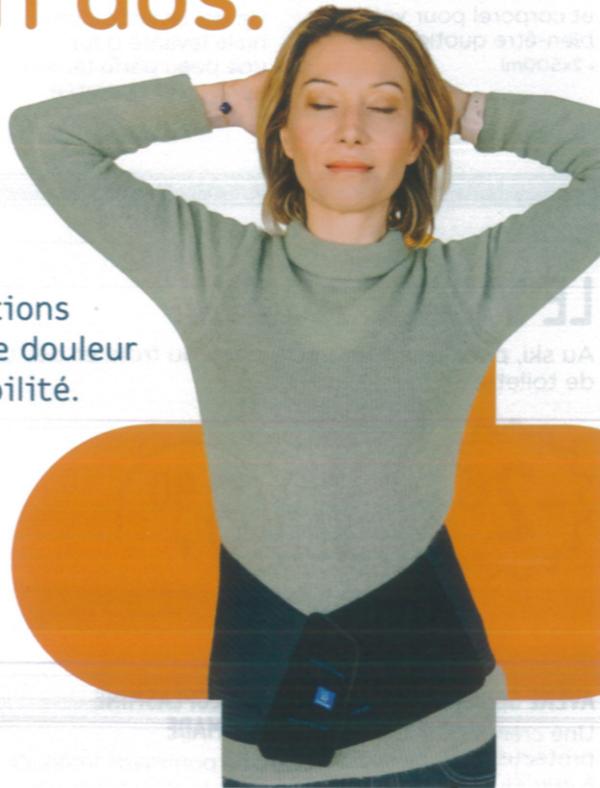


 **AVEC VOUS**  
EN MOUVEMENT

# Je veux prendre soin de mon dos.



Trouvons ensemble  
les meilleures solutions  
pour soulager votre douleur  
et retrouver la mobilité.



Les médicaments cités ne doivent pas être pris en dehors de tout état pathologique avéré. Demandez conseil à votre pharmacien. Votre pharmacien pourra vous proposer de faire apparaître ces médicaments conseil sur votre dossier pharmaceutique. Offre non cumulable valable du 1<sup>er</sup> février au 28 février 2022 dans la limite des stocks disponibles. Information mise à disposition uniquement sur le point de vente. Ne pas jeter sur la voie publique. Photos non contractuelles. Produit issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. Encres végétales. Papier couché moderne 100% PEFC.



# PRIX SOURIRE

TOUT SCHUSS SUR LES PRIX BAS

FÉVRIER 2022

## AU SKI, PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

La neige, les sports d'hiver et la raclette sont de retour. Mais aussi les chutes, les courbatures et les douleurs articulaires. Voici notre sélection pour soulager ces douleurs musculaires et articulaires.



**IBUPROFÈNE 400MG**  
Un anti-inflammatoire  
indiqué dans le  
traitement de courte  
durée des douleurs  
telles que les courbatures.  
• 10 comprimés  
(Ce produit est un médicament.)



**THERMHOT PATCHS  
CHAUFFANTS**  
Un patch chauffant  
pour soulager en cas  
de fatigue et tensions  
musculaires.  
• 3+1 offert



**BAUME SAINT-BERNARD**  
Un baume antalgique  
indiqué dans le traitement  
des douleurs musculaires  
et tendino-ligamentaires.  
• 100g soit 55€/kilo  
(Ce produit est un médicament.)



### NOTRE RECETTE ANTI-DOULEUR

- Huile Essentielle  
gaulthérie couchée  
2 gouttes
- Huile Végétale  
arnica  
10 gouttes

Appliquez cette  
préparation avant  
et après l'effort.

**NOTRE  
CONSEIL**

### HUILE VÉGÉTALE ARNICA

Véritable alliée des  
sportifs !  
• 50ml



 **totum**  
pharmaciens

ET ÇA VA DÉJÀ MIEUX.

## BAISSE DE TONUS ?

Au cœur de l'hiver, la fatigue peut se faire ressentir. Nous vous conseillons une cure de vitamines et minéraux selon vos besoins.



8.50

### AZINC VITALITÉ

Des vitamines, des minéraux et oligo-éléments pour limiter un déséquilibre nutritionnel passager.  
• 150 gélules



8.90

### FORMAG MAGNÉSIUM MARIN

Du magnésium pour contribuer au bon fonctionnement du système nerveux.  
• 30 comprimés



NOTRE CONSEIL

### SID NUTRITION ACEROLA

De la vitamine C d'origine naturelle pour réduire la fatigue.  
• 30 gélules

## BÉBÉ EST ENRHUMÉ

Votre bébé a le nez qui coule ou le nez pris ? Vérifiez l'absence de fièvre et pratiquez un lavage nasal 2 à 3 fois par jour pour réduire l'encombrement nasal.



29.90

### THERMOFLASH THERMOMÈTRE SANS CONTACT

Vérifier, de manière rapide et hygiénique, que la température corporelle est inférieure à 38°C.



1.90

### GIFRER SÉRUM PHYSIOLOGIQUE

Lavez le nez avec une dosette par narine. Demandez-nous conseil pour adopter la bonne méthode.  
• 40 unidoses



NOTRE CONSEIL

### PRORHINEL MOUCHE BÉBÉ

Aspirez les mucosités fluidifiées avec un mouche bébé.  
• 2 embouts

## À LA DOUCHE !

Nous vous partageons nos essentiels à utiliser sous la douche.



11.50

LOT DE 2

### SAUGELLA DERMOLIQUIDE

Un soin lavant intime et corporel pour votre bien-être quotidien.  
• 2x500ml



-2€

### URIAGE GEL SURGRAS & HUILE LAVANTE

Un gel lavant ou une huile lavante pour une peau parfaitement apaisée et hydratée.  
• 1 litre



NOTRE CONSEIL

### BEAUTERRA SHAMPOING SOLIDE

La solution zéro déchet pour vos cheveux !  
• 75g

## LE VISAGE AU SKI

Au ski, pour protéger votre peau du froid et des UV, prenez dans votre trousse de toilette :



-2€

### AVÈNE SOLAIRE VISAGE

Une crème solaire haute protection SPF50+ à appliquer deux fois par jour.



3.90

### HOMÉOPLASMINE POMMADE

Une pommade indiquée dans le traitement des irritations de la peau.  
• 18g soit 216,67€/kilo  
(Ce produit est un médicament.)



NOTRE CONSEIL

### LA ROSÉE MASQUE NOURRISSANT

Un masque nourrissant, apaisant et réparateur. On adore le format stick !  
• 50ml

## JE VEUX UN DOS LIBRE DE BOUGER

Les pharmaciens Totum vous apportent leurs conseils. Venez nous en parler.

**1**  **Paracétamol ou anti-inflammatoires**  
Le traitement des lombalgies aiguës repose en 1<sup>ère</sup> intention sur la prise de paracétamol ou d'anti-inflammatoire non stéroïdiens\*.

\*parlez-en à votre pharmacien.

**2**  **Bougez le plus possible !** Pratiquer une activité sportive en privilégiant les sports non traumatisants : la marche, la natation, le vélo.

**5** **Une ceinture lombaire** Le port d'une ceinture lombaire permet d'accélérer la diminution des douleurs et la récupération de la mobilité sans effet négatif sur la musculature.

**4**  **Compléments alimentaires et phytothérapie**  
Des produits dédiés existent, demandez nous conseil.

**3**  **Un sommeil réparateur**  
choisissez un matelas ferme.

**6** **Nos astuces complémentaires**

 Relaxe avec un patch chauffant

 Soulagez avec un décontractant musculaire

 Apaisez avec un anti-inflammatoire



## LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

### C'EST QUOI ?

**Les troubles musculo-squelettiques (TMS)** regroupent des affections douloureuses touchant les structures situées à la périphérie des articulations : muscles, tendons, nerfs, ligaments, bourses séreuses, capsules articulaires, vaisseaux... Si tout le monde peut être concerné, certaines personnes sont néanmoins davantage à risque de présenter des problèmes musculo-squelettiques.

**Une prise en charge interprofessionnelle**  
La prise en charge de ces pathologies orthopédiques est interprofessionnelle et nécessite souvent les interventions coordonnées de médecins (généralistes, orthopédistes, rhumatologues), de masseur-kinésithérapeutes et de pharmaciens spécialisés.

### Venez nous en parler !

 Nous sommes spécifiquement formés à vous accompagner si vous souffrez de troubles musculo-squelettiques. Le service d'orthopédie à l'officine prend en charge tous les patients et toutes formes de structures permettant le mouvement : os, articulations, ligaments, muscles, tendons, cartilage et nerfs.

### QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUE ?

**1**  **Personnes âgées**  
(faiblesse musculaire et dénutrition)

**2**  **Personnes en surpoids et sédentaires**

**3**  **Sportifs**  
(fractures, luxations, entorses)

**4**  **Enfants**  
(fractures, problèmes de croissance)



UNE APPLICATION QUI VOUS AIDE À BOUGER AU FIL DE VOS ENVIES !

DISPONIBLE SUR GOOGLE PLAY ET APPLE STORE



## SOULAGER

Les pharmaciens Totum répondent aux besoins des patients d'aujourd'hui.

Grâce à une très large gamme de dispositifs orthopédiques apportant des solutions thérapeutiques vérifiées dans plusieurs grandes familles de pathologies, nous vous aidons à soulager :



### MAL DE DOS

- Cervicalgies
- Lombalgies
- Maux de grossesses



### TRAUMATISMES ET TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

- Épaule
- Pied
- Main



### JAMBES LOURDES

- Grossesse
- Sédentarité
- Voyage



### Et pour les sportifs ?

Nous mettons également notre expertise à votre service pour contribuer à la prévention des blessures et à la reprise d'activité.

## LE MAL DE DOS

Les lombalgies sont les plus fréquentes mais elles ne se ressemblent pas toutes.

### La lombalgie aiguë

La lombalgie aiguë se manifeste par un blocage accompagné d'une douleur aiguë dans le bas du dos et éventuellement la jambe. La guérison est souvent spontanée en 8 à 15 jours mais les récurrences sont possibles.

Lorsque la douleur se prolonge le long de la jambe jusqu'aux orteils, on parle de lombosciatique. Il s'agit très souvent d'une irritation au niveau d'une des racines du nerf sciatique par une hernie discale. L'évolution est spontanément favorable. Quand la douleur persiste plus de 3 mois, la lombalgie devient chronique. Il est nécessaire de consulter un médecin.

Les lombalgies peuvent :

- › **apparaître progressivement** au fil des mois ou **brutalement** suite à un faux mouvement ;
- › **s'accompagner ou non d'une hernie discale** (saillie d'un disque intervertébral hors de son logement) ;
- › **être aiguës** (de courte durée, moins de 6 semaines), **subaiguës** (entre 6 et 12 semaines) ou **chroniques** (persistant plus de trois mois, parfois des années).



Chaque jour, nous inclinons notre dos **1500 à 2000 fois !**

Il peut en effet être douloureux : mauvaises postures, faux mouvements accidentels ou répétitifs, stress, surpoids ou manque d'activité physique.

## LES ORTHÈSES SUR-MESURE

Les orthèses délivrées par votre pharmacien sont des appareillages qui assistent le corps.

En fonction de la prescription de votre médecin et en fonction de la pathologie, leur but est de positionner, soutenir, immobiliser ou bien encore protéger une partie du corps.

### LES AVANTAGES

- › **Sur-mesure et adaptée** à toutes les morphologies et pathologies
- › **Meilleure cicatrisation des tissus** par rapport à une orthèse de série
- › **Grande mémoire élastique** qui permet de faire toutes les retouches à postériori
- › **Diminution des douleurs** et des tensions tout en gardant une liberté de mouvement
- › **Port de jour ou de nuit** (selon la prescription)
- › **Lavable** pour une plus longue durabilité et une meilleure hygiène
- › **Légère, solide et confortable**

### LES 4 TYPES DE DOULEURS DORSALES



- Cervicalgie
- Dorsalgie
- Lombalgie
- Sacralgie

