

LE MAG

N°102 / JUIN 2024

forum
santé
PHARMACIES

Soleil

À LA UNE

Moustiques, la menace de l'été
Des vacances sereines avec bébé
Tendance: Gym faciale
Bons Réflexes: Varicelle

DOSSIER DU MOIS

SE PROTÉGER

c'est essentiel!

Dans les pages suivantes,
**Retrouvez nos conseils
 santé et bien-être.**

Numéro : 102
 Editeur: Forum Santé
 4 chemin du Dornig
 68000 Colmar
 Tel: 0389416845
 communication@groupeuniverspharmacie.com
 www.groupeuniverspharmacie.com
 Directeur de la publication
 Daniel Buchinger
 Périodicité / mensuelle
 www.groupeuniverspharmacie.com
 communication@groupeuniverspharmacie.com

Crédits Photos: AdobeStock_104564674 - 166991780 - 237106452 - 249882135 - 326083297 - 452084116 - 467336215 - 494960150 - 512479512 - 539500263 - 679975540 - 694161594 - 709001429 - 747651345 - 804142997 - 93982189 - 267720679 - 292890144 - 330100077 - 417154631 - 364102112 - 452084116 - 612697265
 Engagements: Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou de professionnels santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et les traitements délivrés par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant.

Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.

« Ne pas jeter sur la voie publique »



Les bons réflexes, pour préparer l'été !

L'été approche, plus de soleil, des journées qui s'allongent, plus de temps libre, une alimentation plus saine... Se sentir bien dans son corps commence par en prendre soin chaque jour.

Nous vous proposons d'adopter une approche détendue pour préparer l'été. En laissant de côté le stress et en limitant les contraintes au maximum, les vacances de 2024 seront définitivement zen et relaxantes. Anticiper, c'est éviter tous ces petits tracas du quotidien, susceptibles de gâcher des moments de sérénité bien mérités.

Bonne lecture !

Forum Santé



- Votre santé est au coeur de nos priorités -

BON À SAVOIR

Déshydratation

Tout faire pour l'éviter

La soif et la sensation de bouche sèche sont les premiers signaux d'alerte. Ensuite, on peut observer différents symptômes (urine foncée, maux de tête, vertiges, agitation, fatigue,...)

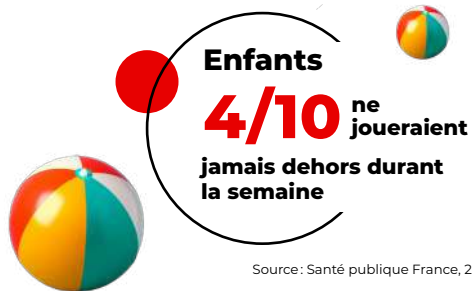
Que faire en cas de déshydratation ?

Boire de l'eau avant même de ressentir la soif est la meilleure stratégie préventive. En cas de diarrhée ou de vomissements, les solutions de réhydratation orales disponibles en pharmacie peuvent accélérer la restauration des niveaux d'eau et de sels minéraux. Envelopper le corps dans un linge humide ou prendre un bain frais peuvent aider à réduire une transpiration excessive. En cas de doute, il est impératif d'appeler les urgences.

Les Signes chez les personnes à risques:

Nourrissons: somnolence, gémissements, respiration rapide, cernes, dépression des fontanelles.

Personnes âgées: perte de poids, diminution des réflexes, réduction du débit urinaire, constipation, refroidissement de la peau, lourdeur des membres.



Activités de plein air !

De nombreux problèmes sont associés à la sédentarité tels que le surpoids, la myopie, les troubles de l'attention et le stress chronique. De plus, la nature offre des apprentissages irremplaçables.

Pour garantir leur bien-être et leur santé, il est conseillé que les enfants de moins de 5 ans soient actifs pendant au moins trois heures par jour à travers des jeux et des activités physiques.

Les enfants de 6 à 11 ans devraient pratiquer au moins une heure par jour d'activités physiques dynamiques et s'engager dans des exercices de renforcement musculaire, d'os et d'amélioration de la souplesse un jour sur deux.

Alors sortons prendre l'air !



- Votre santé est au coeur de nos priorités -



Des sites web POUR S'INFORMER

www.monespacesante.fr

Mon espace santé est le carnet de santé numérique des Français. Il permet de déposer et stocker l'ensemble de ses documents de santé et les partager facilement avec ses professionnels de santé.

Développé par l'Assurance maladie, ce service garantit la confidentialité et la protection des données de santé des usagers.

Tous les acteurs de la santé sont mobilisés pour faire de Mon espace santé un service essentiel qui améliore la prise en charge des patients et développe la prévention.

Avec Mon espace santé, le patient est plus que jamais acteur de sa santé. Lancé en janvier 2022, ce service public permet à chacun de stocker et de partager ses données comme ses documents de santé en toute sécurité, pour être mieux soigné.

VU SUR LE WEB



Plus de **95%** des assurés ont un profil Mon Espace Santé

Seulement **27%** des utilisateurs ont complété leur profil médical

Source <https://esante.gouv.fr/>

ZOOM SUR...

Moustiques, la menace de l'été

ÉLIMINER

LES EAUX STAGNANTES

COUVRIR

LES COLLECTEURS D'EAU

NETTOYER

LES GOUTTIÈRES

Températures
élevées =

7j au lieu de 10j
pour être adulte

Le moustique Tigre
est présent dans

71 départements
Français

Quoi de plus irritant que le bourdonnement aigu et les démangeaisons causés par les piqûres de moustiques. Mieux les comprendre c'est s'en protéger.

Notre Conseil

Les moustiques sont actifs de mai à novembre, et ce sont les variations de température, non le froid, qui les tuent, les poussant à hiberner dans des caves. Ainsi, leur présence une année implique souvent qu'ils reviendront l'année suivante.

Tous les moustiques piquent ?

FAUX

Seules les femelles moustiques piquent pour obtenir les protéines nécessaires au développement de leurs œufs. Sur les 3 500 espèces de moustiques dans le monde, environ 15 % attaquent les humains, dont une cinquantaine en France. De plus, tous les moustiques ne peuvent pas transmettre des virus, car ils ne sont pas tous «compétents» pour le faire.

En cas de démangeaisons ?



Utilisez une crème antihistaminique apaisante. Si vous vous grattez et que vous présentez de petites plaies, nettoyez-les à l'eau et au savon. Si le bouton devient plus rouge, chaud, douloureux et présente un écoulement de pus, il peut s'agir d'une surinfection cutanée. Consultez alors votre médecin.

ZOOM SUR...



ZOOM SUR...

Moustique tigre = vecteur de maladies graves ?

VRAI

Ce moustique peut transmettre plus d'une vingtaine de virus différents, notamment ceux de la dengue, du chikungunya et du Zika, qu'il transmet avec une grande efficacité. Actuellement, le moustique tigre est présent dans 71 départements français.

Insecticide = protection ?

VRAI ET FAUX

Les répulsifs éloignent les moustiques tandis que les insecticides les tuent, agissant de manière radicale en ciblant le système nerveux des insectes. Cependant, les molécules utilisées peuvent avoir des effets nocifs sur d'autres insectes, ainsi que sur les oiseaux et les batraciens qui les consomment.

Il est important de les utiliser avec modération. Pour se protéger, on peut envisager de porter des vêtements longs, de préférence de couleur claire.

L'alcool dans le sang les attire ?

VRAI

Plusieurs études scientifiques ont démontré que les moustiques sont plus attirés par le sang des personnes ayant consommé de l'alcool que par celui des personnes sobres. En moyenne, la consommation d'alcool équivalente à trois canettes de bière peut augmenter de 30 % le nombre de piqûres de moustiques.



Les peaux sucrées aussi ?

FAUX

Les moustiques sont attirés par le CO2 et les composés volatils de la peau. Les enfants réagissent plus fortement aux piqûres car leur système immunitaire n'est pas encore développé contre la salive du moustique.

Nat&Form
L'essentiel de la nature

GARDER UN TEINT HÂLÉ TOUTE L'ANNÉE N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE, GRÂCE À LUMISUN !



Vous souhaitez vous préparer aux premières expositions ?

LumiSun Préparateur Solaire est une synergie d'antioxydants, de pigments et d'huile végétale pour préparer sa peau à l'exposition solaire et magnifier son bronzage.

Il contient :

- de la tyrosine, un acide aminé permettant la synthèse de la mélanine, le pigment naturellement sécrété par la peau
- de la vitamine C, de la vitamine E et du sélénium pour protéger les cellules contre le stress oxydatif
- du cuivre qui contribue à la pigmentation normale de la peau
- de l'huile de bourrache et des extraits de tomate et de tagète (rose d'Inde) qui apportent leurs pigments : le lycopène et la zéaxanthine

Vous n'avez pas vu le soleil depuis des lustres et souhaitez garder un teint hâlé et naturel toute l'année avec ou sans soleil ?

Lumi'Sun® Autobronzant est formulé à partir de 4 pigments et d'un antioxydant sélectionnés pour favoriser un teint hâlé avec ou sans soleil.

Il contient :

- du cuivre, qui favorise la pigmentation normale de la peau
- de l'urucum, de l'extrait de tomate et de tagète qui apportent leurs pigments respectifs : la bixine, le lycopène et la lutéine
- du curcuma et de la vitamine E
- Leurs petits + ? Nos gélules LumiSun sont conditionnées dans un emballage d'origine végétale et sont vegans.

MOUSTIQUES ET PALUDISME



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le paludisme (ou malaria) est une **maladie potentiellement mortelle** due à l'invasion des globules rouges par des parasites appartenant au genre **Plasmodium**, transmis par la pique d'un **moustique** infesté de type **anophèle**.

619 000 décès reportés par l'OMS en 2021.
On estime à **4 995** le nombre de **cas en France** en 2021.



LES CONSEILS aux voyageurs

✚ Porter des vêtements **légers, amples et couvrants** (manches longues, pantalons et chaussures fermées).

En zone fortement impaludée :

- ✚ se protéger contre les piqûres par l'**application de répulsifs cutanés**, idéalement sous AMM biocide
- ✚ dormir la nuit sous une **moustiquaire imprégnée d'insecticide**
- ✚ éviter de sortir la nuit sans **protection anti-moustiques**

Des moyens d'appoints peuvent renforcer la protection comme les diffuseurs ou la climatisation.
Un traitement de prophylaxie existe, parlez-en à un médecin.

Cinq sur Cinq® propose une **large gamme de répulsifs cutanés** adaptés aux zones géographiques et aux âges des voyageurs afin de proposer une **protection efficace** contre les différents types de moustiques, dont l'**anophèle**.



En zone impaludée, privilégiez un répulsif ayant fait preuve d'efficacité sur les moustiques tropicaux, comme l'anophèle, en condition tropicale.

Le spray Tropic Cinq sur Cinq® est utilisable dès 24 mois et chez les femmes enceintes* et protège des piqûres jusqu'à 12 heures**.



Demandez conseil à votre pharmacien

**forum
santé**
PHARMACIES

en partenariat avec

BAUSCH + LOMB
Mieux voir. Mieux vivre.

DOSSIER DU MOIS

Soleil

Se protéger c'est essentiel !



Aucun produit solaire ne bloque 100 % des rayons UV, ce qui a conduit à l'interdiction de la mention « écran total » depuis 2008. Les UV qui atteignent la surface de la Terre sont composés à 95 % d'UVA et à 5 % d'UVB. L'herbe, la terre et l'eau réfléchissent 10 % des UV, le sable sec 15 % et la neige fraîche 80 %. En France, seulement 4 personnes sur 10 appliquent de la crème solaire toutes les 2 heures.

Plus de **80%** sont dus à une exposition au soleil excessive
des cancers de la peau

L'essentiel, bien choisir sa protection

Les crèmes solaires actuelles protègent contre les UVA et les UVB, mais sont surtout efficaces contre les UVB, responsables des coups de soleil. L'indice de protection (IP), ou FPS/SPF, indique le pourcentage d'UVB bloqués, avec un maximum de 50+ bloquant 97 % des rayons. Il est conseillé de choisir un indice d'au moins 30 et de demander conseil à un pharmacien.

Attention à notre « phototype »

Nous ne sommes pas tous égaux face au soleil en raison de caractéristiques héritées comme la couleur de la peau, des cheveux et la sensibilité au soleil, ce qu'on appelle le « phototype ». Ce classement de la réaction de la peau aux UV est lié à la production de mélanine et comporte six niveaux, du phototype 1 (personnes rousses ou blondes avec une peau très blanche et sujette aux coups de soleil) au phototype 6 (personnes avec une peau, des cheveux et des yeux très foncés). Déterminer son phototype est essentiel pour évaluer les risques d'exposition au soleil et choisir une protection adéquate. Même les phototypes 6, bien que mieux protégés contre les UV, ne sont pas dispensés de crème solaire, car les effets néfastes du soleil (vieillesse cutané, taches, mélanome) les affectent aussi.

Connaitre l'indice UV

Le Syndicat National des Dermatologues a lancé SoleilRisk, une application pour sensibiliser aux dangers du soleil. Développée avec Météo



France, elle fournit les indices UV sur trois jours et des conseils de protection. Par géolocalisation, l'application affiche l'indice UV actuel et à venir pour la région de l'utilisateur, couvrant près de 300 villes. Elle propose aussi des alertes UV élevées, des conseils pratiques, et un questionnaire pour évaluer les risques selon le type de peau.

DOSSIER DU MOIS



soskin

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

NOUVEAUX SOLAIRES

SPF
LOW-TOX



SANS SUBSTANCES
CONTROVERSÉES



FORMULES
ÉCO-RESPONSABLES



EFFICACITÉ
LARGE SPECTRE
UVA / UVB

MADE  FRANCE

URIAGE

EAU THERMALE

INNOVATION

Bariésun

SOINS SOLAIRES
BOUCLERS
ULTRA-PROTECTEURS

PRÉVENTION DES DOMMAGES
CELLULAIRES ET DU
PHOTO-VIEILLISSEMENT



#AUDELALAPROTECTION



RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

DOSSIER DU MOIS

Préparer sa peau en mangeant, tout simplement !

Pour préparer votre peau au soleil, consommez des fruits et légumes riches en bêta-carotène et antioxydants, comme le melon, les abricots, les mangues, le raisin, les fraises, les carottes, les tomates, les aubergines, les poivrons rouges et les salades. La vitamine E, présente dans l'avocat et les amandes, possède des propriétés anti-inflammatoires qui protègent la peau, tandis que la vitamine C stimule la régénération cellulaire. Les compléments alimentaires « spécial soleil » peuvent améliorer la tolérance aux UV pour les peaux sensibles, mais ne remplacent pas une bonne protection solaire. Profitez de l'été pour intégrer ces aliments dans votre alimentation.



DOSSIER DU MOIS

Un seul mot pour en profiter : la prévention

Si quelques minutes d'exposition au soleil suffisent pour en bénéficier, les bains de soleil prolongés augmentent le risque de cancers de la peau, plus de 80 % des cas en France étant liés à des expositions excessives. Les coups de soleil répétés sont particulièrement dangereux. Entre 11 et 16 heures, quand les UVB sont les plus intenses, privilégiez les activités à l'ombre. En dehors de ces heures, appliquez une crème solaire adaptée toutes les deux heures. Pour les enfants, utilisez une crème solaire indice 50+ et protégez-les avec un t-shirt et un chapeau. Les bébés de moins d'un an ne doivent jamais être exposés au soleil.

Mes essentiels prévention



DOSSIER DU MOIS

Quand la peau réagit fortement

Si vous remarquez une réaction cutanée inhabituelle lorsque vous vous exposez au soleil alors que vous suivez un traitement, vous pourriez souffrir de photosensibilisation.

La réaction phototoxique, la plus courante de toutes, se traduit par une sensibilité accrue de la peau à l'exposition solaire. Une simple promenade par temps ensoleillé peut entraîner des brûlures sur les parties exposées du corps. Ce phénomène, résultant de l'interaction entre le soleil et un médicament photosensibilisant, est désagréable mais généralement sans gravité s'il est rapidement pris en charge. En revanche, la réaction photoallergique est plus rare : malgré la tolérance de la plupart des individus à un médicament donné, certaines personnes développent une réaction allergique (eczéma, urticaire, œdème) lors d'une exposition au soleil.

Notre Conseil

La gamme de médicaments photosensibilisants est vaste, comprenant des antidépresseurs, des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), des bêtabloquants, des antidiabétiques, des antihistaminiques, et bien d'autres encore.

Ces médicaments sont identifiables par un symbole spécifique sur leur emballage : un soleil partiellement caché par un nuage, généralement inscrit dans un triangle rouge.



Ne pas exposer les zones traitées au soleil, même voilé, ni aux U.V.A.

DOSSIER DU MOIS

CONSEIL Beauté

Les produits cosmétiques et le soleil peuvent avoir des interactions délicates. Les fabricants ne sont pas tenus de mettre des avertissements sur les produits, donc la prudence est de mise pour éviter les effets indésirables comme les taches et les brûlures. En été, évitez les crèmes avec des acides de fruits, le rétinol et les huiles essentielles pour prévenir les problèmes cutanés. Pour les parfums, il est préférable de les utiliser le soir ou de les appliquer sur les vêtements pour éviter les réactions photosensibles.



LA MYCOSE DE L'ONGLE



LE SAVEZ-VOUS ?

Une **mycose de l'ongle** est une **infection** causée par des **champignons pathogènes** qui altère la structure et l'apparence de l'ongle.

Les symptômes sont nombreux : fragilité de l'ongle, changement de couleur, épaissement, décollement...

La mycose est favorisée par la macération, les microtraumatismes à la surface de l'ongle, l'âge (à partir de 70 ans, 3 personnes sur 5 sont touchées), mais aussi les maladies comme le psoriasis, le diabète, les déficits du système immunitaire et les troubles vasculaires.¹



LES CONSEILS

- ✦ Consultez régulièrement votre **pédicure-podologue**
- ✦ Évitez les **risques de macération** (séchez-vous bien les pieds et l'espace entre les orteils après la douche, gardez vos pieds au sec)
- ✦ **Coupez régulièrement vos ongles** afin d'éviter les microtraumatismes et le risque de décollement de l'ongle
- ✦ **Traitez la mycose de l'ongle** avec un soin topique et boostez son action avec un traitement par voie orale
- ✦ N'oubliez pas de **traiter vos chaussures** pour éliminer efficacement la mycose et éviter la récurrence !

+ Pour VOUS



+ Alvadiem, pionnier de la dermo-cosmétique apicole, propose une gamme pour traiter toutes les pathologies de l'ongle.

Le Soin Ongles Assainissant permet de retrouver des ongles sains **en un temps record de 3 mois** (vs 6 mois à 1 an pour les traitements conventionnels).

C'est le 1er traitement antimycosique naturel, haute tolérance et adapté à tous (femme enceinte, diabétique, personne sous traitement anticancéreux ainsi que les enfants dès l'âge de 3 ans).

Ses + : son embout pinceau pour une application précise, rapide et facile, et sa texture absorbée immédiatement !

Des résultats dès 3 mois sur² :

- ✓ La couleur de l'ongle
- ✓ L'étendue de la mycose
- ✓ L'aspect global de l'ongle et sa texture absorbée immédiatement !

À combiner avec le **Booster Ongles Sains et Forts** pour des résultats en 2 mois !



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec

alvadiem
DERMO-COSMÉTIQUE APICOLE

¹ BarotBS, ParejijaPB, Patel HK et al. Drug delivery to the nail: therapeutic options and challenges for onychomycosis. Crit. Rev. Ther. Drug Carrier Syst. 2014, 31: 459-494 +
+LipnerSR, ScherRK. Prognostic factors in onychomycosis treatment. Infect. Dis. Ther. 2015; 3: 1-6 +
+SigurgeirssonB, Baran R. The prevalence of onychomycosis in the global population: a literature study (EADV 2014; 28:1480-91) +
+ebergDP, YozackM1. Onychomycosis: current trends in diagnosis and treatment. Am Fam Physician 2013, 88: 762-
² Etude clinique en collaboration avec 75 pédicures podologues. Test réalisé sur des patients présentant une onychomycose et étant en échec thérapeutique

LABORATOIRES DE BIARRITZ



nouveau
**Stick solaire
invisible SPF50⁺**



Le geste protecteur 100% nomade

FABRIQUÉ EN FRANCE

* Tests sur 7 ingrédients essentiels en SPF50+ : avobène, butylméthoxy camphre, oxyde de zinc, oxyde de titane, octocryline, homosalate, octylméthylsaliolate.

5 astuces ! Pour des Vacances sereines avec bébé

- 1** Pour son premier bain bébé devra attendre l'âge de 4 mois, à condition qu'il puisse maintenir sa tête et qu'il ait reçu ses deux premières injections de vaccins.
Pour commencer, limitez la durée à environ cinq minutes. Quant à la piscine publique, il est recommandé d'attendre jusqu'à 6 mois.
- 2** Pour les premiers baignades, une eau à 32 °C est recommandée. Dans des environnements comme la mer ou les piscines publiques, gardez le bébé contre vous pour le maintenir au chaud, car les bébés se refroidissent rapidement.
- 3** Baignez bébé pendant maximum 30 minutes jusqu'à un an, sans attendre 2-3 heures après le repas, une pratique sans fondement médical. Privilégiez des horaires plus frais, notamment vers 14 heures en France, lorsque le soleil est au plus haut.
- 4** Jusqu'à 4 ans (âge référence de l'apprentissage de la nage), baignez-vous toujours avec votre enfant, le gardant à portée de bras et restant en position stable où vous avez pied.
- 5** Pour les moins de 2 ans, les maillots flotteurs et les combinés bouée-brassards offrent la meilleure sécurité mais la vigilance reste la meilleure des protections.

BIEN ÊTRE



BON À SAVOIR

La Cystite : Comprendre et Prévenir

Les brûlures ou douleurs en urinant, les envies pressantes et les urines troubles sont souvent des signes de cystite, une infection urinaire que la moitié des femmes connaîtront au cours de leur vie.

Il existe des solutions naturelles

VRAI

Certains produits de phytothérapie, comme les compléments alimentaires à base de canneberge, la propolis et le D-mannose, ont prouvé leur efficacité pour réduire les crises de cystite en empêchant l'adhésion des germes à la paroi de la vessie. Les jus sucrés de canneberge sont inefficaces. Il est important de toujours demander conseil à un médecin ou à un pharmacien.

Boire de l'eau c'est le secret

VRAI

Certaines femmes réduisent leur consommation d'eau pour uriner moins et éviter la douleur, mais c'est une mauvaise idée. Au contraire, il est crucial de boire environ 2 litres d'eau par jour pour nettoyer la vessie.

Plus fréquentes en été

VRAI

Des études récentes suggèrent que les infections urinaires sont plus fréquentes en été, en raison d'un manque d'hydratation et d'une activité sexuelle accrue.

Les hommes sont épargnés

FAUX

Les femmes sont dix fois plus sujettes aux infections que les hommes en raison de la longueur plus courte de leur urètre et de sa proximité avec l'anus. Cependant, les hommes, surtout après 50 ans.

Au-delà de quatre infections urinaires par an, il s'agit de cystite récidivante. Il est alors nécessaire de rechercher des causes moins courantes, demandez conseil à votre médecin.

BON À SAVOIR



CYSTITES SIMPLES



LE SAVEZ-VOUS ?

70 % des femmes auront au moins une cystite dans leur vie¹
72% des femmes ayant déjà été atteintes de cystites rapportent au moins une conséquence dans leur vie quotidienne²
Le **D-mannose** est un sucre produit en petites

quantités par notre organisme.
Dans Femannose N, il provient du maïs **non génétiquement modifié**. Au bon dosage, le D-mannose **empêche** les bactéries E.Coli de se fixer à la vessie, **décroche** celles déjà fixées et les **élimine** avec le flux urinaire.⁴



LES CONSEILS

Conseils hygiéno-diététiques :

- Boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour
- Uriner après les rapports sexuels
- S'essuyer d'avant en arrière après les selles
- Réguler le transit intestinal

Posologie de Femannose

Pour Traiter :

- 3 sachets/jour pendant 3 jours puis
- 2 sachets/jour pendant 2 jours

Pour Prévenir :

- 1 sachet/jour pendant 30 jours

Femannose : Jusqu'à 6g de D-mannose par jour pour un traitement efficace³ de la cystite simple sans antibiotiques !

TRAITEMENT ET PRÉVENTION DES CYSTITES³



convient aux
diabétiques
(après avis médical)



convient aux
femmes enceintes
et allaitantes
(après avis médical)



convient
dès 14 ans



convient aux
végétariens et végans



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec

FEMANNOSE^N

Sources :

Ce dispositif médical de classe IIa est un produit réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE 0426. Lire attentivement la notice. Non Remb.Séc.Soc, non agréé collectivités. Fabricant S.I.I.T SRL (Italie), Juin 2024

Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.

1. Etude Odoxa pour Femannose@N, les Françaises et la cystite, 2018.

2. Femmes âgées de 18 ans et plus qui ont déjà été atteintes de cystite (834=100%) IFOP 2012.

3. Wagenlehner F, et al. Non-interventional study with Femannose@ N on efficacy and tolerability for acute uncomplicated urinary tract infection. JOURNAL PHARMAKOL.U.THER.1/2020 :29. JAHRGANG

4. F. Parazzini, Systematic review of the effect of D-mannose with or without other drugs in the treatment of symptoms of urinary tract infections/cystitis, 2022

SPORT

Tendance : Gym faciale

(Yoga du visage)

Combinant gymnastique faciale et techniques d'automassage, le face yoga est un véritable outil de relaxation, offrant des bénéfices bien au-delà du simple lissage des traits (déjà très appréciable en soi !).

Notre Conseil

Pour un automassage efficace, enduire vos mains d'huile pour protéger la peau et favoriser la glisse, en choisissant une huile adaptée comme jojoba, coco, chanvre, noisette ou huile d'olive, et observez la réaction de votre peau. Les débutantes peuvent utiliser des accessoires comme un gua sha ou un rouleau en jade pour faciliter les mouvements, en maintenant une pression légère.



EXERCICE 1

Pour lifter faire "LA GRIMACE"

Relâchez vos épaules et souriez largement en remontant le coin des lèvres.

Tirez la langue en la pointant en direction du nez. Restez le temps d'une longue respiration.

Répéter cette formule deux à trois fois.



EXERCICE 2

"LES YEUX FERMÉS"

Placez les paumes des mains à plat sur le front, juste au-dessus des sourcils. En inspirant, puis expirez lentement tout en faisant glisser les mains vers les tempes.

Concluez en appliquant une légère pression sur les tempes, et répétez cette étape cinq fois.

EXERCICE 3

"EN DOUCEUR"

Inclinez doucement le menton vers le haut. En utilisant une pression légère mais ferme, massez le cou de bas en haut en alternant les mains, dans un mouvement ample allant de la base jusqu'au menton.



BONS RÉFLEXES

Varicelle les bons gestes pour soulager



La varicelle, très contagieuse et touchant 90 % des enfants entre 1 et 10 ans, est généralement bénigne. Le mot-clé pour limiter les complications est vigilance.

Les boutons débarquent

L'éruption cutanée commence sur le cuir chevelu, le visage et le tronc, peut se propager à tout le corps et aux muqueuses. Les boutons deviennent des vésicules, puis des croûtes. Durant cette période, préférez les douches tièdes, un savon doux et tamponnez pour sécher.

En cas de fièvre

Pour traiter la fièvre dépassant 38,5 °C, utilisez uniquement du paracétamol sur avis médical, car les anti-inflammatoires et l'aspirine augmentent les risques de complications graves.

Notre Conseil

Pour apaiser les démangeaisons, utilisez du sirop antihistaminique, une lotion à base de calamine ou une mousse rafraîchissante ; demandez conseil à votre pharmacien !

Contagieux !

L'enfant est contagieux de deux jours avant l'éruption jusqu'à l'apparition des croûtes et, bien que l'éviction ne soit pas obligatoire, il est préférable de le garder à la maison pendant la phase aiguë des symptômes.

Quand consulter ?

Si votre enfant a moins de 6 mois, si la fièvre est élevée, si la toux s'ajoute aux symptômes, si vous observez une surinfection des boutons, ou s'il est atteint d'une maladie cutanée comme l'eczéma ou d'un déficit immunitaire n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.



BONS RÉFLEXES



NOTRE MISSION SANTÉ PUBLIQUE

DU MOIS DE JUIN

ECZÉMA

? ?
LE SAVIEZ-VOUS ?

Atoderm
AMÉLIORE LE QUOTIDIEN
DES PEAUX SÈCHES
DE TOUTE LA FAMILLE



LES CONSEILS



Hygiène dermatologique = NETTOYER EN DOUCEUR
Atoderm Huile de douche: pH physiologique, hydratation 24h



Soin écobiologique = NOURRIR & APAISER
Atoderm Intensive baume: action anti-grattage 24h (existe aussi en texture gel-crème imperceptible, fraîche et légère)

1 HYGIÈNES DERMATOLOGIQUES RENFORCENT LA BARRIÈRE CUTANÉE		2 SOINS ÉCOBIOLOGIQUES RELANCENT LA SYNTHÈSE NATURELLE DE LIPIDES	
EN CRISE	OU	APAISER ET ESPACER LES CRISES	PRENDRE SOIN DES PAUPIÈRES
Atoderm Intensive gel moussant Nettoyant surgras, assainissant et anti-démangeaisons <i>Calmol, Zinc</i>		Atoderm Intensive baume Baume intensément apaisant, nourrissant et anti-démangeaisons <i>Exoprene™, PEA</i>	Atoderm Intensive eye Soin 3-en-1 des paupières irritées : apaise, répare, nettoie/démaquille <i>Exoprene™, Isoeucalyptol</i>
90% la peau est apaisée*		6 mois d'hydratation**	-95% de démangeaisons**

BREVET SKIN BARRIER THERAPY™

+93% d'hydratation après 21 jours de l'utilisation de la routine Huile de douche et Intensive Baume

Test d'usage combinant Atoderm Huile de douche et Atoderm Intensive baume réalisé sur 11 patients pendant 21 jours



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BONS RÉFLEXES

Ongle incarné, comment le soulager

Un ongle est incarné lorsqu'il s'enfonce dans la peau environnante. Ce problème est plus fréquent au niveau des ongles de pieds, surtout celui du gros orteil.

1- Agir Vite

Pour soulager, trempez l'orteil dans de l'eau chaude pendant 10 à 20 minutes, trois fois par jour. Consultez votre pharmacien pour des conseils sur un antiseptique local.

2- Aérer le pied

Laissez votre orteil à l'air autant que possible: portez des chaussures ouvertes en été et des chaussures larges et bien aérées en hiver. Évitez de comprimer vos orteils.

3- En cas d'inflammation

Si le bourrelet autour de l'ongle incarné est très inflammatoire, surveillez son évolution et consultez votre médecin si l'état de votre orteil s'aggrave.

Notre Conseil

Optez pour une bonne pince à ongles. Ces pinces offrent une coupe précise des ongles des mains et des pieds grâce à leur forme concave.

Vous pouvez également compléter vos soins par une bonne lime à ongle et une rape de pied.

AIRCAST®

AirSport Pro

La nouvelle attelle de cheville innovante qui vous accompagne dans vos activités quotidiennes durant les 3 phases :

**IMMOBILISATION, STABILISATION,
MOBILISATION.**

INDICATIONS :

- Instabilité chronique de la cheville
- Entorses de la cheville en phase aiguë
- Prévention de la réapparition des blessures à la cheville et favoriser la reprise des activités quotidiennes



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

enovis™

©Enovis™ - DJO France S.A.S. - MKGBS809 - Rev A - 05/2024 - Dispositif médical de classe I qui porte au titre de la réglementation le marquage CE.
Fabricant: DJO LLC - USA. Lire attentivement les notices, demander conseil à un professionnel de santé.



DIABÈTE ET CONTENTION

Vos pieds nécessitent la plus grande des attentions !



LE SAVIEZ-VOUS ?

1/3 des patients diabétiques peut être confronté à un gonflement de cheville. On parle alors d'œdème.

Cet œdème des membres inférieurs empêche l'oxygénation tissulaire ⁽¹⁾, participe à une cascade de complications ⁽²⁾ et doit donc impérativement être traité. ⁽²⁾



LE TRAITEMENT

Il existe des chaussettes de contention spécifiques, respirantes et sans couture, parfaitement adaptées aux particularités du pied du patient diabétique.

sigvaris 

FABRIQUÉ EN FRANCE



La chaussettes **DIABTX 3**, pensée pour la mobilité des patients diabétiques.



Son port quotidien contribue à réduire l'œdème ⁽³⁾. Cette chaussette est **respirante** elle limite la macération ⁽⁴⁾ et les frottements sur les zones cutanées fragiles ⁽⁵⁾. Elle est également caractérisée par sa facilité **d'enfilage** ⁽⁶⁾ et sa douceur ⁽⁷⁾.



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec **sigvaris**

(1) Mani R, et al. Prevalence of deep venous incompetence and microvascular abnormalities in patients with diabetes mellitus. Int J Low Extrem Wounds. 2011;10(2):75-9. (2) Ho TK, et al. Diabetic foot disease and oedema. Br J Diabetes Vasc Dis 2013;13(1):45-50 (3) Compression cheville entre 20 et 30mmHg (Rapport IFTH octobre 2019 num 19 01507) (4) Indice de perméabilité à la vapeur d'eau (BS 7209) > 81 % Rapport d'essai INTERTEK France 04/2021 (5) Réduction des zones de surpression et frottement au niveau du pied : Construction zone pied en 3 zones / Pointe longue couvrant les zones sensibles / Absence de couture à la pointe pour protéger les orteils / Fil à faible de coefficient de frottement (fil de PTFE) dans pointe et talon. (6) Douceur : note 7/10-Analyse sensorielle tactile réalisée par un panel interne de 11 experts -05/2018 (7) Test à l'enfilage interne comparatif réalisé avec d'autres chaussettes de classe 3 sur 18 personnes -07/2020. Les chaussettes de compression médicale Sigvaris Diabtx de classe de compression 3 sont des dispositifs médicaux de classe de risque 1 (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS. Ils sont destinés au traitement de base des maladies veineuses. Pour le bon usage, il convient d'enfiler les produits dès le réveil et au lever, sur une peau propre et sèche. Ne pas utiliser les produits sur une peau lésée. Les conditions et les durées de port de ces dispositifs sont à demander à votre prescripteur. Ces dispositifs sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lisez attentivement la notice d'utilisation notamment pour les indications et contre-indications. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Avril 2024 © Copyright by SIGVARIS, Saint-Just Saint-Rambert. Sigvaris and SIGVARIS GROUP are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014, St Gallen/Switzerland, in many countries worldwide.

MÉNOPAUSE



LE SAVEZ-VOUS ?

Période : Entre 45 et 55 ans

Âge moyen de la ménopause dans les pays occidentaux : 51 ans

Cas particuliers : ménopause tardive à partir de 57 ans et ménopause précoce avant l'âge de 40 ans.

Le secret ?

Apprendre à bien se connaître pour mieux appréhender cette période.

Derrière le mot ménopause — du grec Méno « les règles » et pause « arrêt » — se cachent encore beaucoup d'interrogations, d'idées reçues et, soyons honnêtes, c'est une étape naturelle de la vie de la femme à laquelle on n'échappe pas, mais que l'on peut traverser sereinement.



LES CONSEILS

Il est possible d'agir au naturel pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête : alimentation, activité physique, pratiques de bien-être contribuent à se réapproprier son corps. Autant de bonnes habitudes à prendre au plus tôt, avant la période de la pérимénopause.

Coté alimentation

Adopter une alimentation **saine et équilibrée**.

Augmenter les apports en protéines animales ou végétales pour entretenir la masse musculaire ainsi qu'en calcium.

Les compléments alimentaires peuvent être de bons alliés notamment en **Vitamine D et C, magnésium**

Coté hygiène de vie

Pratiquer une **activité physique** régulière. On peut tout à fait s'orienter vers des activités douces (marche, yoga, Pilates...).

Prendre du temps pour soi et se détendre (relaxation, méditation, sophrologie).



Le complexe **FEM50+GEM** d'HERBALGEM associe les bienfaits de plusieurs plantes comme l'airelle, le pommier, la ronce, l'aubépine et la sauge pour aider à atténuer les bouffées de chaleur, l'irritabilité, le sommeil perturbé, les sueurs nocturnes, les problèmes cardiovasculaires, et en prévention de l'ostéoporose.



CONSEILS D'UTILISATION :

Compte-gouttes : 5 à 15 gouttes par jour, en dehors des repas, directement pures sous la langue ou diluées dans de l'eau de source ou du miel.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Déconseillé en cas de cancers hormonodépendants.
Ne pas utiliser en cas de grossesse et allaitement.



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec

PRANARŌM
LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

NOUVEAU ALPHANOVA
daily SUN



2X PLUS DE PROTECTION
CONTRE LES UVA*

2X MIEUX PROTÉGÉ
CONTRE

CANCERS DE LA PEAU
VIEILLISSEMENT CUTANÉ
TACHES BRUNES

*Par rapport au produit de référence pour comparaison des données de protection des produits du même fabricant. Les données sont représentatives des conditions d'usage prévues au développement clinique et de l'application de routine.

GINKOR FRAIS

+96%
D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE

FABRIQUÉ EN
FRANCE

UNE FRAÎCHEUR RENVERSANTE
POUR DES JAMBES LÉGÈRES



RECORDATI

Cosmétiques

23342 - Décembre 2023 - fotopharm



LA NATURE VEILLE SUR NOTRE SOMMEIL*



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

À MODULER
SELON VOS BESOINS



0,5 mg/comprimé
MÉLATONINE
+ COQUELICOT



ACTION
RAPIDE**

* Le coquelicot favorise la relaxation et contribue à trouver un meilleur sommeil. ** Comprimé sublingual.

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR



nonna LAB
UNE SANTÉ D'AVANCE



COLLAGÈNE MARIN HAUTE BIO-DISPONIBILITÉ

4 EFFICACITÉS
ANTI-ÂGE PROUVÉES¹

1. Réduction de **-31%** du sillon nasogénien
2. Réduction de **-26%** des rides du contour des yeux
3. Réduction de **-14%** des rides du front
4. Fermeté **+38%**

1 perle chocolatée / jour

EN PHARMACIE

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE AU CHOCOLAT

www.nonnalab.com



¹ étude clinique en double aveugle, mesures instrumentales, résultat dès 3 mois

mam

Depuis 1976

Biberon Easy Start™, au plus proche de l'allaitement maternel

Notre biberon Easy Start™ Anti-Colique est spécialement conçu pour reproduire les conditions de l'allaitement maternel tout en réduisant les coliques.

- ✓ SYSTÈME ANTI-COLIQUE INNOVANT POUR UNE TÉTÉE DÉTENDUE
- ✓ TÉTINE PLATE ULTRA DOUCE QUI REPRODUIT LA FORME DU SEIN PENDANT LA TÉTÉE



GALLIAGEST PREMIUM 2

Une formule épaissie¹

99%

DES PARENTS SATISFAITS²

- ¹Peut nécessiter une tétine adaptée.
²Étude réalisée en décembre 2019 par Home Tester Club auprès de 100 parents ayant utilisé GalliaGEST Premium 2.



BIAFINE®



Un geste efficace
**EN CAS DE
COUPS DE SOLEIL**

Préparez
votre **trousse**
à pharmacie



Apaise et soigne les brûlures superficielles et peu étendues

BIAFINE® est un médicament à base de trolamine. Ce n'est pas un protecteur solaire. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
23/06/6 993 158 8/GP/001/F01

USBF - SAS au capital de 153 285 948 € : locataire Gérant de Vanila Expansion - RCS Nanterre : 479 824724 - REP - FR006105_10P7W (Valdella) / FR006105_D1EDWO (Citeo / Adelphe) / FR006105_08EJGB (Cyclamed) ; 41-43 rue Camille Desmoulins - 92130 Issy-les-Moulineaux



Gamme Modilac Actigest Lf+ Nouveauté 2024

Actigest Lf+ 2^{ème} âge



EXCLUSIVITÉ MONDIALE !
1ère formule épaissie enrichie en Lactoferrine¹
2^{ème} PROTÉINE DU LAIT MATERNEL^{1,2}



1 souche de probiotiques³ :
Bifidobacterium infantis



Teneur réduite en lactose



Formule épaissie avec de
l'amidon de maïs



Sans huile de palme

Actigest+ Croissance

Une formule adaptée aux besoins
nutritionnels de l'enfant en bas âge
entre 1 et 3 ans



Source de fibres



Calcium
Nécessaire au développement osseux normal
des enfants



Vitamines A, C, D
Contribuent au fonctionnement normal du
système immunitaire



Sans huile de palme



Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson et de l'enfant en bas âge. Modilac Actigest Lf+ peut nécessiter l'utilisation d'une tétine adaptée.

¹Lactoferrine d'origine bovine. Enrichissement hors formule croissance.

²Meng, F. et al. (2021). The Composition and Physico-chemical Properties of Human Milk: A Review. Trends in Food Science & Technology, 112, 608-621. ³Czasnykowska-Lukacka, M. et al. (2019). Lactoferrin in Human Milk of Prolonged Lactation. Nutrients, 11(10):2650. ³Escarano, J. et al. (2018). Pediatric Res 83, 1120-1128.

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. www.mangerbouger.fr

À VOS CÔTÉS
DEPUIS PLUS DE
40 ANS
SUR LA NUTRITION
MÉDICALE

**IL EN EST À SON 2^{ÈME} VERRE
APRÈS NOTRE GOÛTER QUAND JE N'ARRIVE
MÊME PAS À FINIR LE PREMIER**

**La perte d'appétit peut être révélatrice de DÉNUTRITION.
NE LE PRENEZ PAS À LA LÉGÈRE.**



PARLEZ-EN À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ
& FAITES LE TEST DÈS MAINTENANT

Pour réaliser le test, scannez le QR code ou dirigez-vous sur
www.nutricia.fr rubrique services patients et entourage.

NUTRICIA

L'aiguille pour stylo insuline avec désadaptateur intégré

Unifine® Pentips® *Plus*



**Une solution pratique pour éviter de se piquer
lors du retrait de l'aiguille et une solution lors de déplacements
pour loger l'aiguille usagée avant élimination définitive
dans le collecteur.**

Pour plus d'information demandez à votre pharmacien

Unifine® Pentips® Plus est un dispositif médical de classe IIa fabriqué par Owen Mumford et dont l'évaluation de la conformité a été réalisée par l'organisme certifié SGS. Il est destiné aux patients diabétiques insulino-dépendants dans le cadre de l'administration d'insuline ou d'analogues de GLP-1. Il est destiné à l'auto-injection par les patients. Ce dispositif est composé d'une aiguille et d'un désadaptateur intégré qui permet de loger l'aiguille usagée avant élimination. Pour le bon usage de ce dispositif, il est recommandé de bien vérifier que l'opercule soit intact pour garantir la stérilité de l'aiguille. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice d'utilisation.

OWEN MUMFORD

Owen Mumford, 5 rue de la Croix Blanche, BP3333, 27950 Saint Marcel, France
E : contact@owenmumford.com www.owenmumford.com

NEW NORDIC : La minceur au naturel

Depuis plus de 30 ans, les laboratoires scandinaves New Nordic développent des produits de santé naturels dont le but est d'apporter bien-être et vitalité au plus grand nombre. Ils s'inspirent de leur expertise de la Nature et de la phytothérapie et se basent sur des recherches bibliographiques approfondies pour concevoir des produits innovants à base d'actifs naturels extrêmement concentrés de la plus haute qualité.

La gamme minceur New Nordic propose de nombreuses solutions adaptées aux besoins et objectifs de chaque patient, pour une approche à la fois saine et efficace de la perte de poids.



La détox

Surchargé de toxines et de déchets métaboliques, l'organisme ne peut plus fonctionner correctement, et peine à éliminer les kilos en trop.

Stimuler les organes émonctoires (foie, système urinaire, intestins) peut être un excellent moyen de préparer l'organisme à une perte de poids efficace. Le foie en particulier joue un rôle de filtre essentiel. Une alimentation trop riche conduit souvent à l'apparition de dépôts de graisse dans et autour du foie, ce qui peut entraver la perte de poids.



Du 1^{er} au 30 juin 2024

Pour 2 produits solaires
achetés de la même
marque parmi



1 huile solaire 200ml
ou
1 lait après-soleil
200ml



OFFERT*



*Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2024 pour les porteurs de cartes Univers Privilage et Univers Premium dans les points de vente participants, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Voir conditions auprès de votre pharmacien.





« Tu sais Maman,
la grand-mère de Léa est tombée hier...

**Tu crois que c'est déjà arrivé
à Mamie ? »**

LA TÉLÉASSISTANCE :
c'est la façon la plus simple
d'appeler à l'aide !



DÉTECTION
DES CHUTES



ASSISTANCE
24H/24, 7J/7



GÉOLOCALISATION



APPLIS AIDANTS
CONNECTÉS



PRENEZ RENDEZ-VOUS

pour être recontacté(e) par une
conseillère Assystel au jour et à
l'heure de votre choix.



Flashez-moi !

PARLEZ-EN
À VOTRE PHARMACIEN

Univers Pharmacie

EN PARTENARIAT AVEC


assystel
www.assystel.fr