maladies hivernales. Ces affections, qui vont de la simple rhinopharyngite à des pathologies plus graves comme la grippe ou la bronchiolite, touchent chaque année des millions de Français. Voici un panorama des principaux maux de l'hiver, des stratégies de prévention et des conseils pratiques pour renforcer son immunité.

## Les infections respiratoires

Chaque hiver, la grippe saisonnière affecte entre 2 et 8 millions de personnes en France et entraîne jusqu'à 15 000 décès, principalement parmi les populations vulnérables, comme les personnes âgées ou atteintes de comorbidités. La grippe est provoquée par des virus du type Influenza, transmis par voie aérienne ou par contact direct avec des surfaces contaminées. Les symptômes incluent une forte fièvre, des douleurs musculaires, une fatigue intense et une toux sèche.

## Les bronchiolites et bronchites aiguës

Chez les nourrissons, la bronchiolite représente un problème récurrent. Environ 30% des enfants de moins de deux ans sont touchés chaque hiver, principalement par le virus respiratoire syncytial (VRS). La gestion repose sur l'hydratation et des lavages nasaux fréquents. Les bronchites aiguës, bien que souvent virales, touchent également les adultes, avec une prévalence accrue chez les fumeurs ou les sujets souffrant de maladies respiratoires chroniques comme l'asthme.

## Prévention

La Vaccination : c'est l'outil préventif le plus efficace, recommandé notamment pour les populations à risque. En 2022, cependant, le taux de vaccination chez les personnes éligibles en France était inférieur à 50%, selon Santé Publique France. Gestes barrières : le lavage des mains régulier, le port du masque en cas de symptômes et l'aération quotidienne des pièces permettent de limiter la propagation du virus.

+65  
ans





## DOSSIER DU MOIS

### Rhinopharyngites : une infection banale mais gênante

La rhinopharyngite, ou « rhume », est la maladie infectieuse la plus courante en hiver. Les adultes en contractent en moyenne 2 à 3 par an, tandis que les enfants en bas-âge peuvent en subir jusqu'à 10 épisodes annuels.

#### Prévention et traitement

Hygiène nasale : l'utilisation de sérum physiologique ou de sprays à base d'eau de mer aide à dégager les fosses nasales et à prévenir les surinfections.

Solutions naturelles : les inhalations d'huiles essentielles, comme l'eucalyptus radié, peuvent apaiser les symptômes. Cependant, ces produits sont contre-indiqués pour les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes. Demandez conseil à votre pharmacien.

#### Notre Conseil

Pour soulager naturellement la rhinopharyngite, privilégiez des infusions de thym ou de gingembre, qui ont des propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques. L'inhalation de vapeur avec quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié peut aider à dégager les voies respiratoires. N'oubliez pas de vous hydrater régulièrement et de vous reposer pour soutenir votre système immunitaire.

L'équipe Groupe Univers Santé

## Otites et angines : des complications fréquentes

Les rhinopharyngites non traitées peuvent évoluer en otites ou en angines bactériennes. En France, environ 80% des otites aiguës surviennent chez les enfants, et les angines présentent une part importante des consultations médicales hivernales. Les angines bactériennes à streptocoques nécessitent un traitement antibiotique approprié après un diagnostic par test rapide.

## Les troubles digestifs : gastro-entérites hivernales

Une infection très répandue.

Les gastro-entérites touchent environ 3 millions de personnes chaque hiver en France. Elles sont principalement causées par des virus tels que les norovirus ou les rotavirus, bien que des bactéries et des parasites puissent également en être responsables. Les symptômes incluent diarrhées, vomissements, fièvre et douleurs abdominales.

## Prévention

**Hygiène des mains :** essentielle pour limiter la transmission.

**Hydratation :** en cas d'infection, boire régulièrement pour prévenir la déshydratation, surtout chez les enfants et les personnes âgées.

### Notre Conseil

Pour soulager naturellement l'otite, vous pouvez appliquer une compresse chaude sur l'oreille affectée pour réduire la douleur. L'huile essentielle de lavande, en application douce autour de l'oreille, peut aider à apaiser l'inflammation, demandez conseil à votre pharmacien. Assurez-vous également de garder l'oreille sèche et d'éviter l'introduction de corps étrangers.

*L'équipe Groupe Univers Santé*

À utiliser avec précaution, Consulter un professionnel de santé, afin de profiter pleinement de leurs bienfaits tout en assurant leur sécurité d'utilisation.

## DOSSIER DU MOIS

### Renforcer ses défenses

#### Rôle clé de l'alimentation

Une alimentation équilibrée est essentielle pour soutenir le système immunitaire. Les micronutriments tels que le zinc, la vitamine C et la vitamine D jouent un rôle crucial dans la prévention des infections. En France, près de 80% de la population présente une carence en vitamine D à la fin de l'hiver. Il est donc recommandé de consommer des poissons gras, des œufs ou des produits enrichis, et de recourir à une supplémentation sur avis médical.

#### Sommeil et Activité physique

Le sommeil est un allié majeur de l'immunité. Le manque de repos diminue la production de cytokines, des protéines essentielles à la réponse immunitaire. Les adultes doivent viser 7 à 9 heures de sommeil par nuit, tandis que les enfants et adolescents en ont besoin de davantage.

L'activité physique, même modérée, stimule également les défenses immunitaires. Une marche rapide de 30 minutes par jour renforce le système cardiovasculaire et aide à combattre les infections.

S'hydrater  
**1,5 à 2L**  
d'eau par jour sous  
forme d'eau pure, de  
tisanes ou de soupes





## DOSSIER DU MOIS

### Se protéger du froid

Le froid accentue les risques d'infections en affaiblissant les défenses immunitaires. En France, les périodes de grand froid augmentent l'incidence des maladies cardiovasculaires et respiratoires.

### Conseils pratiques

Vêtements adaptés : superposer trois couches – une respirante, une isolante et une coupe-vent – est recommandé. Les extrémités, notamment les mains, les pieds et la tête, doivent être protégées avec des gants, des chaussettes épaisses et un bonnet.

Changement rapide des vêtements humides : pour éviter les coups de froid et les baisses de température corporelle.



## DOSSIER DU MOIS

### Les gestes barrières : des réflexes indispensables

Les gestes barrières, appris lors de la pandémie de COVID-19, restent des outils incontournables pour limiter la transmission des virus hivernaux.

### Les gestes essentiels :

Lavage des mains : un lavage soigneux pendant 30 secondes avec de l'eau et du savon ou une solution hydroalcoolique élimine la majorité des pathogènes.

Aération : renouveler l'air intérieur 10 à 15 minutes deux fois par jour réduit la concentration virale et bactérienne.

Désinfection des surfaces : les objets fréquemment touchés, comme les poignées de porte ou les téléphones portables, doivent être nettoyés régulièrement.

À RETENIR



Alimentation



Vêtements



Lavage



Port du masque  
au besoin



Aérez  
régulièrement

A close-up photograph of a woman and a young child, both smiling warmly. They are wearing bright yellow knit hats and jackets, suggesting a winter or mountain setting. The background is a soft-focus view of snow-capped mountains under a clear blue sky. The overall mood is cheerful and healthy.

## DOSSIER DU MOIS

Les maux de l'hiver, bien que fréquents, ne sont pas une fatalité. Une approche préventive, combinant gestes barrières, alimentation équilibrée, protection contre le froid et sommeil réparateur, peut réduire significativement leur impact. Chaque individu joue un rôle clé dans la prévention et la limitation de la propagation des infections. En adoptant ces stratégies simples mais efficaces, il est possible de débiter l'année du bon pied, avec un système immunitaire renforcé et une santé optimisée.

SPORT

# Prévenez les chutes avec ces exercices simples

L'équilibre, essentiel pour maintenir notre posture sans chuter, repose sur l'interaction de plusieurs systèmes, dont la vue, l'oreille interne (système vestibulaire) et la proprioception. Ces éléments envoient des informations au système nerveux pour ajuster notre posture en permanence. Une vie sédentaire, des accidents ou l'âge peuvent affaiblir cet équilibre. Travailler l'équilibre par des exercices réguliers aide à prévenir les chutes et à réduire leur gravité, améliorant ainsi la qualité de vie.

Le sens de l'équilibre peut être amélioré au quotidien par des gestes simples, comme se brosser les dents sur un pied, enfiler des chaussettes debout, etc.



## EXERCICE 1

### L'équilibre sur un pied

**Basique me direz-vous mais pas si simple !**

**Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Soulevez une jambe et maintenez l'équilibre sur l'autre pied, en gardant les hanches et les épaules alignées. Fixez un point devant vous pour aider à stabiliser votre posture. Commencez par tenir 10 à 15 secondes, puis changez de pied. Répétez l'exercice 5 à 10 fois de chaque côté, en augmentant progressivement la durée au fur et à mesure de vos progrès.**



## EXERCICE 2

### Se lever d'une chaise

Asseyez-vous sur une chaise, les pieds bien ancrés au sol et les genoux à un angle de 90°. Gardez le dos droit et les mains sur les cuisses ou croisez-les devant vous. Poussez sur vos jambes pour vous lever lentement, en utilisant la force de vos cuisses et de vos fessiers. Une fois debout, redescendez doucement en contrôlant le mouvement. Répétez l'exercice 10 à 15 fois pour renforcer vos jambes et améliorer l'équilibre.

## EXERCICE 3

### La marche talon-orteil

Pour travailler l'équilibre dynamique, essayez la marche talon-orteil. Avancez comme si vous marchiez sur une ligne, en plaçant chaque pied devant l'autre de manière à ce que le talon du pied avant touche les orteils du pied arrière. Gardez le dos droit et les bras légèrement écartés pour maintenir l'équilibre. Effectuez une vingtaine de pas sans perdre votre stabilité. Cet exercice améliore votre capacité à rester stable tout en vous déplaçant et renforce la coordination.

CONSEIL SANTÉ

# La santé de vos oreilles un bien précieux

Les oreilles, en plus d'être essentielles à l'audition, jouent un rôle central dans l'équilibre postural grâce au système vestibulaire situé dans l'oreille interne. En France, environ 10 millions de personnes souffrent de troubles auditifs, souvent aggravés par une mauvaise hygiène ou une exposition prolongée au bruit. Voici comment en prendre soin efficacement.

## Protéger vos oreilles en hiver

Les oreilles, sensibles au froid et à l'humidité, doivent être couvertes en période hivernale pour éviter irritations et infections. Séchez-les soigneusement après toute exposition à l'eau. Une alimentation riche en vitamines C et D, ainsi qu'en zinc et manganèse, favorise également une bonne santé auditive.



## Préserver l'audition face au bruit

Les nuisances sonores sont un facteur majeur d'acouphènes et de perte auditive. L'Organisation Mondiale de la santé recommande de limiter l'exposition à des sons supérieurs à 85 dB, une intensité atteinte par de nombreux appareils du quotidien. Réduisez le volume et portez des protections auditives si nécessaire. En cas de bourdonnements persistants ou de perte auditive soudaine, consultez un ORL rapidement.

## Nettoyer avec précaution

Le cérumen, mélange naturel de corps gras et de minéraux, est indispensable. Il hydrate le conduit auditif et le protège des germes et bactéries. En temps normal, il s'élimine naturellement grâce aux mouvements de la mâchoire. Cependant, un excès de production peut entraîner des bouchons. Un nettoyage hebdomadaire de l'entrée du conduit auditif suffit : utilisez de l'eau tiède à faible pression, des sprays auriculaires ou un cure-oreilles avec prudence. Pour les enfants, privilégiez un nettoyage externe avec une compresse stérile imbibée de sérum physiologique. Attention : en cas de tympan perforé ou d'aérateurs transtympaniques, demandez conseil à votre pharmacien.

Oreilles bouchées, démangeaisons ou baisse d'audition ? Parlez-en à votre pharmacien. Il pourra proposer des solutions pour dissoudre le cérumen ou vous orienter vers un médecin si nécessaire.

Prendre soin de vos oreilles, c'est préserver votre audition, votre équilibre et votre qualité de vie au quotidien.

CONSEIL SANTÉ



ZOOM SUR...

## Gorge Irritée ? Agissez Vite !



Ah, l'angine, ce fléau hivernal qui transforme une gorge ordinaire en un théâtre de douleur et de frustration. Rouge, blanche, virale ou bactérienne : l'angine ne fait pas dans la simplicité. Mais pas de panique, cet article est là pour démystifier cette inflammation amygdalienne qui aime se faire remarquer, surtout chez les enfants.

### Angine : une star en coulisses

Commençons par les bases. L'angine, c'est l'inflammation des amygdales, ces deux petites sentinelles au fond de votre gorge. Leur mission ? Protéger votre organisme des microbes. Mais parfois, elles se rebellent, généralement à cause d'un virus (80 % des cas) ou, plus rarement, d'une bactérie, souvent un streptocoque du groupe A. En France, on recense environ 9 millions de consultations médicales pour angine chaque année, preuve que cette star des infections saisonnières sait captiver son audience.

## Rouge, blanche : le code couleur des amygdales

Face à une angine, vos amygdales adoptent un code couleur digne d'un défilé de mode :

- angine rouge : les amygdales, enflammées, deviennent rouges et bien visibles.
- angine blanche : des points ou des plaques blanchâtres (pus) ornent vos amygdales. Un tableau souvent synonyme d'infection bactérienne.

Mais comment deviner ce qui se trame dans votre gorge ? Les symptômes typiques incluent : douleur ou gêne à la déglutition (alias «la gorge en feu»). Fatigue générale (parce que l'angine adore épuiser ses hôtes). Fièvre, parfois accompagnée de frissons. Ganglions sous la mâchoire (ces petites bosses douloureuses qui trahissent l'inflammation). Ajoutez à cela quelques figurants : toux, rhume ou troubles digestifs dans les formes virales.

## TROD : le détective de poche

Face à une angine, devinez quoi ? Votre pharmacien est votre meilleur allié ! Grâce au Test Rapide d'Orientation Diagnostique (TROD), un prélèvement indolore réalisé avec un écouvillon permet de distinguer une angine virale (bénigne) d'une angine bactérienne (potentiellement dangereuse). En moins de 10 minutes, vous saurez si votre streptocoque a décidé de squatter vos amygdales.

Pourquoi est-ce crucial ? Les angines virales disparaissent souvent seules, tandis que les bactériennes nécessitent un traitement antibiotique pour éviter des complications sérieuses locales comme un Abscessus péri-amygdalien, une otite ou une sinusite. Ou encore des complications systémiques : glomérulonéphrite ou rhumatisme articulaire aigu (oui, ça peut aller jusque-là).

ZOOM SUR...



## Notre Conseil

En cas de mal de gorge, il est important de bien hydrater la gorge avec des boissons tièdes, et d'éviter les irritants comme la fumée ou les aliments épicés. Des pastilles antiseptiques ou des gargarismes peuvent apaiser la douleur. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, consultez un médecin ou votre pharmacien pour exclure une infection bactérienne nécessitant un traitement antibiotique.

*L'équipe Groupe Univers Santé*

ZOOM SUR...



## Traitement : tout dépend de l'origine

Si c'est viral : patience et douceur.

**Vos armes ? Les soins** symptomatiques comme le Paracétamol : pour calmer la fièvre et les douleurs, des pastilles pour la gorge avec des propriétés anesthésiantes ou apaisantes (à base de miel, eucalyptus, ou menthol), un collutoire pour ses propriétés antiseptiques. **Hydratez -vous**, l'eau chaude avec du miel, un classique qui ne déçoit jamais. **Le repos**, votre corps mérite une pause.

Si c'est bactérien : en avant les antibiotiques. Pour les angines bactériennes, un traitement antibiotique est indispensable. En général, l'amoxicilline est prescrit pour 5 à 10 jours.

**Petit rappel** : les antibiotiques, c'est pas automatique (merci, la campagne de santé publique française). En 2023, la France a encore un taux de prescription antibiotique de 30 %, alors qu'il pourrait être réduit grâce à un diagnostic précis.

## Quelques conseils pour l'éviter

Parce que mieux vaut prévenir que guérir : lavez vos mains, les microbes adorent voyager sur vos doigts. Couvrez-vous : surtout en hiver, où le froid fragilise vos défenses. Hydratez-vous et mangez équilibré : une alimentation riche en vitamines C et D renforce votre immunité. Évitez les contacts directs avec les personnes malades : même si c'est difficile quand il s'agit de vos enfants.

L'angine, bien qu'agaçante, n'est pas une fatalité. Grâce à un diagnostic précis et à des traitements adaptés, vous pouvez reprendre le contrôle de votre gorge et éviter de chanter faux. Et rappelez-vous : une gorge en feu ne doit jamais être ignorée. Consultez votre médecin ou votre pharmacien, car vos amygdales méritent ce qu'il y a de mieux !

A top-down view of several petri dishes containing various bacterial cultures. The cultures are shown in different colors: yellow, blue, pink, and red. The dishes are arranged in a grid-like pattern, with some overlapping. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, creating a scientific and somewhat mysterious atmosphere.

BON À SAVOIR

# Connaissez-vous vraiment les bactéries et les virus?

Les bactéries et les virus, ces êtres microscopiques qui peuplent notre quotidien, sont souvent source de confusion et de mythes. Entre idées reçues et vérités scientifiques, il est parfois difficile de démêler le vrai du faux. Pourtant, bien comprendre leurs différences est essentiel pour adapter nos comportements et protéger notre santé. Découvrez comment ces microbes influencent notre organisme, quand ils sont nos alliés ou nos ennemis.

**Les bactéries et virus c'est la même chose.**

**FAUX**

Bien qu'ils soient tous deux des microbes, les bactéries sont des organismes unicellulaires vivants autonomes, tandis que les virus ne peuvent se reproduire qu'en infectant une cellule hôte. On estime que notre microbiote intestinal abrite environ 30 milliards de bactéries, dont la majorité joue un rôle essentiel pour notre santé. En revanche un virus peut en quelques mois perturber profondément la vie de millions de personnes à travers le monde comme ce fut le cas pendant la pandémie de COVID-19.

## BON À SAVOIR

### Une bonne hygiène suffit à se protéger.

#### VRAI

Se laver les mains, bien cuire les aliments et éviter les contacts directs en cas de maladie sont des mesures efficaces. La vaccination est aussi une protection clé contre certaines infections. Les microbes, qu'ils soient bactériens ou viraux, font partie de notre quotidien. Comprendre leurs différences permet de mieux les appréhender et d'adopter les bonnes pratiques pour préserver sa santé. Les antibiotiques et vaccins, bien utilisés, restent des alliés indispensables dans cette lutte invisible.

### Une alimentation variée peut nous aider à lutter

#### VRAI

C'est pourquoi il est essentiel de préserver l'équilibre de notre microbiote. Adopter une alimentation diversifiée et riche en fibres aide à favoriser le développement des bonnes bactéries tout en limitant la prolifération des micro-organismes nuisibles. Ce phénomène, souvent appelé «effet de barrière», peut être comparé à un jardin : si les mauvaises herbes prennent le dessus, elles finissent par envahir et étouffer les fleurs.

### Les bactéries sont toujours néfastes.

#### FAUX

La plupart des bactéries sont bénéfiques, comme celles du microbiote intestinal, qui jouent un rôle essentiel dans la digestion et l'immunité. Les bactéries ont tendance à se multiplier rapidement dans notre organisme et peuvent provoquer des infections localisées comme les cystites ou les infections cutanées. En réponse, notre système immunitaire produit des anticorps et des cellules spécialisées pour les attaquer.

### Les virus et les bactéries causent les mêmes maladies.

#### FAUX

Ils peuvent provoquer des symptômes similaires, mais leurs traitements diffèrent. Par exemple, une angine peut être virale (aucun antibiotique nécessaire) ou bactérienne (antibiotiques requis). Les antibiotiques ciblent uniquement les bactéries. Leur usage contre des infections virales est inutile et favorise l'émergence de résistances bactériennes, rendant certaines infections difficiles, voire impossibles, à traiter. Si ils ne causent pas les mêmes maladies, ils peuvent en revanche coexister, par exemple une grippe (virus) peut entraîner une surinfection bactérienne, comme une pneumonie.



**BON À SAVOIR**



---

**Rien qu'en France, plus de 200 000 cas d'intoxications alimentaires sont signalés chaque année, souvent à cause d'une mauvaise hygiène ou de produits mal conservés.**

---

**Les microbes sont rares dans notre corps**

**FAUX**

Notre organisme abrite une véritable civilisation microbienne. Environ 39 000 milliards de cellules microbiennes peuplent notre corps, contre seulement 30 000 milliards de cellules humaines. Autrement dit, nous sommes davantage constitués de microbes que d'humains. Ce microcosme est constitué de bactéries, de virus, de champignons et d'autres micro-organismes. Parmi ces habitants invisibles, le microbiote intestinal joue un rôle central. Véritable chef d'orchestre, il est responsable de la digestion, de la production de vitamines et même de la régulation de notre humeur. Dans cette « colocation » microbienne, le microbiote intestinal occupe ainsi une place dominante.