

Betterlife®

MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

PARCE QUE C'EST CHEZ SOI
QU'ON SE SENT LE MIEUX



Votre pharmacien
répond à vos questions.
www.mypharmaactiv.fr

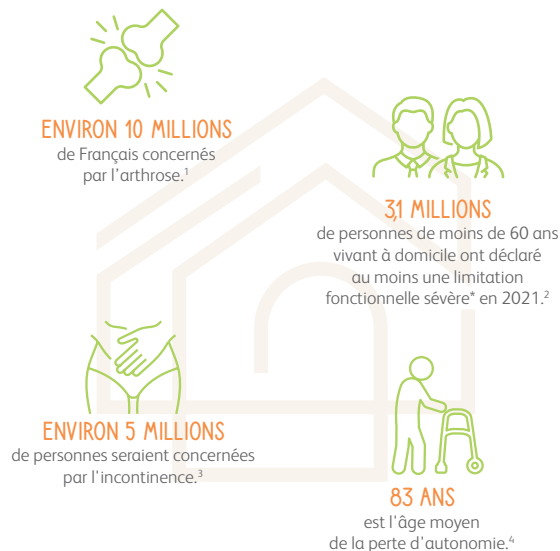
En partenariat avec

abmpharma *Confiance*

Le plus de 8 pharmacies



LE SAVIEZ-VOUS ?



La dépendance, ou la perte d'autonomie, désigne l'état d'incapacité d'une personne à réaliser seule les gestes du quotidien, c'est-à-dire sans l'aide d'une tierce personne. Cet état peut être temporaire ou permanent et apparaître à tous âges.⁵

Les troubles de la motricité, l'arthrose ou encore l'incontinence peuvent être des signes de perte d'autonomie. Des solutions existent, demandez conseil à votre pharmacien Pharmactiv.

**Personne déclarant au moins une impossibilité ou beaucoup de difficultés pour une fonction physique précise, pour une fonction sensorielle ou pour une fonction cognitive.*

ARTHROSE ? GAGNEZ EN MOBILITÉ, NE LAISSEZ PAS LA DOULEUR VOUS FREINER !

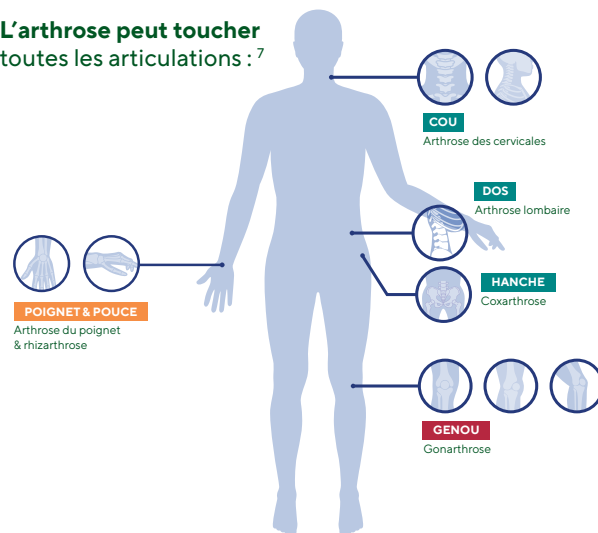
L'arthrose, également appelée rhumatisme, est une maladie articulaire chronique caractérisée par une usure du cartilage.^{6,7}

Elle se caractérise par une destruction du cartilage et une inflammation de la membrane qui tapisse l'intérieur de l'articulation.^{6,7}

L'arthrose peut entraîner des douleurs, un enraidissement articulaire et un handicap.^{6,7}

Cette maladie représente un réel enjeu de santé publique, car les rhumatismes figurent parmi les principales causes de perte d'autonomie chez les personnes âgées.⁸

L'arthrose peut toucher toutes les articulations :⁷



LES SYMPTÔMES DE L'ARTHROSE ⁸

L'arthrose se manifeste par des douleurs et des raideurs articulaires, gonflements et déformations des articulations.

Les douleurs sont généralement plus vives au réveil, jusqu'à ce que les articulations s'échauffent, ou après un effort physique plus soutenu qu'habituellement.

La maladie progresse par phases, avec des épisodes douloureux suivis de périodes de soulagement.

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN POUR SOULAGER LA DOULEUR DUE À L'ARTHROSE ⁹

La prévention de l'arthrose repose sur des mesures visant à protéger les cartilages articulaires tout au long de la vie, telles que :

- Une alimentation saine et équilibrée.
- La pratique d'une activité physique régulière et adaptée.
- La rééducation et les exercices physiques.
- Le port d'une orthèse pour mettre l'articulation au repos et limiter les gestes contraignants.

Il existe des solutions pour différentes articulations et parties du corps. Demandez conseil à votre médecin et/ou votre pharmacien pour une prise en charge thérapeutique adaptée.



- L'application du chaud permet d'améliorer la circulation et de détendre les muscles tandis que l'utilisation du froid va contribuer à calmer la douleur, diminuer l'enflure, réduire les spasmes ou encore bloquer l'influx nerveux dans l'articulation. ^{10,11}

La pratique régulière d'une activité sportive peut être bénéfique pour prévenir l'arthrose mais aussi pour soulager les maux associés à cette pathologie. Il est nécessaire d'éviter les mouvements trop brusques ou les efforts prolongés qui peuvent accentuer les douleurs. ¹⁰

Pratiquée avec une intensité modérée et selon certaines règles, l'activité physique contribue à une meilleure mobilité articulaire et une réduction de la douleur. De nombreux sports et activités peuvent être recommandés en cas d'arthrose ¹² :



Golf



Escalade



Marche



Stretching



Cyclisme



Ski de fond



Aviron



Natation



Renforcement musculaire



Aqua fitness

FACILITEZ VOS DÉPLACEMENTS ^{13,14}

La réduction de la mobilité est un sujet qui impacte de nombreuses personnes, souvent sans qu'elles s'en rendent compte au quotidien. Cette compréhension permet de recourir à des solutions pour maintenir une vie aussi active et épanouissante que possible.



→ Les cannes

Une canne est préconisée pour les patients souffrant de **troubles de l'équilibre**. Elle permet d'**assurer l'équilibre et le soutien** au quotidien ainsi que de **limiter les risques de chutes**.

→ Les déambulateurs et les rollators

Ils permettent de **sécuriser les déplacements** en assurant une bonne stabilité.

Le choix repose sur l'état de santé du patient et sur la nature de ses déplacements. Le **déambulateur fixe et le rollator à 2 roues** sont davantage conseillés pour l'**intérieur du domicile** tandis que les **rollators à 3 et 4 roues** sont destinés aux **déplacements extérieurs**.

→ Les fauteuils roulants

Ils sont préconisés pour des personnes ayant une **incapacité à la marche, totale ou partielle, provisoire ou définitive**. Certains modèles permettent une propulsion en toute autonomie tandis que d'autres nécessitent l'aide d'une tierce personne.

AMÉNAGEZ VOTRE DOMICILE POUR PRÉVENIR LE RISQUE DE CHUTE ¹⁵

Certains aménagements relèvent du bon sens, d'autres nécessitent des équipements spécifiques.



> Libérez les lieux de passage pour vous déplacer sans difficulté.

Retirez les objets pouvant encombrer les lieux de passage et fixez les fils électriques aux murs ou utilisez des range-fils le long des plinthes. Multipliez les éclairages pour garantir un maximum de luminosité.



> Sécurisez vos sols.

 La moquette est le revêtement le plus adapté. Dans les pièces humides, préférez un carrelage antidérapant. Les tapis doivent également être munis d'antidérapants et leurs coins fixés par du ruban adhésif double-face.

> Sécurisez vos escaliers.

 Les escaliers doivent être bien éclairés, dégagés de tout objet et équipés d'une main courante. La surface peut être équipée d'une bande antidérapante au bord des marches.

> Aménagez votre salle de bain.

 Installez des systèmes antidérapants dans la douche et la baignoire. Optez pour des robinets thermostatiques pour obtenir une température constante. De nombreux matériels adaptés peuvent vous être proposés : siège de douche, siège ou tabouret de bain, ...

> Equipez vos toilettes.

 Privilégiez une serrure ouvrable de l'extérieur en cas d'urgence. Installez un surélévateur de toilettes, un cadre pour toilettes peut également être utile pour se tenir et faciliter le relèvement sans recourir à des barres d'appui fixées au mur.

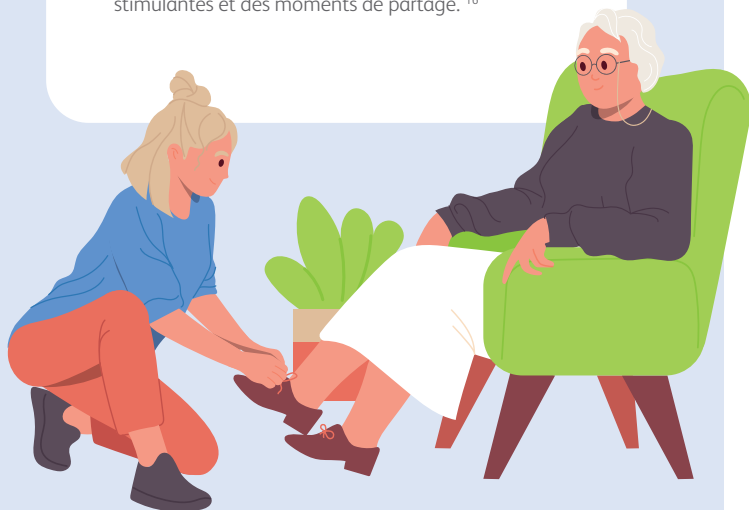
PENSEZ-Y

Le maintien à domicile des personnes âgées repose sur une aide humaine attentive et personnalisée.

Du lever au coucher, de l'aide à la toilette à la préparation des repas, en passant par l'entretien du logement, chaque geste du quotidien est simplifié afin de préserver le confort.

Une présence de nuit, qu'elle soit rassurante ou adaptée aux situations plus agitées, complète cet accompagnement.

Au-delà des besoins essentiels, l'aide à domicile favorise également le lien social grâce à des activités stimulantes et des moments de partage.¹⁶



NE FUYEZ PLUS DEVANT LES FUITES URINAIRES ! DES SOLUTIONS EXISTENT. ^{4,17}

L'incontinence urinaire est la perte involontaire d'urine. Elle touche davantage les femmes que les hommes et se produit plus fréquemment après 50 ans. Souvent perçue comme un trouble honteux, cette affection est souvent passée sous silence ce qui mène à un retard de prise en charge des patients : seulement 30% des femmes atteintes d'incontinence consultent pour ce symptôme.

Il est primordial de lever les tabous, de ne pas banaliser l'incontinence et de s'orienter vers des professionnels de santé car cette affection n'est pas un problème inéluctable et des solutions peuvent vous être proposées.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'INCONTINENCE

- **L'incontinence d'effort** est une fuite involontaire d'urine qui survient lors d'un effort, d'une toux, d'un éternuement, ... Elle se caractérise par des gouttes de temps en temps.
- **L'incontinence par instabilité vésicale** est une fuite involontaire d'urine due à des contractions du détrusor (muscle qui entoure la vessie). Elle se caractérise par une perte d'urine en jet.
- **L'incontinence par regorgement** est une fuite involontaire due à un obstacle à l'écoulement. Elle se caractérise par des envies fréquentes d'uriner associées à de faibles jets d'urine souvent suivis de gouttes.
- **L'incontinence réflexe** est une fuite involontaire d'urine en continu. Elle se caractérise par une vidange totale de la vessie sans avoir la sensation d'uriner. Elle est souvent associée à des troubles neurologiques.

➔ **Osez en parler à un médecin ou à un spécialiste pour vous diagnostiquer.**

LES SOLUTIONS PROPOSÉES PAR VOTRE PHARMACIEN POUR VOUS PROTÉGER AU QUOTIDIEN

Pour l'incontinence urinaire modérée à sévère, différents produits sont commercialisés en pharmacie afin de répondre à vos besoins :

• Protections urinaires :

Elles sont à porter avec des sous-vêtements classiques.
Plusieurs formats sont disponibles en fonction du type d'incontinence.

• Slips ou culottes de maintien :

Ils sont utilisés lorsque les protections ne peuvent pas être portées dans un sous-vêtement classique du fait de leurs dimensions.
Il existe différents formats selon le tour de taille et de hanche.

• Changes complets :

Ils sont utilisés pour les personnes alitées et sont à poser par un tiers.

• Alèses :

Les alèses vont renforcer la protection de la literie ou des fauteuils roulants.



LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN POUR PRÉVENIR LES FUITES URINAIRES

- Buvez entre 1,5 L et 2 L par jour, à intervalles réguliers pour éviter de surcharger la vessie.
- Limitez les boissons 2 heures avant le coucher pour que la vessie ne soit pas trop tendue durant la nuit.
- Diminuez votre consommation de café, de thé, de colas et d'alcool qui sont particulièrement diurétiques et irritants pour la vessie.
- Privilégiez une alimentation riche en fibres, pour lutter si besoin contre la constipation qui peut aggraver une incontinence urinaire.
- Ne vous retenez pas quand vous avez envie d'uriner.
- Limitez votre consommation de tabac, et notamment si elle est associée à une toux chronique.
- Systématisez une toilette minutieuse matin et soir avec une base lavante douce.
- En cas de port de protection absorbante, pensez à les changer régulièrement pour éviter toute macération.
- Privilégiez les vêtements confortables, en coton ou tissu souple.
- Limitez l'apparition de surpoids en optant pour des sports doux sans impact tels que la marche, le yoga, le vélo, la natation, ...
- Muscler votre périnée pour renforcer son tonus et ainsi mieux contrôler l'émission d'urine, notamment après une grossesse.

Sources :

1. Inerm – Arthrose, la maladie articulaire la plus répandue, 14/11/2022, <https://www.inserm.fr/dossier/arthrose/>, consulté le 9 avril 2026.
2. CNA, Chiffres clés de l'aide à l'autonomie 2025, https://www.cnsa.fr/sites/default/files/2025-06/PUB-CNSA_CC25-ACCESS.pdf, consulté le 9 avril 2026.
3. Le Moniteur des Pharmacies, Cahier formation n°3485, Incontinence urinaire, 28/20/2023.
4. Sante.gouv.fr, Personnes âgées : les chiffres clés, <https://sante.gouv.fr/archives/loi-relative-a-l-adaptation-de-la-societe-au-veillessement/article/personnes-agees-les-chiffres-cles>, consulté le 9 avril 2026.
5. PREVOIR, Qu'est-ce que la perte d'autonomie ? <https://www.prevoir.com/nos-actualites/qu-est-ce-que-la-perde-d-autonomie>, consulté le 9 avril 2026.
6. Inerm – Arthrose, la maladie articulaire la plus répandue, 14/11/2022, <https://www.inserm.fr/dossier/arthrose/>, consulté le 9 avril 2026.
7. HAS, Arthrose : le paracétamol en 1re intention lors des crises douloureuses, 12/06/2019, https://www.has-sante.fr/jcms/pprd_2974704/fr/arthrose-le-paracetamol-en-1re-intention-lors-des-crisis-douloureuses, consulté le 9 avril 2026.
8. Vidal, Arthrose et rhumatismes, <https://www.vidal.fr/maladies/appareil-locomoteur/arthrose-rhumatismes.html>, consulté le 9 avril 2026.
9. AFLAR – L'arthrose : La connaître et la reconnaître pour une meilleure prise en charge, <https://www.aflar.org/2022/11/21/larthrose-la-connaître-et-la-reconnaître-pour-une-meilleure-prise-en-charge/>, consulté le 9 avril 2026.

10. HAS – Arthroses périphériques – prescription d'activité physique, https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/fiche_aps_arthroses_vf.pdf, consulté le 9 avril 2026.
11. Brosseau L, Yonge KA, Robinson V, et al. Thermotherapy for treatment of osteoarthritis. Cochrane Database Syst Rev. 2003;2003(4):CD004522. doi:10.1002/14651858.CD004522, consulté le 9 avril 2026.
12. Ziltener, J., Leal, S., Borloz, S. (2012), Activités physiques – sport et arthrose, Rev Med Suisse, 8, no. 332, 564-570. <https://doi.org/10.53738/REVMEV.2012.8.332.0564>, consulté le 9 avril 2026.
13. La maison de santé, Réduction de la mobilité : comprendre ses causes et ses impacts sur la vie quotidienne, 18 octobre 2024, <https://www.lamaisondesante.com/reduction-de-la-mobilite-comprendre-ses-causes-et-ses-impacts-sur-la-vie-quotidienne/> consulté le 9 avril 2026.
14. Le Moniteur des Pharmacies, Cahier formation du Moniteur n°3238, Maintien à domicile, 13/09/2018.
15. Service Public de l'autonomie, Aménager son logement et s'équiper, <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie/amenager-son-logement-et-s-equiper>, consulté le 9 avril 2026.
16. Service Public de l'autonomie, J'ai besoin d'être aidé à domicile : comment faire ? <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/beneficier-d-aide-a-domicile-comment-faire#>, consulté le 9 avril 2026.
17. Vidal, Incontinence urinaire, <https://www.vidal.fr/maladies/reins-voies-urinaires/incontinence-urinaire.html>, consulté le 9 avril 2025.



Restons en contact !

En partenariat avec



Confiance



Ce dépliant a été relu et validé par un comité de pharmaciens. La société Pharmactiv et ses laboratoires partenaires ne sauraient être tenus responsables des conséquences dommageables d'une information incomplète, erronée, obsolète ou non intégrée dans ce dépliant, ou d'une mauvaise compréhension de l'information donnée. Pour plus d'informations, consultez votre médecin ou spécialiste.

Pharmactiv

2, rue Galien 93587 Saint-Ouen-sur-Seine

Tél. : 01 49 18 73 20

www.mypharmactiv.fr - contact@pharmactiv.com



Pharmactiv Distribution SAS au capital de 304 000 euros - 351 984 026 RCS Bobigny - 2, rue Galien, 93587 Saint-Ouen-sur-Seine. Photo : ©Adobe Stock.
Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé par Achats Centralisés des Entreprises - 52 rue Constantin Pecqueur - 95150 Taverny - 04/2026
Thuasne SAS - STRENI/RCS Nanterre 542 091 186 - Capital 1 950 000 euros 120, rue Marius Aufan 92300 Levallois-Perret (France).



10-31-1188