

HORIZON

# SANTÉ

Printemps 2023

Offert par votre pharmacie de quartier

Attention au sucre! 3

Les secrets d'une chevelure saine 4

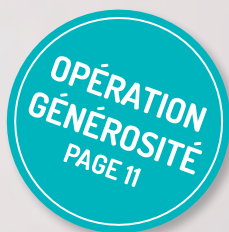
Des cadeaux pour prendre soin de soi 5

Infection urinaire chez la femme 6

Soulager les yeux secs 7

Casiers intelligents 8

Astuces beauté pour hommes 9



DE BONNES HABITUDES POUR  
UNE MEILLEURE SANTÉ





## UNE VIE ÉQUILBRÉE PEU IMPORTE LA SAISON

Nous connaissons tous des saisons différentes tout au long de notre vie. Quelle que soit votre situation, il est important de chercher à trouver des moyens d'avoir une vie équilibrée et de rester actif. Il est parfois difficile de trouver un juste milieu entre le travail, l'école, le sport, l'implication et la vie sociale. Essayer de tout faire en même temps et ne pas s'accorder assez de temps à soi-même peut sans aucun doute finir par avoir des répercussions négatives, tant sur la santé physique que mentale.

Peu importe le nombre d'engagements que vous avez, votre santé doit être votre priorité!

Des pratiques simples telles que faire de l'exercice, bien dormir et s'hydrater régulièrement vous permettront de maintenir un bon équilibre tout en aidant à augmenter votre niveau d'énergie, à renforcer votre système immunitaire et à faire de vous une personne plus productive, saine et heureuse. Vous trouverez dans ce numéro plusieurs conseils qui vous seront utiles.

Prenez aussi du temps pour réfléchir à ce qui est le plus important pour vous et, si ce n'est déjà fait, faites une liste de vos plus grandes priorités au travail et dans votre vie personnelle. Ça vous semble académique, et pourtant ça fonctionne.

D'ailleurs, il faut que je vous parle d'un événement auquel j'ai assisté. En tant que partenaire présentateur de la Soirée de remise des sarraus de la Faculté de pharmacie de l'Université Laval, j'ai récemment eu l'honneur de prononcer un discours pour souhaiter la bienvenue de façon officielle aux nouveaux étudiants et étudiantes au doctorat de premier cycle en pharmacie. En contemplant les visages de ces futurs pharmaciens et pharmaciennes remplis de fierté, cela m'a rappelé de nombreux souvenirs car il n'y a pas si longtemps, j'étais assis à leur place.

Comme je le mentionnais dans mon discours, au-delà des considérations cliniques et des algorithmes de soin, chacun d'eux apporteront à la pharmacie de demain leurs expériences propres qui la rendra plus humaine. Certains vont y apporter de la passion, d'autres de la compassion. Certains de l'innovation, tandis que d'autres seront les gardiens des traditions de la pharmacie. Certains y apporteront la rigueur scientifique et d'autres le charisme pour pouvoir l'expliquer. Mais tous y apporteront la fierté qui fera rayonner la profession de pharmacien. Je ne le répéterai jamais assez, prendre soin de l'autre, c'est dans notre ADN. C'est notre priorité! Nous sommes toujours disponibles et à votre service par téléphone, en virtuelle ou en personne. Alors n'hésitez surtout pas à nous contacter!

**Jérôme Henri Lavoie,**  
Pharmacien,  
DG du Groupe Horizon Santé.



Soirée de remise des sarraus de la Faculté de pharmacie de l'Université Laval

## ATTENTION AU SUCRE!

Rien de tel qu'une petite cuillère de sucre dans son café, mais quels en sont les mauvais effets sur notre santé? Outre le fait que le sucre peut être addictif, il est aussi caché sournoisement partout. Même dans des mets salés! Le pain, les pâtes, le riz, sans parler des mets pré-cuisinés et tous les produits industriels.

Sautes d'humeur, fatigue, irritabilité, problèmes de peau sont certains des effets pervers que la consommation excessive de sucre a sur notre organisme. Sans parler des maladies cardiovasculaires, de la prise de poids, des cancers et des caries dentaires.

Certains aliments à forte teneur en sucre sont faciles à repérer comme les boissons sucrées, les jus de fruits, les pâtisseries, les bonbons et les crèmes glacées, mais d'autres le sont un peu moins. Les boissons pour sportifs, les cafés aromatisés, le jambon, certaines saucisses et les aliments avec une étiquette « sans gras » sont souvent très sucrés.

Fait intéressant: le sucre ne présente aucun avantage nutritionnel! Et les hausses soudaines du taux de sucre dans notre organisme peuvent provoquer des maux de tête, des problèmes de concentration et cela affaiblit notre organisme de sorte que l'on est davantage susceptibles d'attraper des petits virus. Le sucre ralentit la digestion des aliments et le passage de ceux-ci dans l'estomac ce qui peut produire de l'acide et, par conséquent, des brûlures d'estomac et même des ulcères.

Peu importe sa forme (sucre blanc, cassonade, mélasse, miel, sirop d'érable et agents sucrants à base de sirop de maïs) ou son appellation (glucose, fructose, dextrose, maltose, saccharose ou sucrose), le sucre n'a donc aucun avantage positif autre que de rendre la consommation d'un aliment plus agréable, plus douce.

Essayez d'aromatiser votre nourriture avec des épices non néfastes comme la cannelle, le cacao, la vanille, la noix de muscade ou de sucrer avec de la stevia, ou des sucres-alcool (érythritol, maltitol, xylitol, sorbitol) qui ont peu ou pas d'effet sur la glycémie. Bon café!





# LES SECRETS D'UNE CHEVELURE SAINES



Une des premières choses que l'on voit sur une personne, ce sont ses cheveux, d'où l'importance de les entretenir. Dans la partie non visible du cuir chevelu, le cheveu est vivant; il craint donc certains éléments et a besoin d'autres éléments pour rester en santé.

## Les cheveux craignent la chaleur et les produits chimiques

Évitez de les laver trop souvent, de les laver à l'eau très chaude et d'utiliser des outils chauffants à répétition car cela les assèche. On recommande de leur appliquer des produits adaptés. On suggère de se laver les cheveux au maximum deux fois par semaine et de les rincer à l'eau froide. Quand on passe une journée au soleil, il vaut mieux couvrir ses cheveux avec un foulard, un chapeau ou tout simplement rester sous le parasol car le soleil les endommage.

## Le cheveu a besoin de bons soins

Après avoir appliqué un shampooing adapté, on masse profondément le cuir chevelu et non les pointes. Puis on les démêle avec un après-shampooing revitalisant qui démêlera les longueurs en les assouplissant plutôt que de les brosser à sec. L'après-shampooing ou un masque capillaire doit se poser sur les pointes uniquement et doit rester en place entre 2 et 5 minutes. On brosse ensuite les cheveux avec un peigne à grosses dents, sous l'eau froide ou tiède, en commençant par les pointes. L'huile capillaire est très bénéfique pour les cheveux gras ou secs. On appliquera de l'huile capillaire, une heure avant un shampooing sur des cheveux secs et uniquement sur les pointes pour des cheveux à tendance grasse.

Attacher les cheveux, leur mettre des élastiques, des barrettes ou autres accessoires est assez mauvais car cela les fragilise et les casse. On privilégiera des chouchous ou des élastiques accordéons. On évite aussi de trop serrer les cheveux dans ces accessoires car tel qu'indiqué plus haut, au niveau du cuir chevelu, le cheveu est vivant: il a donc besoin de respirer et de s'aérer.



# DES CADEAUX POUR PRENDRE SOIN DE SOI

La St-Valentin est l'occasion idéale pour montrer à votre partenaire à quel point vous tenez à lui et à prendre soin de soi. Si vous êtes à la recherche d'un cadeau pour célébrer l'amour et l'attention que vous portez à votre bien-être, voici quelques idées de cadeaux pour prendre soin de soi.

Pour les soins de la peau, offrez un ensemble de produits de soins de la peau de haute qualité. Il peut inclure un nettoyant, un hydratant, un sérum et un écran solaire. Ce genre de cadeau montrera que vous tenez à la santé de la peau de votre partenaire et l'aidera à obtenir une peau éclatante et saine.

Pour les soins dentaires, offrez une brosse à dents électrique. Ces brosses à dents sont plus efficaces pour éliminer la plaque et les bactéries et assurent une bonne hygiène bucco-dentaire. Vous pouvez également inclure un dentifrice ou un bain de bouche pour un cadeau plus complet.

Pour les soins des mains et des pieds, offrez un ensemble d'accessoires de manucure. Cela peut inclure des clippers à ongles, des limes à ongles, des ciseaux à cuticules et des hydratants pour les mains et les pieds. Ce genre de cadeau montrera que vous tenez à l'apparence de votre partenaire et l'aidera à prendre soin de ses mains et de ses pieds.

Pour les soins capillaires, offrez un séchoir à cheveux ou un fer à lisser de qualité professionnelle. Ces outils professionnels

aideront votre partenaire à obtenir une belle coiffure à la maison, sans avoir besoin de se rendre chez le coiffeur.

Enfin, pour les soins corporels, offrez un ensemble de produits de bain ou un massage. Les produits de bain comme le sel de bain, le savon et l'huile de bain peuvent aider à détendre et à prendre soin de la peau, tandis qu'un massage peut aider à soulager le stress et la tension. En somme, les cadeaux de la St-Valentin peuvent être l'occasion idéale pour prendre soin de soi et pour montrer à votre partenaire combien vous tenez à lui. Que vous optiez pour des produits de soins de la peau, des accessoires de manucure, des outils de coiffure ou des produits de bain, ces cadeaux montreront votre appréciation.

En somme, les cadeaux de la St-Valentin peuvent être l'occasion idéale pour prendre soin de soi et pour montrer à votre partenaire combien vous tenez à lui. Que vous optiez pour des produits de soins de la peau, des accessoires de manucure, des outils de coiffure ou des produits de bain, ces cadeaux témoigneront de votre attention et de votre souci pour le bien-être de votre partenaire.







# SOULAGER LES YEUX SECS



## INFECTION URINAIRE CHEZ LA FEMME: QUE PEUT FAIRE VOTRE PHARMACIEN?



Les infections urinaires chez les femmes sont courantes et occasionnent des symptômes pouvant être très désagréables. Les symptômes les plus communs sont:

- Sensation de brûlure au moment d'uriner
- Augmentation de l'envie d'aller aux toilettes
- Difficulté à uriner
- Urine trouble et malodorante
- Sang dans l'urine

Il est important de se faire traiter rapidement lorsque ces symptômes apparaissent, car l'infection peut remonter dans les reins et devenir plus dangereuse.

### Ce que votre pharmacien peut faire pour vous

Si un médecin ou une infirmière vous a prescrit un traitement antibiotique pour une infection urinaire il y a moins de cinq ans, votre pharmacien peut évaluer votre condition afin de prescrire un antibiotique.

Malheureusement messieurs, l'infection urinaire étant plus compliquée chez les hommes, elle nécessite toujours une consultation médicale afin d'assurer votre sécurité.

Lors de la consultation avec votre pharmacien, celui-ci va évaluer la fréquence de vos infections urinaires, vos symptômes actuels et votre condition médicale afin de s'assurer qu'il est adéquat de vous prescrire un traitement antibiotique.

Il se peut qu'une consultation médicale soit nécessaire afin d'assurer votre sécurité notamment si vous êtes enceinte, si vous avez fait plusieurs infections urinaires récemment, si vous avez moins de 14 ans ou si vous avez des symptômes qui pourraient indiquer un autre type d'infection.

### Prévention

Il existe certaines mesures faciles à prendre pour prévenir les infections urinaires:

- Boire suffisamment (2 à 3 litres par jour, sauf si un professionnel de la santé vous a dit de limiter votre consommation de liquides)
- Uriner lorsque le besoin se fait sentir
- Avoir une bonne hygiène: s'essuyer de l'avant vers l'arrière, changer de tampon régulièrement, éviter les vêtements trop serrés, éviter les douches vaginales, les spas et les bains moussants
- Aller uriner tout de suite après les relations sexuelles et éviter l'utilisation de spermicides
- Avoir un bon contrôle de votre diabète
- Et le jus de canneberge? Les canneberges seraient peut-être efficaces en prévention, mais il manque de preuves scientifiques pour les recommander. Il faut faire attention aux jus qui comportent souvent beaucoup de sucres. Des comprimés d'extraits de canneberges sont offerts en pharmacie. Ils ne sont toutefois pas recommandés pour traiter les infections urinaires lorsque les symptômes sont déjà présents. Parlez à votre pharmacien avant la prise de produits de santé naturels afin qu'il évalue les interactions avec vos médicaments.

Si vous avez fait trois infections urinaires et plus dans les six derniers mois, discutez avec votre médecin de la possibilité de prendre des antibiotiques en prévention.

En cas de doute, n'hésitez pas à en discuter avec votre pharmacien affilié au Groupe Horizon Santé! Il a à cœur votre santé et il est toujours disponible et à votre service pour vous aider.

### Symptômes de la sécheresse oculaire

Quelle qu'en soit la cause, les signes et symptômes de la sécheresse oculaire sont semblables. Un professionnel de la vue peut poser un diagnostic en faisant un examen complet, en observant le débit et la qualité des larmes et en examinant la cornée et les paupières pour dépister ce qui suit:

- Rougeur des yeux
- Irritation des yeux
- Picotement ou sensation de brûlure des yeux
- Larmolement
- Difficulté à porter des lentilles cornéennes

Votre professionnel de la vue évaluera l'état de vos yeux pour déterminer s'il s'agit de sécheresse oculaire, ainsi qu'un éventail de problèmes de santé sous-jacents pouvant causer la sécheresse oculaire.

### Traitement des yeux secs

On traite les yeux secs de diverses façons afin d'aider à soulager les symptômes ou traiter la cause sous-jacente. Le traitement des yeux secs englobe diverses formes:

- Minimiser l'assèchement: évitez les environnements secs, comme une pièce surchauffée, le vent ou la fumée. À l'extérieur, portez des lunettes couvrant les yeux afin de réduire les effets du vent.
- Larmes artificielles: pour apaiser les yeux en enrichissant les larmes naturelles, un traitement courant pour les cas bénins des yeux secs
- Gouttes oculaires d'ordonnance dans certains cas, pour stimuler la production de larmes naturelles
- Chirurgie: on peut insérer des bouchons pour bloquer le drainage des voies lacrymales, ou encore bloquer en permanence les canaux lacrymaux. Ces deux méthodes visent à conserver plus longtemps les larmes produites par vos yeux.
- Suppléments de vitamines oméga-3 pour traiter une cause sous-jacente des yeux secs.

La sécheresse oculaire est la perte ou la réduction de la capacité de l'œil à produire des larmes normales. C'est l'une des causes les plus fréquentes de consultation d'un professionnel de la vue. Divers facteurs peuvent être à l'origine de ce problème ou y contribuer. Certains sont liés à au vieillissement, d'autres sont associés à l'environnement. Il s'agit d'une affection courante qu'on peut traiter.

### Diagnostic des yeux secs

La sécheresse oculaire peut découler d'un certain nombre de causes, tant physiques qu'environnementales. Une des causes courantes est le ralentissement de la production de larmes des glandes lacrymales – un phénomène normal survenant avec le vieillissement, surtout chez les femmes lors de la ménopause.

La qualité des larmes peut également être à la source de la sécheresse oculaire. Une larme normale comprend trois composants – de l'eau, du mucus et de l'huile. Ces trois composants fonctionnent ensemble pour assurer la bonne quantité d'humidité, répartir cette humidité uniformément sur la cornée et prévenir l'évaporation pouvant assécher les yeux. Si l'un de ces trois composants est compromis, l'œil peut ne pas obtenir la nutrition et la protection dont il a besoin. Mais surtout, les larmes ne contiennent pas une quantité suffisante d'huile, ce qui mène à l'évaporation du film lacrymal qui entraîne la sécheresse oculaire.

Une production moindre de larmes peut être associée à la prise de certains médicaments, dont des antihistaminiques, des contraceptifs, des diurétiques, des médicaments cardiovasculaires, des analgésiques et des anti-inflammatoires et dans le cas de problèmes médicaux particuliers, notamment le diabète, la polyarthrite rhumatoïde ou les problèmes de thyroïde.





# NOUVEAU SERVICE CASIER INTELLIGENT

VOS MÉDICAMENTS  
ACCESSIBLES  
**24 h / 24**  
**7 jours / 7**

## Plus besoin de faire de file d'attente, d'attendre le livreur ou que votre pharmacie soit ouverte pour récupérer vos médicaments !

Lors de votre prochain renouvellement en ligne ou par téléphone, indiquez nous que vous souhaitez utiliser le casier intelligent. Assurez-vous que le mode de paiement a bien été précisé au préalable.

- 1 Lors de votre prochain renouvellement en ligne ou par téléphone, inscrivez dans la « note au pharmacien » que vous désirez utiliser le casier.
- 2 Lorsque la commande sera déposée dans le casier, vous recevrez un code de sécurité par texto ou courriel.
- 3 Présentez-vous et saisissez le code reçu sur l'écran du casier. La porte s'ouvrira et vous pourrez récupérer vos médicaments !

2  
Lorsque la commande sera déposée dans le casier, vous recevrez un code sécurisé par texto ou par courriel.

3  
Entrez-le sur l'écran du casier, la porte s'ouvrira et le tour est joué.



**PROFITEZ-EN, C'EST GRATUIT !**

## ASTUCES BEAUTÉ POUR HOMMES

La St-Valentin est l'occasion idéale pour prendre soin de soi et de son apparence. Les hommes aussi peuvent et devraient prendre soin de leur peau et de leur corps pour se sentir à leur meilleur. Voici quelques produits de soin et astuces pour les hommes qui souhaitent se sentir en bonne santé et bien dans leur peau pour la St-Valentin.

Tout d'abord, il est important de nettoyer et d'hydrater sa peau. Utilisez un nettoyant doux pour enlever la saleté, l'huile et la transpiration de votre visage. Suivez cela avec un hydratant pour aider à maintenir une peau saine et hydratée. Il est également important de se protéger des rayons UV en utilisant un écran solaire avec un FPS élevé tous les jours.



Ensuite, prenez soin de votre barbe. Les barbes peuvent être difficiles à entretenir, mais en utilisant un baume à barbe, vous pouvez nourrir et hydrater les poils de votre barbe pour les rendre plus doux et plus faciles à coiffer. Vous pouvez également utiliser un peigne à barbe pour démêler les poils et les coiffer en place.

Enfin, n'oubliez pas de prendre soin de vos mains et de vos pieds. Utilisez un exfoliant pour enlever les cellules mortes de la peau et suivez cela avec un hydratant pour garder vos mains et vos pieds doux et hydratés. Les ongles coupés et propres sont également importants pour un look soigné.

Il est également important de prendre en compte les conditions climatiques du Québec lorsque vous choisissez des produits de soins pour la peau. Les hivers rigoureux et les étés chauds et humides peuvent avoir un impact sur la peau, il est donc important de s'adapter en conséquence en utilisant des hydratants plus épais en hiver pour protéger contre les baisses de température et des produits de protection solaire plus élevés en été pour protéger contre les rayons UV.

## NOUS ÉGALONS LES PRIX DE LA COMPÉTITION SUR LES PRODUITS COSMÉTIQUES\* !

Vous avez trouvé moins cher ailleurs ?  
Montrez-le-nous et on vous le fait au même prix.  
**PROFITEZ-EN !**

\* Les produits cosmétiques sont identifiables en pharmacie par la présence d'étiquettes de prix roses. Dans les succursales participantes seulement. Certaines conditions s'appliquent. Voir détails en magasin.



Procurez-vous la Carte Horizon Beauté et découvrez plusieurs gammes de cosmétiques naturels à notre toute nouvelle pharmacie située aux Galeries de la Canardière à Québec !







Visitez [horizonsante.ca](https://horizonsante.ca) pour plus d'information.



## SURVEILLER SA TENSION ARTÉRIELLE

Le saviez-vous? Votre pression artérielle fluctue constamment. Les facteurs qui peuvent l'affecter sont les régimes, la caféine, les médicaments, l'activité physique et le niveau de stress.

Le sang exerce une pression sur les parois artérielles tout au long de son cheminement à travers le cœur. C'est pourquoi on parle de pression ou de tension artérielle. La pression artérielle augmente avec l'âge. Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour minimiser le risque d'hypertension et réduire votre pression artérielle.

**Vous souhaitez pouvoir surveiller votre tension artérielle par prévention ou parce que vous souffrez d'hypertension? Demandez votre carte de suivi en pharmacie.**



## CONSULTATIONS GRATUITES EN LIGNE AVEC VOTRE PHARMACIEN

Votre pharmacien peut dorénavant vous aider et vous conseiller de façon virtuelle. Pour lui permettre de connaître votre profil et ainsi mieux se préparer à la rencontre, veuillez prendre quelques minutes pour compléter le formulaire de consultation disponible sur la page web de votre pharmacie. Ce service vous est offert gratuitement.

Une nouvelle saison, de nouveaux moments à capturer. Profitez-en pour faire imprimer vos photos préférées!

Visitez [photo.horizonsante.ca](https://photo.horizonsante.ca) et faites votre choix parmi une vaste sélection de formats et d'objets personnalisables.



Dans le cadre de l'Opération Générosité, les employés du Groupe Horizon Santé proposent régulièrement des noms d'associations et d'organismes à but non lucratif de partout à travers le Québec pour recevoir un don ou une commandite.

**En octobre 2022, le Groupe Horizon Santé a remis un chèque de 5000\$ à l'école Beausoleil-et-du-Parc pour leur projet de réaménagement de la cour d'école. Les élèves du bâtiment du Parc de l'école primaire Beausoleil-et-du-Parc pourront bientôt profiter d'une nouvelle cour d'école pendant leurs récréations.**

Chaque Opération Générosité comprend trois noms d'organismes sélectionnés à l'interne. Pour nous permettre de choisir en toute transparence la cause qui recevra le prochain don, nous vous proposons de voter en ligne pour la cause qui devrait recevoir le prochain don. Les noms des deux autres organismes seront conservés pour une prochaine opération.



**Caroline Lamarre,** directrice commerciale, Groupe Horizon Santé

**Laurier Lavoie,** pharmacien et fondateur, Groupe Horizon Santé

**Isabelle Latulippe,** secrétaire, École Beausoleil-et-du-Parc et membre du comité cour d'école

**Jessica St-Cyr,** directrice adjointe, École Beausoleil-et-du-Parc

Plus d'information : <https://horizonsante.ca/operation-generosite/>



# DES PHARMACIENS ET PHARMACIENNES À VOTRE ÉCOUTE

Avec écoute, professionnalisme et transparence, nos pharmaciens et pharmaciennes affiliés s'engagent à protéger votre santé.

En tant que professionnels de la santé, nous sommes ceux qui connaissent le mieux les médicaments, qu'ils soient prescrits ou en vente libre. Nous mettons notre expertise à votre service, car la relation avec les patients est au cœur de nos activités. Vous avez besoin d'information? Quelque chose vous préoccupe? Nous sommes présents pour vous répondre en personne, par téléphone ou par courriel. En toute confidentialité, laissez-nous vous aider à faire des choix éclairés.



**Jérôme Lavoie**

**Sonya Lamontagne**

**Stéphanie Jacques**

**Catherine Habel**

**Fadima Dantchiawa**

**Marc-Antoine Côté**

**Tarek Elarabi**

**Mohamed Elsaid**



**Lynda Bastien**

**Julie Santerre**

**Francis Majeau**

**Dominic Fournier**

**Sandrine Amadori**

**Myriame Ngo**

**Kenneth Chan**

## QUÉBEC

10974, boul. Sainte-Anne (Beauport)  
2415, rue Évangéline (Beauport)  
2845, avenue St-David (Beauport)  
2485, boul. Sainte-Anne (Canadière)  
465, boul. Père Lelièvre (Chabot)  
7100, boul. Henri-Bourassa (Charlesbourg)  
1100, avenue Larue (Courville)  
2600, rue Labrecque (Manoir Duberger)

5800, boul. de L'Ornière (Manoir de L'Ornière)  
1000, chemin Ste-Foy, #14 (Ste-Foy)  
1290, chemin Ste-Foy (Ste-Foy)  
325, rue Soumande (Vanier)  
2485, Boulevard Sainte-Anne (Québec)

## MONTREAL

7201, boul. Newman (Lasalle)  
110-8560, rue St-Hubert (Villeray)

## LANAUDIÈRE

3220, chemin de la Visitation (St-Ambroise de Kildare)

## LAURENTIDES

139, av. de la Providence (Lachute)

## LAVAL

5020, Boul Des Laurentides (Laval)

## BEAUCE

915, 150<sup>e</sup> Rue (St-George)

## SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

324, rue de l'Église (Albanel)  
187, rue Principale (Girardville)

## ESTRIE

360 B, rue Principale (Saint-Alphonse-de-Granby)



Plus près de vous.

horizonsante.ca



Les conseils présentés dans cet article sont fournis par les pharmaciens propriétaires affiliés au Groupe Horizon Santé. Les pharmaciens sont les seuls responsables des activités professionnelles pratiquées dans le cadre de l'exercice de la pharmacie.

Les renseignements contenus dans ce magazine sont présentés strictement à titre informatif et ne visent pas à fournir des renseignements complets sur les sujets traités ni à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé. Ces renseignements ne constituent pas des consultations, diagnostics ou opinions médicales, et par conséquent, ne doivent pas être interprétés comme tels. Veuillez consulter votre professionnel de la santé si vous avez des questions au sujet de votre état de santé, de vos médicaments ou de votre traitement.