LE MAG

Univers Pharmacie+

Conseils
& sélection
de produits

DOSSIER DU MOIS

- Stress ca s'en va et ca revient !
- Comment gérer son stress ?

SANTÉ

- Traiter les allergies naturellement
- Le mal de dos

SPÉCIAL COACHING !

L'ÉPREUVE DU MAILLOT DE BAIN ARRIVE À GRANDS PAS :

- Comment équilibrer ses menus
- Astuces anti grignotages

#AVRIL

Pages 4 à 17
Coaching minceur

Pages 24 à 27
Allergie pollens

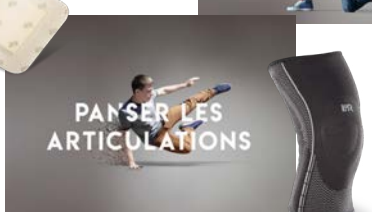
Pages 30 à 37
Le stress

Numéro: 7
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_33686531 / 39006712 / 80818545 / 90299886 / 95012321 / 107712496 / 114676912 / 117720730 / 128622625 / 162462293 / 180348905 180880793 / 182417801 / 183619940 / 195103282 / 213796610 / 228636192 / 228803798 / 241208228 / 287590647 / 297404141
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.

dans les pages suivantes,

Retrouvez nos conseils santé et bien-être.

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 AVRIL 2020

Un mois
pas comme les autres !!

Un mois d'avril bien différent des autres, c'est l'occasion de changer de routine et d'en extraire de nombreux bénéfices.

Il fait enfin beau, les jours rallongent, l'épreuve du maillot de bain arrive à grands pas. Nous sommes tous dans le même cas, ce n'est pas facile de profiter du soleil et d'avoir une activité physique.

Tirons du positif de cette période transitoire pour améliorer vos habitudes en prenant en mains votre rééquilibrage alimentaire et booster votre énergie.

L'ensemble des collaborateurs Univers Pharmacie est plus que jamais mobilisé pour répondre à vos besoins et vous apporter les meilleurs services.

Prenez soin de vous et des vôtres.
Bonne lecture !

#COACHINGMINCEUR

Après le confinement, l'épreuve du maillot de bain arrivera à grands pas !

Il est donc temps, de commencer dès maintenant. Oubliez les nombreux régimes à la mode, qui vous promettent monts et merveilles et garantissent à coups sûr un effet yoyo, optez pour une alimentation saine sans frustration !

Comment ? Le confinement est une excellente opportunité pour acquérir de nouvelles habitudes alimentaires. Simplement équilibrez votre alimentation au quotidien…
Rien de mieux pour dire adieu aux kilos superflus ou se maintenir, et surtout pour trouver un regain d'énergie !

Que ce soit au petit déjeuner, au déjeuner ou au dîner, faites en sorte d'avoir toujours les 3 groupes d'aliments à savoir l'eau et les fruits et légumes au cours du même repas. Mais attention aux quantités.

Les quantités doivent être limitées pour les produits sucrés et riches en matières grasses afin de respecter l'équilibre alimentaire.

Maintenant à vous de bien équilibrer vos menus !

Quelles quantités pour un repas ?

● **Une portion de fruits et légumes**
Sous toutes les formes, crus, cuits en soupe ou en jus, pour augmenter votre effet de satiété. Une à deux portions de 100 g minimum par repas.

● **Une portion de féculents**
Celle-ci doit représenter ¼ **de l'assiette.** Mais dans le cadre d'un régime, **jamais de féculent le soir** car ils sont très riches en calories : pain, pâtes, riz, légumes secs, pomme de terre… Attention à l'addition au cours d'un même repas.

● **Une portion de protéines**
Sous forme de viande, poisson, crustacés ou œufs, il est conseillé d'en avoir entre **150g et 300g par jour dans vos menus.**

● **Un produit laitier**
Pour votre apport en calcium, 3 portions par jour : lait, fromage blanc, yaourt nature… dont **une seule portion de fromage (30 à 40 g).**

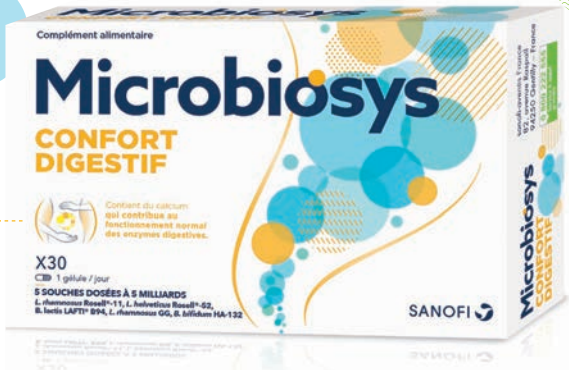
● **Une portion de matières grasses**
2 à 3 cuillères à soupe d'huile pour l'assaisonnement ou la cuisson, et **10 g de beurre ou de margarine au petit-déjeuner.**

● **Une bonne hydratation**
Pensez-y tout au long de la journée : eau, thé, tisane… soit **1,5 Litres par jour.** Attention aux verres d'alcool qui rompent votre équilibre alimentaire.

Microbiosys

CONFORT DIGESTIF

FORMULE EXCLUSIVE



Contient du calcium **qui contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.**

UN VENTRE FORT VOUS REND PLUS FORT

7000028161-03/20

Complément alimentaire réservé à l'adulte.
Pour plus d'infos, consultez **www.microbiosys.com**

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR WWW.MANGERBOUGER.FR

SANOFI

#COACHINGMINCEUR

En pratique, comment équilibrer les menus :

Le printemps est là, fini les plats riches et rassurants de l'hiver et place aux produits frais et colorés dans vos menus.

EXEMPLE D'UNE JOURNÉE TYPE :

Petit Déjeuner :
- Thé / Café / Infusion sans sucre
- 1 yaourt ou fromage blanc
- 2 tranches de pain complet bio
- 10g de matière grasse
- 1 jus de citron

A savoir :
Le jus de citron stimule le foie et ouvre l'appétit, cependant il est préférable de le consommer le matin à jeun avec une paille pour éviter d'agresser l'émail des dents.

Déjeuner :
- 100g de salade composée en vinaigrette (1 cuillère à soupe d'huile + eau + vinaigre)
- 150g de poisson ou viande grillée
- 150g de légumes
- 30g de fromage + 1 tranche de pain complet bio
- 150g de fruits de saison ou 100g de compote sans sucre

Dîner :
- Salade verte de saison + 1 c à café d'huile
- 100g de viande blanche ou poisson
- 150 g de légumes
- 20g de pain complet bio
- 1 yaourt nature

NOS CONSEILS :

Buvez de l'eau plate.
Évitez de sauter des repas pour compenser d'éventuels écarts, c'est inutile et cela facilitera la prise de poids.
Prenez garde aux grignotages entre les repas (le chocolat qui accompagne le café, la pause de 16h, le « pique-assiette » d'avant repas…) souvent pas très équilibrés.
Pratiquez du sport ! Hélas, il n'y a pas de régime minceur « parfait » sans activité physique…

Le bon rythme des repas

Les nutritionnistes recommandent de se caler sur 3 repas par jour : le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner, + éventuellement un goûter pour les enfants.

Ces différents repas permettent de rythmer la journée et de donner à l'organisme des repères aidant à mieux réguler nos prises alimentaires.

Sauter un repas fait courir le risque à notre corps de se rattraper au repas suivant.
Il aura donc tendance à stocker en prévision d'une prochaine « famine » qu'il pourrait avoir à subir !

#COACHINGMINCEUR

Les meilleures Astuces Anti-grignotage

Une tablette de chocolat, un paquet de gâteau, quelques morceaux de fromage... Qui n'a jamais craqué pour une collation en milieu de matinée ou d'après midi ? Et rarement pour un aliment « light »!
Mauvais pour la santé et connu pour être l'ennemi des régimes, le grignotage est à bannir des habitudes alimentaires. Avant de commencer à grignoter vous êtes vous déjà demandé si votre envie est motivée par la faim, par des facteurs psychologiques (hypoglycémie), le stress, l'ennui ou est-ce juste par gourmandise ?
Heureusement à chaque situation une solution, mais il est temps d'arrêter ces écarts et d'opter pour une nouvelle hygiène de vie !

ÉQUILIBREZ VOS REPAS

La composition des repas principaux est essentielle pour tenir jusqu'au repas suivant sans avoir faim. La première astuce pour ne pas avoir faim, est de manger varié et suffisamment au deux premiers repas de la journée. Lors de ces repas il est important de privilégier les aliments rassasiants : viandes et poissons (protéines), fruits et légumes (fibres) et des féculents.

NE SAUTEZ PAS DE REPAS :

Le corps possède une horloge biologique réglée sur 3 repas, à vous de la respecter et de ne pas en sauter un. Ceci évitera que l'organisme ne stocke pas au repas suivant.
Si vous n'avez pas d'appétit au réveil : boire un verre de jus de fruit en vous levant vous stimulera la faim ensuite prendre votre petit déjeuner.
Si vous manquez de temps au déjeuner, optez pour un repas sur le pouce équilibré : il est facile d'acheter du jambon avec des carottes râpées, une salade composée ou un sandwich peu gras. N'hésitez pas à finir le repas par un fruit et un yaourt. Ainsi manger à heures régulières sans supprimer de repas, limitera les sensations de faim ou l'envie de céder à des tentations peu diététiques.

MANGEZ LENTEMENT

Nous l'avons déjà tous remarqué, à la suite d'un repas pris rapidement, la faim revient rapidement après avoir mangé !

-Si vous avez tendance à manger rapidement (10 à 15 minutes), sachez que votre cerveau ne l'aura pas enregistré. En effet, il faut en moyenne 20 minutes pour que l'estomac transmette l'information de satiété.

-Si votre repas n'est pas équilibré avec l'association Protéines, Fibres et Féculents, la digestion sera plus rapide et ceci entrainera une envie de manger quelques heurs après le repas.

NE VOUS FAITES PAS AVOIR AVEC LES PRODUITS « LIGHT »

Une boisson avec édulcorant vous apporte le goût sans les calories. Cela peut soulager une petite fringale passagère en essayant d'avoir bonne conscience, mais cette boisson au faux sucre réveille aussi l'envie de sucre, avec le risque qu'ensuite vous vous jetiez sur le vrai...
On ne le dira jamais assez, le sucre appelle le sucre

BUVEZ RÉGULIÈREMENT

Boire une boisson chaude repousse la sensation de faim de quelques heures. Il convient alors de privilégier des boissons chaudes avec des parfums prononcés qui laisseront un goût intense en bouche pour stopper l'envie de grignoter (fruits rouges réglisse, menthe épicée...).

AUTORISEZ-VOUS UN GOÛTER

Faire une collation, ce n'est pas grignoter ! Si la faim persiste, il est possible de prendre éventuellement un encas.
Choisissez bien votre collation : un fruit pas trop sucré et un pot de yaourt nature (ou au soja ou de fromage blanc) + quelques oléagineux (amandes, noisettes) suffisent amplement !
Une tranche de jambon ou un œuf dur constituent eux aussi de super bons en-cas minceur.

#COACHINGMINCEUR

Grignoteur, oui mais pourquoi ?

Une période d'ennui, une vie privée ou un environnement professionnel stressant, encouragent le grignotage. **Il intervient dans les moments ou les émotions nous submergent :** plutôt que de les nier, il faut apprendre à les percevoir et à les reconnaitre, pour mieux les contrôler.

Le cerveau, se nourrissant principalement de sucre, mémorise les mauvaises habitudes rendant l'envie plus importante sur le moment. **Est-ce de la gourmandise ou une réelle faim ?** Dans tous les cas, la motivation sera votre meilleure alliée pour ne pas craquer. Mais il est également important de ne pas se mettre dans une situation pouvant entrainer le grignotage : en sautant un repas, en mangeant sur le pouce, ou avec un placard débordant de confiseries…

UTILISEZ DES COUPE FAIMS NATURELS

Dans le cadre d'un régime, il ne faut pas craquer. A chaque envie de vous ruer sur les biscuits ou autre, prenez une goutte de ce mélange directement sous la langue et laisser fondre en respirant calmement :

HECT de cannelle de Chine (cinnamomum cassia) : 0,5 ml
HECT de camomille noble (chamaemelum nobile) : 1 ml
Essence de mandarine (citrus reticulata) : 0,5 ml
Essence de pamplemousse (citrus paradisii) : 1 ml
HV Huile d'olive : 7 ml

Attention, si vous souffrez de crises de boulimie (ingurgiter des quantités de nourriture de façon compulsive puis se faire vomir), il faut consulter un médecin et lutter contre le stress nerveux.
(Ndlr : HECT : huile essentielle "chémotypées")

NOUVEAUTÉS

BANDES ADHÉSIVES ÉLASTIQUES ARROW CONSEIL®

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

319-AG-09/2019

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

#COACHINGMINCEUR

Vrais-Faux

Le champagne et le vin rouge ne sont pas caloriques

Une coupe de champagne (12cl) ou un verre de vin (12,5cl) contient 98 kcal, qu'il soit blanc, rouge ou rosé. Ces calories sont dites «vides» c'est-à-dire qu'elles n'ont aucun intérêt pour l'organisme, et sont très vite absorbées et stockées car elles ne nécessitent pas de digestion.

Il n'existe pas de champagne ou de vin «light» et même les boissons brut ne sont pas moins caloriques.

Attention : A garder pour des moments de plaisir et ne pas dépasser 1 à 2 verres par jour.

Le chocolat noir est plus léger

Les chocolats noirs et au lait diffèrent de par leur composition et leur valeur calorique.

Contrairement à ce qui est dit, le chocolat noir est plus riche car il contient plus de lipides, à la différence du chocolat au lait qui contient moins de lipides mais plus de sucre.

Il est à noter que le chocolat noir reste plus intéressant de par sa richesse en magnésium et en antioxydants.

Prenez celui qui vous fait plaisir, tout en restant raisonnable sur la quantité !

L'huile d'olive est la plus légère

Les huiles sont composées de 100% de lipides et ont donc toutes la même valeur énergétique : 90 kcal pour 1 cuillère à café (10ml).

Cependant, elles diffèrent de par leur composition en acides gras essentiels (oméga 3, oméga 6, oméga 9), d'où l'intérêt de varier votre consommation.

Attention à celles qui sont riches en oméga 3 (huile de colza, soja, noix) qui doivent être consommées seulement en assaisonnement pour en conserver leur intérêt nutritionnel (elles ne supportent pas être chauffées).

Les produits 0% ne sont pas toujours allégés ni intéressants

En effet, il est important de lire toujours les étiquettes. Un produit 0% de matière grasse peut être enrichi en sucres, et vice versa.

De plus, ces produits sont très souvent transformés avec un ajout de conservateurs, d'épaississants ou autres afin de combler le manque.

Il est donc conseillé de consommer des produits non transformés mais en plus petite quantité.

#COACHINGMINCEUR

NUTRITION

L'équilibre alimentaire est un objectif permanent pour éviter l'effet yoyo. Ainsi pour perdre du poids il faut apprendre à manger.

Perdre du poids est assez simple à réaliser, parvenir à maintenir une bonne hygiène de vie est plus complexe et nécessite un équilibre quotidien rigoureux avec de bonnes nouvelles habitudes à acquérir.

Ainsi, le rééquilibrage de l'alimentation avec des menus variés simples et bons est la clé de la réussite de votre perte de poids et de votre stabilisation.

Vassilissane BIBARD
Nutritionniste - Angers

GASPACHO DE KIWIS

Préparation : 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de kiwis
- 1 pomme granny smith
- 350g de raisins
- Jus d'1/2 citron Bio
- 30g de mie de pain
- 50 ml d'huile végétale de noisette
- 2 cas de jus de pomme bio

Préparation :

- Eplucher et couper en rondelles les kiwis
- Peler et évider et couper la pomme en morceaux
- Arroser de jus de citron
- Mettre les fruits + la mie de pain imbibée de jus de pommes au réfrigérateur dans un bol hermétique, laisser imbiber 2 heures
- Mixer la préparation en ajoutant l'huile + de l'eau fraîche en fonction de la consistance désirée
- Peler et épépiner les raisins, verser le gaspacho dessus.

CABILLAUD AUX HERBES

Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 400g de cabillaud
- 400g de tomates bien mûres
- 1 gousse d'ail
- 20 ml de vin blanc sec
- 1 brin de Romain – sel, poivre

Préparation :

- Enduire le poisson d'huile au pinceau
- Dans un plat allant au four, déposer le cabillaud coté peau
- Poivrer, Saler
- Ajouter l'ail et l'oignon émincés par-dessus
- Ajouter le romarin autour
- Arroser de vin blanc + 50 ml d'eau
- Faire cuire environ 20 mn à 200°
- A mi cuisson, retourner le poisson, l'arroser de jus, ajouter les tomates entières
- Servez le poisson sans la peau avec la garniture.

Nouvelle appellation

1 À 2 PAR JOUR[1]

Nestlé HealthScience

Découvrez notre gamme hp/hc +2kcal

HYPERPROTÉINÉ ET HYPERCALORIQUE :

400 kcal · 20 g Protéines · Sans gluten

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 – 319 543 948 RCS Meaux. Noisiel - Document destiné aux professionnels de santé - VCL29CALC120 - 01/2020

#BRILLANCECHEVEUX

Comment avoir de beaux cheveux ?

Tous nos secrets pour des cheveux souples et brillants. Avoir de beaux cheveux sans se compliquer la vie et y passer des heures ? Rien de plus facile en suivant quelques astuces à appliquer au fil des jours ! Focus sur les gestes essentiels pour avoir une chevelure de rêve.

1. RÉALISER DES MASQUES D'HUILES VÉGÉTALES AVANT SHAMPOING RÉGULIÈREMENT.

Si les masques après-shampoings sont très utiles pour démêler les cheveux, les masques avant shampoing n'ont pas leur pareil pour nourrir, renforcer et gainer les cheveux en profondeur. La meilleure technique : le bain d'huiles végétales, réalisés à partir d'huiles végétales comme l'huile d'amande douce, de coco, de noisette, de macadamia ou de ricin : il en existe de nombreuses variétés disposant de propriétés hydratantes, nourrissantes, assouplissantes ou tonifiantes pour les cheveux.

L'IDÉAL :

les associer entre-elles pour cumuler leurs différents bienfaits. Le must-have* : un soin tout-en-un comme l'Huile Prodigieuse®, un mélange exceptionnel de 7 huiles 100% végétales de tsubaki, camélia, amande, bourrache, noisette, macadamia et argan pour nourrir, adoucir et réparer.

SON PLUS :

sa simplicité d'application, puisqu'il vous suffira de vaporisez quelques sprays au creux de vos mains, de chauffer l'huile entre vos doigts puis de répartir sur les longueurs en insistant légèrement sur les pointes, plus sensibles à la casse.

Côté temps de pose, laissez l'huile infuser la chevelure entre 10 minutes et 1h (plus le temps de pose est long et plus les cheveux absorbent les propriétés de l'huile).

Pour un effet renforcé, envelopper vos cheveux dans une serviette humidifiée à l'eau chaude : **la chaleur facilite l'ouverture des écailles des cheveux, qui absorbent encore mieux les principes actifs des huiles.** Réalisez ensuite votre shampoing de manière habituelle. Le tour est joué !

*«must have» = indispensable

2. NE PAS SE LAVER LES CHEVEUX TROP SOUVENT.

Si le lavage des cheveux est indispensable pour leur bonne santé, un lavage trop fréquent peut les abîmer et agresser le cuir chevelu.

Le shampoing élimine en effet le sébum, indispensable pour la protection du cuir chevelu et des cheveux quand il est produit en bonne quantité.

#BRILLANCECHEVEUX

Comment avoir de beaux cheveux ?

3. NE PAS ABUSER DU SÉCHAGE OU DES APPAREILS LISSANTS ET BOUCLANTS.

Idem que pour le lavage, un séchage au sèche-cheveux trop fréquent va venir agresser la fibre capillaire et le cuir chevelu, trop sollicité par la chaleur, le cheveu aura tendance à regraisser et être plus fragile et cassant.

Notre recommandation : privilégier le séchage à l'air libre si possible ou réaliser un séchage à température froide ou tiède si vous êtes obligées de les sécher, en hiver par exemple. Idem si vous utilisez un lisseur ou boucleur, évitez de préférence une utilisation quotidienne, dont la chaleur va venir endommager le cheveu.

L'idéal : pré-séchez vos cheveux en les enroulant dans une serviette qui va absorber l'eau, sans les frotter, au risque de les emmêler et de les casser lors du coiffage.

4. SE BROSSER LES CHEVEUX QUOTIDIENNEMENT.

Pour avoir des cheveux souples et brillants, il est essentiel de les démêler au moins une fois par jour. Le brossage va en effet permettre d'enlever les résidus de poussière accumulés la journée, mais également de répartir de manière homogène le sébum se trouvant aux racines sur l'ensemble de la chevelure.

Comment avoir de beaux cheveux
Si nous cherchons bien souvent à l'éliminer lorsqu'il est produit en excès, le sébum dispose pourtant de nombreuses vertus protectrices, hydratantes et gainantes pour les cheveux lorsqu'il est présent en bonne quantité.
Concernant le choix de la brosse, choisissez en une adaptée à votre type de cheveux : plate à poils de sanglier ou de soie, à picots, ovale, ronde, carrée ou encore peigne à grosses dents… Petite astuce supplémentaire : **pensez à nettoyer votre brosse à cheveux avec du shampoing de temps à autre !**

À SAVOIR !

Plus vous vous lavez les cheveux et plus vous éliminez le sébum protecteur, et plus le cuir chevelu en produit à nouveau, pour ne pas en manquer : les cheveux deviennent alors gras.

Pour casser ce cercle vicieux, espacez les jours de shampoing tous les 2 à 3 jours, en alternant avec des shampoings secs si besoin d'une petite retouche.

Les petits gestes supplémentaires qui font la différence au quotidien :
Lavez vos cheveux de haut en bas en massant délicatement et sans frotter dans tous les sens : vos cheveux seront moins emmêlés, le coiffage s'en trouvera alors facilité et la casse évitée.

Enfin, rincez vos cheveux à l'eau tiède : une eau trop chaude agresse votre cuir chevelu et le fait regraisser plus rapidement.
Le plus : finir par un jet d'eau froide qui va refermer la fibre capillaire et ainsi gainer le cheveu.

Source : nuxe.com

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

Prenez des compléments alimentaires **pour toutes les envies de soleil !**

Le soleil nous rend plus belles, et c'est bon d'en profiter. Mais n'oublions pas que ses rayons agressent nos cellules cutanées. À nous de préserver notre capital beauté !

Aux premières expositions, notre corps est capable de sécréter de la mélanine qui colore notre peau. Mais hélas, nous mettons souvent ce processus à rude épreuve : notre exposition au soleil est trop soudaine, ou inadaptée à notre type de peau.
Des compléments alimentaires peuvent nous aider à préparer et préserver au mieux notre peau.

Dès les premiers jours de l'été : une crème solaire protectrice et 2 capsules par jour, pour minimiser les effets des rayons ultra-violets.

#ALLERGIESPOLLENS

Traiter les allergies naturellement

Chaque printemps, des milliers de personnes développent des symptômes d'allergie de saison. C'est le fameux rhume des foins. Il est souvent associé à d'autres maux comme l'asthme, l'anxiété, la toux, les céphalées ou encore le prurit oculaire. On remarque également de plus en plus d'individus touchés par des allergies tant respiratoires que cutanées. Attribuées bien souvent à notre environnement pollué, aux acariens ou encore aux pollens, elles ont un impact pouvant être particulièrement désagréable au quotidien. Découvrez dans cet article comment traiter les allergies naturellement.

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ?

Une allergie est une réaction immunitaire exacerbée suite au contact de l'organisme (soit externe, soit interne) avec une substance reconnue comme 'ennemie' par notre corps. Une réaction rapide de défense et de protection se met alors en place pour tâcher de circoncire l'agresseur communément appelé allergène.
Lors d'une réaction allergique, la fixation des anticorps sur les mastocytes va provoquer leur dégranulation et libérer une substance appelée « **histamine** ». Cette substance constitue le « **messager** » et se trouve alors dans tout l'organisme.

Les allergies peuvent être respiratoires, cutanées et d'origines diverses (animaux, médicaments, etc).
Elles se manifestent généralement par la rhinite allergique, avec nez bouché, démangeaisons, nez qui coule, éternuements fréquents, perte d'odorat.

En cutanée, elles se manifestent généralement par des démangeaisons ou des rougeurs, voir de l'urticaire ou de l'eczéma.

LES FACTEURS DE RISQUE

Les personnes les plus à risque de développer des réactions allergiques sont **les personnes ayant des défenses immunitaires plus faibles.** Cela peut-être génétique, mais pas nécessairement car tout le monde a un moment donné peut faire une réaction allergique.

Ce qui intervient, c'est d'abord le « **terrain** » et donc le système immunitaire mais aussi l'état de santé, la qualité de vie ou encore l'alimentation.

#ALLERGIESPOLLENS

Recommandations comportementales pour limiter l'exposition aux pollens

Pendant la période pollinique concernée :

A l'extérieur :

- Éviter les activités extérieures qui entraînent une sur-exposition aux pollens (tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc.) ; en cas de nécessité, privilégier la fin de journée et le port de lunettes de protection et de masque
- Éviter de faire sécher le linge à l'extérieur, car le pollen se dépose sur le linge humide
- ne pas tondre la pelouse, éviter les promenades champêtres en période pollinique, en particulier les jours ventés et ensoleillés
- En cas de déplacement en voiture, garder les vitres fermées

Notez qu'il n'y a pas de pollen dans l'air lorsqu'il pleut.

Chez soi :

- Se doucher, se rincer les cheveux le soir, car le pollen se dépose en grand nombre sur les cheveux
- Changer de vêtements fréquemment
- Ne pas sortir les cheveux mouillés
- Favoriser l'ouverture des fenêtres avant le lever et après le coucher du soleil, car l'émission des pollens dans l'air débute dès le lever du soleil
- Éviter l'exposition aux autres substances irritantes ou allergisantes en air intérieur (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens, etc.)

Une composante héréditaire bien établie

Le diagnostic d'allergie respiratoire est souvent conforté par l'existence de cas similaires dans la famille, père, mère, frères et sœurs. **Un individu dont les deux parents sont allergiques le sera lui-même dans 7 cas sur 10.**
Cette composante héréditaire de l'allergie respiratoire est clairement établie et dûment prouvée.
Être encore plus attentif à ces recommandations en cas de pics de pollution atmosphérique.

Des informations sur les épisodes de pollution atmosphérique et les recommandations à suivre sont disponibles sur le site de l'association agréée de surveillance de la qualité de l'air de votre région :
https://www.pollens.fr/

Vous pouvez obtenir des informations sur les plantes allergisantes, les émissions de pollens, les périodes et les régions concernées, en vous référant aux sites :

- du Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) ;
- de l'Association pollinariums sentinelles de France (APSF) ;
- de l'Association agréée de surveillance de la qualité de l'air de votre région.

Source : solidarites-sante.gouv.fr

#STRESS

STRESS ?
ça s'en va et ça revient

Et c'est naturel ! Les sensations d'anxiété, de peur, d'angoisse n'ont de répercussions graves que quand elles se répètent ou perdurent. Avant de tomber dans la chronicité et les anxiolytiques, des méthodes simples aident à en débusquer les causes et réduire leurs impacts sur le corps et le mental.

La sérénité, état de calme intérieur et de détente physique, tout le monde y aspire mais le commun des mortels y parvient difficilement. Normal, on ne peut pas tout contrôler.
Les tracas de la vie quotidienne professionnelle ou personnelle ne «glissent» pas sur soi à moins d'être insensible ou de vivre loin du monde et ses fureurs. **Heureusement la nature est bien faite :** elle a «créé» le stress, une fonction vitale au même titre que la respiration ou la digestion.
Grâce à lui, l'organisme a le pouvoir de s'adapter rapidement à une tension ponctuelle, qu'elle soit physique, psychologique ou sociale.

Quand le sommeil apaise...

« N'oublions pas que nous sommes construits comme tous les primates supérieurs : faits pour vivre dans de petits groupes de 20 à 60 individus. Chaque fois que nous croisons l'un de nos congénères, nous ressentons un stress. Qu'il soit positif ou négatif, contrairement à ce que l'on pense, notre organisme ne fait pas bien la différence.

Aujourd'hui le nombre d'interactions au cours d'une seule journée se compte par milliers, dans le métro, au travail ou sur internet. Ce qui représente une quantité de stress sociaux absolument gigantesque !

Heureusement, la nuit, les taux de cortisol et de noradrénaline s'abaissent, ainsi que la tension artérielle. Les temps de sommeil sont des coupures et un repli sur soi-même de plus en plus nécessaires pour réduire le stress. »

Allié ou ennemi

Il ne faut pas s'inquiéter d'un petit coup de stress ou d'anxiété juste avant un événement important de la vie.
En réponse à un «stresseur», le corps active une série de réactions hormonales, physiologiques, cognitives et comportementales.

L'adrénaline et le cortisol, les hormones clés du stress, sont sécrétés. Le stress est indispensable pour faire face à une situation nouvelle, exigeante, contraignante.

Il permet d'aller de l'avant, de mobiliser ses forces, d'être plus performant. Il augmente l'énergie, l'ardeur, la concentration.
Ce stress-là, le bon, pas question de le calmer, c'est un moteur positif.

«En revanche, en excès, le stress devient un ennemi et non plus un **allié, ajoute le Dr Frédéric Chapelle, psychiatre.**
Il peut nous paralyser, être destructeur avec des conséquences médicales graves tant physiques que psychologiques quand nous le laissons nous dominer.»

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

CE

#STRESS

En repérer les effets négatifs

Quand le stress devient anormal, c'est-à-dire excessif par son intensité ou par sa durée, nos capacités d'adaptation face à une situation «stressante» sont dépassées, agir est impossible.

On voit alors apparaître ses répercussions à différents niveaux :

- des symptômes physiques désagréables (oppressions, sueurs, palpitations, troubles digestifs, musculo-squelettiques, cutanés, mal de tête, insomnies, fatigue…)
- émotionnels (colère, nervosité, irritabilité, tristesse…), cognitives (ruminations anxieuses, troubles de la concentration, charge mentale excessive…)
- attitudes et comportements inadaptés (problèmes relationnels, agressivité…) ainsi qu'une baisse des défenses immunitaires

Ces manifestations somatiques se répétant sont autant de signes d'alerte.
Dès lors, pour retrouver une forme de sérénité, la prise en charge reposera sur deux fronts en simultané.

Celui de la symptomatologie (soulager les troubles digestifs ou du sommeil par la phytothérapie ou la relaxation par exemple) et celui de la gestion du stress par des thérapies ciblées. En sachant que la meilleure est toujours celle qui marche pour soi.

A SAVOIR :

- 9 Français sur 10 éprouvent du stress. 4 sur 10 l'ont vu augmenter les 3 dernières années. Les femmes en majorité (60 %) et les jeunes à 57 %.
- Les principales causes de stress sont la sphère professionnelle (36 %), les problèmes financiers (35 %), la vie personnelle famille/couple (33 %), la santé (31 %), l'insécurité (26 %) et les transports (12 %)

Source : Sondage Opinion Way-Ramsay Générale de santé 2017

Angoisse, anxiété, stress : quelle différence ?

Les trois sont des réactions naturelles face à une situation délicate,
normales si elles disparaissent avec leur cause.
Le stress en excès devenu chronique peut déclencher des maladies notamment cardiovasculaires et/ou psychologiques telles l'angoisse et l'anxiété.

Tout est lié. L'angoisse génère davantage de réactions physiques (diarrhée, boule à l'estomac, respiration coupée). L'anxiété relève plus du cognitif.

La nuance est infime. Devenues pathologies à part entière, elles peuvent aussi survenir sans stress préalable, apparaître sans raison et déclencher des souffrances disproportionnées.

On parle alors de TAG – troubles anxieux généralisés –, c'est-à-dire se faire du souci en permanence pour tout et rien. Le diagnostic est posé après 6 mois d'anxiété récurrente.

#STRESS

Des clés pour déstresser et faire face

Quand les troubles physiques et psychiques sont associés parce que générés par le stress, les émotions ou les pensées toxiques, ou inversement, les outils ne manquent pas pour retrouver le contrôle.

Une fois que l'on a pris conscience que le corps envoie des signaux d'alerte qui se traduisent par des souffrances récurrentes, psychologiques et physiologiques, il faut agir rapidement avant qu'elles ne s'aggravent et d'être dépassé.
En premier lieu ne pas avoir honte d'en parler puis accepter de se faire accompagner. Il existe nombre de stratégies pour se sentir mieux et retrouver le calme intérieur.
Lorsqu'elles sont bien adaptées à chaque profil de «stressé», elles aident vraiment à passer un cap difficile dans diverses circonstances, au travail comme à la maison. Reste à trouver la méthode qui convient à son histoire personnelle et, si identifiée, à la cause des perturbations (les «stresseurs»). Une fois une thérapie choisie (ou plusieurs combinées), la condition pour obtenir des résultats durables est de s'y tenir.
Comme pour un traitement médicamenteux, l'observance et la régularité sont requises. Petit inventaire des plus efficaces au quotidien ou face à des situations exceptionnelles.

LES SENIORS - Se concentrer sur la veille plutôt que sur le sommeil

« **Selon des études, les personnes âgées dorment autant que les autres, mais d'un sommeil polyphasique, réparti entre plusieurs moments de la journée.** Il faut à tout prix restreindre le temps passé au lit, et chasser l'ennui en restant actif. Il y a donc mille manières de soigner son insomnie : s'engager dans une association, faire de la gym avec des amis, se faire opérer de la cataracte pour mieux capter la lumière, garder une bonne mobilité…

Toutes les activités auront un impact positif sur la qualité des nuits. Mais, malgré tout, le sommeil prend toujours quelques rides. Aux personnes qui cherchent un sens à ces changements, je raconte cette petite histoire qui nous vient des tribus tanzaniennes. N'ayant pas accès à l'électricité, les populations vivent au rythme du soleil. Le soir, fatigué par les multiples tâches, tout le monde s'endort sans difficulté. **Les personnes âgées, qui ont été beaucoup moins actives, prennent alors le rôle de sentinelles. Leur fonction est de veiller sur l'ensemble du groupe afin d'alerter en cas d'intrusion ou d'attaque de bêtes sauvages.** D'elles dépend la survie de la tribu. Je dis donc aux personnes âgées que si elles dorment moins bien, c'est qu'elles ont du cœur… ».

Contrôler sa respiration, la priorité

Quand tout va bien, le stress «normal» augmente le rythme cardiaque et accélère la respiration, ce qui donne l'énergie nécessaire pour affronter la situation problématique.
Si l'organisme est dépassé, la respiration se modifie, s'accélère, le souffle devient haletant, l'air ne passe plus, on éprouve la sensation d'être oppressé. Ce qui augmente l'état de stress et parfois l'aggrave ; un cercle vicieux s'installe.

La respiration est la première fonction touchée par le stress ; la bonne nouvelle est qu'elle est aussi la première à pouvoir agir pour le chasser. Faire le calme dans sa tête passe par le contrôle de sa respiration. On évite ainsi de majorer son angoisse jusqu'à pouvoir – avec de l'entraînement – la contenir quand elle va se déclencher. Deux techniques respiratoires aux bénéfices immédiats sont incontournables en cas de pic de stress. À pratiquer sans modération.

- La respiration abdominale, la plus facile. L'idéal est qu'elle devienne réflexe à des moments stressants (file d'attente, embouteillage, entretien d'embauche, trac, mauvaise nouvelle…). On commence par souffler longuement en creusant le ventre, en vidant bien l'air des poumons, ce qui détend. Puis on inspire profondément par le nez en gonflant le ventre, ce qui redynamise. Le temps d'expiration étant toujours plus long que celui de l'inspiration.

- La cohérence cardiaque complète la précédente en l'optimisant. Cette méthode antistress, accessible à tous, est née aux États-Unis il y a une dizaine d'années. Elle s'appuie sur le fait que cœur, respiration et mental sont étroitement liés. Dans les états de stress, d'anxiété ou de colère, la fréquence cardiaque varie, devient irrégulière et chaotique. Dans les états de bien-être, cette variabilité devient cohérence : tête et cœur, c'est-à-dire nos pensées et nos émotions, sont en harmonie, nous sommes détendus. La respiration contrôlée permet d'atteindre cet état de cohérence cardiaque, autrement dit l'équilibre nerveux cardio-respiratoire.

Pour y parvenir, la respiration doit être lente, profonde, régulière, entre 4 à 7 cycles respiratoires par minute selon les individus. Pratiquée pendant 5 minutes en moyenne, 3 fois par jour, la sécrétion de cortisol est ajustée, ce qui induit une sensation d'apaisement durable.
Et, à long terme, une régulation de la tension artérielle, une meilleure adaptation au stress, une amélioration du sommeil et des performances respiratoires. Des applis ludiques sont téléchargeables pour s'initier en prévention d'un événement stressant ou pour le surmonter : RespiRelax, Kardia, Cardio Zen Symbiofi.

(Se) Comprendre et (se) gérer avec les TCC

Si l'on ne parvient pas à lutter seul contre le stress et son cortège de réactions physiques, émotionnelles et comportementales, ne pas hésiter à pousser la porte d'un professionnel de l'aide, généraliste, psychologue, psychothérapeute ou psychiatre formé aux TCC*, les thérapies cognitives et comportementales.

Elles sont préconisées dans le traitement de troubles psychologiques variés. Notamment les réactions d'angoisse et de stress trop importantes et disproportionnées par rapport à ce que l'on vit au quotidien. «**La thérapie vise, par un nouvel apprentissage, à renoncer aux schémas de pensée négatifs et aux croyances erronées (le cognitif) et à développer d'autres comportements et façons d'appréhender les situations redoutées par des exercices quotidiens, explique le Dr Frédéric Chapelle.**

Le but est de prendre du recul, mettre à distance les pensées intrusives, émotionnelles, inhibitrices. In fine apprendre à avoir une autre vision des "dangers" ou considérés comme tels, pour ne plus les subir et calmer ou affronter ses angoisses.» Le thérapeute construit avec son patient une stratégie lui correspondant avec des buts à atteindre.

Ce sont des thérapies courtes, sur six mois, si le patient est très impliqué et actif. Le nombre de séances dépend du trouble, de son ancienneté ou son intensité. **Ces techniques psycho-comportementalistes se conjuguent aux pratiques éprouvées de gestion du stress tout aussi nécessaires :** sophrologie, relaxation mentale et physique, méditation de pleine conscience, acupuncture, hypnose, yoga. À noter qu'il est normal de passer de l'une à l'autre pour trouver celle qui convient.

*Pour trouver un thérapeute dans sa région : Association française de thérapie cognitive et comportementale, www.aftcc.org.

APAISER CORPS ET MENTAL AVEC LA PHYTOTHÉRAPIE

S'il est un domaine où la thérapie par les plantes est particulièrement appréciée c'est celui de la régulation du stress modéré à chronique et des troubles mineurs de l'anxiété. Avec l'avantage d'éviter le recours aux anxiolytiques et somnifères chimiques (benzodiazépines en tête) trop facilement prescrits.
Mieux : avec les plantes, pas de risque de dépendance ni de difficulté à décrocher.

Passiflore, valériane, aubépine, lavande fine, rhodiole sont des sources naturelles de sérénité, seules ou associées (sans dépasser 4) et en se faisant conseiller par son pharmacien. En infusion, gélules, stick, comprimés ou gouttes. **À chacune son indication.** La valériane, décontractante et tranquillisante, peut être combinée à l'aubépine, une régulatrice du rythme cardiaque.

Ajouter de la passiflore, sédative et anxiolytique, s'il y a des palpitations, des serrements thoraciques, de la nervosité et des troubles du sommeil. Avec des maux de ventre, diarrhées, gaz générés par le stress, préférer la mélisse, antispasmodique. Le mélange valériane-mélisse combat la nervosité et dénoue l'estomac.

Quant aux huiles essentielles de lavande vraie et de basilicum, elles apaisent, relaxent et lèvent les angoisses.

#MALDEDOS

Décompresser
avec l'activité physique

Parmi les éléments destinés à modérer ses réactions au stress, figure en bonne place la pratique d'un sport ou d'une activité physique. **Idéalement en journée car en soirée cela augmente la température corporelle alors qu'elle doit baisser pour favoriser le sommeil.**

L'exercice physique régulier, soutenu, a des effets directs sur le stress en libérant des endorphines, les hormones du bien-être. «L'organisme en a besoin pour se décharger des tensions quotidiennes accumulées, évacuer ses soucis et mettre dans un rapport gratifiant avec des partenaires et des amis, complète le Dr Chapelle. En groupe, le sport permet de tisser du lien social et de vivre des moments de partage. **Les relations amicales et sociales de qualité contribuent aussi à faire baisser la pression (la solitude est génératrice d'angoisse).**

Les rencontres et les échanges empêchent de s'enfermer dans des mécanismes de pensée inadaptés. Tout comme il est bon de développer d'autres sources de plaisir avec un hobby, une passion. Ce sont autant d'ouvertures pour échapper aux seuls domaines professionnels ou domestiques, gros pourvoyeurs de stress.» CQFD.

Source : bien-être&sante et naturactive.fr

INFO +

- **Bon stress,** mauvais stress : mode d'emploi, du Dr Frédéric Chapelle et du psychologue Benoît Monié (Odile Jacob)
- **Stop au stress !** sans médicaments, du Dr Marc Schwob (Leduc.s)
- **Débrancher la machine** à pensées de Denis Faïck (Eyrolles)

#MALDEDOS

Activ'Dos, l'appli pour prévenir votre mal de dos

Aujourd'hui, qui dit mal de dos, lumbago, lombalgie…
dit activité et mouvement. Pour vous accompagner au quotidien, chez vous, sur votre lieu de travail, en
déplacement et lorsque cela fait mal, l'application
mobile Activ'Dos est votre partenaire indispensable pour mieux gérer votre mal de dos.

UNE APPLICATION MOBILE POUR VOUS AIDER À LUTTER CONTRE LE MAL DE DOS

Disponible gratuitement pour les smartphones sous iOS (Apple) sur l'App Store d'Apple ou Android
(Samsung…), Activ'Dos est un véritable coach à votre service pour prévenir la lombalgie, mais également agir si la douleur survient. domaines professionnels ou domestiques, gros pourvoyeurs de stress.» CQFD.

Pour télécharger l'appli, recherchez "Activ'Dos" ou accédez directement à :
- Activ'Dos pour iPhone & iPad sur l'App Store d'Apple - Activ'Dos pour Android sur Google Play

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google play

Intuitive, Activ'Dos regroupe trois grandes fonctionnalités :

1) Très pédagogique, la première partie vous permet de mieux connaître votre dos et la lombalgie à travers de l'information et des quiz. Ainsi, savez-vous si le tennis est un sport adapté lorsque l'on a mal au dos ? Ou repasser le linge en étant assis est-il recommandé ?

2) La deuxième vous permet d'avoir un coach dans votre téléphone et de découvrir avec lui des exercices de relaxation, d'étirement et de musculation à réaliser au travail, ou à la maison, mais aussi les bons gestes du quotidien : porter un sac, faire le ménage ou la cuisine, se tenir debout… Le tout sous forme de vidéos et d'animations. Vous pouvez également créer votre séance d'exercices personnalisée et trouver des équipements sportifs autour de vous.

3) Enfin, la troisième fonction vous propose un suivi de votre activité et de votre douleur.

ACTIV'DOS, UN COACH DANS VOTRE SMARTPHONE

Véritable coach, Activ'Dos vous propose de suivre votre activité et vous encourage à la maintenir et à la développer.

Comment ?

Tout simplement en vous adressant des messages sur votre téléphone mobile ou dans l'application.

Source : ameli.fr

#MALDEDOS

Comprendre et soulager la lombalgie avec une ceinture lombaire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Plus de 2 salariés sur 3 ont eu, ont ou auront une lombalgie (soit 60 à 70 % des salariés).
- Les lombalgies représentent 20 % des accidents du travail (AT) et 7 % des maladies professionnelles (MP)
- Près de la moitié des AT lombalgies sont survenues lors de port de charges, manutentions, travail soumis aux vibrations

LA LOMBALGIE, C'EST QUOI ?

La lombalgie concerne une douleur de la partie lombaire. Une compression des nerfs sensitifs au niveau des disques intervertébraux peut favoriser une douleur irradiante dans le membre inférieur, on parle alors de lombosciatalgie ou de lombo-cruralgie.
La lombalgie commune est décrite par son mode d'apparition (effort, mouvement, maintien de posture prolongée, conduite, vibrations…), sa nature spontanée ou répétitive et sa phase :

- Aiguë < 4 semaines
- Subaiguë de 4 semaines à 3 mois
- Chronique >3 mois

LES DOULEURS FRÉQUENTES SONT LES SUIVANTES :

- Le lumbago, ou "tour de reins", résulte en une contracture musculaire consécutive à un effort important ou inhabituel. La douleur est intense et brutale, et se situe au niveau des vertèbres lombaires. Le lumbago se soigne en quelques jours mais à une forte tendance à la récidive.
- La sciatique est le résultat d'une irritation ou d'une inflammation du nerf sciatique. La douleur irradie du bas du dos vers les fesses, voire jusqu'au pied.
- La hernie discale est une dégénérescence du disque intervertébral avec migration du noyau au travers du ligament annulaire. Elle peut entraîner une compression d'un nerf passant à proximité et des douleurs dans toute la zone innervée par ce nerf.

UNE CEINTURE LOMBAIRE, POURQUOI?

Pendant longtemps le repos au lit était recommandé … avec des résultats déplorables !
Aujourd'hui, le repos strict est vivement déconseillé et il est primordial de maintenir un niveau d'activité.

Porter une ceinture permet :

- **Le soulagement de la douleur** par effet de contention et répartition de la charge discale
- **Le contrôle postural** par limitation des amplitudes et rappel proprioceptif
- **La mobilisation** avec maintien de l'activité, rééducation fonctionnelle et amélioration du tonus musculaire

Soulager la douleur dans votre quotidien et notre préoccupation de chaque instant. Pour cela, une solution existe : les ceintures lombaires.
Auteur : Bertrand Coin, Référent Produits et Scientifique DJO

#BESOINDEBÉBÉ

Les 1000 jours les plus importants pour votre bébé de 12 mois et plus

Les 1000 jours les plus importants pour votre bébé de 12 mois et plus. Préparer aujourd'hui sa santé de demain : voilà ce que met en évidence la théorie des 1000 premiers jours. Grâce à un mode de vie sain, vous influez sur l'avenir de votre enfant.

La théorie des 1000 premiers jours

Des chercheurs ont démontré l'importance capitale des 1000 premiers jours de vie d'un enfant sur sa santé. De sa conception à ses deux ans environ, la manière dont il s'alimente et vit va avoir, ou aura, un impact considérable sur sa santé future.

1000 jours intenses

In utéro déjà, le développement de votre bébé est spectaculaire ! En 9 mois, l'embryon devient un petit être prêt à naître et à partir à la découverte de nouvelles aventures.

Dès sa naissance, votre bébé est capable de réaliser des choses incroyables : il peut ramper sur votre ventre pour téter, reconnaître votre voix parmi 100 autres, se connecter à vous… Chaque jour va être l'occasion de nouvelles découvertes et apprentissages.

En l'espace de 1000 jours,

votre bébé va apprendre à sourire, s'asseoir, tenir un objet dans ses mains, marcher, courir, parler ! Outre ces capacités motrices, il va aussi s'éveiller au goût notamment grâce à l'allaitement maternel dont la saveur change selon ce que la maman mange.

1000 jours incroyablement riches et intenses.

#BESOINDEBÉBÉ

Les 1000 jours de besoins spécifiques

Votre bébé a des besoins nutritionnels spécifiques.
Le lait maternel est pour chaque nourrisson l'aliment idéal et naturel.

Si vous n'avez pu allaiter ou que vous avez arrêté, le corps médical vous conseillera un lait infantile pour votre bébé.
Dès 6 mois, les formules infantiles[6] sont spécialement élaborées pour subvenir aux besoins de l'enfant dans le cadre d'une alimentation diversifiée.

Les formules évoluent en fonction de l'âge de votre bébé :

- entre 6 et 12 mois : vous pourrez choisir un lait de suite 2ème âge
- entre 12 et 36 mois : vous pourrez opter pour un lait de croissance[7]

Un bébé en pleine construction

Durant ces 1000 premiers jours, votre bébé va passer d'une alimentation exclusivement lactée à une alimentation progressivement diversifiée.
De la naissance à 2 ans, sa croissance sera spectaculaire :

- Son poids va être multiplié par 4[1]
- Sa taille va doubler[1]
- Son périmètre crânien va presque doubler (x1,5)[1]
- Sa flore intestinale va se rapprocher de celle d'un adulte[2]

C'est la raison pour laquelle son alimentation doit lui apporter tous les éléments nécessaires et notamment la juste dose d'acides gras, de protéines, de glucides, de vitamines, de minéraux.

Laurence Briand, sage-femme, nous explique la difficulté de nourrir un bébé qui a des besoins en nutriments 5 fois plus élevés[3] qu'un adulte[4] mais un estomac 5 fois plus petit[5] : « Il faut veiller à ce qu'il mange de petites quantités mais concentrées en nutriments. Ainsi, son alimentation doit être adaptée à ses besoins si particuliers. »

En adoptant une alimentation variée et équilibrée, votre bébé bâtit le système immunitaire dont il a besoin et s'assure d'une croissance normale. C'est la période essentielle et intense au cours de laquelle il construit sa santé d'adulte.

(1) WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2006 (312 pages).
(2) Langhendries JP. Colonisation bactérienne de l'intestin dans l'enfance : pourquoi y accorder autant d'importance ? Arch Pediatr 2006 ; 13(12) : 1526-34.
(3) Pour les bébés de 6-12 mois. Besoins en vitamines et minéraux moyens par kg de poids corporel. Exemple basé sur les besoins de bébé en vitamine A, fer et zinc. 4 Fleischer Michaelsen K, et al. Feeding and nutrition of infants and Young children. 2003. WHO Regional Publication
European Series, No. 87.5 Geliebter A, Gastric distention and gastric capacity in relation to food intake in humans. Physiol Behav. 1988; 44(4-5) : 665-8.
(6) Préparation de suite (6-12 mois) et aliment lacté pour enfants en bas âge (1-3 ans)
(7) Aliment lacté pour enfants en bas âge
(8) Conformément à la réglementation
Source : guigoz.fra

Univers Pharmacie soigne votre budget !

* Offre valable du 1er au 30 avril 2020 dans les pharmacies participant à l'opération, non cumulable avec d'autres opérations. Dans la limite des stocks disponibles.

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !

Réduction immédiate

-1 €

DE REMISE IMMÉDIATE
SUR LES PRODUITS UNITAIRES
DE LA GAMME EFFACLAR*

-3 €

DE REMISE IMMÉDIATE
SUR LES LOTS DE PRODUITS
DE LA GAMME EFFACLAR*

** Offre valable du 1er au 30 avril 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 - GAMME EFFACLAR

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !

Réduction immédiate

1 biberon acheté = -50% sur le 2ème*

** Offre valable uniquement sur les biberons DODIE sans licence de marque (Disney, etc.) du 1er au 30 avril 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.*

DODIE

Réduction immédiate

-3€

DE REMISE IMMÉDIATE SUR UN SOIN VISAGE À LA GRENADE*

** Offre appliquée en caisse, non cumulable avec d'autres remises et valable du 1er au 30 avril 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.*

WELEDA