

PAGES VERTES BENIN



Magazine, Conseil &

REPERTOIRE DES PHARMACIES



MAUX

CONSEILS

ADRESSES

AUTRES

REPUBLIQUE DU BENIN

12 DEPARTEMENTS



77 COMMUNES

Fraternité - Justice - Travail



Son Excellence
Patrice TALON

Président de la République, Chef de l'Etat, Chef du



Benjamin HOUNKPATIN

Ministre de la Santé Publique

Le gouvernement ne cesse de déployer des efforts importants pour le plein bonheur du peuple béninois

Le développement est ce à quoi toute nation ambitieuse aspire, pour se voir respecter et hissé au rang des nations dont les voix comptent. Or une nation mal portant, en mauvais état de santé ne peut prétendre à un quelconque développement.

C'est donc fort de cette conscience que mon département ministériel se met en quatre et travaille sans relâche pour l'atteinte des objectifs à nous assignés par le chef de l'état le Président Patrice TALON

Depuis l'avènement du gouvernement de la rupture, rupture avec les anciennes pratiques et modes de gouvernances qui ne favorisaient pas l'émergence et le développement de notre nation, le Président de la république s'est assiégué la lourde mission de transformation positive de l'état de la nation dans tous les secteurs et donc celui de mon département santé compris.

Dans cet élan et esprit d'obligation de résultats probants, le gouvernement se dévoue au maximum et n'a cessé de déployer des efforts importants pour un bilan très satisfaisant et pour le plein bonheur du peuple béninois assoiffé de développement et de mieux-être.

Ainsi donc, des réformes ont été engagées dans le secteur de la santé dans le but de permettre l'accessibilité aux soins de qualité à toutes les béninoises et à tous les béninois.

Le sous-secteur de la pharmacie a aussi été touché par les réformes qui ont conduit à la suspension du bureau de l'ordre national des pharmaciens du Bénin le 15 mars 2018.

Cette suspension a conduit au règlement des différends et conflits qui minent le secteur et à refonder de nouvelles bases solides qui ont conduit à l'installation du conseil et des conseils centraux installés par le Docteur Benjamin HOUNKPATIN, Ministre de la santé exercée depuis le 09 juillet 2020.

Dans la même dynamique du bon fonctionnement des institutions, de ce sous-secteur, et dans l'intérêt des populations, l'ex Direction de la Pharmacie, du Médicament et des Explorations Diagnostiques a connu une mutation qui a fait place à l'Agence Béninoise de Régulation Pharmaceutique (ABRP)

*Benjamin
Hounkpatin*



Dr Yossounon CHABI

Directeur Général de l' Agence Béninoise
de Régulation Pharmaceutique

Renforcer le contrôle sur les médicaments

Soucieux de la santé du peuple Béninois et de la bonne gestion du secteur de la santé et de la pharmacie, le chef de l'état, le président Patrice TALON et son gouvernement ont engagé des réformes dans le secteur.

Il a donc été mise en place de l'Agence Béninoise de Régulation Pharmaceutique en abrégiation ABRP pour mise en œuvre et l'application efficace et efficiente de la politique nationale en matière de pharmacie et de produits de santé.

La création de cette agence manifeste la volonté du Gouvernement de renforcer le contrôle sur les médicaments, d'améliorer et de garantir la sécurité des produits de santé mis en consommation en république du Bénin..

Cette structure dirigée par Dr. Yossounon CHABI a donc pour mission et attributions :

Le contrôle du secteur pharmaceutique et l'application de la réglementation dans les domaines relevant de sa compétence.

L'étude des demandes d'autorisation d'ouverture et d'exploitation des établissements nécessitant son avis.

La délivrance des autorisations de mise en service et de commercialisation des produits de santé.

.MISSIONS ET ATTRIBUTIONS

POLITIQUE NATIONALE

Elaborer et appliquer la politique nationale des pharmacies et du médicament, des laboratoires d'analyses biomédicales et de l'imagerie médicale.

SYSTEMES LOGISTIQUES

Elaborer et appliquer le système de la logistique nationale des médicaments, matériels et consommables médicaux, y compris ceux relatifs aux laboratoires d'analyses biomédicales et de l'imagerie médicale.

ETABLISSEMENTS PHARMACEUTIQUES

Elaborer et appliquer de la réglementation en matière des établissements pharmaceutiques, des laboratoires d'analyses biomédicales et de l'imagerie médicale dans les secteurs public et privé.

SUPERVISER LES ETABLISSEMENTS

Superviser les établissements pharmaceutiques des laboratoires d'analyses biomédicales et des centres de transfusion sanguine pour l'assurance qualité et la pharmacovigilance.

PLANTE MÉDICINALE

Promouvoir des plantes médicinales



Dr Sylvie Chantal PADONOU ALLADAYE

**Présidente de l'Ordre Nationale
des Pharmaciens du Bénin**



organe corporatif doté de la personnalité juridique.

Il peut, devant toutes les juridictions, exercer tous
les droits réservés à la partie civile relativement aux
faits portant un préjudice direct

Bénin

Pages Vertes 4D





ABRP

AGENCE BENINOISE DE REGULATION PHARMACEUTIQUE

ADRESSE ET CONTACT

GUINKOMEY, RUE 108 Cotonou, Bénin

Tel : (229) 21 33 08 82 - Gsm : (229) 51 20 98 15

Courriel : contact@abrp.bj Web : www.abrp.bj



PARTENAIRES -LIENS UTILES

MINISTERE DE LA LA SANTE

OOAS

ORGANE INTERNATIONAL DE CONTROLE DES
STUPEFIANTS

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE

LEEM AFRIQUE

ANSM SOBAPS SA



 Le Fonds mondial



ORDRE NATIONAL DES PHARMACIENS DU BENIN

UNE NOUVELLE EQUIPE POUR UNE NOUVELLE DYNAMIQUE

L'installation des Conseils Centraux et le Conseil National de l'Ordre National des Pharmaciens du Bénin a eu lieu le jeudi 09 juillet 2020 par le Ministre de la Santé, Benjamin HOUNKPATIN. La cérémonie qui s'est déroulée à la salle de conférence du Ministère de la Santé marque ainsi la fin d'une longue période de discorde qui a entraîné à sa suspension le 15 mars 2018.

COMPOSITION DES INSTANCES

1- Conseil National

Présidente : Madame ALLADAYE PADONOU Sylvie Chantal

Secrétaire : Monsieur TOSSOU Emmanuel Yaovi

Trésorier : Monsieur ELEGBEDE Olabissi Pancras

Conseillers :

Monsieur BANKOLE Moboladji Marc

Monsieur KASSA José

Madame AGUEGUE Fifamè Aline

2- Conseil Central A

Président : Monsieur DOMONHEDO Camille

Secrétaire : Monsieur AKPAKA Romuald

Trésorier : Monsieur AGONKPAHOUN Eusèbe

Conseillers :

Madame ALAOFE Fatima

Madame HOUVI Joëlle Nadine Ayab

Monsieur ASSOGBA Maurice E.

Monsieur ADANLE Étienne

Madame PANOU Mathilde

3- Conseil Central B

Président : Monsieur NONONSI Bertrand

Secrétaire : Madame MENSAH Frida Nadège Sylvia

Trésorier : Madame NONO KEN'GNE épouse HODE Edwige

4- Conseil Central C

Présidente : Madame de-SOUZA Géraldine

Secrétaire : Monsieur SOKPON Aaron

Conseillers :

Madame ZOUMENOU Aurelle

Monsieur DANHIN C. Fidèle

DÉCRETS UTILES

Décret N° 2019-500 du 13 nov. 2019 portant organisation et fonctionnement de l'Ordre national des pharmaciens du Bénin => <https://sgg.gouv.bj/doc/decret-2019-500/>

Décret N° 2019-501 du 13 nov. 2019 portant régime électoral de l'Ordre national des pharmaciens du Bénin => <https://sgg.gouv.bj/doc/decret-2019-501/>



ONPB

MISSIONS DE L'ORDRE NATIONAL

L'Ordre des Pharmaciens du Bénin est le défenseur de la légalité et de la moralité professionnelle. À ce titre il veille à l'organisation, à la discipline et à l'indépendance de la profession de pharmacien.

Assurer le respect des devoirs professionnels

Assurer la défense de l'honneur et de l'indépendance de la profession

Veiller à la formation professionnelle continue et à l'évaluation des pratiques professionnelles

Contribuer à la promotion de la santé publique par la qualité et la sécurité des actes professionnels

ORDRE NATIONAL DES PHARMACIENS DU BENIN

Cotonou, Bénin

+229 51 878 458

+229 96 881 502

contact@onpb.bj

PARTENAIRES ET LIENS UTILES

Ministère de la la santé

Agence Béninoise de Régulation Pharmaceutique

OOAS

Organe international de contrôle des stupéfiants

Leem Afrique

ANSM

CAME





ORDRE NATIONAL DES PHARMACIENS DU BENIN

- 1- Une demande manuscrite adressée à la Présidente de l' Ordre National des Pharmaciens du Bénin (ONPB) précisant la section (A, B ou C) ;
- 2- Une copie légalisée de l' acte de naissance ou du jugement supplétif du requérant ;
- 3- Un extrait de casier judiciaire datant de moins de trois (03) mois ;
- 4- Une copie certifiée conforme de l' attestation d' authenticité ou d' équivalence s' il y a lieu ;
- 5- Un certificat de radiation d' inscription, s' il y a lieu ;
- 6- Une copie certifiée conforme du certificat de nationalité ;
- 7- Deux (02) photos d' identité ;
- 8- Un formulaire de demande d' inscription au Tableau de l' Ordre (à retirer au secrétariat de l' ONPB).
- 9- Le reçu de paiement des frais d' inscription fixés à cinquante mille (50.000) Francs CFA.

Le paiement se fera sur le compte ECOBANK BENIN

N° de compte : 11 11 16 64 60 01

Intitulé : Ordre National des Pharmaciens du Bénin

NB :

- Pour les diplômes provenant de pays étrangers, une copie certifiée conforme de l' authentification du diplôme de Pharmacien est obligatoire.
- Le requérant fait une copie de sa demande adressée à la Présidente pour recevoir la décharge du secrétariat lors du dépôt.
- Les pièces citées ci-dessus (dans une chemise dossier) sont déposées au Secrétariat de l'Ordre National des Pharmaciens du Bénin sis à Akpakpa



Editorial

LES PAGES VERTES

*Magazine conseil et répertoire
des pharmacies du Bénin*



*Marouf Y.
DJABOUTOUBOUTOU
Président*

Cette initiative est née du constat que les usagers des pharmacies n'arrivent souvent pas à rapidement repérer les différentes pharmacies proches de leur centre de santé ou de leur résidence afin de rapidement s'approvisionner en produit pour un traitement rapide après prescription des ordonnances par le médecin.

De nos jours, l'ordre national des pharmaciens du Bénin regroupe plusieurs membres englobant toutes les sections confondues.

Il est donc plus aisé de trouver les pharmacies les plus proches en fonction de votre situation géographique et en faisant recours à des répertoires pharmaceutiques, dont le présent compris.

Le présent outil vous permettra d'identifier au plus vite sans perdre du temps la ou les pharmacies les plus proches et pouvant vous permettre de passer au plus vite au traitement.

Ce document en double version (support numérique et physique) renferme toute la liste des pharmacies qui exercent en république

du Bénin, classées par département et par collectivités territoriales.

Peu importe l'endroit où vous vous trouvez, vous pouvez directement consulter les pages vertes en support physique ou numérique selon la disponibilité, pour identifier la pharmacie en officine la plus proche de vous.

Les pages vertes est un outil à double emploi.

PRIMO : il vous permet de retrouver très vite les pharmacies les plus proches de vous à travers le répertoire.

DEUXIO : il porte un volet conseils du pharmacien.

Dans ce panel, vous recevez des informations sur les différents maux et des conseils pratiques sur les attitudes à tenir pour détecter, prévenir et éviter l'aggravation des maux.

Ce document vous permet de trouver toutes les pharmacies agréées et recensées par l'ordre des pharmaciens du Bénin.

PARAPHARMACIE OU PHARMACIE

QUELLES DIFFÉRENCES ?

Comment s'y prendre lorsque l'on a besoin d'un produit d'hygiène, de cosmétique ou de santé ?

PHARMACIE : UN ESPACE DEDIE AUX MEDICAMENTS ET AUX CONSEILS

Une pharmacie est avant tout un magasin de distribution de médicaments. Ces derniers peuvent être obtenus sur prescription médicale, en automédication ou sur le conseil des pharmaciens.

DIPLOME DE PHARMACIEN

Il faut être titulaire d'un diplôme de docteur en pharmacie pour ouvrir un commerce de pharmacie appelé une « officine ».

QUE TROUVE-T-ON DANS UNE PHARMACIE ?

Des médicaments achetés aux laboratoires, des préparations réalisées sur place et « à la carte » sur prescription du médecin, des traitements homéopathiques, des huiles essentielles, des extraits de plantes inscrites à la pharmacopée (c'est-à-dire officiellement et scientifiquement reconnues pour leur efficacité thérapeutique), mais aussi du matériel médical et orthopédique (chambres d'inhalation ou tire-lait électriques, béquilles, orthèses, etc.).

UN PROFESSIONNEL A VOTRE ECOUTE

Les pharmaciens sont également habilités à vous donner des conseils d'utilisation pour vos produits. Ils prennent le temps de vérifier les ordonnances et calculent la quantité exacte de médicaments à vous vendre afin que vous puissiez respecter la posologie et la durée du traitement. Ils sont également disponibles pour répondre à toutes vos questions sur les médicaments. Ils peuvent aussi vous conseiller des produits disponibles sans ordonnance pour soigner les petits maux ne nécessitant pas toujours une visite chez le médecin.

PARAPHARMACIE : BEAUTE, HYGIENE ET BIEN-ETRE

Le préfixe « para » ajouté au mot pharmacie est le détail qui change tout ! Cela signifie « proche de, pas tout à fait ». Si une parapharmacie ressemble à s'y méprendre à une pharmacie, on n'y trouve pas exactement la même chose.

QUE TROUVE-T-ON DANS UNE PARAPHARMACIE ?

Il n'y a pas de médicaments dans une parapharmacie. Pas même de médicaments délivrables sans prescription médicale. Dans une parapharmacie, on trouve des produits de beauté et d'autres cosmétiques de toutes sortes (crèmes, baumes, maquillage...), des produits d'hygiène (savons, shampooings, lotions, désinfectants, produits pour bébé...), des compléments alimentaires et des accessoires de type pince à épiler, ciseaux à ongles, brosses, pansements...

Aucun article en vente dans une parapharmacie n'est remboursé par les assurances maladie.

UN COMMERCE CLASSIQUE

Il n' est pas non plus nécessaire d' avoir besoin d' un diplôme de pharmacien pour ouvrir ce type de magasin, qui est un commerce classique, souvent franchisé, présent en majorité dans les centres commerciaux et galeries des supermarchés.

Une parapharmacie peut être un magasin à part entière, mais il existe également des rayons parapharmacie dans les grandes surfaces.

PHARMACIE ET PARAPHARMACIE : DES POINTS COMMUNS

Une fois ces différences définies, il faut reconnaître que dans la pratique, excepté pour les médicaments, la répartition des articles en vente n' est pas aussi exclusive. Les pharmacies ont d' abondants rayons de produits cosmétiques et d' accessoires d' hygiène et de beauté. De leur côté, les parapharmacies vendent des produits de bien-être aux plantes, vitamines ou minéraux qui peuvent ressembler à des médicaments d' automédication, même s' ils n' en sont pas.

Par exemple, si vous pratiquez l' aromathérapie, vous pouvez trouver des huiles essentielles en pharmacie et en parapharmacie. Cependant, les huiles essentielles précisément définies et décrites dans la Pharmacopée européenne ou son équivalent français, avec des propriétés reconnues et une composition chimique très précise, sont, en principe, uniquement vendues en pharmacie.

Autre exemple, certains dentifrices sont vendus en grande surface et parapharmacie, mais aussi en pharmacie sous une autre version : les dosages en produits actifs peuvent être supérieurs dans ce cas.

POUR LA PETITE HISTOIRE : LES APOTHICAIRES

Ce sont les ancêtres des pharmacies et des parapharmacies ! Les apothicaires étaient depuis l' Antiquité l' équivalent à la fois des médecins et des pharmaciens : ils soignaient les malades en préparant eux-mêmes leurs remèdes, souvent à partir des plantes qu' ils cueillaient ou cultivaient lorsqu' ils appartenaient par exemple à une abbaye, ou bien qu' ils achetaient aux herboristes. En 1241, un édit sépara officiellement la profession d' apothicaire, préparateur de remèdes, de celle de médecin. Mais ce n' est qu' en 1777 que leur corporation obtient l' exclusivité de la vente de médicaments, qui pouvaient auparavant être vendus par des « épiciers-droguistes » sans formation aux soins de santé.

PHARMACIES ET PARAPHARMACIES EN LIGNE

De plus en plus de consommateurs se tournent vers les sites internet pour acheter compléments alimentaires, produits de soins et même certains médicaments. Les avantages sont nombreux quand on passe commande en ligne :

CONFORT DE PASSER COMMANDE DE CHEZ SOI.

Discrétion.

Temps pour lire les avis produits et les conseils d' utilisation.

Choix et gammes de produits très larges.

QUE PEUT-ON ACHETER DANS UNE PHARMACIE EN LIGNE ?

Les mêmes choses que dans une officine, sauf les médicaments nécessitant une prescription médicale. En revanche, les traitements d'automédication y sont disponibles, ce qui est autorisé depuis 2013. Il y a également des médicaments vétérinaires. Ces sites de vente par internet sont gérés par des pharmaciens diplômés.

QUE TROUVE -T-ON DANS UNE PARAPHARMACIE EN LIGNE ?

On y trouve la même chose qu' en magasin avec, bien sûr, une gamme de produits beaucoup plus étendue, mais toujours pas de médicaments, même accessibles sans ordonnance. Tout cela pour éviter l'automédication excessive, qui peut s'avérer dangereuse sans les conseils d'une personne qualifiée.

Acheter des produits de santé, de soins et de bien-être depuis son canapé, c'est facile aujourd'hui avec les pharmacies et parapharmacies en ligne ! Veillez cependant à bien choisir un site internet de confiance. Lisez les avis, comparez les prix de livraison, les services, la qualité des informations proposées et faites votre choix !

LES TROIS POINTS CLES A RETENIR SUR LA PHARMACIE OU PARAPHARMACIE :

Les pharmacies vendent des médicaments disponibles avec ou sans prescription médicale et des produits de soin, mais aussi des articles cosmétiques et du matériel médical et orthopédique ;

Les parapharmacies ne vendent aucun médicament, mais des produits d'hygiène, de beauté, du petit matériel et des compléments alimentaires ;

Si vous avez une ordonnance, la seule possibilité c'est d'aller chercher les médicaments en officine. Pour le reste, vous pouvez trouver en ligne de quoi prendre soin de vous, traiter vos petits maux sans gravité et cultiver votre beauté ! Cependant, n'hésitez jamais à demander conseil à un professionnel de santé.





POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE PARLER A SON PHARMACIEN

Vous connaissez votre histoire, votre maladie, vos habitudes (automédication, alimentation, activités) et vos besoins. En parlant avec le pharmacien et en posant des questions, vous pouvez :

- **Evitez des erreurs**
- **mieux comprendre vos traitements**

Le pharmacien peut vous conseiller au sujet de vos médicaments ou de vos dispositifs médicaux (aérosols, bas de contention, pansements, sets de soins, matériels pour la nutrition, la perfusion, etc.). Il doit vous informer et répondre à vos questions. C'est un professionnel de santé qui est soumis au secret professionnel.

TOUT EST IMPORTANT. N'HÉSITEZ PAS À SIGNALER AU PHARMACIEN :

- * vos problèmes de santé,
- * un changement de médicament,
- * un changement de régime alimentaire,
- * les effets inattendus ressentis liés à la prise d'un médicament ou à l'utilisation d'un dispositif médical (par exemple : rougeur cutanée, diarrhée, somnolence, malaise, vertiges, chutes, etc.). Vous devez aussi en parler avec votre médecin .
- * vos réticences et inquiétudes,
- * et même l'orthographe de votre nom !



6

CONSEILS UTILES PENDANT LA VISITE A LA PHARMACIE

1- JE N'HÉSITE PAS À POSER DES QUESTIONS ET À DEMANDER DES EXPLICATIONS SUR MES TRAITEMENTS.

- ☞ Comment prendre mes médicaments (doses, horaires, alimentation) ?
- ☞ Y a-t-il des précautions particulières à respecter ?
- ☞ Comment conserver ou éliminer mes médicaments ?
- ☞ Puis-je en prendre d' autres, en plus de ceux de l' ordonnance ?
- ☞ Puis-je associer des traitements alternatifs (homéopathie, plantes) ?
- ☞ Y a-t-il une différence (nom, forme, couleur) avec ceux que je prends habituellement ?
- ☞ Est-ce un médicament générique ?
- ☞ Quels sont les taux de remboursement de mes médicaments ?

2- JE N' HÉSITE PAS À FAIRE PART DE MES BESOINS, PRÉFÉRENCES ET HABITUDES, y compris en matière de traitements alternatifs non médicamenteux.

3- EN CAS DE DIFFICULTÉS, JE PEUX FAIRE RÉPÉTER LE PHARMACIEN lui demander d écrire les informations et de m aider à mieux comprendre mon traitement.

4- JE LUI DEMANDE DES EXPLICATIONS SUR L' UTILISATION DE MES DISPOSITIFS MÉDICAUX (Aérosols, matériels de soins ou de maintien à domicile, etc.)

5- JE NE REPARS PAS DE LA PHARMACIE SANS AVOIR COMPRIS CE QUE JE DOIS FAIRE, quand et comment, et pourquoi c' est important de le faire.

6- EN CAS DE DOUTE, OU DE QUESTION, JE N' HÉSITE PAS À RETOURNER VOIR LE PHARMACIEN. Il peut contacter mon médecin en cas de besoin.

QUELQUES REPONSES À VOS QUESTIONS

PENSEZ AU DOSSIER PHARMACEUTIQUE

Avec mon consentement, le pharmacien peut ouvrir gratuitement mon Dossier Pharmaceutique (DP). Les médicaments délivrés avec ou sans ordonnance dans les quatre derniers mois dans les pharmacies y sont notés avec mon accord.

- > Le DP n' est consultable que par le pharmacien, grâce à ma carte Vitale.
- > Le DP me suit dans toutes les pharmacies et en cas d' hospitalisation.
- > Je peux en demander une copie au pharmacien.

QUELLE CONFIANCE PUIS - JE AVOIR DANS LES INFORMATIONS QUE JE LIS SUR INTERNET, DANS LES MAGAZINES...

> De nombreuses informations sont accessibles sur les sites Internet spécialisés, les forums de discussion, à la télévision, dans les magazines ou en discutant avec votre entourage. La fiabilité de ces informations n' est pas garantie.

Je peux demander au pharmacien si les informations trouvées sur Internet sont fiables et adaptées à ma situation, il peut m' orienter et me renseigner.

QUELLE CONFIANCE ACCORDER A LA VENTE DES MEDICAMENTS SUR INTERNET ?

> Attention aux contrefaçons ! Je consulte le site de l' Ordre national des pharmaciens pour m' assurer que le site de vente est autorisé :

<http://www.ordre.pharmacien.fr/Le-patient/>

Vente-de-médicaments-sur-Internet-en-France.

JE DOIS ME RENDRE A LA PHARMACIE, EST-CE UTILE DE ME FAIRE ACCOMPAGNER(E) ?

> Oui, si vous le souhaitez. La personne qui vous accompagne peut vous aider à poser des questions, à mieux comprendre ce que dit le pharmacien et à vous réexpliquer si besoin.



JE CONNAIS QUELQU' UN QUI A LA MÊME MALADIE QUE MOI, PUIS-JE PRENDRE SES MÉDICAMENTS ?

> Non, chaque situation et surtout chaque patient est unique. Pour une même maladie, plusieurs traitements peuvent être disponibles.

Je ne prends jamais les médicaments d' une autre personne. Et à l' inverse, je ne donne jamais mes médicaments à d'autres.

Plus de sécurité pour votre santé !

VOS DROITS

Le droit à l'information me place comme un acteur à part entière pour toutes les décisions qui concernent ma santé (consentement éclairé).

POUR MA PROCHAINE VISITE, JE ME MUNIS :

Ordonnances

Carte Vitale

Carte de complémentaire santé

Éventuellement carnet de suivi (anticoagulants, diabète, etc.)

JE N'OUBLIE PAS DE SIGNALER AU PHARMACIEN :

Allergies (alimentaires, pollens, médicaments, etc.)

Médicaments mal supportés

Doutes ou difficultés pour suivre le traitement

Tous mes traitements, sans oublier ceux pris à mon initiative ou occasionnellement (plantes médicinales, compléments alimentaires, médicaments sans ordonnance, etc.)

Résultats d'analyses

Utilisation de dispositifs médicaux (matériels pour la perfusion, nutrition, pansements, sets de soins, etc.)

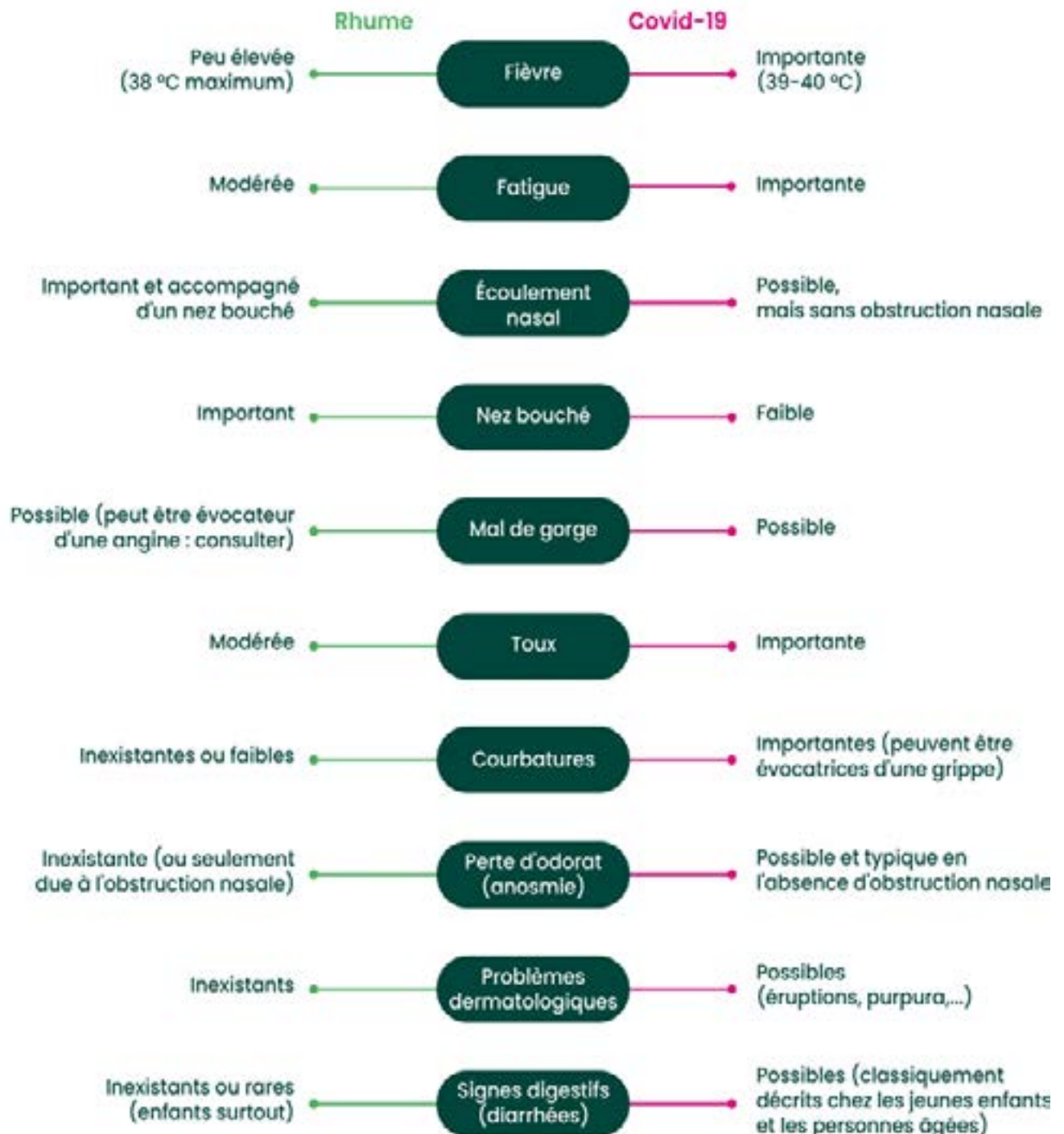
Tout changement de coordonnées (adresse, téléphone)



CONSEIL PRATIQUE

DU PHARMACIEN

Symptômes





Conseils Pratiques du DOCTEUR

Lorsque vous passez à la pharmacie, le pharmacien peut faire bien plus que simplement vous donner vos médicaments. En fait, son rôle est crucial dans l' amélioration de votre santé ! Il peut vous conseiller sur tous les médicaments en vente libre et les produits de santé naturels. Il peut aussi prescrire des médicaments pour certaines conditions mineures ou des analyses de laboratoire pour santé. Le pharmacien peut même modifier vos ordonnances lorsque la situation clinique se justifie. Dans certains cas, il peut également vous vacciner. Découvrez comment il peut vous épauler dans l' amélioration de votre santé.

Partagez ce conseil

Il examine votre dossier

Lorsque vous déposez une ordonnance, la première étape sur laquelle le pharmacien doit se concentrer est de s' assurer que le médicament qui vous a été prescrit vous convient. Il doit aussi approuver la dose qui vous a été prescrite selon votre poids, votre âge, ainsi que votre état de santé général et doit enfin vérifier que le médicament n' entre pas en conflit avec un médicament ou un produit en vente libre que vous prenez déjà. Finalement, après avoir passé toutes ces étapes pour s' assurer que l' ordonnance est adéquate pour vous, le pharmacien vous donnera des informations clés sur la prise de votre médicament. Par exemple, il vous recommandera l' heure et la meilleure façon de le prendre, il vous parlera également des effets indésirables possibles ainsi que des conséquences que cela peut avoir sur un autre médicament que vous attendez face au soulagement de vos symptômes.

Il vous offre un suivi personnalisé

Le pharmacien est aussi responsable du suivi de votre thérapie médicamenteuse, donc, dans certains cas, le pharmacien ira même jusqu' à faire un suivi par téléphone afin de s' assurer que votre traitement se passe bien. Il pourra également vous demander des nouvelles quand vous reviendrez en pharmacie pour votre renouvellement ; c' est pourquoi il est recommandé de visiter le même pharmacien régulièrement lorsque possible !

Pour simplifier les suivis de votre état de santé, votre pharmacien propriétaire affilié à Accès pharma est heureux de vous offrir un tout nouveau

service de consultation virtuelle. Vous avez maintenant la possibilité d'obtenir les conseils via vidéoconférence, et ce, où que vous soyez. Si un de vos suivis peut se faire à distance, votre pharmacien vous proposera une plage horaire pour fixer le rendez-vous.

Il vous conseille et il est toujours là pour vous appuyer dans la prise en charge de votre santé

Le pharmacien est un professionnel de la santé sur qui vous pouvez toujours compter, 7 jours sur 7. Sa grande disponibilité et son accessibilité font de lui un allié précieux dans l'amélioration de votre santé. En effet, son rôle principal est de s'assurer du bon usage des médicaments et de vous aider à optimiser vos traitements médicamenteux et le suivi de votre santé. Par exemple, il peut vous accompagner dans la prise en charge de certaines maladies chroniques comme le diabète ou l'hypertension. Votre pharmacien peut aussi vous conseiller et répondre à vos questions entourant les produits de santé naturels ou les médicaments en vente libre. Il est également là pour vous accompagner dans l'adoption de saines habitudes de vie qui correspondent à votre situation. Finalement, il est là pour vous guider et s'assurer que vous consommez des produits qui vous conviennent. N'hésitez surtout pas à demander son avis ; son rôle est de vous appuyer dans le maintien de votre santé et de votre bien-être, après tout !

Il communique avec votre médecin, au besoin

Il peut que votre médecin ait prescrit un médicament qui requiert une vérification supplémentaire de la part de votre pharmacien. Au besoin, ce dernier prendra soin de contacter votre médecin s'il doit discuter de votre prescription avec lui et revoir le choix d'un médicament ou encore la dose afin de s'assurer que votre traitement est optimal et sécuritaire. Votre santé est la priorité, en tout temps.

Il s'occupe de votre assurance

Une fois vos ordonnances vérifiées, un membre de l'équipe saisira les données dans votre dossier et transférera le tout à votre assureur lorsque c'est applicable. N'hésitez pas à lui poser des questions sur cette étape.

Et il peut en faire encore plus !

Saviez-vous que votre pharmacien peut maintenant vous accompagner encore mieux dans le suivi de votre état de santé ? Il peut notamment :

Commencer ou modifier une thérapie médicamenteuse
Prescrire des tests pour surveiller la thérapie médicamenteuse
Vous vaccinez (par ex : grippe, zona, hépatite, voyage)
Et il peut en faire encore plus. Afin de mieux comprendre comment votre pharmacien peut vous aider, découvrez les 12 choses que votre pharmacien peut maintenant faire pour vous.
La disponibilité des services offerts, comme la vaccination, peut varier d' une pharmacie à l' autre. Informez-vous auprès de votre pharmacien pour vérifier si ce service est offert et connaître tous les détails et conditions.
Les présentes informations ne remplacent pas l' avis d' un professionnel de la santé et n' engagent pas la responsabilité professionnelle des pharmaciens propriétaires affiliés à Accès pharma. Au moment de leur diffusion, les informations présentées étaient fidèles à la réalité, mais demeurent sujettes à changement.





COMMENT METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ ?

Grâce à la contraception, les grossesses d'aujourd'hui sont habituellement désirées et peuvent être programmées. Aussi en cas de désir de grossesse il est très fortement conseillé de consulter son médecin dans un premier temps pour qu'il prescrive de la vitamine B9 (Folates) qui doit être le complément alimentaire qui doit être pris systématiquement sur la base d'une alimentation équilibrée environ 5 semaines avant la conception et à poursuivre pendant tout le premier trimestre de la grossesse. Cette consultation permet également le repérage des situations à risque d'infertilité et de faire le point sur les médicaments contre indiqués, les dangers du tabac et de l'alcool, sur le calendrier vaccinal et sur les sérologies anti infectieuses.

Découvrez tous nos produits grossesse et post-partum

Sommaire

Comment augmenter ses chances ?

Pendant la grossesse, quels compléments ?

Et après la grossesse ?

Avant la grossesse : comment augmenter les chances d'être enceinte ?

On ne le rappellera jamais assez mais la préparation du corps est indispensable pour mettre toutes les chances de son côté et notamment de changer ses habitudes alimentaires.

Réduire sa consommation de caféine, de sodas, équilibrer son alimentation. Il faut également penser à adopter une hygiène de vie propice à la conception d'un bébé car le stress, le surpoids, les cigarettes, l'insuffisance pondérale, l'alcool ainsi que la pollution peuvent avoir des influences négatives sur la fertilité.

Pour augmenter les chances de concevoir, la prise d'un complément alimentaire est souvent très bénéfique. Parmi les compléments alimentaires utiles pour favoriser la grossesse on trouve :

- Le magnésium
- La vitamine D
- L'acide folique (les folates ou vitamines B9)

Ces compléments se prennent environ 2 mois avant la conception.

- IPrad Gestarelle G3 Grossesse 90 capsules
- OliGobs Procréation Fertilité 30 gélules

Pendant la grossesse, quels compléments alimentaires prendre ?

• Pendant la grossesse, l'apport des compléments alimentaires joue un rôle très important pour le bon développement du bébé. Attention cependant à toujours demander l'avis de votre médecin ou pharmacien pour les compléments alimentaires pendant la grossesse afin de ne pas risquer des surdosages.

Pendant la grossesse il est recommandé de prendre de :

- L'acide folique : cet élément fait déjà partie des suppléments avant la grossesse et il est important de le poursuivre pendant la grossesse pour garantir la bonne évolution de l'embryon et notamment pour favoriser la bonne fermeture de son tube neural et de la mise en place de son système nerveux.
- Le fer : le fer est nécessaire pour la formation des globules rouges du fœtus, et la carence en fer, souvent fréquente chez la femme et encore enceinte peut provoquer une fatigue et une fragilisation des ongles cheveux de la maman mais aussi un essoufflement à monter des marches par exemples.
- Des oméga 3 : ces acides gras sont indispensables pour la formation harmonieuse du fœtus et il contribue au bon équilibre physique et mental de la maman.
- L'iode : c'est un oligo élément qui participe à la synthèse des hormones thyroïdiennes et joue un rôle très important dans les fonctions vitales de l'organisme et chez l'enfant elle aura un rôle dans le développement et à la croissance du cerveau, il est donc important de veiller à consommer des aliments riches en iode : lait, produits laitiers ; crustacés ; poissons ; œuf et sel iodé
- La vitamine D : elle joue un rôle dans la constitution du squelette du fœtus car le bébé se sert dans la réserve maternelle pour construire ses os et notamment en utilisant du calcium. Les poissons gras sont riches en vitamine D, alors que le rayonnement solaire produirait les 2/3 de la vitamine seulement après une exposition des bras par exemple 10 minutes par jour.

Le magnésium est lui aussi un élément minéral très important qui joue un rôle dans le bon fonctionnement du système nerveux, des muscles, des os, des dents et il aide à lutter contre la fatigue.

- Pileje Feminabiane Conception 30 comprimés
- Codifra Normalit 1000 Grossesse 30 capsules

Et après la grossesse ?

En cas d' allaitement, les compléments alimentaires permettent à la maman de rester en forme et de pouvoir fournir au bébé une quantité de lait suffisante au bébé et de bonne qualité.

Là encore dans les compléments alimentaires spécifiques allaitement, on retrouvera de l' iode, du calcium et des acides gras essentiels.

- Gynefam Allaitement 60 capsules
- Lero Natalience Caps Femme Enceinte b90

Enfin, n' oubliez pas que les compléments alimentaires seuls ne suffisent absolument pas à la mise en route et au déroulement harmonieux d' une grossesse et que c' est l' alimentation au quotidien et une hygiène de vie plus saine qui est à la base d' une bonne santé. Dans tous les cas n' hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Découvrez tous nos produits grossesse et post-partum

A PROPOS DE NOTRE CONSEILLERE SANTE

Sandrine NAIL-BILAUD

Docteur en pharmacie

Pharmacien d' officine, enseignante à l' Université d' Angers et rédactrice de conseils scientifique et pharmaceutiques au service de la santé, de la beauté et du bien-être des patients.





Comment l'éviter et la soigner ?

L'hiver signe le retour des virus et notamment les virus de la grippe. Les épidémies de grippe saisonnières surviennent généralement entre octobre et avril, se propageant rapidement dans la population. Si la grippe se soigne bien chez personnes immunocompétentes, elle peut être très dangereuse pour les personnes à haut risque que sont les individus au système immunitaire affaibli comme les personnes âgées, les gens souffrant de maladies chroniques ou encore les enfants en bas âge. Pourtant, des solutions existent pour l'identifier, la soigner et même l'éviter !

Découvrez une large sélection de produits [^]pour soigner un état grippal et booster vos défenses immunitaires

Sommaire

Qu'est-ce que la grippe ?

Comment reconnaître une grippe ?

Comment éviter une grippe ?

Comment soigner la grippe ?

Comment récupérer après un épisode grippal ?

Quelles sont les complications possibles de la grippe ?

Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est une infection respiratoire d'origine virale. Il existe 3 principaux types de virus qui en sont responsables : virus Grippe A, virus Grippe B et virus Grippe C. Ils appartiennent à la famille des Myxovirus influentes et parmi les virus du groupe A, on retrouve plusieurs sous-groupes : H1N1, H1N2, H2N2 et encore bien d'autres variantes. Ces virus s'attaquent au système respiratoire, ils ont la particularité de muter et de changer de forme, ce qui explique qu'il est possible de faire une nouvelle grippe chaque année. Seuls les virus du groupe A et B sont responsables des épidémies saisonnières et seuls les virus du groupe A peuvent provoquer des pandémies. En effet, les virus du groupe A circulent de façon permanente entre les différentes espèces

animales et notamment chez les porcs, les chevaux et les oiseaux. Ce sont d'ailleurs les oiseaux qui sont probablement les hôtes originaux de ces virus, car chez eux, le virus se multiplie dans leur tractus digestif et des quantités très importantes de virus sont alors éliminées dans les fientes des oiseaux. Tandis que chez les porcs et les chevaux, le virus se multiplie au niveau respiratoires et provoque le même type de maladie que les chez l'homme. Pendant longtemps les scientifiques ont pensé que le porc ou le cheval étaient des intermédiaires obligatoires pour « faire passer » un virus aviaire vers l'homme, mais depuis années 2000, les nombreux cas de grippe aviaire qui sont apparus dans le monde ont pu démontrer que les grippes aviaires pouvaient directement engendrer des cas humains de grippe parfois très sévères. Alors pourquoi ce virus de type A provoque-t-il de telles pandémies, comme ce fut le cas en 2009 ? Tout simplement parce qu'une combinaison entre virus grippal issu de l'homme et un virus aviaire possiblement chez le porc, a entraîné une mutation du virus, donnant naissance à un nouveau virus : c'était le cas du H1N1-2009. On évoque bien sûr la même origine pour la fameuse grippe espagnole de 1918 qui avait touchée 50% de la population mondiale et fait des millions de morts. Les virus du groupe B touchent principalement les enfants et même s'ils participent chaque année à l'épidémie de grippe hivernale, celle-ci est général assez bénigne.

Les cas de grippe dus aux virus du groupe sont strictement humains, il n'y a pas de passage possible par une espèce animale et provoque donc des cas sporadiques au sein des collectivités.

Comment reconnaître une grippe ?

Les symptômes de la grippe sont d'apparition brutale après généralement une incubation de 2 jours. Ils consistent en des éternuements, une toux sèche, des courbatures, des douleurs articulaires, des maux de tête (céphalées) et une fièvre très élevée d'installation brutale. Une conjonctivite peut être associée ainsi que des signes digestifs comme une diarrhée ou des vomissements. Une très grande fatigue accompagne ces symptômes et nécessite le plus souvent un arrêt de travail de plusieurs jours pour les personnes actives. La fièvre peut être très importante, aux environs de 39 à 40°C, et accompagnée de frissons et de douleurs musculaires comme des

courbatures, empêchant de se mouvoir.

On parle d' un V grippal caractéristique lorsque la température baisse transitoirement vers le 4e jours puis remonte très haut entre le 5e et le 6e jour pour disparaître ensuite.

Dans les formes les plus simples et sans complications, la guérison est généralement rapide, une moyenne de 5 jours suffit à se rétablir. Cependant, la convalescence peut être longue, de 10 à 15 jours, avec une fatigue pouvant persister pendant 1 mois.

Comment faire la différence avec un rhume (rhinite) ?

La grippe a un caractère soudain ; avec une fièvre subite accompagnée de douleurs et de difficultés à bouger, à cause de fortes courbatures. Pour une rhinite, les symptômes sont moins violents avec souvent un mal de gorge, un nez qui coule et un état fébrile pas toujours présent. Les maux de têtes sont généralement absents en cas de rhinite et il n' y a pas de douleurs musculaires. La rhinite comme la grippe s' estompe au bout de 3 à 5 jours. Si les symptômes persistent, il est nécessaire de consulter. A noter qu' il existe des tests de dépistage rapide de la grippe qui lui permettent de déterminer s' il s' agit bien d' une grippe et si celle-ci est due à un virus de groupe A ou B.

Comment éviter la grippe ?

Pendant longtemps, la croyance populaire pensait que la grippe était apportée par le froid d' où l' expression « prendre froid » qui sous-entendait que le froid réduisait la résistance du corps à la grippe et au rhume. Or rien ne prouve que le froid affaiblit le système immunitaire ou facilite l' entrée des virus dans l' organisme. Le confinement dans les maisons étant plus important à cette époque de l' année, il favoriserait la contamination. Le premier réflexe à avoir est donc l' aération des pièces. D' autre part, le fait que l' air froid soit plus sec en hiver facilite la contagion. Les muqueuses du nez asséchées, moins efficaces que lorsqu' elles sont humides, peuvent contribuer à l' entrée des microorganismes. Ainsi le second réflexe à avoir est l' humidification de l' atmosphère des pièces intérieures ou l' utilisation d' un spray hydratant pour les muqueuses nasales.

Quels sont les moyens de prévention contre la grippe ?

Eviter le contact direct avec une personne atteinte de la grippe. Sans aller jusqu' à l' isoler complètement, il convient de ne pas l' embrasser, de le toucher le moins possible et de ne pas utiliser ses objets personnels comme les brosses à dents, le linge de toilette ou encore les jouets d' enfants. La contamination peut se faire par des micros gouttelettes contaminées qui sont libérées dans l' air lorsque la personne tousse ou éternue. Le virus peut aussi se transmettre par la salive et comme le virus peut rapidement se retrouver sur les mains et le visage des personnes, il est conseillé de limiter les contacts au maximum avec une personne malade. La durée de survie du virus de la grippe semble être de 24 à 48 heures sur des surfaces dures (comme des pièces de monnaie), de 8 à 10 heures sur du tissu (vêtements, papier, mouchoirs) et de l' ordre de 5 minutes sur les mains. Une personne infectée peut être contagieuse le jour précédant l' apparition des symptômes et peut transmettre le virus pendant 5 à 10 jours. Néanmoins, prudence avec les enfants qui peuvent être contagieux pendant plus de 10 jours. Le périmètre autour d' une personne infectée serait de 2 mètres pour éviter la contagion. Ne pas oublier que la majorité des contaminations se fait par des projections respiratoires, de ce fait, il est recommandé de porter un masque de protection quand on est malade ou en prévention, afin de limiter l' émission de micro gouttelettes contaminantes pour l' entourage.

Fréquenter au minimum les lieux publics, les transports en commun et limiter la consommation du tabac.

Se laver fréquemment les mains en évitant de se toucher les yeux, la bouche ou le nez qui sont des portes d' entrée. En l' absence de point d' eau, désinfecter les mains avec un gel hydroalcoolique sans rinçage. Désinfecter les poignées de porte, les combinés de téléphone et tout objet pouvant être en contact avec un malade ou plusieurs personnes est également conseillé.

Renforcer son immunité est un autre réflexe majeur à développer. En hiver, presque toutes les personnes sont exposées au virus de la grippe, mais en fonction de la réponse immunitaire de chacun, certaines en souffriront plus que d' autres. Le système immunitaire peut donc être renforcé par :

- Une alimentation saine en diminuant sa consommation d' alcool,

de sucre et de caféine.

- Un sommeil suffisant pour ne pas affaiblir son organisme (7 heures par nuit pour un adulte).
- Une activité sportive régulière.
- L' utilisation de probiotiques pour renforcer sa flore intestinale et aider à lutter contre les infections.

Enfin, le vaccin contre la grippe peut être fait avant l' hiver afin de se protéger. La campagne de vaccination commence habituellement début octobre et pour face à la circulation des virus grippaux, les autorités médicales offrent la vaccination gratuite (prise en charge du vaccin) aux personnes qui sont les plus à risque de contracter la grippe ou d' avoir des complications graves :

- Les jeunes enfants de 6 à 23 mois,
- Les personnes de 60 ans et plus,
- Les personnes atteintes de certaines maladies chroniques,
- Les professionnels de santé.

On pourra aussi conseiller cette vaccination à l' entourage familial de nourrisson de moins de 6 mois qui ont des facteurs de risque (prématuré, cardiopathie, pathologie pulmonaire ou encore déficit immunitaire congénital). La vaccination est également fortement recommandée pour les femmes enceintes. En effet, la vaccination chez la future maman confère une immunité passive au nourrisson pendant les 3 premiers mois de sa vie par transfert des anticorps maternels au fœtus durant la grossesse. Après la naissance, ces anticorps resteront protecteurs durant 2 à 3 mois.

Le réseau mondial de l' OMS pour la surveillance de la grippe établit chaque année la composition du vaccin, imposée par les modifications génétique constantes des virus grippaux. En général, le vaccin comprend une protection contre plusieurs types et souches de virus grippaux en circulation.

Administré par voie intramusculaire, le vaccin est efficace 15 jours après l' injection. Son taux d' efficacité varie entre 70 à 90% en fonction de l' âge, du système immunitaire du patient, mais aussi de sa similitude avec les virus circulants. La protection est effective de 10 à 12 mois, il faut donc refaire le vaccin chaque année. Une légère réaction locale peut être observée à l' injection du vaccin, mais en aucun cas il ne peut provoquer la grippe puisque ces vaccins ne contiennent aucun

virus vivant inactivé. Ce vaccin ne protège pas contre le rhume et autres rhinopharyngites de l'hiver non dus aux virus de la grippe.

La vaccination est possible chez votre pharmacien. Plus besoin de prendre RDV chez le médecin, votre pharmacien est dorénavant formé pour réaliser le vaccin à l'officine, une raison de plus pour facilement le faire et être protégé tout l'hiver. Un vaccin sans aiguille existe aussi par voie nasale. S'agissant d'un vaccin vivant atténué non conditionné de façon unitaire, il est réalisé en milieu hospitalier.

Comment soigner la grippe ?

Les médicaments traditionnels contre la grippe.

Des antipyrétiques sont généralement prescrits pour baisser la température, mais uniquement le paracétamol. L'aspirine et l'ibuprofène sont contre-indiqués. En effet, la molécule contenue dans l'aspirine peut provoquer un syndrome de Reye, maladie du système nerveux très grave et parfois mortelle, chez des enfants ou même les adultes qui ont la grippe ou la varicelle. L'ibuprofène peut être utilisé, toute fois avec prudence et seulement sur indication médicale à cause des risques d'ulcères de l'estomac et de ses nombreuses contre-indications. A noter que l'élévation de la température du corps fait partie du processus normal de lutte contre une infection. En cas de douleurs importantes ou de forte température, il convient de prendre des antipyrétiques et de contacter son médecin. Un décongestionnant, un sirop pour le toux ou un produit pour le mal de gorge peuvent être associés.

Le repos et l'hydratation font également partie des soins obligatoires en cas de grippe. Boire plus de 1,5 litres d'eau dans la journée, humidifier la pièce avec des réservoirs d'eau sur tous les radiateurs ou un humidificateur électrique, aérer les pièces, dormir la fenêtre légèrement entrouverte dans les draps chauds, sont fortement conseillés pour guérir de la grippe.

Les traitements antiviraux pour prévenir la grippe

Il existe des médicaments antiviraux actifs sur la grippe et dont l'utilisation précoce, dès les premières 48 heures de la grippe, pour des personnes fragiles ou non, montre une réduction de la durée de la maladie et de la gravité des symptômes lorsque ceux-ci sont très importants. Appartenant à la famille des antineuraminidases (INA), ces médicaments bloquent

la neuraminidase qui est nécessaire au virus pour sortir des cellules qu' il contamine. Ainsi, en cas de prise d' antineuraminidase, le virus grippal reste prisonnier des cellules hôtes, ce qui a pour effet de limiter l' infection ainsi que sa contagion.

Ces médicaments sont actifs sur les virus de type A et B et uniquement s' ils sont administrés très précocement dans les premières 48h de la maladie. L' obtention se fait sur ordonnance après consultation du médecin.

Les traitements homéopathiques contre la grippe

L' homéopathie peut être une alliée précieuse dans le cadre de la grippe, aussi bien en curatif (associée aux traitements classiques) qu' en préventif.

La phytothérapie contre la grippe

La phytothérapie représente une bonne alternative et un bon complément aux médicaments classiques du traitement de la grippe.

Parmi les plantes qui permettent de faire baisser la température, on retrouve traditionnellement l' écorce de Quinquina rouge, le Saule des prés. Celles-ci peuvent être associées à d' autres plantes qui permettent d' évacuer la chaleur comme le Sureau noir et la Violette. Ces associations permettent de lutter contre les fortes températures observées pendant la grippe.

Enfin, l' Eucalyptus joue un rôle de plante antiseptique alors que le Curcuma aurait des effets plutôt de type antiviral. Pour stimuler les défenses immunitaires, ce sont des plantes immunostimulantes comme l' Echinacea qui sont conseillées.

L' aromathérapie contre la grippe

Parmi les huiles essentielles qui ont des propriétés antivirales dues à la présence conjointes d' eucalyptol et d' un alcool terpénique ou d' une très grande richesse en alcools terpénique purs, il est possible de citer :

- L' huile essentielle de Ravintsara
- L' huile essentielle de Niaouli
- L' huile essentielle d' Eucalyptus radié

- L' huile essentielle de Cannelle
- L' huile essentielle de Laurier noble

Demander conseil à votre pharmacien pour les voies d' utilisation et la posologie de ces huiles essentielles. Leur utilisation ne convient pas aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 6 ans.

Comment récupérer après un épisode grippal ?

Après un épisode grippal, l' organisme reste très fatigué et par conséquent sensible à de nouvelles infections. Afin de booster votre organisme et d' éviter toute autre contamination par d' autres microorganismes, une alimentation riche en vitamine C (au moins 500mg par jour, pendant 20 jours) est conseillée chez adulte. La consommation de probiotiques est également recommandée. Ces compléments alimentaires qui contiennent des lactobacilles renforcent la flore intestinale perturbée par les attaques du virus grippal. Le magnésium permet de lutter contre la faiblesse musculaire et la fatigue persistante. A savoir que les lentilles, les germes de blé, le pain complet sont sources alimentaires de magnésium. Enfin, la gelée royale, véritable concentré d' oligo-éléments vitamines et acides aminés, puis le sureau noir aux vertus curatives, permettent de lutter contre les symptômes de l' état grippal et de remettre sur pied.

Quels sont les complications possibles de la grippe ?

La grippe peut entraîner des complications plus ou moins sévères qui peuvent être parfois mortelles chez certaines personnes dites « fragilisées ». Parmi ces personnes fragiles, on retrouve : les enfants en bas âge, les personnes âgées, les femmes enceintes, les malades chroniques et notamment pour des pathologies respiratoires ou cardiaques et les personnes souffrant d' un déficit immunitaire.

Ces complications se manifestent sous forme de sinusite ou de bronchite à l' issue de la grippe. Certaines plus graves, mais heureusement rares peuvent s' observer avec notamment des complications bactériennes telles que l' apparition, environ une dizaine de jours après l' épisode grippal d' une pneumopathie, pneumonie, pleurésie ou encore une méningite.

La grippe peut aussi faire le lit maladie sous-jacente et décomposer.

Par exemple, un asthme jusqu' alors bien maitrisé ou une broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO est une forme grave de bronchite qui affecte le souffle et provoque des dommages irréversibles de poumons à l' évolution lente sur plusieurs années, souvent chez les fumeurs). Ces décompensations peuvent provoquer des symptômes très violents de détresse respiratoire pouvant mener à la mort du patient.

Enfin, les virus de la grippe peuvent déclencher une réaction immunitaire incontrôlée appelée poumon grippal qui se déclare par un syndrome de détresse respiratoire aiguë nécessitant une hospitalisation au 4 ou 5e jour de la grippe. Chez les enfants, les complications retrouvées par une ou des bactéries, ce qui est le cas le plus fréquent.

Le syndrome de Reye qui est une maladie du système nerveux (stéatose hépatique et encéphalopathie) est une complication de la grippe devenue très rare depuis la contre-indication systématique de l' aspirine chez les enfants porteurs d' un syndrome grippal.

RHUME

COMMENT DISTINGUER LE RHUME DE LA GRIPPE ?

GRIPPE





VITAMINE D

VITAMINE DE SOLEIL ?

Vitamine D : la vitamine du Soleil !

À l'époque de l'année où le soleil est moins présent, il n'est pas rare de se voir prescrire par son médecin de la vitamine D. En effet, la carence en vitamine D toucherait près de 80% de la population. Elle peut être provoquée par une augmentation des besoins à certaines époques de la vie, mais également par une exposition au soleil insuffisante en hiver, ou encore par une baisse des apports de certains régimes alimentaires. Une carence en vitamine D fragilise avant tout la santé osseuse, mais impacte également les muscles et l'immunité. Votre pharmacien conseil DocMorris fait le point sur le rôle essentiel de la vitamine D dans l'organisme, et ce ; afin d'éviter les risques de carence.

Découvrez tous nos compléments alimentaires riches en vitamines D

Sommaire

Qu'est-ce que la vitamine D ?

Quels sont les rôles et bienfaits de la vitamines D ?

Quelles sont les causes et conséquences d'une carence en vitamine D ?

Quelles sont les principales sources de vitamine D ?

Qu'est-ce que la vitamine D ?

Le terme de vitamine D regroupe en réalité 2 molécules : l'ergocalciférol, plus communément appelé vitamine D2, et le cholécalciférol, correspondant à la vitamine D3. Une fois dans l'organisme, ces deux composés sont transformés au niveau du rein sous la forme active de la vitamine D, appelée calcitriol.

La vitamine D3 est uniquement synthétisée au niveau de la peau, grâce à l'exposition à la lumière et notamment aux rayons UVB du soleil. Stockée dans l'organisme au niveau du foie, des muscles et du tissu adipeux (cellules grasses), elle constitue la source principale de vitamine D, et représente 50 à 70% des besoins journaliers. D'origine animale, elle

est également présente dans les huiles de poissons. La vitamine D2, quant à elle, provient exclusivement de l'alimentation. Il existe donc 2 sources possibles de vitamine D pour l'organisme : une synthèse cutanée via le rayonnement solaire et un apport alimentaire.

Quels sont les rôles et bienfaits de la vitamine D ?

Les rôles de la vitamine D sont multiples et tous indispensables à notre santé, néanmoins sa fonction principale est d'assurer et de maintenir l'ossification du squelette. En effet, elle permet d'éviter la dégradation osseuse diminuant ainsi les risques de fractures. De plus, son action sur le métabolisme du calcium contribue à améliorer la fonction musculaire et à assurer une bonne transmission nerveuse. La fonction principale de la vitamine D est donc d'assurer une concentration suffisante de calcium et de phosphore dans le sang, en favorisant l'absorption de ces minéraux par l'intestin et en réduisant l'élimination par les reins. Cela permet de maintenir un taux de calcium constant dans le sang ainsi que dans les tissus de l'organisme conduisant à :

- Une minéralisation optimale des os, du cartilage et des dents.
- Une fonction musculaire correcte.
- Une coagulation normale.

De par ce rôle dans le métabolisme osseux, la vitamine D est indispensable à la croissance de l'enfant et de l'adolescent, ainsi qu'au maintien d'une bonne ossification tout au long de la vie.

Outre sa fonction phosphocalcique, la vitamine D est également impliquée dans l'équilibre hormonal et contribue au fonctionnement du système immunitaire. Par conséquent, un déficit en vitamine D peut être lié à une augmentation du risque d'infections d'origine virale, telle que la grippe ou autres pathologies hivernales.

C'est pour ces actions sur les cellules immunitaires que le rôle de la vitamine D a été très étudié dans les cas d'infections à SARS-Cov-2. Il a en effet été montré qu'un taux bas de vitamine D pourrait être considéré comme un facteur de risque de forme grave de Covid-19. Enfin, l'action positive de la vitamine D sur le système immunitaire peut s'avérer bénéfique en cas de fatigue d'origine infectieuse.

Attention toutefois au surdosage ! Bien qu' une supplémentation excessive en vitamine D (1000 UI/jour < dose) reste rare, elle peut cependant causer une déshydratation, des nausées, une perte de poids, voire une insuffisance rénale. De plus, à trop forte dose la vitamine D peut représenter un danger pour l' organisme pouvant se traduire par une hypercalcémie, c' est-à-dire un taux de calcium sanguin trop élevé à l' origine de différents troubles tels que l' asthénie, nausées ou vomissements.

Quelles sont les causes et conséquences d' une carence en vitamine D ?

- Des besoins physiologiques accrus : notamment chez les nourrissons, adolescents, femme enceintes et personnes âgées
- Une exposition à la lumière du soleil insuffisante : surtout en période hivernale et notamment pour les pays de l' hémisphère nord. La France étant située dans l' hémisphère nord, le rayonnement solaire en hiver est insuffisant à la synthèse de la vitamine. De plus avec l' âge l' exposition lumineuse est moindre et la synthèse cutanée devient moins performante.
- Une peau pigmentée : les rayons du soleil ont plus de difficulté à pénétrer chez les personnes à la peau foncée, dû à une présence plus importante de mélanine faisant obstacle aux UVB.
- Des apports alimentaires insuffisants : une alimentation mal adaptée ou un régime alimentaire particulier (réduction ou suppression de la viande, des œufs, du poisson et des produits laitiers) exposant davantage à une carence.
- Une absorption réduite : due à des maladies responsables de malabsorptions intestinales (maladies coeliaques, gastrectomie).
- Les pathologies du métabolisme de la vitamine D (maladies rénales, rachitisme familial), certaines pathologies ou en cas de cancer, d' obésité, d' alcoolisme ou de traitements médicaux (antiépileptiques, corticoïdes, médicaments contre le VIH).

Chez les enfants, une carence en vitamine D peut provoquer le rachitisme, une maladie se caractérisant par une mauvaise construction osseuse, un retard de croissance et du développement moteur. Chez les adultes, cela correspond à l' ostéomalacie, provoquant une déminéralisation osseuse, des nausées et des vomissements. Un faible taux en vitamine D peut également provoquer une fatigue musculaire, augmenter le

risque de fracture et est associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires. Cette carence peut aussi se manifester par une baisse du tonus musculaire, des crampes caractérisées par une baisse de la calcémie, de l'asthénie et une perte de l'appétit.

Quelles sont les principales sources de vitamines D ?

L'exposition au soleil

L'exposition aux rayons du soleil est la source principale de vitamine, puisqu'elle pourrait assurer, selon les estimations, plus 70% des besoins quotidiens. Une simple exposition quotidienne d'un quart d'heure suffirait à assurer un rapport adapté à un adulte en bonne santé. Si l'exposition lumineuse est suffisante en été, il est en revanche recommandé de s'exposer tous les jours en hiver.

Pour les personnes à la carnation foncée et celle habitant très au nord, il est préférable de prolonger la durée d'exposition ou d'opter pour une supplémentation en vitamine D. Attention toutefois à toujours utiliser une protection solaire adaptée, quelle que soit la durée d'exposition.

Une alimentation riche en vitamine D.

La vitamine D est une vitamine liposoluble, c'est-à-dire est uniquement présente dans les aliments riches en matières grasses. De ce fait, un complément en vitamine D étant liposoluble, il sera mieux absorbé dans un repas contenant des matières grasses.

Les poissons gras (maquereau, saumon, sardine, hareng, etc.) constituent la principale source de vitamine D et représente 30% des apports journaliers. Les huiles végétales (huile de foie de morue, huile de colza, huile de noix, huile de soja, etc.), les matières grasses (beurre, lard, foie gras) sont riches en vitamines D. On peut également citer le chocolat noir, les abats, les œufs et les produits laitiers. L'huile de foie de morue est également très intéressante, car elle contient 250 microgrammes de calciférol pour 100 grammes, sans oublier qu'elle est également riche en vitamine A et en oméga 3. Il est recommandé de prendre une cuillère à café d'huile de foie de morue après le dîner pour un apport suffisant en vitamine D. Si toutefois le goût de l'huile de foie de morue vous déplaît, il est possible de le consommer sous forme de capsules

qui concentrent ses bienfaits. Enfin, il existe de nombreux compléments alimentaires pour bébé, enfants et adultes permettant de pallier le manque de vitamine D. Ils sont à prendre en cure d' au moins 3 mois et à renouveler 2 fois par an. En résumé, une exposition solaire insuffisante, des besoins physiologiques accrus, tout comme certains régimes alimentaires, peuvent exposer à une carence en vitamine D qui impacte principalement la santé osseuse et musculaire, ainsi le système immunitaire. Une supplémentation en vitamine D est recommandée chez les adolescents, les personnes âgées et les femmes enceintes. Elle s' avère particulièrement nécessaire en période hivernale, où le manque de lumière nous expose à un manque de vitamine D. En cas de besoins, n' hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien et/ou médecin.



Vitamine D et Immunité



Fatigue automnale : comment la combattre et retrouver la forme ?

La saison automnale suit son cours, la fin d'année arrive à grands pas et à cela s'ajoute le ressenti d'une importante fatigue. Pas de panique, cette baisse de régimes est plutôt normale. Découvrez quelle sont les causes de cette fatigue d'automne et apprenez à la combattre en retrouvant votre énergie maximale au quotidien.

Découvrez notre gamme de produits pour booster votre énergie

Sommaire

Pourquoi ressentons-nous de la fatigue en automne ?

Quels sont les symptômes et les personnes les plus touchées par la fatigue de l'automne ?

Comment lutter contre la fatigue de l'automne ?

L'antithérapie, solution naturelle pour retrouver de l'énergie ?

Quelles plantes et huiles essentielles pour faire le plein d'énergies ?

Pourquoi ressentons-nous de la fatigue en automne ?

En automne, de nombreuses personnes ressentent une fatigue saisonnière pouvant aller du simple manque de tonus à l'épuisement physique et psychologique. La baisse des températures, le manque d'ensoleillement, mais aussi le changement d'heure et la diminution de la luminosité au quotidien sont les principaux responsables de cette baisse d'énergie. Si on ajoute, la rentrée scolaire, la reprise du travail avec un rythme souvent soutenu et les inscriptions aux activités de loisirs, tout cela engendre du stress et une sensation désagréable d'épuisement qui ralentit l'activité et l'énergie accumulées durant l'été.

De plus, la baisse de la luminosité et des températures affecte notre horloge interne et trouble le rythme de la journée. Dérégulée, cette horloge interne n'envoie alors plus les bons signaux à l'organisme, ce qui peut

provoquer une perturbation de la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil) d' où l' apparition de fatigue.

Enfin, une des molécules impliquées dans notre humeur : la sérotonine se voit également impactée en cette période automnale avec une diminution pouvant expliquer chez certains l' apparition d' une certaine tristesse.

Quels sont les symptômes et les personnes les plus touchées par la fatigue saisonnière ?

La fatigue automnale peut se manifester de différentes manières. Certaines personnes se sentiront facilement irritables et d' humeur maussade. D' autres personnes, de nature anxieuse, pourront se sentir plus stressées que d' habitude. Toutefois, la plupart du temps le symptôme le plus marqué est une fatigue intense et habituelle.

Difficultés à se lever le matin, somnolence en journée ; besoin de faire la sieste l' après-midi. Si la majorité de ses symptômes sont sans véritables conséquences et finissent par s' estomper en quelques semaines, chez certaines personnes cela peut conduire à une dépression saisonnière qu' il est très important de prendre en charge. On parle aussi de trouble affectif saisonnier. Attention, une augmentation de l' appétit et une prise de poids peuvent aussi être constatées. En cas de symptômes persistants et sans amélioration spontanée au bout de 3 à 4 semaines, il est recommandé de consulter.

Comment lutter contre la fatigue de l' automne ?

La fatigue automnale peut commencer à se faire sentir une semaine après le retour des vacances, une prise en charge rapide est donc nécessaire afin d' éviter qu' elle ne s' installe et s' exprime au début par une fatigue physique, générale, musculaire pour devenir ensuite mentale. Votre premier allié en prévention est l' alimentation.

Une alimentation plus digeste, facile à assimiler, riche en vitamines et minéraux de saison avec : pommes, poires, raisin, courges, choux, radis noir, endive, fenouil et des légumes racines comme les carottes, le panais ou encore le gingembre.

La vitamine C est bien entendu un incontournable pour lutter contre la fatigue. Soit au naturel en mangeant des agrumes, kiwis et tous les fruits colorés. Soit en prenant de la vitamine C sous forme de compléments

sans jamais dépasser 1 gramme par jour et en la prenant avant 12h pour éviter d' éventuelles répercussions sur le sommeil, le soir.

Le magnésium est conseillé, notamment chez les femmes pour qui il existe un déficit généralement chronique de cet oligo-élément. Faire une cure de 3 mois, dès la fin de l' été est une très bonne habitude.

La vitamine D est également importante pour combattre la fatigue, surtout l' hiver ou le soleil se fait rare puisque cette vitamine est sécrétée par l' organisme sous l' influence du rayonnement solaire.

Des compléments alimentaires constitués de complexe multivitaminés représentent une aide précieuse pour gérer ce coup de fatigue et doivent être pris en cure d' au moins 1 mois.

Il est aussi fortement conseillé de se coucher 30 minutes plus tôt chaque soir afin d' anticiper cette fatigue. Dans tous les cas, un sommeil suffisant et réparateur rester votre meilleur allié pour lutter contre la fatigue automnale.

L' api thérapie, solution naturelle pour retrouver de l' énergie ?

En plus de son nom qui est plaisant, cette thérapie à la base des produits de la ruche a tout bon ! Et notamment en cas de fatigue passagère, la gelée royale offre un boost énergétique impressionnant. Cette gelée royale renferme toutes les vitamines du groupes B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) et elle apporte aussi des oligoéléments et des minéraux comme le phosphore, le zinc, le calcium, le fer, le potassium. Faire une cure de 0,5 g de gelée royale pure à laisser fondre sous la langue ou dans un peu de liquide en cure de 3 semaines à 1 mois, vous permettra de retrouver l' énergie à coup sûr.

Quelles plantes et huiles essentielles pour faire plein d' énergies ?

En effet, certaines infusions de plantes ont un effet contre le fatigue comme le ginseng, la guarana, et l' échinacée contribue en plus à booster le système immunitaire. Les gélules de rhodiole sont également très efficaces contre l' anxiété.

Du côté des huiles essentielles, il convient de les utiliser toujours avec la plus grande prudence et notamment chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 6 ans où elles sont contre indiquées. Une goutte d' huile essentielle de menthe poivrée dans une cuillère de

En diffusion pour agir contre la fatigue, on peut compter sur des huiles essentielles d' agrumes, de bergamote ou encore de petit grain bigaradier. La Rose de Damas a quant à elle une action en cas de symptômes de dépression saisonnière. Enfin, n' oubliez pas qu' une bonne santé et une bonne vitalité passent aussi par une activité physique régulière : marche, course à pied, natation ou encore yoga, les exercices physiques sont des remèdes infailibles contre la fatigue, même s' il faut se motiver pour y aller. Après une séance, les muscles oxygénés permettent d' être tonifié et rebooté. De la même manière que bien dormir joue un rôle majeur puisque c' est uniquement pendant les phases de sommeil que se renouvellent les cellules de votre système immunitaire. En cas de fatigue persistante et de troubles de l' humeur associé, n' hésitez pas à consulter votre médecin et/ou pharmacien.

[illegible]



COMMENT SE DEBARASSER DES POUX

Bien qu' ils soient sans danger pour les cheveux et la tête de nos enfants, les démangeaisons que les poux occasionnent et leur caractère hautement contagieux en font de vraies nuisances. Le pou est encore, à tort, associé au manque d' hygiène et à une maladie honteuse. C' est pourtant faux puisque 1 petit français sur 10 peut subir une infestation... nul n' est donc à l' abri des poux !

Heureusement, de multiples solutions existent pour s' en débarrasser. Aucune guérison spontanée n' étant possible, un traitement est obligatoire. Comment s' y retrouver ? Faisons le point sur les solutions qui s' offrent à vous, pour un traitement efficace et radical des poux !

Découvrez la gamme de produits pour lutter contre les poux.

Sommaire

Les anti-poux classiques

L' écologique, le peigne à poux

Les traitements complémentaires

Les produits à base d' huiles essentielles

Les anti-poux classiques

Le traitement des poux tient parfois d' un vrai parcours du combattant, puisque pour être pleinement efficace, il doit être capable de tuer à la fois poux et lentes.

Les produits insecticides ou neurotoxiques

Généralement très actifs sur les lentes, les produits neurotoxiques sont irritants et peuvent entraîner des phénomènes de résistance. Ils sont présentés la plupart du temps sous forme de spray à pulvériser sur les cheveux secs. Le traitement doit se faire dans un endroit aéré et éloigné de tout flamme, en protégeant bien le visage et notamment les yeux, le nez et la bouche. Il est important de rincer soigneusement afin d' éviter la décontamination.

Précaution d' usage : la plupart de ces produits sont contre-indiqués avant l' âge de 2 ou 3 ans, chez la femme enceinte et également en cas d' asthme ou de problème respiratoire.

Parmi les molécules constituant ces produits, on retrouve le pyrèthre et les pyréthrinoides de synthèse. Pour toutes résistances que ces produits ont générées, ils ne sont quasiment plus commercialisés.

Les non-insecticides ou produits asphyxiants

Les asphyxiants anti-poux sont des traitements sans insecticides qui agissent de manière mécanique en bouchant les orifices respiratoires des poux adultes et des lentes, entraînant leur mort par asphyxie. Ils sont généralement moins agressifs pour le cuir chevelu, dans toxicité pour le patient et non-polluants pour l' environnement. Pour l' instant, ces nouveaux produits n' ont pas créé de résistance chez les poux et ils n' irritent pas le cuir chevelu. Ils peuvent être utilisé des 6 mois.

Les lotions s' appliquent raie par raie sur le cuir chevelu sec et le temps de pause varie en fonction du produit, de 10 minutes à 12 heures. Il suffit ensuite de rincer la tête avec un shampoing doux, puis de peigner les cheveux avec un peigne fin afin d' éliminer les parasites morts. Il est recommandé de recommencer l' application le lendemain ou dans les jours qui suivent. Ces produits contiennent généralement des complexes siliconés (diméticone, cyclométicone).

L' écologique, le peigne à poux

Surfant sur la tendance écologique, le peigne à poux présente une technique simple : il s' agit de passer un peigne aux dents très serrées, dans les cheveux humides et soigneusement enduits d' après-shampoing. Le but ? Que les poux et les lentes – immobilisés lorsqu' ils sont mouillés et recouverts d' après-shampoing – se prennent dans les dents du peigne et puissent être éliminés.

Cette technique prend environ 15 à 30 minutes et est à renouveler tous les 1 à 2 jours pendant 2 semaines. Ce n' est certes pas la méthode la plus rapide ni probablement la plus efficace, mais elle est peu chère et, bien sûr, très écologique. Il existe des peignes manuels, mais la révolution vient des peignes électroniques qui permettent de tuer les poux adultes, sans produits chimique. Générant des impulsions électriques fatales pour les parasites, mais sans danger pour l' homme, ces peignes s' utilisent sur les cheveux secs. Il est nécessaire de bien les nettoyer après utilisation. Rappelons que le peigne à poux est de toute façon indispensable après l' utilisation des shampoings anti-poux pour éliminer les lentes rési-

duelles.

- Assy 2000 Peigne à Poux Métal
- Lice tec V-Comb Peigne Electrique Anti-Poux
- Visio éd zap' X Peigne Anti-Poux Electronique Z100

Les traitements complémentaires

Certains traitements complémentaires peuvent être associées aux anti-poux et sont une aide non négligeable pour éradiquer complètement poux et lentes. On peut citer notamment parmi eux les :

- Décolleurs de lentes (à appliquer 15 minutes après le traitement anti-poux, pour faciliter le retrait des lentes mortes)
 - Détecteurs de lentes (coloration en bleu des lentes pour mieux les voir)
 - Shampoing anti-poux (à réserver au tout début d' infestation quand très peu de parasites sont présents, car ils sont moins efficaces du fait qu' on les utilise dilués pour faire le shampooin).
 - Traitement des textiles, literies et canapés avec des sprays traitants pour l' environnement.
-
- Pouxit Baume Décolleur De Lentes 100g
 - Paranix Extra Fort Anti-Poux Spécial Environnement 150ml

Les produits à base d' huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent être efficaces pour traiter les poux, mais elles sont surtout utilisées en préventif.

Attention : avant d' utiliser pour la première fois une ou plusieurs huiles essentielles, il faut auparavant dépister une possible intolérance ou allergie et toujours demander conseil à son pharmacien.

Certaines huiles essentielles sont contre-indiquées chez l' enfant de moins de 6 ans, bien vérifier avant l' usage. Ne pas utiliser chez la femme enceinte.

- Huile Essentielle de Cannelle : elle a des propriété anti-poux, mais est très irritante si elle est utilisée pure, elle doit être diluée dans une huile végétale avant emploi.
- Huile Essentielle d' Arbre à Thé : elle aurait une action paralysante

sur les parasites comme les poux et la gale. Elle s' utilise à raison de 5 gouttes dans le shampoing en laissant ensuite agir 15 minutes et en rinçant bien avec un shampoing doux.

- Huile Essentielle de Lavande (Lavandin super, Lavande fine ou officinale) : En prévention. A déposer sous la forme de 2 gouttes sur les cols des marteaux des enfants, tous les jours, si les poux sont de retour.

Enfin, certaines marques sont développées des produits complets anti-poux à base de produits naturels et d' huiles essentielles. Ils peuvent être une très bonne alternative en cas d' échec au traitement par des anti-poux classiques.

- Gibert Parasitose Poux-Lentes Shampoing à l' Huile Essentielle de Lavande 200 ml

- Pur essentiel Poux doux Shampoing Quotidien Bio 200ml

En cas de résistance au traitement, c' est-à-dire si un traitement a été correctement mené et que malgré tout, en examinant la chevelure, vous retrouverez encore des poux de 2 jours après, il faut alors recommencer un traitement en changeant de classe de produits. Pour cela, n' hésitez pas à questionner votre pharmacien conseil pour prévenir la contamination et transmission des poux.



Comment éviter la contamination et transmission des poux ?

Chaque rentrée, mais aussi tout au long de l'année, un redoutable parasite s'invite sur les cheveux des enfants, le pou ! Mais contrairement à une idée reçue, ce n'est pas un période scolaire que le pou prolifère le plus, mais il profite des vacances d'été pour se multiplier et atteindre son pic de fréquence maximal en septembre. Cette année, c'est décidé, avant que le pou ne retrouve son terrain de jeu sur la tête des enfants, on fait tout pour l'empêcher d'y accéder !

Découvrez la gamme de produits pour lutter contre les poux.

Sommaire

Qu'est-ce qu'un pou ?

Pourquoi et comment se contamine-t-on par les poux ?

Comment prévenir l'infestation par les poux ?

Qu'est-ce qu'un pou ?

Les poux sont des parasites qui provoquent des pédiculoses, c'est ainsi qu'est appelée l'atteinte des cheveux par les poux. Ce sont des insectes avec une tête et un corps sans ailes, avec 3 paires de pattes. Ces pattes se terminent par une pince qui leur permet de s'accrocher solidement aux cheveux, aux poils et aux fibres des vêtements. Les poux sont généralement de couleur blanchâtre à brun foncé et mesurent entre 1 et 4 millimètres. Ils s'installent sur l'être humain et se nourrissent de son sang. Ils sont très mobiles grâce à leurs 3 paires de pattes, mais ils ne sautent pas. Ils peuvent cependant nager et sont capables de se déplacer à une vitesse de 23 cm par minute.

La durée de vie d'un pou est de 30 jours sur un humain. Mais dès que le pou se trouve loin de son hôte sa durée de vie est réduite de 4 à 8 heures en absence de nourriture. De plus, le pou a besoin d'une température comprise entre 30 et 32°C et d'un taux d'humidité de 70 à 80% pour survivre. Et si les poux sont aussi difficiles à éliminer de nos chevelures, c'est en partie parce qu'au début de leur vie et notamment sous la forme de lentes, ils sont très peu sensibles aux traitements. Les lentes sont

très difficiles à repérer dans la chevelure et souvent sont même confondues avec des pellicules. Les lentes mettent 10 jours à se transformer en nymphes. Elles commencent à s'ouvrir au bout de 5 jours. Une fois le pou dehors, elles restent accrochées au cheveu, mais vides. Les nymphes ressemblent déjà à de petits poux adultes, mais elles ne se reproduisent pas encore et elles deviennent adultes au bout de 10 jours.

Les poux adultes sont les poux tels qu'on les connaît : 3 millimètres de long, bruns, se déplaçant rapidement. Les poux vivent 30 jours. Le pou pond une centaine d'œufs par mois et il s'écoule un mois entre 2 générations de poux.

Pourquoi et comment se contamine-t-on par les poux ?

Les poux ne sautent pas et ne volent pas, ils se transmettent donc par contact direct, c'est-à-dire de cheveux à cheveux pour les poux de tête, mais également par l'intermédiaire d'objets ayant été en contact du cuir chevelu : brosses à cheveux, peigne, bonnets, écharpes, peluches. Mais attention, bien garder en mémoire qu'un pou meurt très vite dès qu'il est détaché de son hôte avec une durée de vie d'environ 8h.

Les poux se déplacent très vite et leurs nombreuses pattes leur permettent de se déplacer rapidement et d'agripper facilement les cheveux à proximité. Les enfants ne sont bien sûr pas les seuls concernés et les adultes peuvent parfaitement se retrouver contaminés par les poux. En cas d'infestations, il faut donc prévoir de traiter tout le monde. Dans la famille des poux, 2 autres espèces sont rencontrées, il s'agit des poux de corps et des poux de pubis aussi appelés morpions. La contamination se fait de poils à poils pour les poux de pubis et pas les vêtements ou la literie pour les poux de corps.

Contrairement à ce que l'on pense généralement, attraper des poux n'est pas le synonyme d'une hygiène douteuse. Les poux ne s'attaquent pas qu'aux cheveux sales ! Ils colonisent les cheveux et le cuir chevelu, quel que soit le niveau de propreté.

Comment prévenir l'infestation par les poux ?

Si utiliser des produits de traitements anti-poux alors qu'il n'y a pas de prévention est parfaitement inutile, il existe maintenant des sprays répulsifs qui ont une très bonne efficacité. À base de produits détestés par les

poux, souvent d' origine naturelle, ils permettent de prévenir la contamination.

1. Pouxit Répulsif Spray Préventif Anti-Poux 75ml
2. Pur essentiel Répulsif Poux Spray Format Familial 200ml
3. Pur essentiel Huile Essentielle Bio Lavandin Super 10ml

Un mélange à base d' huile essentielle de lavande (vraie, fine, lavandin super ou officinale) à raison de 5 gouttes d' huile essentielle pour 10ml d' eau dans un petit vaporisateur par exemple, peut être vaporisé sur les vêtements de l' enfant, cols de manteau, cols de vêtements, bonnets, écharpes mais on évite de pulvériser sur la peau directement, les huiles essentielles pouvant être responsables de graves irritations.

Enfin, des mesures simples sont très efficaces comme :

- Ne pas échanger les affaires à l' école surtout bonnets, écharpes et accessoires.
- Attacher les cheveux des enfants surtout s' ils sont longs.
- Laver les cheveux 2 fois par semaine et effectuer une surveillance à chaque shampoing avec un peigne fin.

En un mot, prévenir les poux passe aussi par l' information de la collectivité ou va l' enfant afin que les enfants soient examinés par les parents et traités si besoin, alors soyez vigilant et cette année, la guerre à l' infestation par les poux est déclarée ! Pour en savoir plus sur les informations anti-poux et anti-lentes efficaces à utiliser, n' hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Découvrez la gamme de produits pour lutter contre les poux.





comment traiter et prévenir une cystite ?

Il existe plusieurs types d' infections urinaires, la plus fréquente étant la cystite infectieuse chez la femme. Inflammation de la vessie le plus souvent provoquée par les bactéries qui prolifèrent au niveau de l' urètre, elle se caractérise notamment par l' envie pressante et fréquente d' uriner, ainsi que les douleurs et brûlures... A l' apparition de ces signes, ne tardez pas à consulter un spécialiste afin de soulager l' infection au plus tôt.

Mais alors, comment traiter une cystite ? Et, surtout, comment éviter les récurrences d' infections urinaires ? Votre pharmacien conseil Doc-morris fait le point pour vous.

Découvrez tous les traitements contre les infections urinaires.

Sommaire

Comment soulager et traiter une cystite ?

Comment éviter et prévenir les récurrences de cystite ?

Comment soulager et traiter une cystite ?

Avant toute prise de traitements, il est important de s' assurer du type d' infections urinaires dont vous souffrez et d' en identifier les raisons. Pour ce diagnostic, le médecin va dans un premier temps, s' aider d' une analyse d' urine réalisée via une branlette urinaire, et si besoin, d' une analyse plus poussée des urines afin de connaître la bactérie responsable de la cystite (surtout en cas de récurrence). Dans tous les cas, il est fortement déconseillé de se traiter soi-même. La prise d' antibiotique d' un précédent traitement peut être inadaptée à cette nouvelle infection, et surtout, engendrer la résistance des bactéries incriminées, favorisant alors de multiples récurrences. Le premier bon réflexe en attendant votre consultation médicale, est donc de boire abondamment et d' uriner en vidant complètement votre ves-

sie jusqu' au bout. Vous pourrez ensuite avoir recours à différents « alliés », pour soulager l' infection dont vous souffrez.

Vos meilleures amies ? Les plantes !

La phytothérapie est une aide précieuse dans les cas de cystites. Certaines études cliniques démontrent que l' utilisation des plantes conduit aux mêmes résultats de guérison que les antibiotiques, sans entrainer pour autant des phénomènes de résistance des bactéries à ces derniers. Toutefois, il faut agir très vite et avec des doses importantes, car les plantes sont efficaces à condition d' être prises dès les premiers symptômes.

- La Bruyère possède des molécules aux propriétés anti-inflammatoires. Fortement diurétique, elle permet d' augmenter le volume des urines et favorise ainsi l' élimination des bactéries et germes.

- La Busserole contient un puissant antibactérien urinaire et intestinal accompagné de propriétés anti-inflammatoires et diurétiques. (Ne pas utiliser chez la femme enceinte).

- La Canneberge ou Cranberry : c' est sans aucun doute la plus connue des cystites, car elle contient des molécules, les Pro-Anthocyanidines de type A (PAC), qui se fixent sur les bactéries *Escherichia coli* et les empêchant d' adhérer au tractus urinaire. Leur efficacité est prouvée à compter d' une dose minimale de 36mg de PAC par jour.

Ayez également les réflexes huiles essentielles !

Les huiles essentielles permettent, tout comme les plantes, de favoriser l' élimination des bactéries, de faciliter l' émission des urines et de réduire l' inflammation de l' urètre. Attention cependant, à toujours utiliser les huiles essentielles avec grande précaution et à bien lire les instructions, les dosages et contre-indications, chacune d' entre elles ayant des propriétés et usages bien spécifiques.

Prenez soin de votre hygiène intime !

Enfin, l' hygiène intime est primordiale et participe largement à la prévention des infections urinaires. Eviter les produits de toilette parfumés, les bains moussants et les douches vaginales. De plus, si vous constatez que les rapports sexuels sont particulièrement propices aux cystites, prenez alors l' habitude d' uriner après chaque rapport pour limiter les risques.

Comment éviter et prévenir les récurrences de cystites ?

Quelques mesures générales peuvent être appliquées pour réduire le risque d' infection urinaire.

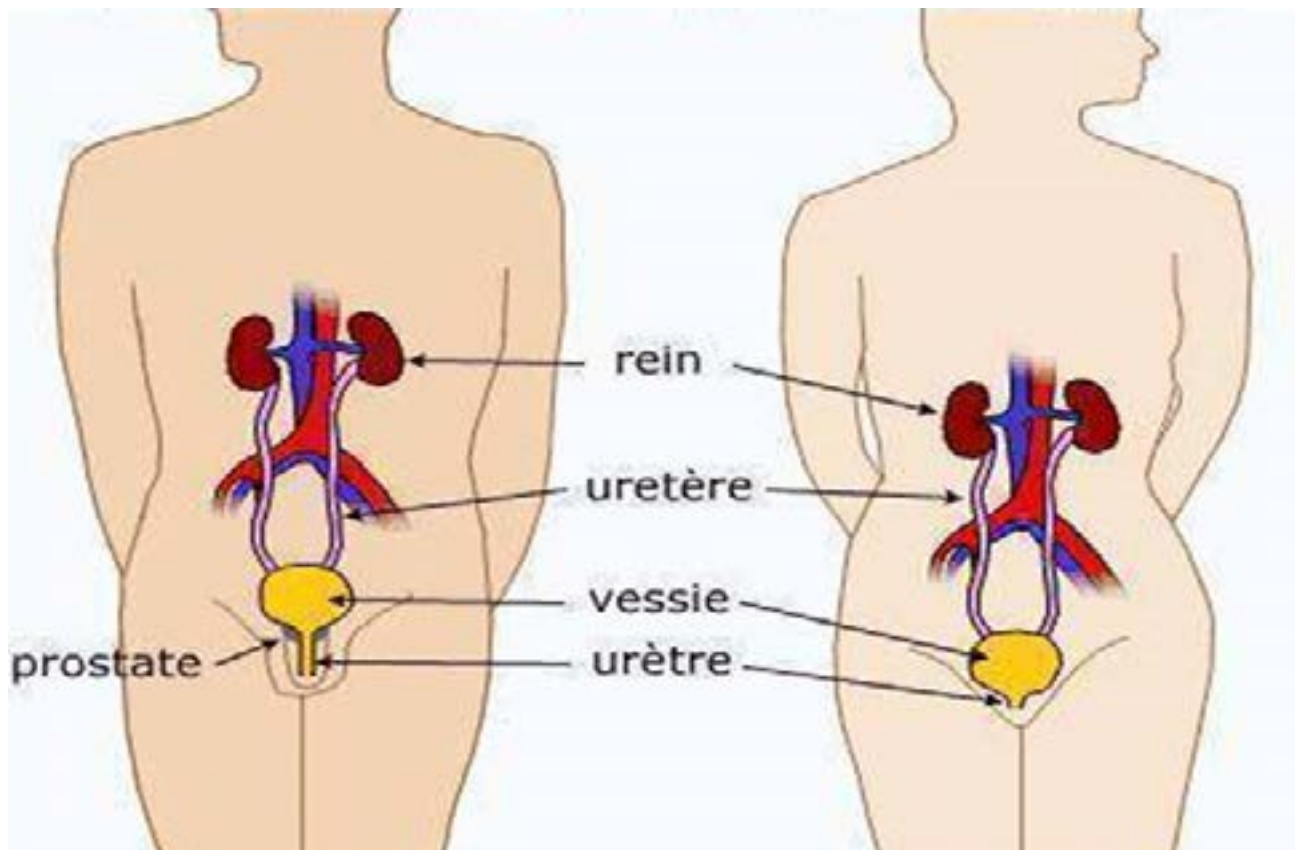
- Boire suffisamment d' eau. Un moyen d' apprécier la quantité à boire est de prendre au moins 8 verres d' eau ou de boissons variées (jus, bouillons, boissons non gazeuses...) par jour.
- Ne pas se retenir quand l' envie d' uriner apparaît, l' urine longtemps stockée dans la vessie favorisant la multiplication des bactéries.
- Acidifier les urines en consommant de la vitamine C ou des aliments acidifiants comme les tomates, citrons, oranges. Le jus de Cranberry est conseillé puisqu' il empêcherait les bactéries d' adhérer aux parois des voies urinaires.
- Limiter la consommation d' épices, d' excitants ou d' aliments irritants (vin blanc, asperges, boissons types soda, amis aussi thé, café...).
- Lutter contre la constipation qui favorise la stagnation des bactéries dans le rectum.
- S' essuyer d' avant en arrière avec du papier toilette hygiénique ou des lingettes humides, après être allé à la selle ou des bactéries de la zone anale vers la zone urinaire.
- Uriner immédiatement après les relations sexuelles
- Utiliser des préservatifs lubrifiés systématiquement et en cas de sécheresse vaginale, un lubrifiant soluble à l' eau pendant les rapports sexuels.
- Prendre soin de l' hygiène des régions anales et vulvaires au quotidien, en évitant les produits trop agressifs pour ne pas fragiliser les muqueuses.
- Ne pas utiliser de produits déodorants (parfums intimes, douches vaginales...) et faire attention aux produits utilisés pour les bains (produits moussants, etc.)
- Ne pas porter de vêtements en matière synthétique et/ ou trop serrés qui favorisent la transpiration et la macération.

L' anti-récidive consiste à rééquilibrer la flore avec des cures de pro bio-tique adaptés. Ils permettent en effet, de maintenir la flore bactérienne

normale et évitent que les bactéries responsables des cystites prennent le dessus. Les probiotiques ont fait leur preuve dans la prise en charge de femmes ayant des cystites fréquentes. Pour une efficacité optimale, une cure d'un mois est conseillée, à renouveler régulièrement au cours de l'année (3 ou 4 cures/an).

N'oubliez pas que les cystites sont généralement des infections urinaires bénignes, mais gênantes et récidivantes. Pour que ce désagrément ne vous gâche pas la vie, buvez toujours beaucoup d'eau en prévention et n'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

Enfin ne tardez pas à consulter en cas de signes cliniques d'une infection urinaire.



Le **SPORT**



**DES EXERCICES QUI VOUS
MAINTIENNENT EN PARFAITE SANTE !**

Qui suis-je ?

Je suis disponible et à l'écoute des clients

Je suis conseiller dispensateur, de médicaments

Je suis un professionnel de santé de proximité

Je contribue au dispositif de sécurité sanitaire

Je garantis l'accès au médicament de qualité.

Je suis Pharmacien !



Repertoire des Pharmacies du Bénin





Département du

LITTORAL






PHARMACIE LA BENINOISE

Dr MAROUFATOU ZOUMAROU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 61 58 58 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Akpakpa rond point de la sobebra




PHARMACIE ST URBAIN

Dr ZOMAHOUN TIGOUE KARELLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 62 34 13 55 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE MAHOUEA

Dr VIGNIHOUE ANNE MARIE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 9015 56 96 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE STE PHILOMENE

Dr WHANOU M.C ELOISE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 30 71 33 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




NOUVELLE PHARMACIE DE L'HABITAT

Dr YOUSOUF RANIA OLAYIDE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 50 87 80 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




NOUVELLE PHARMACIE DE HOUHEYIHO

Dr YEDOMON BRICE HERVE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 60 80 50 45 . COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE SENADE

Dr OKETOKOUN ANATOU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 33 11 63 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE TANTO COTONOU

Dr OSSENI ISSA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 07 07 32 32 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE MOSQUEE C. ZONGO

Dr SAMOILOVA ANNA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 64 31 07 07 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




NOUVELLE PHARMACIE AGONTINKON

Dr SOUMAILA ADJIBADE IKILILOU ADEWALE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 96 11 37 04 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




NOUVELLE PHARMACIE AYELAWADJE

Dr TOUKOUROU RAOUFI

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 58 15 15 - 97 76 13 81 COTONOU - BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE OLADJOUAN

Dr LADJOUAN ZIAD ZIZI

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 65 79 41 91 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE JAK ALEDJO

Dr MADJEI

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 67 90 82 87 - 21 33 64 04 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE LE REMEDE

Dr MOUTAIROU KAMALDINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 33 34 48 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ST RAPHAEL NOUVEAU PONT

Dr NAGO MARIELLE INES SENA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 65 90 88 49 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE HOUTCHEDE SURU-LERE

Dr NOUDEDJE JUSTIN

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE LA MADONE

Dr HOUNDETE A. JOELLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 33 83 99. COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ZOGBO

Dr HOUNKPONOU EKUE A. EMMA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 38 36 93 . COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE SAINT JOSEPH

Dr IDOHO SOLANGE REGINA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE PALACE PLUS

Dr HOUETO

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 57 15 27 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE LULI LULI

Dr DJEDJI ALEXANDRE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 72 60 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE STE FOI

Dr DOMINGO GOMEZ CLAUDETTE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 23 82 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE LE ROCHER

Dr ELENGA SAVI PELAGIE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE LE CONSEIL

Dr FAGBEMI ABDEL AZIZ

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE NOUVELLE

Dr GOMEZ DANIEL

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE PRINCIPALE COTONOU

Dr GRIMAUD GISEL

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 31 32 15 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE SAINT JEAN

Dr D'ALMEIDA DOMINIQUE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 31 30 49 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE KINDONOU

Dr DAVAKAN ALFRED

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 38 01 15 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE SACRE CŒUR

Dr DE CHACUS CHANKOUIN ODETTE D.V.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 33 62 05 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE SEGBEYA

Dr DEGBEDJI RAPHAEL

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 33 11 25 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE GBEDJROMEDE

Dr EYISSE ELISE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 23 93 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE GBEGAMEY

Dr YAKOUBOU ABIBA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 30 41 23 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE GODOMEY FIGNONHOU

Dr ZOUNON CELINE RAYMONDE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 14 48 42 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE GODOMEY PK14

Dr CODJIA CLAUDE MIREILLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 39 77 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE GRATIS MINONTCHOU

Dr SANTOS LYNDIA EBURE JOANTA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 33 36 90 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE HAIE VIVE

Dr OSSENI RAIMI

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 68 88 22 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ESPACE SANTE

Dr VIDOVA MARINA M. EP AZA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 66 64 26 13 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE FEMI

Dr DOSSOU YOVO JOEL

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 32 44 66 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE FIDJROSSE

Dr IDOHOUE LEONTINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 62 03 25 77 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE FIFADJI

Dr AKLOGAN LOUIS

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 90 02 87 34 - 21 38 18 15 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE GANHI PORT

Dr DOSSOU CHRISTINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 04 01 39 91 - 65 00 14 71 – 65 57 62 21 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DE LA PAIX

Dr HOURTO COSME

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 30 38 65 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DEGA KON

Dr GAUDENS

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 40 88 66 - 21 33 32 35 COTONOU – BENIN

● INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE OKPE OLUWA

Dr KARENE SONON DJAITO

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 32 33 34 COTONOU – BENIN

● INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DON DE DIEU

ACHADE MADELEINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 60 50 52 43 - 95 96 68 42 COTONOU – BENIN

● INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



NOUVELLE PHARMACIE SAINT MICHEL

FA NDIAYE DIEND SOSSOU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 31 63 53 COTONOU – BENIN

● INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DE L'HABITAT

Dr Dr ACCODJI ADJOVI CLEMENCE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 50 87 89 . COTONOU – BENIN

● INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DE L'AIGLE ROYAL

Dr NONVIGNON FELICITE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 51 58 23 - 21 14 76 67 COTONOU – BENIN

● INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DE L'AMITIE COTONOU

Dr AVLESSI JEANNE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 38 05 12 COTONOU – BENIN

● INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DE L'ESPERANCE

Dr ADEBO

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 39 79 - 21 32 40 69 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DE L'IMMACULEE CONCEPTION

Dr SEKLOKA PEDRO EMERIC TOMONGNON

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 31 87 21 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE CADJEHOU EX VODJE

Dr MALIKY ZARATH

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 65 30 79 79 / FAX 97 37 12 41 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE CHEMINOT

Dr DA ZOCLANCLOUNON JOSEPH

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 72 57 - 21 31 51 73 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE LE TAMAYA

Dr SIKA GARBA épouse AKPETE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 61 62 54 73 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE CINE CONCORDE

Dr TIDJANI IBILOUNLE SOPHIATH .

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 33 93 43 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DANTOKPA

Dr ATCHADE BALLEY MADELEINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 14 53 00 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE ALAFIA COTONOU

Dr AHO BADOU IDA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 32 34 42 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE ATINKANMEY

Dr DENAGNON M. LAURENCE NEE MONNOU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 31 50 20 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE AVOTROU

Dr MALIKI MOIBATOU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 33 04 52 - 97 88 45 33 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE BIEN-ETRE

Dr DEGBEDJI CAROL M.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 01 85 81 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE BOLARIN

Dr ANDJORIN DJEMILATOU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 33 64 23 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE ABATTOIR

Dr ACCODJI ADJOVI CLEMENCE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 84 69 22 - 21 33 16 29 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE FIDJROSSE PLAGE

Dr SOSSOU HERMAN A.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 30 19 73 . COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE AGBLANGANDAN

Dr MADINATOU DENDE BADIROU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 86 92 33 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE AGBODJEDO EX BLANC LOTUS

Dr MEDE ZINSOU MARCELLINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 33 54 45 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE AMEN

Dr ADANKLOUNON SEZAN ROLAND PHILIP

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 89 59 85 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE 4 THERAPIE

Dr KINGNEHOUN LAZARE CHRISTIAN

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 98 84 60 95 - 21 32 33 30 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE CAMP GUEZO

Dr MARIE ELYSE A. ACHANHOUIN

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 62 54 54 / FAX 95 86 92 37 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE ARCHANGES

Dr AKOGBETO OSCAR

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 49 77 03 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE AIDJEDO(EX JEANNE D'ARC)

Dr DJIMA MADINATOU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 62 87 87 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE DU PORT

Dr LOKO DJODJOHO GHISLAINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE STE FAMILLE

Dr IDA AIVODJI

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 36 17 78 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE JONQUET

Dr SIDIK JOACHIM

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 98 99 62 10 - 21 31 20 80 COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE ADECHINA

Dr PRUDENCIO EDGARD

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 64 33 35 35 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE ZONGO NIMA

Dr JOACHIM ANIFATH

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 99 26 13 41 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE LES COCOTIERS

Dr BABADAN RODRIGUE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 30 06 92 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE ADETONA LOM'NAVA

Dr LAGUIDE ALIMA.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 23 97 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE CITE DE PAIX

Dr AMOUSSOU Y. LOUIS

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE DE L' ETOILE COTONOU

Dr MALIKY EWAGNIGNON RAIMA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 22 41 - 21 32 17 33 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE EYITAYO

Dr KAYOSSI CLEMENCE E. E.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 39 99 75 - 94 01 23 84 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE SAINTETE A L'ETERNEL

Dr MEGNIGBETO TECLE LEA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 31 92 43 . COTONOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE LES PYLONES

Dr EZIN EDITH JOELLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 61 01 69 42 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE NOUVEAU PONT

Dr OLOUGOUDOU IRENEE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 45 38 85 - 21 33 12 75 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE GROUPE LA PROPHETIE

Dr GBAGUIDI SEMLINKO ANGELIQUE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 86 66 67 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE LA DESTINEE SENADE

Dr PARAISO LISETTE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 57 28 09 50 . COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE MIDOMBO

Dr ZOMALETO GISELE AIHONNOU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 38 11 07 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE AGONTIKON

Dr ARLETTE EDNA BALLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 98 72 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE AKOSSOMBO

Dr JOELLE NADINE HOUVI

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 62 93 93 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE AKOGBATO

Dr JUSTINE APOVO

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 33 05 47 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE AMEN

Dr ADANKLOUNON SEZAN ROLAND P.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 33 05 47 COTONOU – BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision




PHARMACIE CRISTAL SANTE AGLA AKPLOME

Dr LUCIENNE A. L. AMOUZOUN

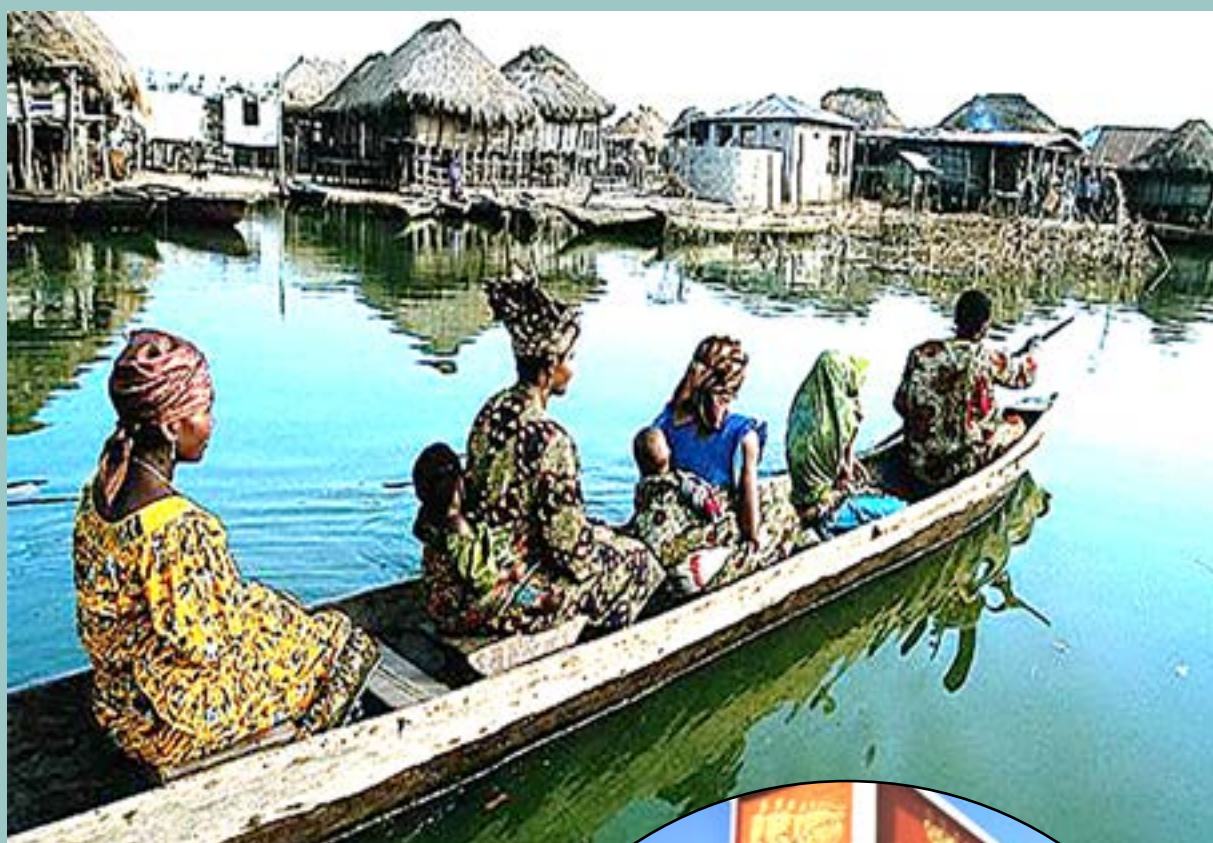
SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 64 38 70 70 PORTO COTONOU - BENIN

 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



Département de **L'ATLANTIQUE**





PHARMACIE ST PAUL GODOMEY

Dr AKOVOWANOU ARISTIDE SOUROU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 46 67 44 - 64 02 88 88 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE FIFAME

Dr KOSSI JOEL FRANCK

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 60 31 63 63 - 66 40 26 91 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ADANHOUNSA

Dr GBEDJI JOSEPH NARCISSE / GERANT : GBEDJI PAUL

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 24 56 10 – 94 01 42 93 ALLADA – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE TOUSSAINT LOUVERTURE

Dr GOUMISSI INES EVITA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 98 19 92 94 62 62 95 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE LE PRESIDENT

Dr PADONOU BONAVENTURE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 23 94 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE PRINCIPALE DE HOUETO

Dr SEWADE ESTELLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 96 53 54 52 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ST BENOIT DE WOMEY

Dr SONDJIO G. RODRIGUE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 63 18 45 45 - 94 52 51 66 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE L'ANGELUS

Dr TAKIN MARCELIN

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 27 54 86 - 21 13 90 07 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE HEDOMEY DEKOUNGBE

Dr VODOUHE DELOME ARMAND

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 18 81 99 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ZOCA SARL CALAVI

Dr LAFIA GOUNOU KHAMEL

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE SOS SANTE

Dr KOROGONE EDWIGE TECLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 61 38 08 08 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE LE JOURDIN ALEGLETA

Dr MARSHAL ESAIE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229... 94 51 56 99 - 21 35 25 36 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE LES GRACES DIVINES DE OUEDO

Dr MAVOHA M. T. ARCHILLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ST ANTOINE DE PADOUE

Dr MEHOBA CARINE GWLADYS

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ZOPA OLOUWATOBI

Dr OUINSOU HOUENOU ELSIE K.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 65 46 06 58 - 96 95 93 19 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE CICA SANTE

Dr DASSEYA N. ROSELINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 86 08 36 ABOMEY-CALAVI - AKASSATO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ST ABEL TANKPE

Dr DOMONHEDO CAMILLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 35 29 68 - 97 48 83 40 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE IITA

Dr EDAH ALAIN MEDETO V.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ST GEORGE

Dr GOUTON EUNICE DIANE SENA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ST GERARD DE ZOUNDJA

Dr HOUNKPATIN LIDWINE NADIA CLAUDINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 81 55 82

ABOMEY-CALAVI BENIN



PHARMACIE CARREFOUR GNINNIN

Dr BIO YERIMA B. FIDELE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 09 32 32 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DU CAMPUS UAC SARL

Dr KOUDANDE T. MARLENE SYBIL

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 64 34 82 82 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DU LAC

Dr MADELE E. RITA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 36 01 45 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE EMMANEL SARL

Dr BADET REGINA IRMA NEE GNAKADJA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 10 11 58 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE HEVIE SARL

Dr DOHOU YEMOA ANGELE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229... 94 01 23 98 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE L'IMMACULE ADOGLETA

Dr ZOUNON MURIELLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 33 87 33 - 94 01 39 81 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE AKASSATO

Dr GBEMENOU HELENA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 84 69 10 ABOMEY – CALAVI

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ARCONVILLE

Dr AGBATCHESSOU D. WILFRIED DIDIER

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 212 03 31 09 / FAX 95 06 19 39 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE LA GRACE OUIDAH

Dr OUSSOU ETIENNE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE GBENA

Dr ATTIKON

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DE PAHOU

Dr DJENONTIN QUENUM AUDREY

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE PRUNELLE DE L'ETERNEL

Dr LAWAL ABDELAZIZ OLAKEDJI

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ZINVIE

Dr GBAGUIDI AMOUSSOU GUENOU MURIELLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 72 51 ABOMEY-CALAVI BENIN



PHARMACIE LES CAPUCINES

Dr GNINTOUNGBE BADJO TCHASSOU LINETTE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE VALLEE BERACA DE SO AVA

Dr OKPE VIVIANE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ALHERI DE GLODENOU

Dr OSSENI RAZACK

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 96 51 00 75 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE ALPHA OMEGA DE BAZOUKPA

Dr ESAIE AVOKAN EMADIN DJOMION

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 28 46 87 ABOMEY-CALAVI BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision





Département du **Borgou-Alibori**





PHARMACIE ALBARIKA

Dr FEUE MADINA YARO

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 23 61 06 49 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE NDALI

Dr AMIDOU MOUSTAPHA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 93 02 19 19 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE VITA PLUS

Dr ADJITORE WEIFANG

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 92 42 33 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE IMAN

Dr BOURAIMA FARID

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE TRANZA

Dr DAKOU N. BENOIT

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 86 92 55 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE SANTE VITALE

Dr TOSSOU GIL

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 64 40 32 32 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DES TROIS BANQUES

Dr ATINGBE RAOUL

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 60 33 42 22 FAX : 97 50 14 41 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DU PLATEAU

Dr ALOU SILIFATOU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 64 05 04 05 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE DU LYCEE

Dr ASSOGBA MAURICE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 52 70 45 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE GANOU

Dr OLOUKOUTOU T. DIANE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 61 00 35 35 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE NOUVELLE ALBARIKA

Dr GOUDOTE ALAIN

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 36 83 50 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec precision



PHARMACIE LA GRACE

Dr ADJITORE ROGER

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 19 96 87 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE DU CAMPUS

Dr SABI MEKIRE FORTUNE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 19 03 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE CAMP SERO KPERA

Dr BABIO ABDEL. WAHID

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 65 07 69 69 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE LA GARE

Dr ZINZINDOHOUE GUY JANVIER

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 90 01 00 31 - 23 61 09 41 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE LES CAPOUCINES

Dr GNINTOUNGBE LINETTE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 23 61 13 29 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE ARAFAT

Dr AWINDE AMINOU DINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 07 47 99 PARAKOU - BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE ZONGO II

Dr IMOROU KOUTOUMA ADA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 65 07 67 67 FAX : 23 61 01 95 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE BANIKANI

Dr NAGOBA PIERRE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 23 61 04 84 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE CARREFOUR HUBERT MAGA

Dr KOGNONSA MARTINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 54 27 63 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE CITE DES KOBOUROUS

Dr Koba DONA EULOGE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 68 59 42 49 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE TIBONA

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE CONFIANCE

Dr AKOBI ALAKE SADIA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 65 09 26 26 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE BANIKANNI

Dr Pierre NAGOKA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 68 62 28 64 PARAKOU - BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE VETERINAIRE

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 55 61 79 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE BANKOLE PRISCA

Dr Prisca BANKOLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 65 45 36 48 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE SINAGOUROU

Dr AWINDE AMINOU DINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 23 11 12 36 - FAX : 97 07 47 99 PARAKOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



Département de **L'Atacora-Donga**





PHARMACIE TISSANTA

FEU KOUAGOU FLORENT

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 96 25 65 50 - 23 82 10 13. NATITINGOU – BENIN

📍 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE LA BIENHEUREUSE

Dr N'TCHA BEMPAKE BADER

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 51 53 33 - 64 86 26 82 . NATITINGOU – BENIN

📍 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE TANGUIETA

Dr KOUNAGBE FRANCIS

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 98 73 - 23 05 16 12 . TANGUIETA – BENIN

📍 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE DU GRAND MARCHE

Dr IMOROU KOUTOUMA ADA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 12 03 78 DJOUGOU – BENIN

📍 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE TAIFA

Dr DR Samia DANKORO

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 66 38 62 40 – 67 31 17 72 DJOUGOU- BENIN

📍 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE TOURE

Dr TOURE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 60 93 30 DJOUGOU – BENIN

📍 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE SAFARI

Dr Adamou KPERA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 42 74 BASSILA BENIN

📍 INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



Département de **L'Ouémé-Plateau**





PHARMACIE EKPE

Dr AHOLOUKPE Z. HERMINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229... 95 56 28 02 EKPE – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE HARMONIE AGBLANGANDAN

Dr LIADY SUAD A.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... AGBLANGANDAN – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE DJEFFA

Dr GOUNON SOLANGE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 21 30 38 65 DJEFFA – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE METOGNISSE D'ANAVIE S.A.S

Dr OLLO A. DENAMI ELVIRE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 60 60 17 37 . PORTO – NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE LES ANGES P/N

Dr OSSOUGOE DJULES

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... PORTO – NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE TOKPOTA - DAVO

Dr SAIZONOU SIDIKATH ELOISE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 20 22 23 15 PORTO – NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE DONA

Dr SOUDE MATHIAS

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 20 22 33 85. PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE LE PRESTIGE DU PONT

Dr TAIROU KAZIRATH MARIETTE B.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 65 80 16 98 - 94 17 55 55 PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE PLACE KOKOYE

Dr ZOMAHOU CARENE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 92 62 75 - 20 21 30 74 PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE OGANLA

Dr DA SILVA LEOPOLDINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 20 21 44 18 PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE SURU LERE PORTO NOVO

Dr GBADAMASSI VIRGINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 20 212 30 98 PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE OLAYEMI GUEVIE

Dr HOUETO OLAYEMI LYDIE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE OLATOUNDJI

Dr SALIOU OLATOUNDJI

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229... 95 84 69 16 PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE VAKON

Dr MIKODE HERMIONE SENAMI

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 60 80 50 69 PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE CRISTAL DODJI

Dr ODJO D. ELIE CHRISTOPHE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 61 23 23 / FAX 95 33 83 96 PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE DE LA VALEE DE L'OUEME

Dr LISSANON VODEME GISELE LYDIE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE DJEGAN KPEVI

Dr SOUNKERE MOHAMED KEFIL AGNILA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 63 63 35 35 PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE DONA PORTO NOVO

Dr SOUDE MATHIAS

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 20 22 33 85 PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE DOWA P/N

Dr GBESSOU CYR

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 20 22 33 85 PORTO NOVO - BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE BADIROU DE THINVIE

Dr ADJIBADE BADIROU IZBATH ARMELLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 67 45 85 75 PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE BOLADJI

Dr BAKARY SAFIATOU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 20 21 49 88 PORTO NOVO - BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE BOULEVARD DJASSIN

Dr ONIFADE ISMAHIL

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 33 85 18 - 20 21 27 57 . BENIN – PORTO NOVO

• INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE CARREFOUR GBODJE

Dr ADJIBOLA MALIK

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 60 45 45 / 96 96 64 34 BENIN – PORTO NOVO

• INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE Na SIARA

Dr RAIMI Y. TOGBE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229.....PORTO NOVO – BENIN

• INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE ADJARA DOKODJI UPAO

Dr FAGBEMI JOEL MARTIAL

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 63 14 98 98 PORTO NOVO – BENIN

• INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE ADJIBADE SARL

Dr SOUMAILA ADJIBADE IKILILOU ADEWALE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 62 36 36 PORTO NOVO - BENIN

• INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE AGBOKOU

Dr AGBOTON ADELINE VALERIE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 61 79 94 63 PORTO NOVO – BENIN

• INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE

Dr DA SILVA LEOPOLDINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... PORTO NOVO – BENIN

• INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE SURU LERE PORTO NOVO

Dr GBADAMASSI VIRGINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE OLAYEMI GUEVIE

Dr HOUETO OLAYEMI LYDIE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229..... PORTO NOVO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE PRINCIPALE DE KETOU

Dr LOUIS KOUKPEMEDJI DEHOUMON

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 42 89 KETOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE GRACE DIVINE DE POBE

Dr DIEUDONNE GBEZENOU A.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 28 27 68 POBE – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE ADOUNI (AKPO MISSRETE)

Dr ASSOGBA HERMIONE FARIATH

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 98 70 32 PORTO BENIN- BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE AGATA GRACE DIVINE

Dr MARIANE ELODIE HONFOGA A.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 20 06 29 82 ADJARA - BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE CATCHI

Dr LALEYE KOLAWOLE GRACIEUX

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 22 36PORTO – NOVO - BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



Département du **Mono-Couffo**





PHARMACIE ZOGBEDJI

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 22 32 LOKOSSA – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE LE BON SAMARITAIN

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 67 39 60 05 LOKOSSA – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE GLORIA DE DOGBO

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229.....DOGBO – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE LE CARREFOUR COME

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 24 01 COME – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE SAINTE CROIX DE COME

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 98 98 24 24 COME – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE LA NERIAD

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 63 90 40 17 COME – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE SAINTE CARINE

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 98 05 05 65 KLOUEKANME – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



Département de **Zou-Collines**





PHARMACIE IRETI

Dr ROMUALD AKPAKA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +22923 14 19 15 - 64 92 63 08 SAVE – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE LES COLLINES

Dr SALAMI ALIOU

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 22 53 00 77 DASSA ZOUME – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE DASSA CARREFOUR

Dr AGONOUDE KOCOU WILFRIED

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 65 65 67 67 / 63 15 34 34 DASSA ZOUME – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE DE LA SAVANE

Dr ADANDE KINTI Y.

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 22 54 00 82 GLAZOUE – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE PRINCIPALE

Dr DANKORO YACINE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 63 63 77 77 GLAZOUE – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE BANTE

Dr AGBODJOGBE ABIOLA RODRIGUE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

BP 499 HOUEYIHO TEL : +229 97 89 48 36 - 95 63 99 10 BANTE – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE AGBADO

Dr AKPAMOLI MICHEL ARNAUD

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 96 26 98 72 SAVALOU – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE L'ETOILE DE KPOCON

Dr ADJATIN GIZELE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 22 13 03 57 BOHICON – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE MIDOKPO

Dr MIDOKPO AGOUA JOSEPH

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 22 51 02 22 - 95 33 83 98 BOHICON – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE HOUFEA

Dr HERMIONE HOUFEA

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 97 28 50 95 – 94 12 56 48 BOHICON – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE AZONNIGBO

Dr GOUDOTE JOSEPH

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 94 01 42 50 - 22 51 03 53 BOHICON – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE SAINT HENRI

Dr DEGLA ISABELLE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 96 77 19 09 BOHICON – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE AMOUR ET SANTE

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 40 42 92 BOHICON – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE SAINTE FACE

Dr HOUETO NADINE LISETTE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 64 38 80 80 - 60 00 08 52 BOHICON- BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE AGNIDE

Dr AGNIDE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 66 35 05 87 ABOMEY – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE ST LUC DE DJIME

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 95 28 59 60 ABOMEY – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE AGBANGNIZOUN

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 67 11 25 50 AGBANGNIZOUN – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE PENIEL DE DJIDJA

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 DJIDJA – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE ZOGBODOMEY

Dr

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 ZOGBODOMEY- BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE MARCHE ABOMEY

Dr MARTIN VICTOR

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 ABOMEY – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE ST LUC DE DJIME

Dr GNACADJA EDDY

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229ABOMEY – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE AVE MARIA CARREFOUR ZAKPO

Dr AMOUSSOU NATHALIE GISELE

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 60 00 24 62 BOHICON - BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision



PHARMACIE AZALLY ABOMEY

Dr C. M. J. MENDES EPOUSE AKPAMOLI

SANTE - NUTRITION – DIETETIQUE - HYGIENE - PARFUMERIE - DIVERS

TEL : +229 64 36 70 70 ABOMEY – BENIN

INDICATION GEOGRAPHIQUE : Sise au Quartier..... avec précision

