

N° 13

JUIN 2022

AELI VCTU

LA LETTRE D'INFORMATION

DE VOTRE GROUPEMENT

A photograph of four students sitting at a desk in a classroom, focused on their work. From left to right: a Black male student looking at a laptop, a white male student writing in a notebook, a white female student writing in a notebook, and a white female student writing in a notebook. They are all wearing light blue shirts. A white arrow points from the left towards the text.

EXAMENS DE FIN D'ANNÉE : UNE ÉPREUVE POUR LES ÉTUDIANTS !

OUTRE-MER
aelia 
LES PHARMACIENS UNIS ET SOLIDAIRES



ACCOMPAGNER



DÉVELOPPER



FIDÉLISER

www.groupement-aelia-oultre-mer.com



LIPIKAR BAUME AP+M

TRIPLE RÉPARATION

- APAISE IMMÉDIATEMENT
- ANTI-GRATTAGE
- ANTI-RECHUTE

NOUVEAU

EXISTE AUSSI
EN TEXTURE LÉGÈRE

PARTENARIAT AFFICHAGE DYNAMIQUE NOUVELLE VERSION



Aktion, société leader de la communication dynamique sur écrans dans les Drom Com passe un nouvel accord avec le groupe Aélia Outre-Mer afin de renforcer la cohérence de ses contenus et la réactivité de son déploiement multi-territoire.

Riche de 3 années d'un partenariat de fond sur la diffusion du service auprès de ses adhérents, Aélia et Aktion concrétisent désormais la phase 2 de leur association. Le service a bien évolué depuis le lancement du service en 2018 avec notamment plus de personnalisation pour la création de contenus par officines et le développement d'une offre d'écrans vitrines adaptés à la luminosité des Drom Com.

Dans un souci de qualité et suite à l'écoute des retours terrain, Aktion fait évoluer son

offre afin d'offrir au service AELIA DIGITAL un service plus cohérent avec le groupement qui se traduira dès la fin d'année par plus de messages groupements et partenaires. L'autre point concerne la réactivité d'installation avec une nouvelle formule à la carte sur le matériel, de quoi optimiser les coûts en cohérence avec le service de qualité proposé.

Plus d'information
auprès de vos conseillères
AELIA Outre-mer



DES TFR REPORTÉS AU 15 JUIN

De nouveaux tarifs forfaitaires de responsabilité (TFR), initialement prévus pour entrer en vigueur lundi 2 mai 2022, sont reportés au 15 juin 2022. Cette mesure concerne le chlorhydrate de duloxétine conditionné par boîtes de 7 ou de 28 gélules gastro-résistantes, l'ésoméprazole magnésium trihydrate en boîtes de 7, de 14 ou de 28 comprimés gastro-résistants, et le rabéprazole sodique 10 mg ou 20 mg en boîtes de 14 ou de 28 comprimés gastro-résistants.

DÉCHETS ISSUS DES DISPOSITIFS MÉDICAUX PERFORANTS CONNECTÉS

Un nouveau circuit a été mis en place par Dastri pour collecter et traiter les déchets d'activité de soin à risque infectieux avec électronique (DASRIe), qui ne disposaient jusqu'alors que de peu de solutions de collecte et de traitement. Ce nouveau parcours suivra le même principe que celui des boîtes jaunes. Le pharmacien commande des boîtes violettes sur le site www.dastri.fr. Après collecte des déchets au domicile des patients, ces boîtes sont rapportées en officine et remises à un opérateur agréé DASTRI deux fois par an, pour être recyclées.

VACCINATIONS À L'OFFICINE

Deux arrêtés et un décret ont entériné, le samedi 23 avril dernier, la liste des vaccinations qui pourront être réalisées par le pharmacien à compter du 10 octobre prochain : grippe saisonnière, diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, papillomavirus humains, infections invasives à pneumocoque, virus des hépatites A et B, méningocoque des sérogroupes A, B, C, Y et W, et rage. Les honoraires perçus seront de 7,50 euros TTC lorsque la personne se présente avec une prescription établie par un autre professionnel de santé ou lorsque la délivrance du vaccin ne nécessite pas de prescription. Il sera de 9,60 euros TTC lorsque le pharmacien est prescripteur.

Le Club PHIDELIA

Le programme de fidélisation exclusif Aélia Outre-Mer



Votre groupement vous propose un outil **pour fidéliser, animer la clientèle** et **booster les ventes** de parapharmacie dans votre pharmacie.

Côté client

- Cumul de points sur les achats de produits de parapharmacie au sens large (rayons dermo, phyto, diététique, bébé, pansements et coutellerie...)
- **5% de remise** sur les achats précédents (par coupons de 5€ dès 10 000 points cumulés)
- **10% sur un achat** à l'occasion de l'anniversaire
- **Points doublés sur les achats** du jeudi dans le but d'améliorer la fréquentation de cette journée habituellement faible

Côté pharmacie

- **Un programme qui fidélise les clients** grâce à l'envoi des avantages à domicile
- **La pharmacie récompense uniquement ses clients fidèles** : il faut qu'ils aient réalisés 100€ d'achats en parapharmacie et qu'ils reviennent utiliser leur coupon sous 2 mois
- La base de clients encartés permet de **booster les performances** de la pharmacie, grâce aux communications externes (animations, ateliers, conseils...)

Pour plus de renseignements,
contactez votre Conseillère en Développement des Ventes Aélia Outre-Mer

CeraVe
DÉVELOPPÉ AVEC DES DERMATOLOGUES

**VOTRE PEAU
VOTRE MEILLEURE DÉFENSE**
HYDRATEZ-LA. PROTÉGEZ-LA.

Baume Hydratant

Restaure la barrière cutanée
Hydrate en continu 48h*





EXAMENS DE FIN D'ANNÉE UNE ÉPREUVE POUR LES ÉTUDIANTS!

De l'insomnie au trou noir, des mains moites à l'attaque de panique, le stress peut jouer des mauvais tours au moment des examens.

Brevet des collèges, baccalauréat, concours, partiels... chaque année, des milliers d'adolescents et étudiants affrontent l'épreuve des examens. Pour nombre d'entre eux, ces moments sont sources de stress, d'anxiété et de fatigue.

Pour appréhender au mieux cette période, ils sont nombreux à se tourner vers leur pharmacien pour trouver le « remède miracle » pour assurer leurs épreuves.

Durant cette période intense, accompagnez votre patientèle à trouver le bon équilibre entre la réussite de leurs épreuves et la pression psychique qu'elles entraînent. Certains conseils sont indispensables pour aborder les examens en toute sérénité :

ORGANISER SA JOURNÉE

Différentes matières à réviser, plusieurs épreuves dans la même journée et une liste interminable de cours à réviser, les étudiants se sentent fréquemment surmenés en période d'examens. Pour gérer au mieux cette phase, il est important de bien organiser son temps. Simple à mettre en place, le planning est l'une des astuces qui permet de répartir son temps entre les tâches à effectuer mais aussi de libérer son esprit. Lister et attribuer un timing à chaque tâche de la journée favorise la concentration.

BOOSTER L'ORGANISME

Les examens sont souvent synonymes de longues journées de révisions. Maintenir un rythme stable de concentration peut être par-

fois difficile. Seulement, l'énergie est indispensable pour gérer l'accumulation d'informations enregistrées dans une journée et leur mémorisation. Les vitamines B et C sont de bons alliés pour redonner un coup de boost à l'organisme.

AVOIR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

On ne le dira jamais assez mais le sommeil est un élément à ne surtout pas négliger en période d'examens. Même en cas de charge de travail importante, il ne faut en aucun cas diminuer ce cycle de repos. En effet, même si certains considèrent le sommeil comme une période d'inactivité et donc une perte de temps, celui-ci est un facteur majeur dans le processus de mémorisation. Pour allier au mieux repos et révisions, il est important d'instaurer un rythme régulier. Pour se faire, il est conseillé d'adopter des heures de lever et de coucher fixes tout au long de la semaine. Cela habitue le corps et limite les décalages. En ce qui concerne le temps de sommeil, il est important de maintenir 8 heures de sommeil consécutives.

Pour favoriser un sommeil réparateur, conseillez à votre patientèle de :

- Limiter les écrans au moins deux heures avant le coucher
- Favoriser une lumière tamisée en fin de journée
- Privilégier la lecture. Relire un cours avant de

dormir aide à sa mémorisation.

Pratiquer des séances de respiration avant le coucher

En cas de difficultés d'endormissement, de réveils nocturnes ou encore d'insomnie, aiguillez votre patientèle vers des méthodes douces comme l'homéopathie ou l'aromathérapie.

GÉRER SON STRESS

Le stress est le grand mal des étudiants au moment des épreuves de fin d'année. Pour certains il peut être source de stimulation mais lorsque celui-ci est trop important il peut nuire à la concentration et donc à la performance. Pour démarrer les examens sur le bon pied la gestion de l'anxiété est indispensable. Voici quelques conseils à prodiguer à votre patientèle pour détendre leur organisme :

► La respiration

Avant un oral ou lors de la distribution des sujets d'examen le cœur peut s'emballer et les angoisses nous envahir. Pour instaurer un climat favorable à la concentration et à la réussite, la respiration est une bonne solution. Avant chaque examen, il est important de prendre de longues inspirations abdominales et de longues expirations. Répéter l'opération plusieurs fois pendant 5 minutes. Cette méthode permet de retrouver une bonne cohérence cardiaque et est propice à la décontraction du corps et de l'esprit.

► Les compléments alimentaires

Le magnésium est un élément à privilégier lorsque nous sommes sujets au stress. Commencer la prise 15 jours avant les examens et la poursuivre durant toute la durée des épreuves.

ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE

En période d'examens, le temps peut parfois manquer et les repas peuvent être impactés. Cependant, pour bien fonctionner le cerveau a besoin d'un certain apport énergétique. Celui-ci varie selon le genre et la corpulence. Quoi qu'il en soit, que ce soit le petit-déjeuner, le déjeuner ou encore le dîner, aucun repas n'est à négliger.

► Le petit-déjeuner

Aussi considéré comme le repas le plus important de la journée, il faut passer par la case cuisine avant d'entamer une journée. Pour éviter le coup de barre au milieu de la matinée, il est préférable de ne pas consommer de sucres rapides.

► Le déjeuner

Pour redonner de l'énergie pour affronter l'après-midi, opter pour un repas comprenant des glucides, des protéines et un peu de matières grasses.

► Le dîner

Quelques heures avant le coucher, privilégier un dîner léger. Les repas trop lourds sont difficiles à digérer et peuvent impacter le sommeil.

Grâce à leurs propriétés, certains aliments sont des coups de pouce pour le corps. C'est le cas par exemple du jus de citron, du kiwi, des fruits rouges et des crudités qui sont riches en vitamine C. Les poissons gras et les noix sont quant à eux bénéfiques pour apporter des oméga 3 à l'organisme. En revanche, d'autres aliments sont à limiter ou à proscrire. C'est le cas par exemple du café, du thé et autres boissons énergisantes qui ne sont en aucun cas des solutions miracles pour booster l'organisme. En effet, pris en trop grande quantité, ces aliments peuvent amplifier le stress.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Excellent anti-stress, le sport permet de se détendre et de se maintenir en forme après une journée de révisions. Pratiquer une activité physique quotidiennement permet de libérer de l'endorphine, hormone au pouvoir apaisant et anxiolytique. Seules 20 minutes suffisent pour oxygéner le cerveau et réveiller le corps, endolori par des heures de chaise de bureau.

S'AIDER DE L'AROMATHÉRAPIE ET DE LA PHYTHOTHÉRAPIE

Certaines huiles essentielles ont des vertus bénéfiques pour lutter contre le stress. C'est le cas par exemple du petit grain bigaradier qui a une action calmante, relaxante, antispasmodique. L'huile essentielle de laurier noble est quant à elle reconnue pour agir sur la confiance en soi. Pour maintenir une bonne cohérence cardiaque l'huile essentielle d'ylang-ylang est une bonne alternative. Pour se faire, déposer une goutte de l'huile essentielle dans l'intérieur

du poignet.

Côté phytothérapie, les plantes ont aussi leur lot d'actions vertueuses en période d'examens :

PLANTES	PROPRIÉTÉS
Le bacopa	Excellent pour la mémoire et la concentration
L'éleuthérocoque	Idéal pour réduire le stress, renforcer l'attention et soulager la fatigue intellectuelle
Le ginseng	Adapté pour favoriser la concentration

Pour favoriser la décontraction, une tisane réconfortante peut se composer de plusieurs plantes : aubépine, mélisse, basilic, valériane ou encore passiflore.

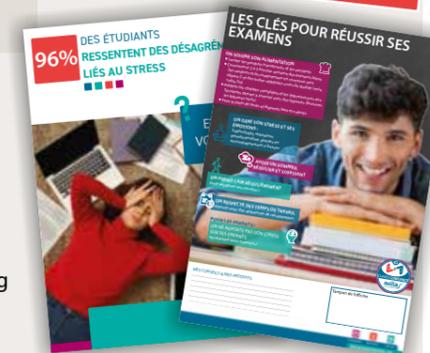


DES OUTILS PRATIQUES DE COMMUNICATION ET DE SENSIBILISATION

MERCHANDISING

- Retrouvez nos affichettes thématiques et notre flyer «Examens de fin d'année » pour dynamiser vos rayons et vos vitrines. Ils sont à télécharger dans votre espace professionnel, dans la rubrique **Boîte à outils > Outils pratiques > Merchandising > Affiches thématiques > Flyers au comptoir**

EN TÉLÉCHARGEMENT sur notre site www.groupement-aelia-outre-mer.com



NOUVEAUTÉ

DÉCOUVREZ NOS CEINTURES

ADAPTÉES À CHAQUE MORPHOLOGIE ET À CHAQUE PATHOLOGIE

SOUTIEN ET STABILISATION

DONJOY[®] LADYSTRAP[™]



LOMBALGIE AIGÛE LUMBAGO

DONJOY[®] POROSTRAP[™]



LOMBALGIE CHRONIQUE TRAVAUX DE FORCE

DONJOY[®] ACTISTRAP[™]



LOMBOSCIATALGIE HERNIE DISCALE

DONJOY[®] IMMOSTRAP[™]



GROSSESSE ET POST-PARTUM

DONJOY[®] MyBABYSTRAP[™]



CONTACTEZ VOTRE DÉLÉGUÉ(E)



Découvrez la vidéo de mise en place d'une ceinture lombaire DonJoy[®]

LABORATOIRES FILORGA

PARIS

NOUVEAU

TIME-FILLER 5XP

La crème anti-rides best-seller⁽¹⁾ inspirée de 5 techniques de médecine esthétique.

LISSEZ VOS 5 TYPES DE RIDES.

5 TYPES DE RIDES*
 EXPERTISES
*EXPRESSION - PROFONDES - SURFACE
 DESSÈCHEMENT - COU

Les femmes le constatent
DÈS 7 JOURS | 83%⁽²⁾
PEAU LISSÉE



LABORATOIRES FILORGA PARIS

TIME-FILLER 5XP
Crème correction tous types de rides
Correction cream - all types of wrinkles

1^{ER} LABORATOIRE FRANÇAIS DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE*

Fabriqué en France
En pharmacies et parapharmacies.

(1) De FILORGA. (2) Auto-évaluation - 30 sujets - 7 jours d'application biquotidienne. * Fondé en 1978.

GILBERT

118 ANS D'EXPERTISE ET D'INNOVATION PHARMACEUTIQUE ET COSMÉTIQUE



Depuis 1904, Gilbert, groupe industriel français, opère dans les domaines de la santé familiale, de la cosmétique, de l'hygiène, du façonnage et des spas & institut, afin de proposer des solutions de santé respectueuses de l'homme et de son environnement.

Fort d'un portefeuille de plus de 50 marques – dont la marque Laboratoires Gilbert – exportées dans 86 pays, le groupe Gilbert occupe des positions de premier rang dans les domaines de la santé, et notamment en France dans l'univers pédiatrique pour lequel il est numéro 1 des ventes en pharmacie.

Gilbert emploie, au sein de ses laboratoires et de ses 6 sites de production implantés en France, plus de 1300 collaborateurs, pour un chiffre d'affaires de 230 millions d'euros en 2021.



Un Groupe familial



Des laboratoires et une production 100% française



Experts de la santé du bébé



Engagés pour des solutions responsables

GRUPE GILBERT:



Santé Familiale



Façonnage



Cosmétique



SPAS & Instituts

MARQUES PHARMACEUTIQUES :



Physiodose



Waterwipes



Physiolac Bio



Liniderm

MARQUES COSMÉTIQUES :



Neutraderm



Hei Pao



Le Comptoir du bain

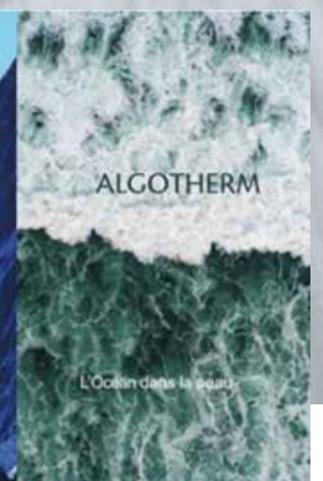


Sanodiane



Laino

MARQUES SPAS & INSTITUTS





Recycler les capteurs usagés FreeStyle Libre : c'est possible !*1

Nous pouvons tous agir pour la planète ! #EASYCOLLECT**



**1 VOS PATIENTS
TRIENT**



**2 VOS PATIENTS
ENVOIENT**



3 NOUS RECYCLONS

Besoin de plus d'informations ?

Connectez-vous à votre espace pharmacien sur www.FreeStyleDiabete.fr



**Commandez des enveloppes
pour vos patients dès maintenant !**

Appelez votre Service Clients*** dédié à vos commandes !

0 800 10 11 56 Service & appel
gratuits

FreeStyle
Libre
SYSTÈME FLASH D'AUTOSURVEILLANCE DU GLUCOSE

Abbott

* 98% des métaux recyclés et pour tous les modèles de capteurs Abbott. ** Collecte facile. *** Du lundi au samedi de 8h00 à 19h00 (appel gratuit à partir d'un poste fixe).

1. JORF N°0125 du 1^{er} Juin 2021.

Image utilisée uniquement à des fins d'illustration. Crédit photo : Gettyimages.

Document de bon usage pour accompagner l'utilisation de FreeStyle Libre et FreeStyle Libre 2 à destination des professionnels de santé. Veuillez également vous reporter aux manuels d'utilisation de FreeStyle Libre et FreeStyle Libre 2.

© 2021 Abbott. FreeStyle, Libre, et les marques associées sont des marques d'Abbott. INSTIT3010ADC1409 – Décembre 2021 - ADC-48232 – v1