LE MAG

Univers Pharmacie+

Conseils
& sélection
de produits

CONSEILS

La BEAUTÉ de la tête aux pieds !
La cure DÉTOX au naturel...

GROSSESSE

Les nutriments clés pendant la grossesse

Être enceinte et avoir une bonne hygiène de vie

OBJECTIF SANTÉ DE FER !

LA VITAMINE C, ALLIÉE D'UNE BONNE ABSORPTION DU FER.
* Quels aliments privilégier pour couvrir ses besoins en fer ?

N°6 / MARS 2020

LE MAG DIGITAL OFFERT PAR UNIVERS PHARMACIE !

#Mars

Pages 4 à 9
La beauté, de la tête aux pieds

Pages 16 à 23
Carence en fer

Pages 24 à 27
Les nutriments clés pendant la grossesse

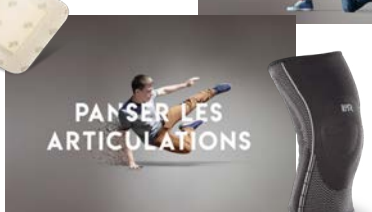
Numéro: 6
éditeur : Univers Pharmacie
4 chemin du Dornig
68000 Colmar
Tel : 0389416845
Fax : 0389233735
communication@groupe
universpharmacie.com
www.groupeuniverspharmacie.com
Directeur de la publication
Daniel Buchinger
Périodicité / mensuelle
Directrice de rédaction :
Céline Boultareau - LEGALL Santé Services
Conception/Réalisation :
ADN Production
58 Avenue de Wagram 75017 Paris
Tél : 0389416845
www.groupeuniverspharmacie.com
communication@groupe
universpharmacie.com
© 2019 Groupe Univers Pharmacie – Tous droits réservés.
Crédits Photos : AdobeStock_17631216 / 17631765 / 44941277 / 89700491 / 118211518 / 139394132 / 145412897 / 167365494 / 170154296 / 188224578 / 190734692 / 198879592 / 209203081 / 209203087 / 213828050 / 228081927 / 230429240 / 260607825 / 260607838 / 271844401 / 271844414 / 272202731 / 295891439 / 308603288.

dans les pages suivantes,

Retrouvez nos conseils santé et bien-être.

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 parait sous la seule responsabilité de l'annonceur.

BIEN PENSÉ POUR BIEN PANSER



Velpeau®
BIEN PENSÉ
POUR BIEN PANSER

Dispositifs médicaux. Demandez conseil à votre pharmacien/médecin pour plus d'informations.
Laboratoires Lohmann & Rauscher SAS ZA de Choisy 88200 Remiremont Tél. 03 29 62 36 06
RCS Epinal B 380 236 091. AR-202001-002

ÉDITO MARS 2020

Vive le printemps !!

Les jours rallongent, la nature se réveille en délicatesse…. il est temps pour les organismes engourdis de passer en mode « réveil ».

Le printemps est une saison intermédiaire qui **suractive les fonctions biologiques du corps humain,** ce qui peut perturber certains équilibres notamment au niveau de la peau. Il convient alors d'éliminer les toxines accumulées durant l'hiver tout en douceur, pour qu'elles puissent retrouver éclat et beauté, force et résistance. Vous serez ainsi prêts à affronter correctement la belle saison et par la même occasion, **vous permettrez à votre organisme de retrouver toute sa vitalité !**

Retrouvez dans ce Mag des conseils naturels pour débuter le printemps en beauté, notre dossier sur le fer et ses éventuelles carences ainsi que notre focus sur les nutriments clés pendant la grossesse.

Bonne lecture !

#BEAUTÉ

La beauté, de la tête aux pieds

L'hiver a essayé d'avoir notre peau mais il a échoué. Quelques dégâts sont cependant à déplorer. On se fait une beauté, de la tête aux pieds pour célébrer le printemps.
Il est grand temps de retrouver un teint de pêche, une peau plus belle, plus souple, et des cheveux brillants.

REFLÉTER LA LUMIÈRE
Les perles ! Voilà le secret. L'enlumineur hydratant est une petite merveille grâce à ses pigments perlés qui reflètent la lumière. Il fait disparaître les défauts et met en valeur les courbes. Attention toutefois à la maxi dose de nacre si vous voulez éviter de passer pour une boule à facettes.

LE MODE OPÉRATOIRE : 4 courtes étapes pour épater la galerie.

1) On lisse et on hydrate ! On ne le dira jamais assez : la base d'une mine parfaite, c'est une peau lisse et saine. Pour lisser, on exfolie en douceur : la lumière n'en sera que mieux réfléchie. Et parce que la peau a avant tout besoin d'être hydratée, on applique une crème hydratante et on attend quelques minutes avant de passer à l'opération maquillage.

2) On uniformise le teint. Pas question de laisser la moindre place à une quelconque imperfection. Un fond de teint très léger devrait pouvoir les faire disparaître. Vous pouvez aussi mélanger crème hydratante et fond de teint. Côté fond de teint, choisissez en un qui contient des micro-nacres.

3) Une poudre libre pour mater la brillance.
A vos pinceaux, larges et plats de préférence, pour appliquer sur la zone T une poudre libre transparente. De légères pressions suffiront.

4) Des couleurs fraiches et des touches de lumières.
Des pommettes joliment rosées grâce à un fard à joue translucide, on part du bombé de la joue pour étirer jusqu'à la pommette.

On ajoute quelques délicates touches de lumière (avec un pinceau ou un stick enlumineur) : ailes du nez, creux du menton, haut des pommettes… et vous voilà prête.

#BEAUTÉ

Des cheveux plein d'éclat

Avoir des cheveux brillants ne demande que peu d'efforts et un peu de bon sens. Il faut s'en occuper comme on le fait pour sa peau : avec régularité. Autre point commun, les cheveux ont grand besoin d'être hydratés ! Qui dit cheveux ternes, dit cheveux asséchés.

PREMIÈRE ARME :

POUR UNE CRINIÈRE DE RÊVE : LES MASQUES.

Les masques. Ils réparent et soignent. Si vous avez trop attendu, n'hésitez pas à les utiliser souvent jusqu'à obtention d'un résultat qui vous satisfait. Espacer les applications par la suite.

DEUXIÈME ARME : LE BON SENS.

On se coiffe tous les jours et plutôt le soir ! L'idée ? Eliminer les particules accumulées dans la journée, qu'elles soient dues à la poussière ou à la pollution. Bien sûr, on utilise une brosse délicate et on y va tout en douceur. Bon sens encore : on utilise un shampooing qui nous correspond (si vous avez les cheveux colorés, par exemple).

TROISIÈME ARME :

GRAND-MÈRE, ET SES REMÈDES.

On entend depuis toujours qu'il faut rincer à l'eau froide, utiliser du vinaigre ou du citron... Eh bien, c'est vrai ! Le citron est anti-calcaire, c'est cette propriété qui fait briller les cheveux (jetez un œil à la composition des shampooings pour cheveux ternes, vous verrez qu'ils contiennent un produit anti-calcaire)

RECETTE

½ jus de citron et un litre d'eau (fraiche ou tiède mais pas gelée...). Vous l'utilisez en dernière eau de rinçage. Dans un registre similaire : le vinaigre de cidre aussi est très bon. Une cuillère à soupe dans 1 litre d'eau. Vous l'utilisez également en dernier rinçage. (Et pas d'inquiétude pour l'odeur, elle s'évapore très rapidement.)

Un corps 100 % soyeux

Lui aussi mérite éclat, douceur et souplesse. Petit rappel : la santé de votre peau dépend principalement du bon équilibre entre sa teneur en eau et en lipides. Le film hydrolipidique qui protège notre épiderme perd de ses lipides chaque jour et rend la peau plus perméable, d'où l'intérêt de nourrir ce film à sa convenance. Certains sont voraces, d'autres moins, tous réclament un soin spécifique. **En résumé, la peau de votre corps a besoin de soins hydratants.**

Avant cela et surtout si vous avez n'avez pas vraiment eu la main lourde en matière de soins récemment, commencez par un gommage – la peau absorbera mieux les actifs hydratants. Et gardez ce réflexe gommage, mais en douceur et pas plus d'une fois par semaine.

Enfin, votre peau a besoin que vous vous bougiez : la circulation du sang dans le corps est un atout pour votre peau comme l'eau que vous buvez : sans modération !

Très vite votre grain de peau va s'affiner, vous afficherez une peau plus jeune et surtout plus belle !

Source : Bien-être&Santé Juliette Legros

#BEAUTÉ

Conseils beauté & santé naturels

SOLUTION 100% NATURELLE POUR SOULAGER L'ECZÉMA :

Réaliser une synergie d'huile essentielle de Camomille Noble et d'huile végétale de Calendula !

Associer :

-9 gouttes d'huile végétale de Calendula
-1 goutte d'huile essentielle de Camomille Noble calmante du système nerveux.
(synergie à 10%)

LUTTER CONTRE LES SIGNES DU VIEILLISSEMENT CUTANÉ :

L'huile végétale d'Argan BIO est un petit trésor de l'Atlas ! Riche en vitamines et antioxydants, cette huile est réputée pour ses propriétés nourrissantes et régénérantes. Sa teneur en antioxydants en fait un actif idéal pour lutter contre les signes du vieillissement cutané !

L'HUILE À AVOIR TOUJOURS À LA MAISON :

Qu'on l'utilise sur sa brosse à dents pour se blanchir les dents ou pour faire une petite cure détox, l'huile essentielle de citron est indispensable !

#DÉTOX

La cure DÉTOX au naturel

L'alimentation, l'air que l'on respire, le stress, le tabac, l'alcool mais aussi les « pensées acides », sont des sources de toxines. Notre corps possède des filtres, mais comme tous les filtres, ils finissent par s'encrasser.

D'où l'intérêt de faire une cure qui soutiendra notre organisme dans sa tâche. Nos ancêtres l'avaient déjà bien compris, puisque la cure détox s'inscrit dans de nombreuses traditions depuis des siècles par l'usage des plantes.

La période des fêtes terminée depuis quelques temps, c'est le moment idéal pour permettre à votre organisme de retrouver toute sa vitalité!

LE FOIE, UNE PRIORITÉ

Le foie est un organe clef de l'organisme puisqu'il transforme les nutriments en de précieux éléments cellulaires tout en rejetant les déchets et en assainissant les fluides.
C'est aussi la glande qui conditionne le niveau d'énergie et de tonus en assurant une bonne qualité de la circulation sanguine. Ses fonctions vitales en font un organe à ménager, en modérant sa consommation d'alcool notamment, mais aussi en le nettoyant de temps à autre.
Pour ce faire, on peut opter pour une cure d'huiles essentielles à prendre quotidiennement par voie orale.

MA CURE BIEN-ÊTRE

Même si le réflexe naturel et rapide est d'opter pour une essence de Citron, différentes huiles essentielles pourront être utilisées pour votre cure détox.

Vous pourrez opter au choix pour une huile essentielle de Carvi, de Carotte ou même encore de Romarin CT verbénone selon vos besoins.

CITRON :

Tonique, digestive et dépurative, l'essence de citron activera toutes les fonctions digestives et hépato-pancréatiques d'où découle une véritable détoxification. L'utilisateur sera vigilant face à son caractère photosensibilisant.

CAROTTE :

L'huile essentielle de carotte est reconnue pour ses vertus régénérantes, toniques et revitalisantes. Elle drainera le foie et les reins et purifiera la peau, le sang et la circulation.

ROMARIN CT VERBÉNONE :

Remarquable pour la dépuration et la décongestion du foie et de la vésicule biliaire, cette huile essentielle sera idéale comme soutien du foie en cas de surcharge ou excès alimentaire.
Elle permettra une bonne digestion des graisses de l'alimentation grâce à son effet cholagogue et cholérétique.

Posologie : 1 à 2 goutte(s) de l'huile essentielle choisie dans une cuillère à café d'huile végétale, sur un support neutre ou sur un sucre.

A prendre le matin à jeun pendant 3 semaines idéalement. Cette cure sera cependant contre-indiquée chez les femmes enceintes et allaitantes, **les personnes souffrant d'une insuffisance hépatique ou rénale, ainsi qu'en cas de prise de médicaments au long cours.**

#DÉTOX

Le saviez-vous ?

Stress et pulsions sucrées

Le stress vous donne parfois des envies irrésistibles de sucré ?

La responsable est la sérotonine ! La fabrication de **cette hormone régulatrice du stress et de l'humeur** est facilitée par l'ingestion de sucres rapides, tels que ceux trouvés dans les gâteaux et confiseries. **Consommer du sucre favorise la production de sérotonine donc on se sent mieux !** Ainsi, certains d'entre nous utilisent les aliments sucrés comme protection du cerveau contre la dépression, car ils réduisent la sensation de stress, rendent moins triste et plus énergique. Mais attention à la prise de poids !

Pour contrôler vos pulsions sucrées, tournez-vous vers des aliments anti-fringale : pomme, yaourt nature, lait végétal, un carré de chocolat noir, quelques noix et amandes, ou tout simplement un grand verre d'eau.

Durant une cure détox, essayez d'adopter un état d'esprit Detox de façon plus générale en faisant attention à votre alimentation, vos heures de sommeil, votre activité physique mais aussi vos pensées.

Pour vous aider, faites de votre cure un événement à part entière. Évitez de surcharger votre emploi du temps pour vous faciliter la tâche mais aussi pour vous reposer. Ce type de cure peut engendrer une certaine fatigue dans les premiers jours.

Tenez bon, l'énergie renouvelée en fin de cure et la sensation de bien-être physique qui en découlent vous permettront d'aborder le début d'année avec un mental solide.

OBJECTIF MINCEUR

Une cure drainante ne fait pas perdre beaucoup de poids en soi. Toutefois, elle permet de se reconnecter à son corps et à ses besoins en éliminant notamment toxines, rétention d'eau et amas graisseux. C'est donc un excellent début qui vous donnera l'énergie, si nécessaire, de démarrer un régime et d'inscrire votre perte de poids dans la durée. Offrez-vous ce coup de pouce santé, ce réflexe naturel, et observez les résultats sur votre état d'esprit et d'être.

Notre conseil :

Favorisez un drainage tout en douceur et rechargez votre organisme en oligoéléments indispensables aux divers métabolismes.

NOUVEAUTÉS
BANDES ADHÉSIVES ÉLASTIQUES ARROW CONSEIL®

- HYPOALLERGÉNIQUE
- FACILE À POSER
- ACCOMPAGNE LE MOUVEMENT SANS LIMITER L'ARTICULATION
- EXTENSIBLE

Bandes adaptées pour la contention des articulations et la fixation de pansement.
Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage.
Demandez conseil à votre pharmacien. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Ne contient pas de latex.
Fabricant : Laboratoire Pharmaplast. S.A.E.

arrow conseil

319-AG-09/2019

#FER

Carence en fer : les signes à surveiller

Fatigue, teint pâle, irritabilité, essoufflement, chute de cheveux : ces symptômes évoquent une anémie provoquée par une carence en fer, aux conséquences néfastes à long terme.

Comment la détecter ? Quels aliments privilégier pour l'éviter et renflouer ses réserves ? Suivez le guide.

Le fer ne sert pas qu'à fabriquer des objets du quotidien, c'est aussi l'un des minéraux essentiels au fonctionnement de l'organisme. **Il est présent en très petite quantité dans l'organisme :** 4 grammes pour l'homme et 2,5 grammes pour la femme. **Nous éliminons chaque jour une partie de ce stock,** et si l'alimentation n'équilibre pas en fournissant des apports équivalents aux pertes, une carence s'installe, qui met en péril notre équilibre physique et psychique.

À quoi sert le fer ?

Pour bien comprendre l'importance de son rôle, sachez que le fer participe à de nombreux mécanismes physiologiques, et notamment la fabrication de l'hémoglobine, des globules rouges et de la myoglobine. **La première transporte l'oxygène depuis l'appareil respiratoire vers le reste de l'organisme,** et la seconde stocke l'oxygène dans les muscles pour le libérer pendant l'effort. Un manque de fer impacte donc directement ces fonctions vitales et affecte nos capacités physiques mais aussi intellectuelles.

Les conséquences d'une carence en fer

Qui dit carence en fer dit anémie ferriprive. Lorsqu'on est en anémie, on se fatigue plus vite, on est souvent essoufflé, on résiste moins bien aux infections, on se sent ralenti intellectuellement, on perd ses cheveux et l'on arbore un teint pâlichon. Autant de signes qui se confondent aisément avec les petits maux de l'hiver, ce qui peut retarder une prise de conscience du patient.

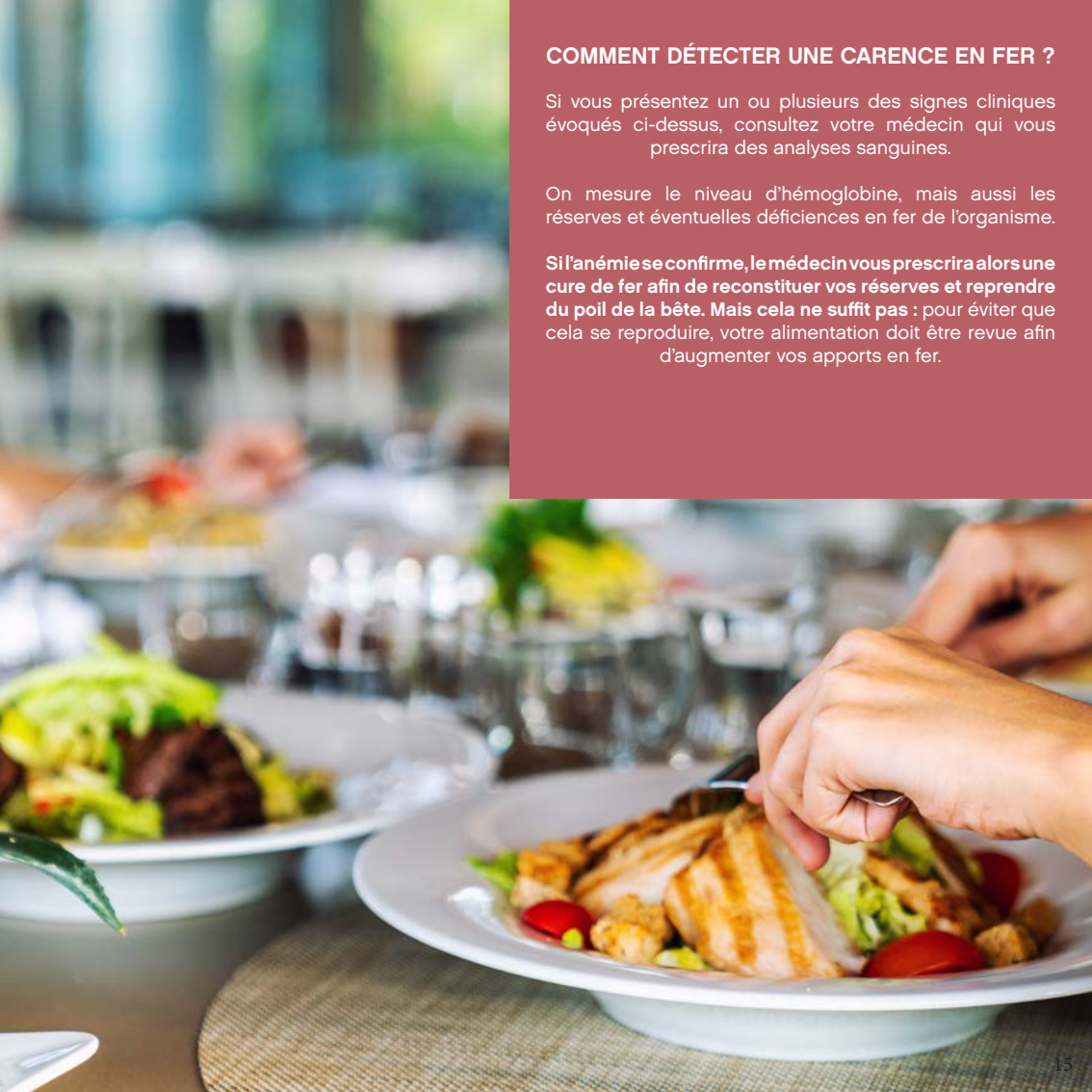
Les femmes et les enfants sont les plus touchés par l'anémie. Ces dames en raison des pertes de sang lors des règles, et des besoins du fœtus pendant la grossesse, et les plus jeunes en raison de besoins exponentiels liés à leur croissance rapide. Pendant la grossesse, l'anémie augmente le risque de mortalité et de morbidité chez le nouveau-né : elle ne doit pas être prise à la légère.

COMMENT DÉTECTER UNE CARENCE EN FER ?

Si vous présentez un ou plusieurs des signes cliniques évoqués ci-dessus, consultez votre médecin qui vous prescrira des analyses sanguines.

On mesure le niveau d'hémoglobine, mais aussi les réserves et éventuelles déficiences en fer de l'organisme.

Si l'anémie se confirme, le médecin vous prescrira alors une cure de fer afin de reconstituer vos réserves et reprendre du poil de la bête. Mais cela ne suffit pas : pour éviter que cela se reproduire, votre alimentation doit être revue afin d'augmenter vos apports en fer.



#FER

Quels aliments privilégier pour couvrir ses besoins en fer ?

Oubliez la légende de Popeye et des épinards : les légumes verts contiennent en réalité peu de fer (rien ne vous oblige à en informer vos enfants tout de suite, hein). On trouve deux sortes de fers dans les aliments : le fer héminique dans les abats, viandes et poissons, dont 20 à 30% sont absorbés par l'organisme, et le fer non héminique, présent dans les céréales, légumes secs, fruits et légumes et produits laitiers, absorbé seulement jusqu'à 5%.

COMMENT FAVORISER L'ABSORPTION DU FER ?

Veillez à faire cuire longtemps vos légumes secs, et laissez-les tremper pendant toute une nuit avant de les cuisiner : s'ils ne sont pas suffisamment cuits, ils détruisent le fer contenu dans votre bol alimentaire. Attention aussi aux excès de fibres qui nuisent à l'absorption du fer : **on en mange évidemment (c'est important), mais pas d'excès pour autant.**

La vitamine C, alliée d'une bonne absorption du fer

Privilégiez la vitamine C, connue pour aider à l'assimilation du fer. Il est d'ailleurs recommandé d'accompagner votre cure de fer d'une cure de vitamine C pour optimiser son efficacité. Pour cela, on mise sur le cassis, les agrumes, le kiwi, les poivrons… en gardant à l'esprit que la vitamine C est sensible à la lumière et à la chaleur. On mange donc ses fruits et légumes le jour même de leur achat, et on n'hésite pas à les acheter surgelés : ils sont congelés pile à maturité, ce qui préserve leurs vitamines.

Attention toutefois à ne pas les faire réchauffer trop longtemps :
l'idéal, c'est une cuisson à la vapeur ou des recettes mi-cuites.

Source : Bien-être&Santé Clémentine Garnier

#FER

Fer : à la bonne dose

En excès, il s'avère dangereux. Beaucoup plus fréquente, sa carence se corrige d'abord par des menus adaptés.

Le fer est un minéral indispensable à la constitution de l'hémoglobine (substance présente dans les globules rouges) qui sert au transport de l'oxygène dans les tissus.

Les apports journaliers conseillés sont de 9 mg chez l'homme, 16 mg chez la femme non ménopausée, 13 mg chez l'adolescent.

Les pertes en fer sont essentiellement dues aux gastrites, aux états inflammatoires chroniques et aux pertes de sang. Certains modes alimentaires peuvent également en être responsables : anorexie, régimes végétaliens ou déséquilibrés…

Les manifestations les plus fréquentes d'une déficience en fer sont l'anémie, un manque d'appétit, un ralentissement des fonctions vitales, et une plus grande vulnérabilité aux infections par baisse du pouvoir immunitaire.

Attention, trop de fer est tout aussi néfaste et, avant toute supplémentation, il faut vérifier sa ferritine (la réserve de fer de l'organisme) par un dosage sanguin.

1 KG D'ÉPINARDS OU 100 G DE STEAK ?

Le fer alimentaire est largement répandu mais son taux d'absorption est meilleur (20-30%) s'il provient d'aliments carnés (fer héminique) ; celui présent dans les végétaux (fer non héminique) n'est absorbé qu'à raison de 5 à 10%.

À titre d'exemple, il faut consommer 1 kg d'épinards mais seulement 100 g de steak pour y puiser 1 mg de fer. **Les meilleures sources alimentaires sont donc les produits animaux :** viandes rouges, boudin noir, foies, rognons, crustacés… Le jaune d'œuf en est aussi une source intéressante ; les volailles et les poissons (thon, hareng, sardine, maquereau) en contiennent un peu moins.

Côté végétaux, c'est dans les légumineuses que l'on trouve la plus forte teneur en fer végétal mais dans les légumineuses : lentilles, petits pois, pois chiches, haricots, flageolets… Pensez aussi au chocolat noir et aux épices (cumin, gingembre, curry, coriandre).

Attention aux mésalliances

En outre, l'absorption du fer dépend des autres composantes du repas. La sécrétion acide de l'estomac facilite l'extraction du fer des aliments.

La vitamine C le transforme en une forme assimilable par le tube digestif, mais elle n'est efficace que si elle est prise au cours du repas. Le bêtacarotène joue le même rôle. Pensez aux agrumes ou au jus de citron, aux kiwis, aux choux, aux poivrons rouges…

En revanche, attention au thé et au café (décaféiné ou non) : buvez-les avec modération, et en dehors des repas car ils contiennent des tanins qui ralentissent, voire inhibent, l'absorption du fer. De la même façon, il faut éviter la consommation excessive d'oxalates (rhubarbe, oseille, cacao) et de phytates (céréales complètes et oléagineux).

Les autres ralentisseurs sont les médicaments antiacides, le calcium et le zinc. Prenez-les à distance des repas en cas de supplémentation.

#FER

Et chez les tout-petits ?

Leurs besoins en fer sont très importants. Pour les bébés allaités, aucun souci : le fer présent dans le lait maternel est très bien absorbé (à 50 %)

Pour ceux qui prennent le biberon non plus : les laits infantiles sont enrichis en fer facilement absorbable.
C'est après la diversification alimentaire que des carences peuvent apparaître si l'enfant ne boit plus assez de lait infantile ou ne mange pas assez de produits carnés.

Pour rappel, de 7 à 11 mois, les besoins en fer sont couverts par 700 ml de lait 2e âge (soit 3 biberons) et 15-20 g de viande ou de poisson par jour. De 1 à 3 ans, par 300 ml de lait de croissance et 20 g de viande ou de poisson.

Le lait de croissance doit être préféré au lait de vache jusqu'à ce que l'enfant soit en mesure de consommer 100 à 150 g de produits carnés chaque jour.

Source : Bien-être&Santé Christine Nicolet

POULET COCO ET BANANE

Grâce à cette recette :
Le poulet fait partie des viandes à favoriser et possède des protéines de bonne qualité ainsi que du fer.
Cette recette vous apporte finalement 2 des 5 portions de fruits et légumes recommandées par jour.

*2 personnes. *20 min de préparation. *Plat principal

INGRÉDIENTS

- 20cl de crème de coco (ou lait de coco)
- 2 escalopes de poulet
- 1/2 banane
- 1 tomate
- 1 à 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- Curry en poudre

PRÉPARATION

Couper le poulet en morceaux et le faire dorer 5 min. à la poêle.
Ajouter la moitié de la crème de coco.
Ajouter la tomate coupée en morceaux, la 1/2 banane en rondelles, les amandes, l'ail et l'oignon hachés.
Ajouter le curry. Laisser mijoter 5 à 10 min. puis servir avec du riz
Dans la même poêle, verser l'autre moitié de la crème de coco et éventuellement un peu de curry. Réchauffer 1 à 2 min. et verser sur le riz.

Source : www.mangerbouger.fr

#FER&GROSSESSE

Les nutriments clés pendant la grossesse

La grossesse est un moment privilégié où il est important de soigner son alimentation. Une alimentation équilibrée apporte tous les nutriments dont vous et votre bébé avez besoin. Il peut néanmoins être nécessaire de compléter votre alimentation par des suppléments médicamenteux, mais uniquement sur prescription de votre médecin ou de votre sage-femme. Voici un rapide tour d'horizon des nutriments essentiels pour une grossesse réussie.

Les folates (appelés aussi vitamine B9)

Les folates jouent un rôle important dans le bon développement du système nerveux de l'embryon et notamment la fermeture du tube neural. Ainsi, tout au long de votre grossesse, pensez à privilégier les aliments sources de folates.

Le calcium

Le calcium participe à une bonne croissance et à la solidité des os et des dents. Pendant la grossesse, vos besoins en calcium augmentent considérablement pour couvrir à la fois ceux de bébé et les vôtres : votre alimentation devrait vous apporter environ 1000mg de calcium par jour.

Il en est de même pendant l'allaitement si c'est l'option que vous avez choisie. N'hésitez pas à faire le point avec votre médecin ou sage-femme pour évaluer vos apports quotidiens en calcium car 1000 mg / jour peut s'avérer difficile à atteindre par le seul biais de l'alimentation.

Où trouver le calcium ?

Les principales sources de calcium sont le lait et les produits laitiers. Les nutritionnistes recommandent de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour (lait, fromage, yaourt, fromage blanc).

Si vous n'aimez pas les produits laitiers, vous pouvez compléter votre alimentation avec des eaux minérales riches en calcium.

Regardez les étiquettes pour choisir une eau adaptée : sa teneur en calcium doit être supérieure à 150 mg / litre d'eau.

Certains fruits oléagineux comme les amandes et les noisettes apportent naturellement du calcium. Pourquoi ne pas en glisser un petit sachet dans votre sac à main et les manger au goûter ?

La vitamine D

La vitamine D aide notre corps à mieux absorber le calcium : elle est donc essentielle à la santé osseuse. Elle intervient dans la construction du squelette du bébé.

Au cours du troisième trimestre de grossesse, votre bébé va puiser dans vos réserves de vitamine D pour constituer son propre stock. C'est pour cela qu'il est important d'avoir des apports en vitamine D importants.

Notre corps est capable de fabriquer la vitamine D grâce à l'action des rayons du soleil sur la peau. Pas la peine de s'exposer trop longtemps : 10 à 15 minutes par jour suffisent pour les bras et les jambes.

Vous pouvez aussi compter sur votre alimentation pour compléter vos besoins en vitamine D. Optez alors pour des poissons gras (saumon, maquereau, hareng, etc.) et des produits laitiers au lait entier ou enrichis en vitamine D (de plus en plus de produits laitiers sont enrichis en calcium et en vitamine D).

VOUS SOUHAITEZ FAIRE LE POINT SUR L'ÉTAT DE VOS RÉSERVES EN VITAMINE D ?

Vos réserves sont généralement suffisantes :

- Si votre accouchement est prévu en été ou en automne car les mois précédents sont habituellement ensoleillés et vous ont ainsi permis de fabriquer de la vitamine D.
- Si vous vous êtes exposée normalement au soleil pendant l'été (10 à 15 minutes pour les bras et les jambes).
- Si vous mangez du poisson (frais, surgelé ou en conserve) au moins 2 fois par semaine, en privilégiant les poissons gras.
- Si vous consommez régulièrement des produits laitiers riches ou enrichis en vitamine D.
- Si vous n'êtes pas sûre de l'état de vos réserves, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre sage-femme. Il ou elle pourra vous prescrire un supplément en vitamine D s'il s'avère que vos réserves sont trop basses.

#FER&GROSSESSE

Le fer

Le fer est utilisé pour la fabrication de l'hémoglobine, qui transporte l'oxygène dans tout le corps. Pendant la grossesse, les besoins en fer augmentent car il intervient aussi dans la croissance du placenta et du fœtus. Une alimentation variée et équilibrée, suivant les 9 recommandations du PNNS, doit cependant suffire à couvrir vos besoins.

Voici quelques conseils à suivre pour optimiser vos apports en fer :

Consommez de la viande rouge, du boudin noir ou du poisson une à deux fois par jour. Optez pour du poisson au moins deux fois par semaine. Pensez à les consommer bien cuits.

Assaisonnez votre repas d'un filet de citron : la vitamine C qu'il contient améliore l'absorption du fer présent dans les végétaux (fruits, légumes, légumes secs).
Vous pouvez aussi terminer votre repas avec une orange ou un demi pamplemousse.

Privilégiez certains légumes secs, naturellement riches en fer : lentilles, haricots secs, pois chiches…

Évitez de boire du thé pendant le repas : il limite l'absorption du fer d'origine végétale.

Si vous êtes une adepte du thé : optez pour une version sans théine comme certains thés rouges par exemple.

Si vous pensez manquer de fer, parlez-en à votre médecin ou sage-femme.

L'iode

L'iode est essentiel au bon développement du cerveau de votre bébé et vos besoins augmentent pendant la grossesse.
Les poissons et certains produits de la mer apportent naturellement de l'iode. Après les avoir bien cuits, régalez-vous de crustacés, de moules, de cabillaud, de maquereau, de thon, de hareng, de sardines… Vous pouvez les consommer frais mais aussi en conserve ou surgelés.
On trouve aussi de l'iode dans le lait et les produits laitiers, les œufs ainsi que dans le sel iodé.

Attention : Consultez votre médecin ou sage-femme avant de prendre des compléments alimentaires ou des suppléments médicamenteux.

Des situations particulières :

Vous êtes adolescente
Votre corps est encore en pleine croissance et votre alimentation doit donc couvrir à la fois vos besoins élevés et ceux de votre enfant. Bien vous nourrir est donc d'autant plus important. Mettez l'accent sur les aliments riches en calcium en consommant 3 voire 4 produits laitiers par jour. **Consultez votre médecin ou votre sage-femme pour recevoir des conseils personnalisés.**

Vous attendez des jumeaux ou des triplés
Vos besoins ne sont que légèrement supérieurs à ceux d'une femme n'attendant qu'un seul enfant. Vous n'avez donc pas besoin de manger deux fois plus.

Vous avez eu plusieurs grossesses rapprochées
Votre corps a peut-être épuisé ses réserves en vitamine D, en folates et/ou en fer… Insistez sur les aliments sources de ces nutriments. N'hésitez pas à faire le point avec votre médecin : il vous donnera les conseils adaptés à votre situation.

Source : www.mangerbouger.fr

#GROSSESSE

Être enceinte
et avoir une bonne hygiène de vie

Enceinte, votre quotidien change : l'arrêt du tabac ou de toute drogue est primordial. Ne prenez aucun médicament sans demander conseil à votre médecin. Prenez soin de vos dents et gencives plus vulnérables pendant la grossesse. Maintenez une activité physique régulière et adaptée.

Conseils si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose

La toxoplasmose contractée au cours de la grossesse peut être grave pour le fœtus.
Voici quelques recommandations si vous n'êtes pas immunisée :
- ne mangez pas de viandes crues ou peu cuites
- nettoyez soigneusement les fruits et légumes et faites-les bien cuire
- lavez soigneusement vos ustensiles de cuisine
- n'oubliez pas de bien vous laver les mains avant de préparer le repas ou de passer à table
- évitez le jardinage et le contact avec les chats.

Conseils pour prévenir la listériose au cours de la grossesse

La listériose chez la femme enceinte est souvent grave pour le fœtus.
Voici quelques recommandations pour éviter la contamination par la listeria lors d'une grossesse :
A la maison, chacun doit veiller :
- à la propreté de la cuisine
- à la propreté du réfrigérateur qui doit être réglé à 3-4°C et régulièrement nettoyé et désinfecté à l'eau javellisée
- à la séparation entre produits crus (viande, légumes) et aliments cuits ou prêts à consommer
- au respect des dates limites de consommation (car la bactérie peut croître à 4°C)
- à la cuisson soigneuse des restes (qui ne doivent pas être conservés plus de trois jours)
- au lavage des légumes et des herbes aromatiques avant utilisation

Évitez les aliments à risque et ce, d'autant plus que la bactérie n'altère ni l'aspect, ni l'odeur, ni le goût des aliments :
- fromages au lait cru (surtout les pâtes molles), croûte des fromages, fromages vendus râpés
- charcuterie cuite (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée, etc.),
- aliments servis à la coupe
- poissons fumés, poissons crus, coquillages crus, surimi, tarama…
- graines germées crues (soja…)
viande hachée, viande crue

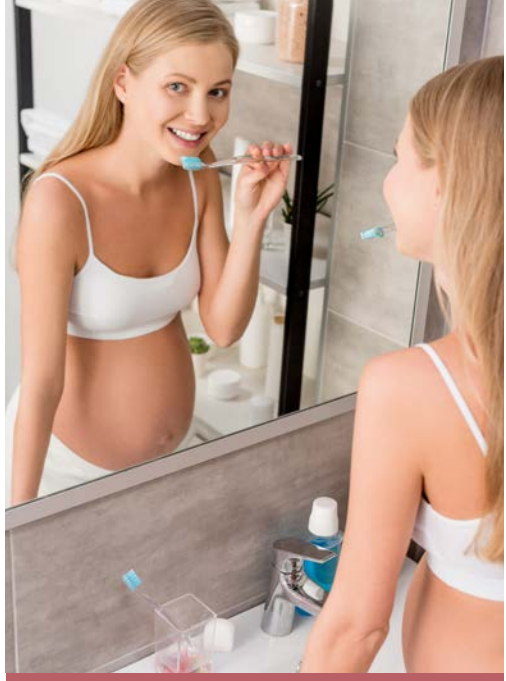
Conseils pour une bonne santé bucco-dentaire pendant la grossesse

Pendant la grossesse, il est très important de prendre soin de vos dents et de vos gencives.
Faites le point sur votre état de santé bucco-dentaire avec un chirurgien-dentiste. Il procédera à un contrôle, et si nécessaire à des soins de votre bouche, avec un nettoyage professionnel des surfaces dentaires et un traitement des caries si vous en avez.

À compter du 4ème mois de grossesse et jusqu'au 12ème jour après votre accouchement, vous pouvez bénéficier d'un examen de prévention bucco-dentaire chez le chirurgien-dentiste ou le médecin stomatologue de votre choix. **Rendez-vous chez un chirurgien-dentiste pour effectuer un examen bucco-dentaire dans le cadre du programme M'T Dents.** Cet examen est intégralement pris en charge par l'Assurance Maladie et vous n'avez pas à faire l'avance des frais.

Tout au long de la grossesse, une bonne hygiène de la bouche est indispensable :
- brossez-vous les dents après chaque repas avec une brosse souple et un dentifrice fluoré
- pensez à demander conseil à votre chirurgien-dentiste si vous n'êtes pas certaine de votre technique de brossage
- veillez à nettoyer toutes les surfaces dentaires et pas seulement les faces visibles des dents, et pensez à bien nettoyer la jonction entre les gencives et les dents.

Les changements hormonaux de la grossesse peuvent rendre vos gencives plus sensibles aux bactéries et déclencher leur inflammation. Vos gencives sont dans ce cas rouges, enflées, et sujettes aux saignements. Ces symptômes peuvent apparaître entre le troisième et le neuvième mois. **Il s'agit d'une gingivite de grossesse.** Le brossage doit alors être plus doux dans la zone d'inflammation et vous devez réaliser un suivi chez votre chirurgien-dentiste. **Généralement, ce problème disparaît après l'accouchement.**



Attention aux vomissements lors de la grossesse : ils fragilisent l'émail des dents

Les vomissements peuvent fragiliser votre émail dentaire à cause des dépôts d'acide gastrique sur les dents et ainsi favoriser la carie dentaire.

Il est donc recommandé après un vomissement de se rincer la bouche avec de l'eau ou un bain de bouche au bicarbonate ou au fluor, puis d'attendre au moins une heure avant de se brosser les dents car juste après un vomissement, l'émail est trop fragilisé.

#GROSSESSE

Vous fumez pendant votre grossesse, votre bébé aussi

Quels sont les risques du tabagisme lors de la grossesse ?

La consommation de tabac est strictement contre-indiquée pendant la grossesse. Fumer durant la grossesse comporte des risques pour la maman et le bébé :

- pour le déroulement de la grossesse elle-même : augmentation du risque de fausses couches, de grossesses extra-utérines et d'accouchements prématurés,
- pour le développement du fœtus. Le risque le plus connu est un développement insuffisant du fœtus. Ce retard de croissance intra-utérin est principalement causé par le passage de monoxyde de carbone (CO) dans le sang du fœtus. Ce monoxyde de carbone prend alors la place de l'oxygène. À la naissance, le bébé peut présenter un poids insuffisant (hypotrophie). Ce faible poids de naissance peut entraîner des problèmes, majorés si l'enfant nait prématurément. Si la femme enceinte est soumise au tabagisme passif, le risque existe de façon plus modérée.

Enfin, le tabac est la première cause de mort subite du nourrisson. Si la maman choisit d'allaiter son bébé, il est important de savoir que le tabac modifie le goût du lait, sa compositionet en diminue la production.

QUI PEUT VOUS AIDER À ARRÊTER DE FUMER ?

Un projet d'enfant est souvent une forte motivation pour décider d'arrêter de fumer.
Il existe des méthodes efficaces pour arrêter de fumer :
- les consultations spécialisées d'aide au sevrage : appelez votre caisse d'Assurance Maladie, qui vous fournira les coordonnées des structures de prise en charge.
- les substituts nicotiniques, mais uniquement sous contrôle médical : parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme qui peut vous accompagner dans votre démarche pour arrêter. Renseignez-vous sur la prise en charge des substituts nicotiniques par l'Assurance Maladie.

La drogue : un grand danger pendant la grossesse

La consommation de drogues (cannabis, cocaïne, héroïne...) pendant la grossesse peut avoir des conséquences graves sur le développement de votre bébé. Elle met en danger la santé de votre bébé.

LA PRISE DE DROGUES AUGMENTE LE RISQUE :

- de fausses couches
- d'accouchement prématuré
- d'avoir un bébé de petit poids (hypotrophie) ou souffrant de malformations.
- De plus, les drogues traversent aisément la barrière du placenta et pénètrent directement dans le système sanguin de fœtus qui souffrira d'un "état de manque" à la naissance.

Si vous consommez des drogues, parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme. Il vous conseillera et vous orientera pour prendre, avec vous, les mesures nécessaires afin de préserver au mieux la santé de votre bébé.

Zéro Alcool pendant la grossesse

Quelle qu'en soit la quantité, l'alcool absorbé passe au travers du placenta et peut provoquer un retard dans le développement du système nerveux du bébé. **Il augmente le risque de prématurité ou de faible poids.** Même un petit verre de temps en temps est à bannir. Je n'hésite pas à parler de ce sujet avec mon médecin ou ma sage-femme ils pourront me conseiller et m'orienter.

TABAC INFO SERVICE :

par téléphone au 3989
du lundi au samedi de 8h à 20h
(appel non surtaxé), pour poser des questions à un tabacologue,

l'application Tabac info service
pour un accompagnement 100% personnalisé,

sur le site internet : tabac-info-service.fr
où vous trouverez des informations et astuces pour vous aider à arrêter de fumer.

DROGUE INFO SERVICE :

Pour vous accompagner :
par téléphone : 0 800 23 13 13
de 8h à 2h, 7j/7
(appel anonyme et gratuit)

sur le site internet : drogues-info-service.fr

ALCOOL INFO SERVICE :

Pour vous accompagner :
par téléphone : 0 980 980 930
de 8h à 2h, 7j/7
(Appel anonyme et non non surtaxé)

sur le site internet : alcool-info-service.fr

LES DROGUES ET LES MÉDICAMENTS PEUVENT AVOIR UNE INFLUENCE SUR VOTRE GROSSESSE ET LA SANTÉ DE VOTRE ENFANT.

Vous êtes enceinte : ne prenez pas de médicament sans avis médical. Les médicaments peuvent avoir une influence sur votre grossesse et être à l'origine de malformations du fœtus. Ne prenez aucun médicament de votre propre initiative et définissez avec le médecin ou la sage-femme qui suit votre grossesse les traitements que vous pouvez utiliser sans risque.

Nouvelle appellation

Nestlé HealthScience

Découvrez notre gamme

hp/hc+2kcal

HYPERPROTÉINÉ ET HYPERCALORIQUE :

400 kcal | 20 g Protéines | Sans gluten

1 À 2 PAR JOUR[1]

Formule testée et approuvée : **77 %** des consommateurs préfèrent la recette Clinutren® HP/HC+ 2kcal par rapport à la concurrence[3].

7 saveurs gourmandes :
Vanille, Chocolat, Pêche, Caramel, Café, Fraise, Neutre (NOUVEAU - MARS 2020)

4 saveurs gourmandes :
Vanille, Chocolat, Café, Fruits des bois
NOUVELLE RECETTE FÉVRIER 2020

Indice Glycémique bas[2]

6 saveurs gourmandes :
Vanille, Chocolat, Pêche, Caramel, Café, Fraise

Formule testée et approuvée : **81 %** des consommateurs préfèrent la recette Clinutren® Dessert HP/HC+ 2kcal par rapport à la concurrence[4].

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. À utiliser sous contrôle médical.

L'expertise de la nutrition clinique, le goût en plus !

Nestlé Clinutren

1. À adapter selon les recommandations médicales, à l'âge, aux besoins et à l'état du patient. 2. Indice glycémique mesuré selon la méthode FAO/WHO 1998 - Rapports février 2018 & Mai 2019 - N'exclut pas le contrôle de la glycémie chez le patient diabétique. 3. Evaluation sensorielle du Clinutren® HP/HC+ 2kcal saveur chocolat versus le concurrent principal auprès de 80 consommateurs de boissons lactées de plus de 50 ans - juin 2019. 4. Evaluation sensorielle du Clinutren® Dessert HP/HC+ 2kcal saveur chocolat versus le concurrent principal auprès de 80 consommateurs de desserts lactés de plus de 50 ans - mars 2019.

Nestlé HealthScience

Nestlé Health Science France S.A.S – 319 543 968 RCS Meaux, Noisiel - Document destiné aux professionnels de santé - YCL2HCALC120 - 01/2020

Attention aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens constituent une contre-indication absolue à partir du 6ème mois de grossesse (24 semaines depuis les dernières règles). Les AINS sont des médicaments utilisés pour soulager la fièvre, les douleurs, les hémorroïdes, et dans bien d'autres cas.

À partir du début du 6ème mois de grossesse, la prise d'AINS par la femme enceinte peut avoir des conséquences graves voire mortelles, pour le fœtus ou le nouveau-né. Tous les AINS sont concernés, y compris l'aspirine lorsque la posologie est supérieure ou égale à 500 mg/j, qu'ils soient sur prescription médicale ou non, et qu'ils soient pris par la bouche ou utilisés en application locale (crème, gel…). En effet, le passage dans le sang des AINS après application d'une pommade ou d'un gel contenant un AINS ne doit pas être sous-estimé.

Toute automédication même ponctuelle avec les AINS est contre-indiquée pendant cette période à risque. Certains d'entre eux peuvent être délivrés sans ordonnance.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant toute automédication.

THUASNE

LombaMum'®
Confort évolutif
tout au long
de la grossesse

MAL DE DOS

BOUGEZ
au rythme
de vos envies !

LombaMum'®. Ceinture de maternité.Dispositif médical de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Indiquée en cas de douleurs pelviennes, lombaires et sacro-iliaques de la femme enceinte. Lire attentivement les instructions sur la notice avant utilisation. Demandez conseil à un professionnel de santé. (2020-02)
©Shutterstock/LightField Studios. Réf : 2002077

Fabricant : Thuasne,
120 rue Marius Aufan
92300 Levallois-Perret - France

#GROSSESSE

Activité physique
pendant la grossesse

Le maintien d'une activité physique «raisonnable» est conseillé au cours de la grossesse pour conserver une musculature abdominale, favoriser l'équilibre psychologique et diminuer une éventuelle anxiété.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AIDE À LA RÉCUPÉRATION FONCTIONNELLE DU PÉRINÉE.
PRIVILÉGIEZ :
- la marche (au moins 30 minutes par jour),
- la natation,
- la gymnastique d'entretien. Si vous faites de la gymnastique, adaptez-la à l'avancement de votre grossesse, avec des séances courtes.

Certains sports sont à éviter car ils présentent des risques traumatiques pour la mère, d'autres peuvent avoir des conséquences pour le fœtus.

Évitez de pratiquer les sports de combat, les sports d'endurance, la plongée sous-marine et les activités sportives qui comportent un risque de chute (ski, vélo, équitation...).

Si vous avez une activité physique ou sportive, n'oubliez pas d'en parler à votre médecin ou à votre sage-femme lors de la première consultation afin qu'ils vous conseillent selon votre situation.

Source : www.ameli.fr

Univers Pharmacie soigne votre budget !

Le mois up baby® Paris

Du 1er au 31 mars 2020

-10% sur toute la gamme*

*offre valable du 1er au 31 mars 2020 hors liniment, coffret et lingettes, dans les pharmacies participantes, dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Voir conditions. Photo non contractuelle.

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !

Réduction immédiate

-3€

DE REMISE IMMÉDIATE
SUR LE LOT DE 2 FLACONS DE LAIT LIPIKAR DE 400ML OU SUR LE LOT DE 2 FLACONS D'HUILE LIPIKAR DE 400 ML*

** Offre valable du 1er au 31 mars 2020 uniquement dans les officines Univers Pharmacie participantes en France Métropolitaine. Valable dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photo non contractuelle.*

LA ROCHE POSAY

Réduction immédiate

UNE ACTIVITÉ POUR 2 OFFERTE
POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT BION 3*

** Offre valable du 1er au 31 mars 2020 uniquement dans les officines Univers Pharmacie participantes en France Métropolitaine. Valable dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photo non contractuelle. Suite à l'achat d'un produit Bion3 le consommateur s'inscrit sur le site de l'opération www.bion3-activiteitalie.fr et télécharge sa preuve d'achat. Une fois la participation validée le client recevra son code activité à rentrer sur la plateforme activité pour valider le cadeau. Durée de validité du bon : 6 mois.*

BION 3

EAU THERMALE

Avène

le don d'apaiser

Soins Solaires

Protéger autant qu'on aime.

SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT

Une démarche éco-responsable*

*Plus d'informations sur www.eau-thermale-avene.com

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS
Pierre Fabre
DermoCosmétique

Univers Pharmacie

Votre pharmacie a son application !

Téléchargez-la !

- Toutes les informations de VOTRE pharmacie (horaires, adresse, téléphone)
- Votre programme «avantages» intégré
- Notifications santé
- Envoi d'ordonnances
- Des offres exclusives
- Click-and-collect