

# LE MAG

Univers Pharmacie<sup>+</sup>

## PSYCHO

Ne chantez pas le blues  
de l'hiver

## BEAUTÉ

Parfaite  
pour les fêtes

## PRÉVENTION

Le mal de dos,  
c'est fini !

# Je booste mon immunité en hiver !

N°2

LE MAG DIGITAL OFFERT  
PAR UNIVERS PHARMACIE !



## ACÉTYLCYSTÉINE ARROW® 200 MG, COMPRIMÉ EFFERVESCENT

357-AG-08/2018

18/06/69148542/CP/001/Rev01



## EXPECTORANT TOUX GRASSE

Ce médicament est indiqué dans les états d'encombrement des bronches en particulier lors des épisodes aigus de bronchite.

**Ne pas utiliser avant 2 ans. Avant 15 ans, la toux grasse nécessite une consultation médicale.**

**Excipients à effet notoire :** glucose, lactose, sorbitol et sodium.

**Mode d'administration :** Voie orale. Laisser dissoudre complètement le comprimé dans un demi-verre d'eau. Buvez régulièrement (eau, boissons chaudes). Evitez l'exposition au tabac et à la fumée.

Demandez conseil à votre pharmacien.

Lire attentivement la notice avant utilisation. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, consultez votre médecin.

La durée du traitement ne dépassera pas 8 à 10 jours sans avis médical.



Consultez la notice sur la base de données publique des médicaments à l'adresse :  
<http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/>

ARROW GÉNÉRIQUES, 26 avenue Tony Garnier, 69007 Lyon • SAS au capital de 36 945 840,47 € • RCS 433 944 485



# EDITO

C'est le moment de booster vos défenses immunitaires !

Lors des changements de saison, en cas de fatigue, de stress, de surmenage ou encore de manque de sommeil, notre système immunitaire s'affaiblit alors qu'il devrait justement défendre notre organisme contre les infections et autres maladies. Nous avons donc consacré le Dossier de ce numéro aux solutions naturelles pour booster les défenses immunitaires des bébés et enfants, adultes et seniors, afin de traverser l'hiver en toute sérénité.

Adopter la bonne alimentation, passer des nuits tranquilles, bichonner ses intestins, recourir aux plantes stimulantes, assainir son intérieur et pratiquer une activité physique sont autant de solutions efficaces pour résister naturellement au froid et aux infections. Découvrez-les vite dans votre magazine !

Bonne lecture,

**Daniel Buchinger**  
Président

# SOMMAIRE

## 4 **ACTUS**

Nouveau : le bilan de médication pour les patients âgés

## 6 **PRÉVENTION**

Le mal de dos, c'est fini

## 9 **BIEN-ÊTRE**

Grossesse et ostéopathie : le duo gagnant

## 12 **PSYCHO**

Ne chantez pas le blues de l'hiver

## 15 **SEXUALITÉ**

Sport et libido font bon ménage

## 18 **NUTRITION**

Ces fruits bourrés d'exotisme et de vertus

## 20 **SPORT**

Sport d'hiver : ma liste pense-bête

## 22 **DOSSIER**

Boostez votre système immunitaire

## 30 **BEAUTÉ**

Parfaite pour les fêtes

## 32 **PROMOS**

Soignez votre budget

Numéro: 2  
Éditeur: Univers Pharmacie  
4 chemin du Dornig  
68000 Colmar  
Tél: 0389416845  
Fax: 0389233735  
communication@groupe  
universpharmacie.com  
www.groupeuniverspharmacie.com  
Directeur de la publication  
Daniel Buchinger  
Périodicité / quadrimestriel  
Rédaction en chef: Groupe Univers

Pharmacie  
Journaliste: Nadège Cartier  
Réalisation: Groupe Univers Pharmacie  
Tél: 0389416845  
www.groupeuniverspharmacie.com  
communication@groupe  
universpharmacie.com  
© 2018 Groupe Univers Pharmacie –  
Tous droits réservés.  
Crédits photo : © Fotolia. Les logos et  
marques cités appartiennent à leurs  
propriétaires respectifs.

**AVERTISSEMENT AU LECTEUR** : Les articles du présent magazine ont pour vocation de vous apporter des éléments de réponses et de compréhension d'une maladie ou d'un problème de 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.  
Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit sous forme d'imprimé, photocopie, microfilm ou par tout autre procédé sans une autorisation préalable des auteurs ou de l'éditeur. Les articles de ce magazine sont rédigés sous la responsabilité de leurs auteurs et reflètent leurs opinions. Ils n'engagent en aucune façon la société editrice. Les articles sont des articles de fond. Toute publicité est placée dans un encart prévu à cet effet.

# Nouveau : le bilan de médication pour les patients âgés !

*Cette année, les pharmaciens d'officine se voient confier une nouvelle mission : mettre en œuvre un bilan partagé de médication pour les personnes âgées polymédiquées. Son but : lutter contre les erreurs dans les prises médicamenteuses, les interactions néfastes entre médicaments et la mauvaise observance des traitements.*

## UN OUTIL VRAIMENT UTILE !

Le bilan de médication est une aubaine pour les personnes âgées. Librement consenti par les patients de 65 ans et plus souffrant d'au moins une affection de longue durée (ALD) ou pour tout individu de 75 ans et plus bénéficiant de traitements pour lesquels au moins 5 molécules sont prescrites pour une durée de six mois, il est d'abord mis en place pour lutter contre la iatrogénie, mais également pour répondre aux interrogations des patients, les aider dans l'administration de leur traitement ainsi que dans son observance.

«Le bilan de médication, un outil dédié au service des personnes âgées».

## UN COMBAT CONTRE LE RISQUE IATROGÉNIQUE

Sous le nom étrange de iatrogénie médicamenteuse se cache les effets indésirables provoqués par les médicaments. Ces derniers se manifestent par différents symptômes, tels que la fatigue, l'hémorragie digestive voire même la fracture de la hanche ! Des risques sont souvent sous estimés par les malades. Si certains risques iatrogéniques ne sont pas évitables, comme les effets indésirables liés au médicament lui-même (ex : nausées, vertiges...) ou les allergies si elles sont inconnues auparavant, dans la majorité des cas, ils sont évitables comme par exemple une erreur lors de la prise d'un médicament (mauvais horaire, double dose...) ou une interaction entre

les différents médicaments que l'on prend (l'un pouvant augmenter ou réduire l'effet de l'autre). C'est là que le bilan de médicament a tout son intérêt.

## UN DIALOGUE RASSURANT AVEC LE PHARMACIEN

Contraintes de certains traitements, effets secondaires des médicaments qui impactent la qualité de vie, interrogations sur l'utilité de telle ou telle molécule, les personnes âgées souhaitent être mieux entendues et leur pharmacien est plus que jamais à leur écoute pour les rassurer et les conseiller...

L'objectif : favoriser une meilleure observance des traitements chez des malades qui ne peuvent pas s'en passer et encore moins le prendre en grippe ! La bilan de médication vise ainsi à répondre aux interrogations, aux difficultés des patients avec leur traitement afin que ce dernier soit pris dans les meilleures conditions possibles. Pour le mettre en place dans votre officine, prenez rendez-vous avec votre pharmacien pour un entretien personnalisé.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

À partir de 65 ans, si la consommation importante de médicaments est souvent justifiée, l'élimination de ces médicaments est plus lente, l'organisme est plus sensible, et les effets indésirables sont 2 fois plus fréquents et plus graves : 10 à 20% entraînent une hospitalisation.

Source : Ameli.fr

## NOTRE CONSEIL

Vous prenez différents traitements qu'il vous faut renouveler plusieurs fois dans l'année ? Médicaments liés au diabète, aux pathologies cardiaques, pilule contraceptive, le service Mon Renouvellement disponible dans votre officine va vous faire gagner du temps ! Comment ? C'est tout simple : votre pharmacien garde l'original de votre ordonnance et vous averti sur votre mobile par le biais d'un SMS ou appel vocal dès que vous pouvez passer récupérer votre traitement à la pharmacie. Outre le gain de temps, ce service permet aussi un meilleur suivi de votre traitement que vous pouvez continuer à prendre sans interruption, sans avoir à faire face par exemple à une éventuelle rupture de stock puisque votre pharmacien anticipe vos besoins. De même vous êtes alerté lorsque votre ordonnance n'est plus valable et qu'il est temps de consulter à nouveau le médecin ou le spécialiste pour la faire renouveler.



**Vous oubliez vos médicaments ?  
On y pense pour vous !**

---

Avec notre service  
**MON RENOUVELLEMENT**

**Demandez à votre pharmacien**  
Univers Pharmacie

**Nous prenons soin de vous** 



*Prenez rendez-vous avec votre pharmacien pour une information complète sur les avantages du bilan de médication, c'est gratuit et c'est un atout pour mieux vivre et observer votre traitement !*

# Le mal de dos, c'est fini !

*Le mal de dos, qui va de la gêne modérée à la douleur intense freinant toute activité, est très fréquent et touche aussi bien les hommes que les femmes de tout âge. Quand la douleur apparaît brusquement, il s'agit d'une lombalgie. Le mieux, c'est encore de l'éviter. Nos conseils pour agir avant de ne plus pouvoir bouger...*

## OPTEZ POUR UN BON MATELAS

Le matelas idéal doit être ni trop mou, ni trop dur et pour améliorer votre position pendant le sommeil, placez un coussin entre les genoux si vous dormez sur le côté, sous vos hanches si vous dormez sur le ventre et sous vos genoux si vous dormez sur le dos.

**À noter :** un matelas trop dur entraîne une pression sur la colonne vertébrale et accentue les douleurs.

## EVITEZ LE STRESS

Le yoga reste une excellente activité pour réduire le mal de dos. Les exercices de relaxation et de respiration peuvent ainsi vous aider à vous détendre et à évacuer le stress souvent responsable du mal de dos.

**À noter :** les étirements effectués pendant les cours de yoga sont aussi bénéfiques pour les muscles.

## MISEZ SUR LES PETITS TALONS

En effet, les talons hauts obligent à courber le dos lorsque vous marchez, ce qui n'est pas bon pour la colonne vertébrale. Par ailleurs, les chaussures plates, comme les sandales ou les tongs, peuvent aussi avoir des effets néfastes pour le dos, le poids du corps étant inégalement réparti.

**À noter :** pour soulager votre dos, pensez à placer des petits coussinets spécialisés à l'intérieur de vos chaussures pour amortir les chocs et la pression sur le dos.

## BOUGEZ, MÊME AU BUREAU

La pression exercée sur la colonne vertébrale quand vous êtes assis est plus forte que lorsque vous êtes debout. Pensez donc à faire quelques

pas toutes les demies heures pour soulager votre dos. Chaque fois que vous en avez l'occasion, pensez aussi à vous pencher légèrement en arrière pour alléger la pression sur votre colonne vertébrale.

**À noter :** pensez à régler la hauteur du siège en position assise et essayez de placer un appui au creux du dos.



« L'activité physique améliore le mal de dos et évite que la colonne ne vieillisse plus vite. »

*La lombalgie est douloureuse mais elle n'est pas grave et elle s'améliore avec le mouvement.*



## NE RESTEZ SURTOUT PAS ALLONGÉ !

Oui ça fait mal... Mais les médecins sont formels : ne plus bouger aggrave les douleurs et retarde la guérison. À la maison comme au travail, poursuivez vos activités habituelles et conservez une activité physique supportable en augmentant graduellement vos efforts. L'important est d'être régulier et de persévérer, et de choisir des activités physiques en fonction de vos désirs et de vos capacités.

### 4 EXERCICES POUR MOBILISER VOTRE DOS

**Relaxation** : étendu, le dos bien plaqué au sol, les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une chaise, les mains croisées derrière la tête.

**Assouplissement** : agenouillé, assis sur les talons, le dos enroulé, le front contre le sol et encadré par les coudes, les avant-bras reposant au sol.

**Étirement** : à quatre pattes, creusez le dos en relevant la tête sur une inspiration et ensuite arrondissez le dos en soufflant et en regardant vos genoux. Alternez ces deux positions d'étirement autant de fois que vous le souhaitez.

**Renforcement** : sur un tapis, allongé sur le dos, les jambes fléchies, les pieds à plat sur le sol, les bras croisés derrière la tête, ramener les genoux vers les épaules en soufflant, le dos restant collé au sol. Maintenir la position 6 secondes et alterner avec 6 secondes de repos.

### + NOTRE CONSEIL

Huilez vos articulations ! Pour éviter les sensations de raideurs articulaires, la marque Weleda propose un complément alimentaire sous forme de gouttes à base d'extrait de plante bio Harpagophyton qui contribue au maintien du bon fonctionnement des articulations et améliore ainsi la mobilité et la souplesse articulaire... Demandez conseil à votre pharmacien. Harpagophyton Bio de Weleda.





# L'HARPAGOPHYTON, votre allié pour maintenir mobilité et souplesse articulaire

Avec ses fruits aux épines crochues, on le surnomme « griffe du diable ». Et pourtant, c'est un véritable bienfaiteur des articulations utilisés depuis des centaines d'années par les peuples indigènes du sud de l'Afrique dont il est originaire. L'harpagophyton est l'allié des articulations de la personne âgée comme du sportif. L'activité de la plante est notamment portée par les harpagosides retrouvés principalement dans ses racines.

## LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

- Essayez les sports doux (yoga, pilates...), ils permettent de renforcer les muscles tout en préservant les articulations. La natation est également excellente pour soulager les articulations, grâce au maintien de l'eau.
- Lors d'une crise douloureuse, reposez-vous! Le repos permet au cartilage de se reformer petit à petit.

## NOTRE SAVOIR-FAIRE : PRÉSERVER ET TRANSMETTRE LES BIENFAITS QUE LA NATURE NOUS OFFRE

La qualité Weleda commence dès le sol, en privilégiant la culture dans nos jardins biodynamiques et la cueillette sauvage raisonnée. La transformation de la plante débute dans les 24h qui suivent la récolte, pour garantir la fraîcheur du végétal. Les procédés de fabrication, non dénaturants, sont adaptés à chaque plante.

Les racines de l'Harpagophyton sont mises en macération pendant 20 jours dans de l'eau et de l'alcool bio, afin d'extraire les actifs hydrophiles et lipophiles.

## TOUS LES BIENFAITS DE L'HARPAGOPHYTON DANS L'EPB® WELEDA

A l'aide du bouchon pipette, prendre 20 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau pendant 20 jours.

L'emploi est déconseillé en cas d'ulcères (estomac ou duodénum), de calculs rénaux et chez les femmes enceintes et allaitantes.

Retrouvez la gamme dans votre pharmacie ou sur [weleda.fr](http://weleda.fr).

**WELEDA**  
Depuis  1921



## Grossesse et ostéopathie : le duo gagnant

*Quand les solutions médicamenteuses sont peu envisageables, une prise en charge ostéopathique peut être utile pour accompagner la grossesse et atténuer certains désagréments tels que douleurs lombaires, nausées ou vomissements, remontées acides, constipation, jambes lourdes...*

### L'OSTÉOPATHIE : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Cette thérapie manuelle est une médecine complémentaire dont l'objectif est de mobiliser, stimuler et manipuler différentes parties du corps (articulations, membres, colonne, viscères...) afin de prévenir certains dysfonctionnements et d'améliorer le bien-être général (physique et mental), cela en dehors de toute pathologie.

### ELLE AGIT SUR LES PETITS MAUX

La prise en charge en ostéopathie dès le premier trimestre de la grossesse permet d'optimiser les régulations neurovégétatives et ainsi d'agir sur les nausées, vomissements, troubles du transit, lombalgies et même sur l'irritabilité, des maux fréquents à cette période.

### ELLE RESTAURE LA MOBILITÉ DU BASSIN

Au second trimestre, l'expansion de l'utérus refoule les viscères de l'abdomen, limitant ainsi les mouvements du diaphragme. Cela peut entraîner des troubles vasculaires ou des contractions. L'intervention du thérapeute permet alors de restaurer la mobilité du bassin, de l'abdomen et d'améliorer la souplesse des tissus environnants.

« Certains ostéopathes se sont spécialement formés pour manipuler les femmes enceintes : toutefois, avant de consulter, parlez-en à votre gynécologue ou sage-femme. »



## ELLE FAVORISE L'ÉQUILIBRE GÉNÉRAL DU CORPS

Au troisième trimestre, son action sur l'équilibre général du corps, sur les zones vertébrales trop ou trop peu sollicitées et sur les tissus permet une prise en charge efficace des douleurs, du reflux gastro-œsophagien et de la fatigue souvent rencontrés à cette période.

## NOTRE CONSEIL

Sachez-le : après la grossesse, consulter un ostéopathe peut être utile pour traiter les douleurs persistantes (lombalgies, sciatiques, canal carpien...), surtout celles liées à l'accouchement (position, effort d'expulsion, épisiotomie, suites de péridurale, césarienne...) mais également pour optimiser la rééducation périnéale. Pour trouver un praticien près de chez vous : Association Ostéopathes de France (<https://osteofrance.com/>).



### A LIRE

Un ouvrage mêlant ostéopathie et conseils essentiels pour le bien-être des femmes enceintes avec un programme adapté et « pas-à-pas » illustré, des menus...  
*9 mois en pleine forme avec mon programme*  
Ostéo de Aline Fabre, Ostéopathe – Ed. Horay – 17,90 €

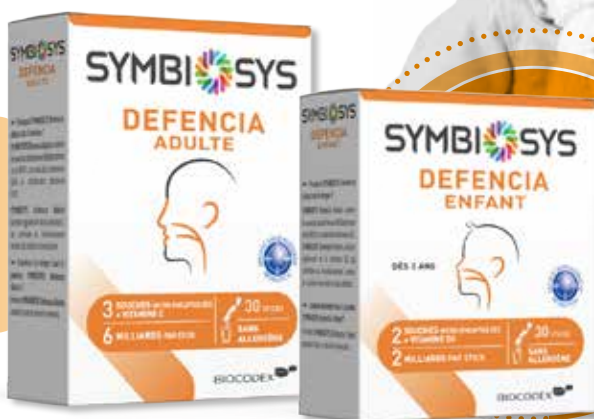
# SYMBIOSIS

LE MICROBIOTE POUR LA VIE

# DEFENCIA

*Souches bactériennes + vitamine C<sup>(1)</sup> ou D3<sup>(2)</sup>*

## POUR PRÉSERVER VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES<sup>(1,2)</sup>



Sans allergène  
Sans arôme

- (1) La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire
- (2) La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants

**SYMBIOSIS**  
LE MICROBIOTE POUR LA VIE

Ces compléments alimentaires ne doivent pas se substituer à un mode de vie sain et à une alimentation variée et équilibrée. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Lire l'étiquetage avant toute utilisation.

**BIOCODEX**

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

S-DEF-18.07

# Ne chantez pas le blues de l'hiver !

*Pour passer une saison d'automne/hiver sans faire grise mine et avancer jour après jour vers un printemps qui chante, misez sur le programme anti-blues de deux professionnels de la santé et du bien-être.*

Facile de comprendre qu'en hiver, l'être humain doit se calquer sur un rythme ralenti qui le met en symbiose avec son environnement. Nous avons moins envie de nous lever, nous rêvons de paresser au coin du feu, notre libido est en berne : c'est physiologiquement normal ! Toutefois, dans la traversée de cette saison froide, l'une des premières choses à faire pour contrer le blues de l'hiver, c'est de soutenir les fonctions vitales de notre organisme.

## ALLUMER NOTRE CHAUDIÈRE INTÉRIEURE

Saviez-vous que la thyroïde a un impact sur tous les défauts d'adaptation aux saisons qui favorisent tout le cortège des refroidissements, angines, bronchites ? Des infections qui nous affaiblissent, nous fatiguent et qui pèsent lourd sur le moral. « Véritable chaudière de l'organisme qu'il faut veiller à faire ronronner tranquillement plutôt que de l'allumer au dernier moment, la thyroïde a donc besoin de notre soutien pour offrir de l'énergie en continu. Pensez au porridge d'avoine et au citron chaud le matin et aux infusions de feuilles de cassis ou de cannelle tout au long de la journée. Cela doit devenir un réflexe quotidien en hiver permettant dans le même temps de soutenir les glandes surrénales qui sécrètent des hormones essentielles à la survie de notre organisme », explique le Dr Jean-Christophe Charrié\*.

## METTRE LE CERVEAU EN MODE « GOOD MOOD »

« Sans glucose, notre cerveau ne peut pas fonctionner. Subissant directement les effets nocifs de l'hypoglycémie, il carbure au ralenti et manifeste son mécontentement par des sautes d'humeur. Un vrai petit déjeuner riche en glucides complexes (pain, céréales complètes) va permettre de soutenir notre efficacité

intellectuelle et notre humeur aussi. A midi, même combat, en troquant le sandwich sur le pouce contre un vrai repas capable de nous maintenir en forme tout l'après-midi », recommande Marielle Alix\*\*. Pour un bon équilibre émotionnel, le cerveau est également gourmand en graisses, les fameux oméga-3 (dont le DHA un oméga-3 dont l'organisme a impérativement besoin) qui participent à la fluidité des échanges entre nos neurones et régulent l'humeur. Ils se cachent dans les poissons gras à inscrire au menu au minimum 2 fois par semaine, dans les huiles de noix et de colza (assaisonnement) et dans les purées d'oléagineux parfaites sur les tartines.

« Alimentation, sport, phytothérapie... Dites stop à la déprime saisonnière ! »

## STIMULER LES « HAPPY » MOLÉCULES

La recherche a démontré que bouger son corps était plus efficace que les médicaments contre la dépression. Cela réveille nos hormones du bonheur, ces substances anti-déprime au plus bas durant les mois d'hiver. Marcher une demi-heure durant la pause de midi est par exemple une excellente façon de sécréter de la sérotonine qui a besoin de la lumière du jour pour être synthétisée. Ce neurotransmetteur favorise le sommeil, réduit l'émotivité, l'agressivité, les fringales et il remonte le moral !

*\*médecin généraliste formé à la phytothérapie et auteur de « Soigner au naturel les maux de l'automne et de l'hiver », 12 €, éd. Prat.*

*\*\*coach beauté & bien-être, spécialisée en shiatsu et naturopathie.*



*Contre le blues de l'hiver, la  
luminothérapie fait merveille.  
Mais marcher au grand air et  
à la lumière, ça marche aussi !*

## NOTRE CONSEIL

Si malgré ces conseils vous conservez un petit moral, misez sur l'aide efficace des plantes. Vous pouvez les prendre sous forme de complément alimentaire jusqu'à mars si nécessaire, comme les gélules de Griffonia Simplicifolia, de passiflore ou de millepertuis. Votre pharmacien vous indiquera les bons dosages.



Jessica Forde - Pixies Films / VERNIGOODCHOICE

# DUCRAY

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

**SI AUJOURD'HUI PLUS RIEN NE TIRAILLE CHARLOTTE,  
NOUS AVONS ÉTÉ UTILES**

## ICTYANE

Sècheresse cutanée

Visage et Corps

Inspirée du savoir-faire pharmaceutique et plébiscitée depuis plus de 30 ans, la crème anti-dessèchement Ictyane agit directement sur les signes et les causes de la sécheresse cutanée. Sa texture onctueuse et non-collante permet un habillage immédiat et vous assure 48H d'hydratation\* au quotidien. C'est l'innovation utile qui apporte confort et souplesse aux peaux normales à très sèches.

**Demandez conseil à votre pharmacien.**



**Les soins qui changent votre quotidien**

\*Étude biométrie réalisée sur 14 sujets (pendant 10 jours), 2 applications par jour pendant 7 jours.

# Sport et libido font bon ménage !

*Outre le fait de tonifier notre corps, le sport a un effet positif sur l'activité sexuelle, notamment au niveau de la production de testostérone qui constitue l'hormone principale de la libido...*

## QUELS SONT LES PERTURBATEURS D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE ?

Parmi ces perturbateurs, notons le stress et la fatigue psychique, car une personne surmenée n'a pas « la tête à ça » ainsi que le surpoids qui met à mal la confiance en soi. Soulignons également que le tabac et la consommation excessive d'alcool peuvent entraîner des troubles de l'érection.

## SPORT ET ACTIVITÉ SEXUELLE : QUEL RAPPORT ?

Ce sont deux antidépresseurs naturels ! En effet, lors de ces deux activités l'organisme produit des substances identiques comme les endorphines (hormones euphorisantes), de la dopamine et de la sérotonine, des neurotransmetteurs pour un sentiment d'apaisement. C'est pourquoi, après une activité sportive on se sent moins stressé et moins anxieux, tout comme après avoir fait l'amour. Enfin, que l'on soit un homme ou une femme, le sport a les mêmes effets : on apprend à connaître son corps, à se sentir mieux, et à mieux s'assumer, la confiance en soi restant une chose importante dans le jeu de la séduction.

## QUELS SPORTS POUR DÉVELOPPER LE PLAISIR ?

Pilates, yoga ou encore Qi Gong permettent de prendre conscience de nos muscles intimes, comme le périnée qui joue un rôle important dans la sexualité : plus ce muscle est sollicité plus on intensifie les sensations et le plaisir des deux partenaires !

## QUELS SPORTS POUR BOOSTER LE DÉSIR ?

Les sports d'endurance comme la natation, la course à pied et les sports collectifs favorisent

la production hormonale, notamment celle de la testostérone, l'hormone du désir. En plus, l'organisme fabrique aussi des endorphines et des neurotransmetteurs apaisants, à la fin de chaque séance, ce qui permet d'être à la fois mentalement détendu et physiquement plus réceptif.

## COMMENT ACCROÎTRE SES ATOUTS ?

Les étirements favorisent la mobilité articulaire et musculaire, offrant de la fluidité et de l'élégance aux gestes (gym, stretching, danse à la barre...) : une souplesse qui agit aussi dans la relation intime et permet de prendre certaines positions parfois osées.

## NI TROP, NI TROP PEU...

Attention ! Pratiquer une activité physique à trop haute dose, donc éprouvante, peut faire chuter la libido. Tout comme des efforts cardio trop longs et trop fréquents qui risquent de détériorer les sécrétions d'hormones sexuelles. 2 à 3 séances de sport par semaine, c'est le bon tempo, avec des jours de récupération, de détente et de lâcher prise pour faire du bien au physique comme au mental.

« Lors de l'acte amoureux, abdominaux et fessiers conditionnant les mouvements du bassin sont fortement mis à contribution : pensez à les muscler ! »



## NOTRE CONSEIL

Sortez couvert ! Nous proposons dans nos officines un très large choix de préservatifs des plus grandes marques, ainsi que des produits et accessoires qui vous permettront de pimenter vos nuits ! Demandez conseil à votre pharmacien.

*L'activité physique booste  
le sport en chambre !*



### ÇA PEUT AIDER !

FizzUp, une application gratuite de fitness présentée comme un véritable coach de poche permettant de faire du sport où vous voulez, en un minimum de temps, avec ou sans matériel.  
Plus d'infos. : [www.fizzup.com](http://www.fizzup.com) (<https://www.fizzup.com/fr/>)



# SMARTLEG®

Le COLLANT DE COMPRESSION MÉDICALE ENFIN... DANS TOUTES LES TEXTURES

SEMI-TRANSPARENT

TRANSPARENT

OPAQUE

POUR TOUTES LES SAISONS, TOUTES LES ENVIES, OSEZ  
LE COLLANT DE COMPRESSION MÉDICALE SMARTLEG !

[www.smartleg.fr](http://www.smartleg.fr)

LA SCIENCE AU SERVICE DE LA COMPRESSION VEINEUSE

Laboratoires Innothéra - 22 avenue Aristide Briand - 94110 Arcueil - France

Dispositif médical de compression veineuse élastique



BV Cert. 6195240



Smartleg® est un produit de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqué dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le **marquage CE**. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. INN1809431 - septembre 2018. Fabricant : Laboratoires INNOTHERA

# Ces fruits bourrés d'exotisme et de vertus

*Ils viennent de loin, sur les étals on les regarde en coin et pourtant... Ils gagnent à être connus car en plus de leur saveur souvent très parfumée, ils recèlent de précieux nutriments très utiles pour affronter l'hiver.*

## L'ANANAS, FACILITATEUR DU TRANSIT

Son intérêt réside dans ses fibres insolubles (1,5 g/100 g) qui facilitent le transit et luttent contre la constipation occasionnelle, au même titre que le pomelo (autre fruit de l'hiver). Il contient en outre une enzyme, la broméline, qui facilite la digestion des protéines et freine l'inflammation en cas de douleurs articulaires.

## LE FRUIT DE LA PASSION CONTRE LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Superfruit antioxydant riche en anthocyanines et en lycopène, il est recommandé à titre préventif aux personnes à risque de cancer de la prostate ou de troubles cardiovasculaires. Des substances qui freineraient le développement des cellules cancéreuses et qui préviendraient l'athérosclérose (dégénérescence des artères) augmentant le risque cardiovasculaire (phlébite, embolie pulmonaire...).

## LA GRENADE, PÉPITE ANTI-ÂGE

Ses puissants antioxydants (famille des polyphénols) luttent contre le vieillissement cellulaire et l'inflammation et leur effet est renforcé par sa vitamine C (20 mg/100 g de graines).

## LE KUMQUAT, MINI MAIS VITAMINÉ

Tout petit, il n'en demeure pas moins riche en antioxydants - vitamine C et carotènes - qui en nous protégeant des radicaux libres, ralentissent la dégradation de nos cellules.

## LA MANGUE, PROTECTRICE DES YEUX

Une demi-mangue, soit environ 120 g de

chair, renferme les 2/3 de l'apport quotidien recommandé en vitamine C et la totalité de celui recommandé en provitamine A qui, en plus de stimuler les fonctions du système immunitaire, renforce la qualité de la vision et aide à prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

## ET D'AUTRES ENCORE !

À goûter également, le mangoustan ou l'un des fruits les plus riches en antioxydants naturels qui limitent la dégénérescence de nos cellules. La papaye, peu sucrée et peu calorique mais plus riche en vitamine C que les agrumes. Ou encore le fruit du dragon (la pitaya), léger et anti-âge...



## Carpaccio « rainbow » de fruits exotiques

### POUR 4 PERS.

1 ananas  
4 fruits de la passion  
1 grenade  
1 fruit du dragon (ou pitaya)  
1 mangue

4 physalis  
1 papaye  
Quelques kumquats  
1 citron vert  
Copeaux de noix de coco

**1.** Rincer et essuyer tous les fruits. Éplucher l'ananas, la mangue, le fruit du dragon et la papaye. Couper la grenade en 2, retirer les grains. Couper les fruits de la passion en 2 et prélever la pulpe. Tailler les kumquats en très fines rondelles. Découper l'ananas, la papaye, le fruit du dragon et la mangue en fines tranches.

**2.** Répartir les tranches de fruits sur l'assiette en les plaçant par couleur, à la

manière d'un arc-en-ciel. Ajouter la pulpe des fruits de la passion, les grains de grenade, les physalis, les fines rondelles de kumquat.

**3.** Zester et presser le citron vert. Arroser le carpaccio avec le jus et parsemer de zestes. Ajouter quelques copeaux de noix de coco et servir. Cette recette peut évidemment être réalisée avec un moins grand nombre de fruits exotiques.



# Sports d'hiver : ma liste pense-bête

*Avant de partir à la neige pour profiter des joies de la glisse, n'oubliez pas de glisser ces produits essentiels dans votre valise.*

## ANTI-COUPS DE SOLEIL

Evidemment, la crème solaire est le tube de l'hiver à ne pas oublier. Sur la neige, la réverbération est maximale (jusqu'à 90 % en haute altitude) et il faut bien se protéger si l'on ne veut pas rentrer avec la marque des lunettes imprimée sur le nez. De plus, le froid ayant un effet anesthésiant, on ne ressent pas toujours les brûlures sur la peau. L'idéal consiste, que votre peau soit claire ou plus mate, à prendre un minimum de risque et donc d'emporter un soin solaire visage haute protection (SPF 50 +) ainsi qu'un stick à lèvres (SPF 30 minimum). Avant de partir, on se tartine ainsi que ses enfants en insistant bien sur le nez et on recommence toutes les deux heures.

**La saviez-vous ?** Les grandes marques de produits solaires proposent toutes de mini-tubes ou flacons extra-plats qui se rangent facilement dans la poche d'un anorak. Votre pharmacien vous indiquera le soin qui vous convient le mieux.

## ANTI-BOBOS

Petite « cascade » à skis, glissade sur un trottoir verglacé, virage mal négocié sur la piste de luge..., le risque de chute est fréquent aux sports d'hiver. Pour parer à la majorité des petits bobos, emporter une trousse de premier secours est souvent le geste qui sauve. Compacte, elle renferme en général des bandes extensibles, des compresses stériles et désinfectantes, des pansements, une couverture de survie, des ciseaux... pour parer aux urgences. Vous pourrez pourquoi pas y ajouter un gel contre les coups, les bleus et les bosses ainsi qu'une crème cicatrisante...

**Le saviez-vous ?** En montagne, l'air est sec et les muqueuses nasales des petits comme des grands s'irritent. Pensez à emporter un spray nasal pour bien humidifier votre nez avant de vous moucher et des cotons hémostatiques pour calmer rapidement les saignements de nez.

## ANTI-COURBATURES

Sauf si vous avez bien préparé votre musculature et huilé vos articulations avant de partir, il y a de fortes chances que des courbatures et/ou douleurs articulaires surviennent dès les premiers jours de ski, marche en raquettes... Pour les soulager rapidement, n'oubliez pas l'homéopathie et les célèbres granules d'arnica à avaler avant et après l'effort. Gels, pommades, rollers anti-courbatures aux effets antalgiques et anti-inflammatoires sont également bien utiles pour apaiser les douleurs.

**Le saviez-vous ?** Certaines marques, notamment à base d'huiles essentielles, proposent des baumes ou des patches chauffants qui peuvent à la fois calmer les douleurs et courbatures mais également les prévenir si vous pensez à les appliquer avant vos activités. Demandez conseil à votre pharmacien.

« Pour éviter de perdre du temps une fois aux sports d'hiver, passez à la pharmacie avant de partir ! »

## BON PLAN UP !

- Pratique
- Compacte
- Essentielle



*Visuel non contractuel.*



## NOTRE CONSEIL

Si vous avez les yeux fragiles, sensibles à l'air sec et au vent, ne partez pas sans un collyre apaisant et hydratant. Il serait dommage qu'une conjonctivite ou qu'une ophtalmie des neiges vous gâche le fabuleux spectacle des sommets enneigés !

*« Inutile de trop vous charger : votre pharmacien est là pour vous indiquer les produits essentiels à emporter dans vos bagages. »*



Le système immunitaire est un ensemble de cellules dont le rôle est de défendre notre organisme contre les infections et qui nous aide à lutter contre les maladies les plus diverses. Fragile, ce système de défense peut être affaibli lors des changements de saison, en cas de fatigue, de stress, de surmenage, de manque de sommeil par exemple. La bonne idée : renforcer ses défenses immunitaires pour aider l'organisme, plus vulnérable en hiver, à faire face aux virus et bactéries. Des solutions naturelles existent à tous les âges : nos conseils dans ce dossier...



Booster le système immunitaire des enfants  
*pages 23 et 24*

Adultes, des conseils pour résister aux virus !  
*pages 25 et 26*

Les seniors, une population à risque  
de déficit immunitaire  
*pages 27 et 28*

# Booster le système immunitaire des enfants

## BÉBÉS : RIEN DE TEL QUE L'ALLAITEMENT MATERNEL

Le lait maternel contient des protéines (immunoglobulines IgA) qui jouent un rôle essentiel dans la défense de l'organisme contre les agressions et des cellules immunitaires (lymphocytes) qui colonisent l'intestin du bébé. Il est aussi riche en probiotiques permettant aux bonnes bactéries présentes dans l'intestin de se développer et ainsi bénéficier d'une bonne flore intestinale indispensable pour résister aux virus et aux bactéries. Enfin, diverses études confirment aujourd'hui que les bébés allaités ont moins de rhinopharyngites, d'otites, de gastro-entérites et de diarrhées, leurs voies respiratoires et digestives étant mieux protégées.

À noter : les fabricants de laits infantiles disponibles dans votre officine ne cessent d'innover en proposant des formules de plus en plus proches du lait maternel.

## L'EFFET DES VACCINS SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Lorsqu'un microbe (virus, bactérie, parasite...) pénètre dans l'organisme, le système immunitaire détecte la présence de composants étrangers que l'on appelle antigènes. Les considérant comme des intrus, il cherche à les éliminer, en fabriquant des anticorps. Le vaccin se comporte comme un antigène et entraîne la production d'anticorps qui vont persister de nombreuses années dans notre corps. Si le vrai microbe se présente, il sera détruit par les anticorps produits au moment de la vaccination et la maladie sera évitée.

À noter : la vaccination contre 11 maladies est désormais obligatoire pour les enfants de moins de 2 ans nés à partir du 1er janvier 2018. De 3 vaccins (diphtérie, tétanos, poliomyélite), on est passé à 11 vaccinations en ajoutant coqueluche, ROR (Rougeole, Oreillons, Rubéole), Haemophilus influenzae de type B, hépatite B, pneumocoque et méningocoque C.

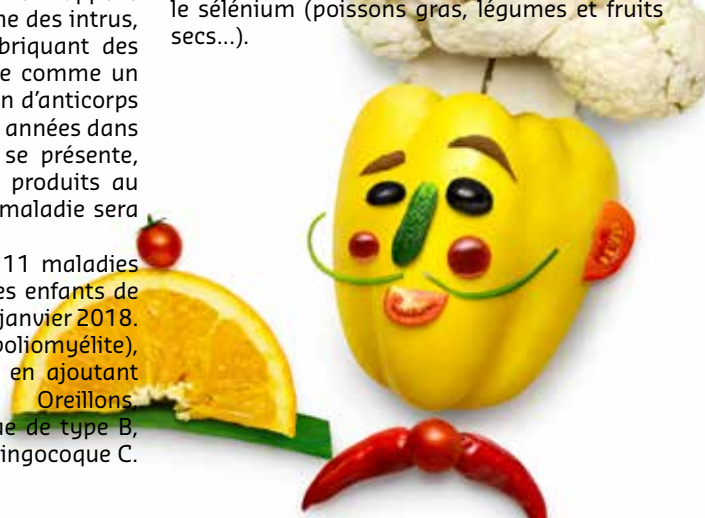
## ENFANTS : DES SOLUTIONS POUR AFFRONTER L'HIVER

Rhumes, gripes, bronchites... à répétition affaiblissent l'immunité des enfants. Alors pour renforcer leurs défenses, on pense à :

- La vitamine C pour le tonus : elle dynamise l'organisme et le protège des agressions des virus et des coups de froid. Les fruits et légumes d'hiver sont très riches en vitamine C comme les fruits exotiques, l'orange, le kiwi, le brocoli, le persil, le chou ou encore l'épinard. Une orange pressée chaque matin et des légumes verts de saison une fois par jour, c'est idéal.

- Le fer pour chasser la fatigue : une carence peut entraîner une fatigue intense et fragiliser l'organisme. À privilégier dans les menus de l'hiver : une portion d'abats, viande ou poisson par jour (boudin, foie de veau, viande rouge...) et des légumes secs de temps en temps (lentilles...). Le fer est d'autant mieux absorbé lorsqu'il est associé, au cours d'un même repas, à un aliment riche en vitamine C (kiwi en dessert).

- Les antioxydants pour renforcer l'immunité : comme la vitamine A (carottes, potiron, légumes verts, fruits, œufs...), le zinc (fruits de mer, viande rouge, céréales complètes...) et le sélénium (poissons gras, légumes et fruits secs...).



*Une alimentation adaptée est nécessaire pour renforcer les défenses immunitaires des enfants.*



« Vitamines, alimentation, vaccination... Les alliés du système immunitaire des enfants. »

# Adultes, des conseils pour résister aux virus !

*Notre système immunitaire est là pour nous protéger à condition d'en prendre soin avant qu'il nous lâche ! Nos défenses seront ainsi optimales à l'arrivée du froid et des épidémies... Nos conseils pour résister naturellement aux infections de l'hiver.*

## ASSIETTE MAXI-ÉNERGIE

Pour stimuler les défenses immunitaires et activer la formation des anticorps on associe vitamines et minéraux. Plébiscitez ainsi les bons légumes de saison crus (en salade, en jus...) ou cuits légèrement à la vapeur ou wok pour justement préserver leurs vitamines et minéraux. Comme pour les enfants, misez sur les agrumes, les kiwis, la mangue (frais, en smoothies...), des fruits d'hiver riches en vitamine C, tout comme les jus de fruits de cassis ou de myrtille sans sucre ajouté. Associez vos repas à des sources de fer comme les légumineuses, les oléagineux, les fruits secs et les céréales : l'absorption de ce puissant oligo-élément antifatigue est favorisée par leur vitamine C.

Enfin, évitez les sucres rapides (bonbons, biscuits, pâtisseries) car ils nourrissent les bactéries et perturbent l'activité du système parasympathique censé réguler certaines fonctions neurologiques du corps par l'intermédiaire du pancréas.

Cela congestionne la sphère ORL et favorise l'installation des germes.

À noter : en période d'épidémies, il est bon

« On pense souvent à notre système immunitaire quand il nous lâche, mais c'est avant qu'il faut le soutenir ! »

de boire jusqu'à 1,5 litre d'eau par jour riche en magnésium (type Hépar) pour humidifier les muqueuses, les rendre moins réceptives aux virus, mais aussi renforcer les cellules de l'immunité et lutter contre la fatigue.

## PLANTES STIMULANTES

L'échinacée, agit en préventif ou en curatif pour stimuler les défenses de l'organisme ou réduire plus rapidement les symptômes d'une infection. Le ginseng est pour sa part une racine tonifiante très efficace pour enrayer la fatigue et rétablir la vitalité de notre immunité. Prenez l'une ou l'autre en cure de 20 jours, espacée d'une semaine, pendant 2 mois.

À noter : pour désinfecter leur ruche, les abeilles fabriquent une substance antibiotique tirée de la sève des conifères : la propolis. Riche en huiles essentielles antiseptiques (anti-champignons, virus et bactéries), elle contient des flavonoïdes (antioxydants) qui aident à assimiler rapidement ses principes actifs immunostimulants.

De quoi prévenir les virus ou soigner infections respiratoires, digestives ou maux de gorge.

## NOTRE CONSEIL

Nez qui coule, agissez sans tarder...

À la base, un écoulement aqueux (comme de l'eau) n'est pas forcément infecté. Pressez l'écorce d'un citron ou d'une mandarine contre chacune de vos narines de façon à ce que les micro-goutelettes d'essence qu'elle renferme soient propulsées dans le nez. Ces essences sont vasoconstrictrices et antiseptiques. Vous pouvez aussi inhaler quelques gouttes d'huiles essentielles de citron ou de mandarine sur un mouchoir.

## BON PLAN UP !

Spray nasal isotonique et hypertonique



Enfin, pour éviter toute surinfection, nettoyez vos fosses nasales matin et soir avec de l'eau de mer médicamenteuse (ampoules, spray) ou avec un spray composé d'eau thermale soufrée, type Rhino Therm, Naso Drill, ou les sprays Upcare®..., demandez conseil à votre pharmacien.

## NUIT TRANQUILLE ET JOURNÉE ACTIVE

Le manque de sommeil soumet l'organisme à un stress permanent qui accentue tous les problèmes de santé latents, à commencer par la baisse de l'immunité. Couchez vous à heure régulière, dînez léger sans sucre, alcool ni graisses cuites (la surcharge alimentaire engendre une mauvaise digestion qui perturbe le sommeil), buvez une tisane calmante après le repas du soir (bractées de tilleul, fleurs de passiflore...). Et évitez toute activité stimulante avant le coucher : il faut à votre organisme au moins 20 minutes pour fabriquer les hypnotiques qui vous aideront à rentrer dans le sommeil.

Pour échapper aux maux de l'hiver, baissez le chauffage (19°C), si ce n'est pas possible, placez sur les radiateurs des humidificateurs que vous remplirez d'eau et d'huiles essentielles assainissantes. Pensez également à aérer votre intérieur au moins 10 à 15 minutes chaque matin afin de renouveler l'air ambiant. Enfin, misez sur une bonne marche de 30 à 45 minutes par jour à un rythme soutenu ce qui permet au corps (bien couvert) de s'habituer au froid.

**À noter :** certaines études ont démontré qu'une séance de sport régulière d'au moins 20 minutes et suffisamment intense permettrait d'améliorer la résistance de l'organisme au virus du rhume.

## 3 ASTUCES PRO-IMMUNITÉ\*

- **Je me protège.** En pensant oligo-éléments (en ampoules dans votre officine) comme l'argent un anti-infectieux de contact et un anti-inflammatoire de la muqueuse ORL, mais également le cuivre aux propriétés antivirales et antibactériennes importantes ou d'or qui favorise la phagocytose, c'est-à-dire la digestion des germes par les globules blancs renforçant ainsi l'immunité.

- **Je bichonne mon intestin.** Pour empêcher l'intrusion de mauvaises bactéries (dites pathogènes) dans votre intestin, faites une cure de probiotiques en mangeant régulièrement yaourts, kéfir, lait ribot, levure de bière séchée à froid, choucroute, légumes verts..., efficaces pour booster l'immunité quand les virus pullulent, en particulier celui de la gastro. Dès le début de l'hiver, une cure d'1 à 2 mois de probiotiques sous forme de compléments alimentaires est utile : demander conseil à votre pharmacien.

- **J'assainis mon intérieur.** Purifiez l'air de votre maison, bureau, voiture en diffusant des huiles essentielles. Le thym (Thymus Vulgaris), très efficace contre les infections ORL et pulmonaires, stimule l'immunité. Le pin (Pinus Sylvestris) purifie l'atmosphère tout en libérant les bronches encombrées et la ravintsara (Cinnamomum Camphora) est un puissant stimulant de l'immunité et reste très efficace dans la lutte contre les virus.

\*Merci au Dr Jean-Christophe Charrié, médecin généraliste formateur en phytothérapie clinique et auteur de *Se soigner au naturel* toute l'année (éd. Prat).

*En hiver, on a tendance à consommer 1/3 de fruits et de légumes de moins qu'en été, c'est pourquoi notre organisme manque souvent de vitamine C à cette période...*



# Les seniors, une population à risque

*Couvrir au mieux ses besoins en nutriments, vitamines et minéraux est d'autant plus vrai chez les seniors, le vieillissement ayant un impact non négligeable sur la résistance aux infections, même les plus bénignes.*

## ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : LE DUO GAGNANT

Avec l'âge, les capacités de défense du système immunitaire diminuent et fragilisent les seniors, ce qui se traduit, notamment, par une moindre résistance aux infections et par une durée de récupération plus longue. C'est pour cette raison qu'il est recommandé aux personnes âgées de renforcer leurs capacités de défense immunitaire par une alimentation équilibrée et suffisante, une activité physique régulière et, si besoin, de prévoir des compléments alimentaires.

Ainsi, pour éviter les carences, il est conseillé de boire un jus d'orange le matin (ce qui couvre 70% des besoins en vitamine C), de consommer

du poisson gras une à deux fois par semaine, de manger de la viande rouge deux à trois fois par semaine, avec un fruit en fin de repas pour favoriser l'absorption du fer, et de prévoir une supplémentation en vitamine D trimestrielle. Comme chez l'adulte, une activité physique est nécessaire, à raison de 30 minutes de marche d'un pas vif chaque jour par exemple (à adapter en fonction de vos possibilités).

**À noter :** Pour les seniors à faible appétit, en situation de fatigue ou de fragilisation, une cure de compléments alimentaires (fer, magnésium, vitamines, A, C, D...), dont la durée sera déterminée par le médecin, permet de ressourcer rapidement des réserves un peu épuisées, sans risque de surdosage.



*Pour tenir à bonne distance virus et microbes, on agit dès aujourd'hui et au naturel.*

## + NOTRE CONSEIL

La grippe est là...

mon pharmacien aussi !

L'épidémie de grippe en France métropolitaine survient chaque année au cours de l'automne et de l'hiver et touche entre 2 et 6 millions de personnes. Plus de 90 % des décès liés à la grippe (9.000 en moyenne en France) surviennent chez les plus de 65 ans. C'est pourquoi, la vaccination contre les virus grippaux saisonniers concerne notamment les seniors.

**À noter :** la loi de financement de la Sécurité Sociale permet désormais l'expérimentation de la vaccination contre la grippe saisonnière par les pharmaciens d'officine. **Les régions retenues cette année par le ministère de la Santé pour cette expérimentation sont : l'Auvergne Rhône-Alpes, la Nouvelle-Aquitaine, les Hauts-de-France et l'Occitanie.** Cette pratique devrait être généralisée à tout l'Hexagone dès 2019.

# Dulcolax<sup>®</sup>

## Le soir Dulcolax, le matin relax.



OU



## CONSTIPATION OCCASIONNELLE

### TRAITEMENT SYMPTOMATIQUE DE LA CONSTIPATION OCCASIONNELLE.

Ces médicaments ne doivent être utilisés qu'en complément d'une alimentation équilibrée et d'une bonne hygiène de vie. Médicaments réservés à l'adulte. Lire attentivement la notice. L'utilisation d'un laxatif doit être la plus courte possible et doit rester occasionnelle. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.

# Parfaite pour les fêtes !

*Envie d'être la plus belle pour attendre le Père Noël ou pour aller danser ? Facile en suivant nos conseils pas à pas...*

## JE VEUX... DES YEUX DE BICHE

Inutile de couvrir vos paupières de poudre pailletée pour faire ressortir vos yeux ! Sachez-le, un joli regard passe d'abord par des sourcils bien dessinés. La bonne stratégie : alléger ses sourcils à l'aide d'une pince à épiler s'ils sont trop fournis ou, au contraire, leur redonner de l'épaisseur à l'aide d'un crayon correcteur spécifique. Pour l'épilation, désinfecter votre pince ainsi que toute la zone à épiler pour éviter les petits boutons. Brossez vos sourcils vers le bas et harmonisez le haut du sourcil en ôtant ceux qui dépassent. Puis, creusez l'arche du sourcil en épilant ensuite la partie basse, en allant de l'intérieur à l'extérieur de l'œil. Côté épaisseur, ça reste une histoire de goût mais veillez à ne pas enlever trop de poils pour ne pas faire de « trous » disgracieux. Pour épaissir, optez pour un crayon à sourcil un ton plus clair que la couleur de vos poils. Dessinez des traits légers dans la masse du sourcil puis utilisez la brosse pour bien dégrader la couleur. Appliquez ensuite le mascara le plus adapté à vos cils : épaississant, allongeant ou recourbant. Puis une ombre à paupières en fonction de la couleur de votre iris : cuivré, doré, beige pour les yeux bleus, violet, fuchsia, mauve pour les yeux verts, kaki ou mordoré pour les yeux noisettes, bruns ou noirs.

## JE VEUX... UN TEINT DE PÊCHE

D'abord, pensez à cacher vos cernes et poches à l'aide d'un stylo anti-cernes (votre pharmacien vous indiquera la bonne teinte en fonction de votre carnation). Puis, unifier votre teint avec une base matifiante, idéale pour gommer ridules et petites imperfections. Ensuite, c'est au choix : certaines préféreront un fond de teint liquide facile à étaler et bien couvrant, d'autres une BB crème teintée plus légère au fini naturel, d'autres encore un fond de teint compact à appliquer en un rien de temps à l'aide d'une petite éponge. L'important, c'est de bien unifier son teint sur le front, le nez, les joues, le menton... sans oublier le cou voire le

décolleté si l'on porte un top à col en V. Place ensuite au blush de couleur orange ou rose irisé (l'effet pailleté donnant un maximum d'éclat) que vous devez appliquer avec un pinceau en poils naturels et souples à l'embout biseauté, en étirant la poudre du centre de la joue vers le haut de la pommette.

## JE VEUX... DES MAINS DE STAR

La veille, hydratez-les généreusement avec une crème pour les mains afin qu'elles soient lisses et bien douces. Coupez vos ongles à la longueur qui vous convient en pensant à arrondir les bordures. Utilisez enfin une lime pour parfaire le tout. Avant de les teinter, repoussez les cuticules vers l'arrière avec un bâtonnet en bois spécifique. Appliquez ensuite sur l'ongle une base protectrice afin d'obtenir une surface bien lisse. Puis, posez le vernis de la teinte de votre choix (à la mode cet hiver : teintes métalliques irisées ou nacrées, dorés, argentés, vert, bronze, bleu...) en couche fine. Au besoin, pour plus d'intensité, laissez sécher pour étaler une seconde couche avant d'appliquer un top coat : un vernis transparent qui va protéger la manucure, améliorer la tenue et l'éclat de la couleur.

## + NOTRE CONSEIL

Être bien maquillée, c'est utiliser de bons produits mais également de bons « outils » ! Pour choisir la bonne pince à épiler, le bon kit de manucure, savoir quel pinceau à paupières il vous faut, quel est le meilleur applicateur pour éclaircir vos joues avec du blush « bonne mine »..., rendez-vous dans votre pharmacie où vous bénéficierez en quelques minutes de conseils futés !



*Si le visage est la première zone que l'on embellit pour sortir, les mains ne doivent pas être négligées pour une allure... assurément impeccable !*

« De jolis yeux, une mine fraîche et pimpante, une manucure sur mesure... Pas de doute, vous resplendissez ! »

# Univers Pharmacie soigne votre budget !

Chez Univers Pharmacie, vous bénéficiez régulièrement d'offres variées et de remises sur vos produits préférés. Découvrez vite ce que nous vous avons réservé !

EN JANVIER...



Réduction immédiate

**1€**

DE RÉDUCTION  
IMMÉDIATE POUR  
L'ACHAT D'UN SOLAIRE  
RÉFLEXE ET STICKS\*

**2€**

DE RÉDUCTION  
IMMÉDIATE POUR  
L'ACHAT D'UN SOLAIRE  
VISAGE OU CORPS\*

\* Offre valable du 1<sup>er</sup> au 31 janvier 2019 uniquement dans les officines Univers Pharmacie participantes en France Métropolitaine dans la limite des stocks disponibles non cumulable avec d'autres opérations et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photo non contractuelle.

**EAU THERMALE AVENE**

-50% sur le deuxième produit identique



**-50%**

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT D'UN  
DEUXIÈME PRODUIT IDENTIQUE\*

\* Offre valable du 1<sup>er</sup> au 31 janvier 2019 uniquement dans les officines Univers Pharmacie participantes en France Métropolitaine dans la limite des stocks disponibles non cumulable avec d'autres opérations et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photo non contractuelle.

**BIODERMA**



Réduction immédiate



**-20%\***  
de réduction immédiate  
sur la gamme Skin Food  
Soins nourrissants intensifs



\* Offre valable du 1<sup>er</sup> au 31 janvier 2019 uniquement dans les officines Univers Pharmacie participantes en France Métropolitaine dans la limite des stocks disponibles non cumulable avec d'autres opérations et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photo non contractuelle.

\* Offre valable du 01 au 31/01/2019



**WELEDA**



EN FÉVRIER...



Réduction immédiate

**1 €**

DE RÉDUCTION  
IMMÉDIATE POUR  
L'ACHAT D'UN SOLAIRE  
RÉFLEXE ET STICKS\*

**2 €**

DE RÉDUCTION  
IMMÉDIATE POUR  
L'ACHAT D'UN SOLAIRE  
VISAGE OU CORPS\*

*\* Offre valable du 1<sup>er</sup> au 28 février 2019 uniquement dans les officines Univers Pharmacie participantes en France Métropolitaine dans la limite des stocks disponibles non cumulable avec d'autres opérations et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photo non contractuelle.*

**EAU THERMALE AVENE**

-50% sur le deuxième produit identique



**-50%**

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT D'UN  
DEUXIÈME PRODUIT IDENTIQUE\*

*\* Offre valable du 1<sup>er</sup> au 28 février 2019 uniquement dans les officines Univers Pharmacie participantes en France Métropolitaine dans la limite des stocks disponibles non cumulable avec d'autres opérations et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photo non contractuelle.*

**BIODERMA**

Réduction immédiate

**1 €50**

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT D'UNE  
HUILE DE MASSAGE À L'ARNICA EN 100 ML\*



*\* Offre valable du 1<sup>er</sup> au 28 février 2019 uniquement dans les officines Univers Pharmacie participantes en France Métropolitaine dans la limite des stocks disponibles non cumulable avec d'autres opérations et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photo non contractuelle.*

**WELEDA**

# Madame Comunchef

présente

[www.mieuxdansmonassietteaveclecancer.fr](http://www.mieuxdansmonassietteaveclecancer.fr),  
des conseils et recettes adaptés pour ceux et  
celles qui suivent un traitement contre le cancer.  
Demandez conseil à votre pharmacien.



**NOUVEAU**

“Ma cuisine à la carte”  
s’adapte à votre situation  
pour vous aider à  
faire les bons choix en  
cuisine selon les effets  
secondaires de vos  
traitements.



**CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ. BIOGARAN**