



Les conseils du pharmacien pour faire échec au rhume

Redouté pendant tout l'hiver, nul ne veut qu'il entre dans sa maison par crainte de se faire gâcher l'existence, en se voyant cloué au sofa! Vous l'avez reconnu, c'est le virus du rhume ou de la grippe. Chaque fois, contracter le rhume amène inévitablement à visiter la pharmacie à la recherche de médicaments pour traverser ce dur moment. Le Groupe Lavoie Pharmacies prend les devants et vous offre ses trucs pour prévenir le rhume et la grippe et en soulager les symptômes.



La prévention a bien meilleur goût

De plus en plus, on parle du lavage et de la désinfection des mains comme des actes préventifs pour éviter de contracter les différents virus qui courent. L'hygiène des mains est en soi une bien bonne habitude à prendre en toute saison, et ce, plusieurs fois par jour au gré des rencontres et des déplacements. On dit aussi de se laver les mains après avoir éternué ou s'être mouché, une précaution qui peut contribuer à éviter la propagation du virus autour de soi. Que dire de tous les produits casse-grippes et des trucs de grands-mamans? Daniel Kirouac, pharmacien et porte-parole pour le Groupe Lavoie Pharmacies, mentionne qu'aucun produit sur le marché n'a présenté jusqu'à maintenant d'étude clinique valable au plan scientifique, démontrant une quelconque efficacité dans la prévention du rhume. Il ajoute cependant que si vous affectionnez une technique particulière et que vous avez l'impression qu'elle fonctionne bien pour vous, libre à vous de l'utiliser en misant plus sur le confort que sur

les résultats escomptés. « Les remèdes de grands-mères peuvent s'avérer réconfortants. Un de ceux qui traverse le temps est la réputation de la vitamine C en suppléments consommés de façon massive pour casser un rhume. Cette façon de faire se veut pourtant inutile puisque l'excédent sera éliminé par le corps de toute façon », précise-t-il.

Des soins pour mieux passer au travers

Le mieux à faire lorsque survient un rhume, c'est de bien s'hydrater, de se reposer et de s'armer de patience, car il durera environ 7 jours. Si une visite à la pharmacie s'impose, demandez l'avis du pharmacien sur les différents sirops et médicaments en vente libre, car il vaut parfois mieux vérifier avec lui si les ingrédients n'interfèrent pas avec votre médication ou votre état de santé. « Nous avons dans nos rayons une grande variété de produits qui soulagent efficacement les différents symptômes du rhume ou de la grippe: courbatures, mal de tête, nez et sinus congestionnés, toux, etc. Un ingrédient retrouvé dans bien

des comprimés est la pseudoéphédrine, efficace pour décongestionner le nez et les sinus. Toutefois, cet ingrédient ne doit pas être consommé par les diabétiques, ceux qui souffrent de troubles de la thyroïde ou de problèmes cardiaques », explique le pharmacien Daniel Kirouac. Et quand il est question de stopper une vilaine toux, le pharmacien du Groupe Lavoie Pharmacies spécifie que l'ingrédient actif efficace, qui se nomme dextrométhorphan, est pour sa part contre-indiqué avec la prise d'antidépresseurs.

Se munir de médicaments qui soulagent efficacement les symptômes désagréables de ces infections virales permettra certainement de mieux dormir. « Une bonne nuit de sommeil contribuera alors à améliorer vos défenses contre ces infections virales », termine le pharmacien. Le Groupe Lavoie Pharmacies vous souhaite un bon hiver en santé et vous recommande d'avoir une saine hygiène de vie en suivant les conseils santé du site Internet www.groupelavoiepharmacies.ca.

3014287

Votre qualité de vie commence par la qualité de nos services!

Lucie Gauthier
Pharmacienne



Un réseau de 18 pharmacies, tout près de chez vous.

Pharmacienne propriétaire affiliée à :

- | | |
|--|--|
| BEAUPRÉ
Uniprix Beaupré
418 827-3757 | Secteur Sainte-Foy/ Cap-Rouge
Uniprix Cap-Rouge
418 877-6166 |
| QUÉBEC
Secteur Beauport
Uniprix Courville
418 667-3366
Proxim
2431, rue Évangéline
418 667-3373
Uniprix Saint-David
418 666-8888 | Uniprix Carrefour de la Pérade
418 653-6171
Uniprix Place de la Cité
418 659-3001
Secteur Vanier
Uniprix Vanier
418 683-2858
Proxim Vanier
418 681-4677 |
| Secteur Canardière
Uniprix Galeries de la Canardière
418 661-3759 | MONTMAGNY
Proxim Montmagny
418 248-5595
Uniprix Galeries Montmagny
418 248-8191 |
| Secteur Le Mesnil
Uniprix 1150, boul. Lebourgneuf
418 622-7212 | SAINT-JEAN-PORT-JOLI
Uniprix Saint-Jean-Port-Joli
418 598-3003 |
| Secteur Haute-ville
Uniprix 905, René-Lévesque O.
418 683-3631
Proxim
10, rue St-Jean
418 529-9966 | SAINT-NICOLAS
Proxim Saint-Nicolas
418 831-9826
SAINT-ROMUALD
Uniprix Saint-Romuald
418 839-8897 |



Question médicament :
le pharmacien



Question santé :
l'infirmière



Question alimentation :
la nutritionniste



Question bien-être :
l'orthésiste

Au service de votre santé, Groupe Lavoie Pharmacies vous offre une vaste gamme de services professionnels et spécialisés dans ses différentes succursales.

Informez-vous auprès de nos pharmaciens.

GL GROUPE LAVOIE PHARMACIES

Solutions Santé

groupelavoiepharmacies.ca