

LE MAG

Univers Pharmacie⁺

RETROUVER DES
**JAMBES
LÉGÈRES**
NATURELLEMENT

*- Les bons réflexes pour
faire face aux pépins
de santé cet été*

CONSEILS VOYAGE

- COMMENT PRÉPARER SA TROUSSE DE MÉDICAMENTS ?
- PRÉPARER LA VALISE DE BÉBÉ POUR LES VACANCES
- COMMENT SOIGNER SES COUPS DE SOLEIL ?

SPÉCIAL
ÉVASION !

ET SI ON PRÉPARAIT LA TROUSSE ?

NOS MEILLEURS CONSEILS SANTÉ ET BEAUTÉ POUR PRÉPARER LE GRAND DÉPART...

#JUIN



PAGES 4 À 21
Trousse voyage



PAGES 22 À 27
Trousse naturelle



PAGES 53 À 55
Douleurs

Numéro: 9
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 Boulatareu - 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_32543706 / 37950685 / 37961597 / 58692671 / 61465179 / 101008982 / 134606308 / 152176863 / 158882951 / 163902085 / 182306014 / 196167287 / 210443177 / 213337777 / 217792105 / 217862496 / 249720206 / 262289723 / 267254221 / 267254378 / 271287468 / 272693993 / 273719771 / 278528659 / 279319385 / 298883927 / 307240315 / 308376296 / 308643663 / 332099321 / 332728436 / 345202175 / 348823648 / 185828617

Engagements :

Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou de professionnels santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et les traitements délivrés par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant.

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

dans les pages suivantes,

Retrouvez nos conseils santé et bien-être.



ÉDITO JUIN 2020

Une forte envie d'évasion...

Vous adorez voyager. Se projeter dans cette idée est désormais un bon moyen d'échapper à la morosité de ces derniers mois de confinement.

Seul ou en famille ne laissez aucun désagrément venir gâcher cette perspective tant méritée et attendue.

Dans ce mag, nous vous aidons à préparer votre voyage avec une Checklist efficace pour ne rien oublier dans votre trousse à pharmacie et votre trousse beauté.

Profitez pleinement de vos vacances en toute sérénité !



BIEN PENSÉ POUR BIEN PANSER



PANSER
LES PLAIES



PANSER LES
VEINES



PANSER
LA PEAU



PANSER LES
ARTICULATIONS



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


Velveau®

**BIEN PENSÉ
POUR BIEN PANSER**

VOYAGE-SANTÉ

Se parer pour bien voyager

Et voilà, vous êtes fin prêt pour vos vacances ! Malgré l'actualité, les congés seront bien mérités et vous feront le plus grand bien que ce soit cet été ou à l'automne.

Partir loin de la maison nécessite aux organismes à s'adapter aux changements alimentaires, aux activités physiques en passant par les piqûres d'insectes, au mal des montagnes et peut-être par la turista.

Quelques précautions peuvent éviter un bon nombre de désagréments pour aider vos organismes à s'adapter au mieux. Nous vous encourageons à être vigilants, à préparer votre départ : démarches administratives, trousse de voyage type, il est important de prévoir de quoi parer aux éventuels problèmes de santé. Suivez nos conseils spécifiques et détaillés et retrouvez notre checklist pour des vacances sereines et réussies.

Comment préparer sa trousse de médicaments pour partir en voyage ?

Vous allez partir en voyage prochainement, et vous vous demandez quels médicaments, documents médicaux et matériel de soins vous devez emporter ? Voici quelques conseils pour ne rien oublier, en fonction de votre destination et de votre état de santé.

SANTÉ : à quoi faut-il penser avant un voyage ?

Avant de partir en voyage, prévoyez toutes les affaires nécessaires pour pouvoir :

- poursuivre vos traitements habituels loin de chez vous
- traiter les blessures et affections bénignes
- prévenir certaines maladies infectieuses ou parasitaires en particulier celles transmises par les moustiques (ex. : paludisme).



Il n'existe pas de trousse de voyage type.

La liste des affaires à emporter dépend de :

- votre état de santé actuel et vos antécédents médicaux
- votre destination (ex. : zone rurale ou urbaine) et ses caractéristiques (présence permanente de certaines maladies infectieuses, conditions d'hygiène précaires, difficultés d'accès aux soins médicaux, etc.)
- le moment de votre séjour (ex. : saison sèche ou humide) et sa durée.
- le type de voyage que vous entreprenez (professionnel ou touristique, individuel ou en groupe, organisé ou «à l'aventure»)
- vos conditions d'hébergement.

Par ailleurs, avant tout séjour, il est conseillé de :

- consulter votre chirurgien-dentiste (en particulier si vous présentez des problèmes dentaires chroniques ou récurrents).
- vérifier que vous disposez **d'une carte de groupe sanguin et d'un carnet de vaccinations** international pour les destinations hors Union Européenne.
- s'assurer que vous avez un compte-rendu médical (en anglais) si vous avez une maladie chronique.
- demander une carte européenne d'assurance maladie si vous voyagez dans la zone concernée.
- souscrire une assurance rapatriement sanitaire.

Quelles vaccinations avant un voyage à l'étranger ?

Plusieurs vaccinations peuvent se révéler nécessaires (par exemple contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, l'hépatite A, l'hépatite B, le méningocoque C, la fièvre jaune ou la fièvre typhoïde).

Leur réalisation dépend :

- des obligations administratives de chaque pays.
- des risques réellement encourus, en fonction de la situation sanitaire sur place au moment où vous partez.

Pour mettre à jour ou réaliser les vaccinations requises, consultez votre médecin traitant ou rendez vous dans un centre de médecine tropicale. La consultation doit avoir lieu au minimum 4 à 6 semaines avant le départ, pour assurer l'efficacité du ou des vaccin(s).



LES MÉDICAMENTS

DE BASE À EMPORTER EN VOYAGE

Il est recommandé de prendre dans votre valise plusieurs types de médicaments. Dans tous les cas, prenez avec vous des produits dont vous connaissez l'usage (indications, posologies) et dans leur emballage d'origine (et non en vrac), notamment pour pouvoir lire la notice si nécessaire.

Anti-nauséeux en cas de mal des transports

Un médicament anti-nauséeux est utile en cas de nausées liées au mal des transports (en avion, voiture, en bateau, etc.) Il existe notamment sous forme de patch (scopolamine).

Antiseptique à usage local

Il peut s'agir par exemple de chlorhexidine. Choisissez de préférence une forme en spray ou en lingettes, les flacons pouvant s'ouvrir pendant le trajet.

Médicament antalgique (contre la douleur)

et antipyrétique (contre la fièvre)

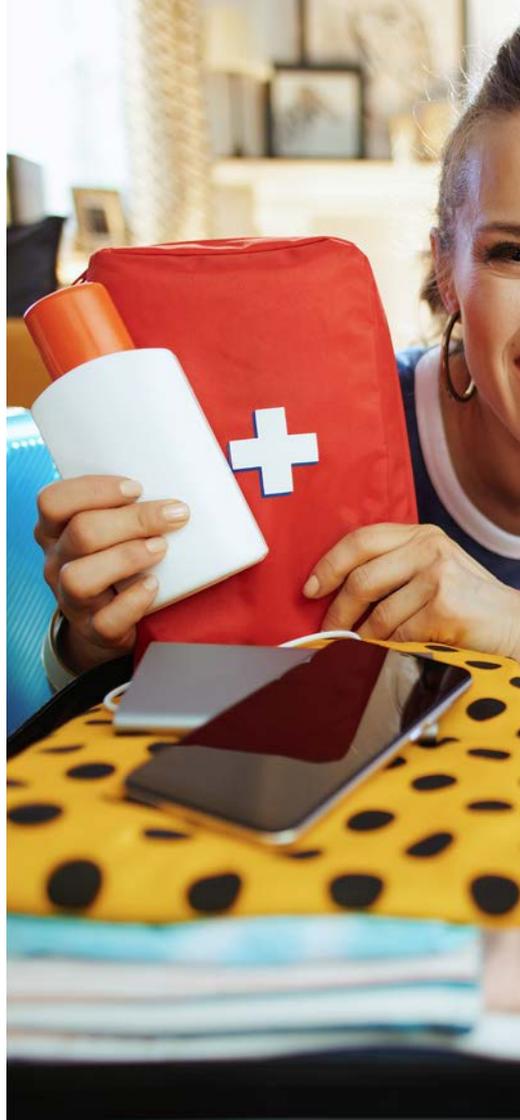
Privilégiez comme antalgique le paracétamol, qui se conserve bien à la chaleur et évitez les suppositoires, qui fondent.

Lors d'un épisode de canicule ou de fortes chaleurs, pensez à vous hydrater. Attention en cas de coup de chaleur, il est déconseillé de prendre de l'aspirine ou du paracétamol pour traiter la fièvre ou les maux de tête. En effet, le paracétamol est inefficace en cas de coup de chaleur et l'aspirine peut gêner l'adaptation de l'organisme à la chaleur.

Médicament contre l'allergie et médicaments d'urgence en cas d'allergie grave connue

Certains médicaments anti histaminiques s'utilisent en cas d'allergie. Pour orienter votre choix, demandez conseil à votre pharmacien.

Si vous avez déjà présenté une réaction allergique générale (œdème de Quincke ou choc anaphylactique) suite à une piqûre d'hyménoptère (guêpe, frelon, abeille, bourdon) ou après la prise d'un aliment, votre médecin peut vous prescrire un traitement d'urgence à base d'adrénaline à utiliser en cas de récidence.





Médicament anti-diarrhéique

En cas de diarrhée du voyageur ou «tourista», adoptez les règles hygiéno-diététiques indispensables pour calmer la diarrhée.

Si cela est insuffisant, utilisez des médicaments.

CELA PEUT ÊTRE :

- **les ralentisseurs du transit** : ils réduisent les contractions de l'intestin et diminuent la fréquence des selles (lopéramide par exemple). Les anti-diarrhéiques moteurs ne doivent pas être utilisés en cas de diarrhée sévère glairo-sanglante ou fébrile, ainsi qu'avant l'âge de 12 ans. Attention, ils ralentissent également l'élimination du virus ou de la bactérie et entraînent une constipation avec ballonnement souvent plus gênante que la diarrhée elle-même. Ils sont réservés aux diarrhées très liquides, fréquentes et abondantes ou en cas de nécessité (déplacement en avion par ex.)

- **les antisécrétoires intestinaux** : ils diminuent l'hypersécrétion d'eau et d'électrolytes (sels) dans l'intestin, sans modifier le temps de transit intestinal (racécadrotril par exemple), contre-indiqués chez les moins de 15 ans et les femmes enceintes ou allaitantes

- les absorbants et protecteurs intestinaux : ces médicaments tapissent la barrière muqueuse intestinale ou absorbent les gaz (diosmectite par exemple). Attention, ils peuvent diminuer l'effet d'autres médicaments. Ils sont contre-indiqués avant l'âge de 2 ans

- **les antispasmodiques intestinaux** : ils bloquent les spasmes de l'intestin et sont donc utiles en cas de douleurs ou de crampes (phloroglucinol, trimébutine ou mébévérine par exemple).

ATTENTION !

Gastro-entérite ou diarrhée de l'enfant en voyage :

Si votre enfant a la diarrhée, veillez à ce qu'il ne se déshydrate pas. La plupart des médicaments sont contre-indiqués. Demandez un avis médical.

Médicament laxatif

C'est un traitement contre la constipation, fréquente en raison des changements d'habitude.

Si les changements d'alimentation ne suffisent pas à régler votre problème de constipation, il est possible d'y recourir temporairement, en complément.

Il existe différents types de laxatifs avec des propriétés différentes. Par ailleurs, certains laxatifs possèdent des contre-indications et des recommandations particulières. Demandez conseil à votre pharmacien.

On distingue principalement en fonction de leur moyen d'action :

- **les laxatifs osmotiques** qui ramollissent les selles en attirant de l'eau dans l'intestin
- **les laxatifs de lest** qui augmentent de volume en présence d'eau et modifient la consistance des selles ; ils nécessitent de boire beaucoup pour être actifs
- **les laxatifs lubrifiants** qui facilitent l'émission des selles en facilitant le glissement et en ramollissant le contenu de l'intestin.

Ne les utilisez pas si vous avez des troubles de la déglutition (notamment si vous êtes âgé) car ils sont souvent la cause de fausses routes avec inhalation du produit.

Collyre et sérum physiologique, en dosettes à usage unique

Ces produits vous seront utiles en cas de conjonctivite. Le sérum physiologique sert alors à nettoyer les yeux avant d'utiliser, selon l'origine de l'inflammation oculaire :

- soit un collyre antiallergique en cas d'allergie
- soit un collyre antiseptique en cas de conjonctivite infectieuse.



LES MÉDICAMENTS CONSEILLÉS POUR CERTAINS RISQUES SPÉCIFIQUES AUX VOYAGES

Selon la zone où vous allez séjourner, vous pouvez avoir besoin de produits particuliers.

Comprimés ou filtres pour purifier l'eau

Emportez ces produits si vous ne pouvez disposer de bouteilles d'eau capsulées là où vous allez. En effet, dans les pays où l'hygiène est précaire, boire de l'eau purifiée contribue à la prévention des maladies infectieuses.

Sachets de réhydratation orale

Ils peuvent servir en cas de voyage dans un pays chaud exposant au risque de déshydratation, en particulier pour un enfant en bas âge. Pour les enfants plus grands et les adultes, vous pouvez aussi réaliser vous-même une solution de réhydratation. Il suffit de diluer 6 cuillères à café de sucre et une demi-cuillère à café de sel dans 1 litre d'eau potable.



Produits pour prévenir le paludisme et autres maladies transmises par les moustiques

Si vous partez dans un pays où le paludisme est présent en permanence, consultez votre médecin traitant. Il vous prescrira un médicament préventif du paludisme adapté à votre destination.

Par ailleurs, demandez conseil à votre pharmacien pour vous procurer l'équipement nécessaire à la prévention des maladies transmises par les moustiques :

- une moustiquaire spécifique imbibée d'un répulsif
- un répulsif cutané. Sa durée d'action varie selon les conditions d'utilisation (transpiration, humidité ambiante, etc.) Aussi, son application doit être renouvelée régulièrement (et au moins 20 minutes après avoir appliqué une crème solaire, le cas échéant). Sachez aussi que certains répulsifs peuvent être vaporisés sur vos vêtements, avant votre départ. Les répulsifs diminuent aussi le risque de morsure par les araignées et les tiques.

Un site pour préparer son voyage selon sa destination

Vous pouvez consulter la page Conseils par pays sur le site diplomatie.gouv.fr.

QUELQUES CONSEILS

LORS DU VOYAGE EN CAS DE TRAITEMENT RÉGULIER

Si vous prenez régulièrement certains médicaments (ex. : pour traiter une HTA, un diabète...), consultez votre médecin avant votre départ. Cela vous permettra de bien préparer votre voyage et de vous informer sur plusieurs points.

S'organiser pour avoir suffisamment de médicaments pendant le voyage et s'adapter aux décalage horaire

Il faut prévoir assez de médicaments pour la durée du séjour, voire un peu plus (dans l'hypothèse d'un retour retardé).

Si votre traitement se prend à des moments précis de la journée, renseignez-vous sur un éventuel décalage horaire dans votre pays de destination.

Transporter ses médicaments en toute sécurité et légalité

Pour faciliter les contrôles douaniers, il est recommandé de conserver sur vous :

- une ordonnance de votre médecin traitant précisant le nom des substances contenues dans votre traitement, en dénomination commune internationale (DCI). Ce conseil est valable en particulier pour les molécules classées parmi les stupéfiants (ex. : dérivés de l'opium)
- le cas échéant, une attestation médicale certifiant que vous devez utiliser des stylos injecteurs, des seringues et aiguilles (en français et si possible, selon votre destination, en anglais).

Par ailleurs, si vous voyagez en avion, placez vos médicaments, ainsi que seringue, aiguilles ou stylos injecteurs dans votre sac à main (en cas de perte de vos bagages mis en soute pendant le trajet). Gardez-en également une réserve dans votre valise en soute (s'ils supportent les variations de températures), pour parer à toute éventualité. Certains médicaments doivent être gardés à basse température et voyager en conditionnement isotherme, en cabine.

Conserver et utiliser ses médicaments par forte chaleur et en cas de grand froid

En cas de voyage dans un pays très chaud ou de canicule, des modalités de conservation particulières peuvent être requises pour vos médicaments lors du transport et du séjour. Ceci est également vrai en cas de séjour en zone de grand froid.



Obtenir son traitement pour un séjour à l'étranger supérieur à 1 mois et inférieur à 6 mois

Conformément au Code de la santé publique, le pharmacien ne peut délivrer en une seule fois une quantité de médicaments correspondant à une durée de traitement supérieure à 4 semaines ou à 30 jours, selon le conditionnement (à l'exception des médicaments pour lesquels des conditionnements trimestriels sont disponibles pour certaines pathologies chroniques).

Il existe cependant une procédure permettant d'accorder exceptionnellement une dérogation si vous êtes amenés à vous rendre à l'étranger pour une durée supérieure à 1 mois et inférieure à 6 mois. Vous pouvez ainsi obtenir votre traitement habituel en quantité suffisante. Cette procédure ne doit être mise en œuvre que dans les situations où vous êtes susceptible de rencontrer des difficultés pour accéder à votre traitement (indisponibilité dans le pays de destination, incertitude sur l'offre de soins). Par conséquent, les déplacements sur le territoire métropolitain ou dans les départements d'outre-mer sont exclus du cadre de cette dérogation. Celle-ci ne doit pas non plus permettre la prise en charge de traitement à visée préventive ou la constitution de trousse d'urgence.

Comment obtenir votre traitement pour un séjour à l'étranger supérieur à un mois ?

- Votre médecin doit vous fournir une ordonnance indiquant la mention «départ à l'étranger - accord délivrance pour xx mois...» .
 - Vous devez ensuite contacter votre caisse pour obtenir cette dérogation.
 - Ce n'est qu'après que vous pourrez acheter vos médicaments chez le pharmacien. Etant donné les différentes étapes de cette procédure, vous devez anticiper votre demande de plusieurs semaines.
- A noter :** l'accord peut n'être que partiel et ne concerner, par exemple, qu'une partie du traitement prescrit. L'accord est limité : la durée de traitement délivré en une seule fois dans le cadre d'un départ à l'étranger ne peut excéder 6 mois (dans la limite de la durée totale du traitement prescrit).

Sources :

Ameli.fr - Gouvernement du Canada, Trousse de produits de santé pour le voyage. Site internet : voyage.gc.ca. Ottawa ; 2016 [consulté le 17 juin 2019]
Organisation mondiale de la Santé (OMS). Voyages internationaux et santé. Site internet : OMS. Genève (Suisse) ; 2017 [consulté le 17 juin 2019]
Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire (BEH). Recommandations sanitaires pour les voyageurs 2019. Hors-série du 11 juin 2019.

Quelle trousse à pharmacie emmener en vacances ?

Lors d'un voyage, la tousse médicale doit être adaptée à l'âge des vacanciers, au lieu de vacances et au style de séjour (bateau, randonnée, camping, hôtel, location...).

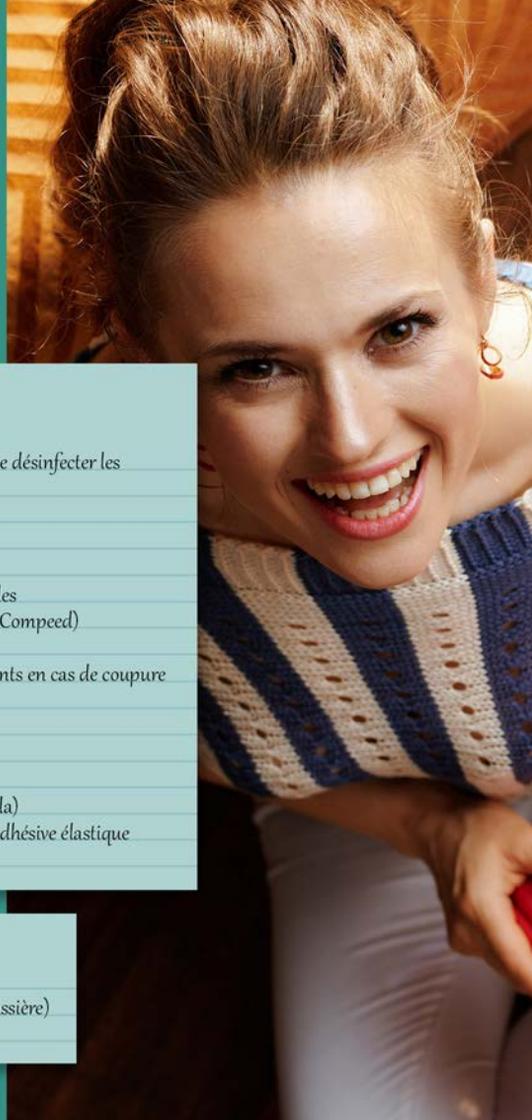
En pratique, voici notre checklist conseil indispensable pour les premiers soins lors d'un voyage :

• Des produits contre les traumatismes (chocs, blessures, brûlures...) :

- Un désinfectant hydro-alcoolique (à base d'eau et d'alcool) pour se désinfecter les mains à utiliser en l'absence d'eau et de savon
- Une paire de petits ciseaux
- Un thermomètre
- Un antiseptique pour les plaies
- Des compresses stériles et du sparadrap ou des pansements stériles
- Des pansements spéciaux pour les ampoules (seconde peau type Compeed)
- Des pansements de suture adhésive (type Stéristrip).
- Des compresses hémostatiques pour faciliter l'arrêt des saignements en cas de coupure
- Une pince à épiler pour enlever les échardes
- Un soin cicatrisant (type Cicatryl)
- Une crème contre les hématomes (type Hémoclair ou Arnigel)
- Des granules d'arnica
- Un gel contre les douleurs musculaires (type huile d'arnica Weleda)
- Un gel ou un pack réfrigérant et une bande de contention auto-adhésive élastique en cas d'entorses

• Des médicaments de base :

- Contre la fièvre et les douleurs (le paracétamol est préférable)
- Dosettes de sérum physiologique (pour nettoyer les yeux de la poussière)
- Un collyre antiseptique





• Suivant les besoins :

- Un médicament contre le mal des transports
- Un réhydratant oral pour les enfants et personnes âgées en cas de diarrhées
- Traitement contre la diarrhée
- Traitement contre la constipation (laxatifs)
- Anti spasmodique (Type Spasfon)
- Pansements digestifs (type Smecta)
- Pansements gastro-intestinaux (Type Gaviskon ou Maalox)
- Antiseptique intestinal (Type Ercéfuryl)
- Un somnifère léger (type Novanuit)
- Mélatonine (pour lutter contre le décalage horaire type Chronobiane)
- Bouchons d'oreilles pour s'isoler du bruit
- Pastilles / spray pour la gorge
- Des préservatifs de norme NF
- Si vous voyagez en avion et/ou si vous avez un terrain prédisposant au risque de phlébite, des bas ou chaussettes de contention

Important !

Les personnes allergiques aux piqûres des hyménoptères (guêpes, abeilles, taons et frelons) doivent toujours voyager avec une trousse d'urgence composée d'adrénaline injectable, d'un antihistaminique et d'un corticoïde par voie orale.

#VOYAGE-SANTÉ

• Suivant les besoins :

- Spray répulsif contre les insectes (peau et vêtements)
- Crème apaisante pour les démangeaisons légères dues aux piqûres
- Crème à la cortisone pour les piqûres d'insectes sévères
- Aspire venin (à un effet limité et s'utilise uniquement sur les piqûres de guêpes, abeilles, taons et frelons)
- Tire-tiques (pour retirer les tiques)

IMPORTANT !

Les personnes allergiques aux piqûres des hyménoptères (guêpes, abeilles, taons et frelons) doivent toujours voyager avec une trousse d'urgence composée d'adrénaline injectable, d'un antihistaminique et d'un corticoïde par voie orale.

• Dans les zones à risques :

- Un désinfectant de l'eau
- Un traitement contre le paludisme si besoin
- Une moustiquaire

• En cas de surdose de soleil :

- Une crème pour apaiser vos coups de soleil éventuels, en complément de votre crème solaire à indice de protection élevé (IP 50+)

A SAVOIR :

Numéros d'urgence :

- 15 SAMU : urgences médicales
- 18 Sapeurs Pompiers : secours d'urgences
- 112 Urgences : toute urgence en France et en Europe

Pour les autres pays, renseignez-vous avant de partir sur les numéros d'urgence.



Bon plan UP+

Découvrez
la lotion répulsive
moustiques et insectes

UPCARE
Zones tropicales et tempérées
Haute Protection

BONS RÉFLEXES

- Privilégiez les formes unidoses ou compresses imbibées, pratiques et de meilleure conservation. Contrôler les dates de péremptions.
- Pensez à renouveler vos ordonnances avant de partir.
- Emmenez votre carte vitale, votre carte de mutuelle complémentaire si vous en avez une et emmenez vos originaux de vos ordonnances pour vos traitements réguliers.
- Les suppositoires supportent mal la chaleur, ils sont à éviter pour les destinations à températures élevées. Conservez la trousse à l'abri de la chaleur et à distance des enfants.



#VOYAGE-SANTÉ

La valise de bébé pour les vacances

Par un curieux jeu de balance, plus bébé est petit, plus grosse est sa valise.
Ce qu'il ne faut pas oublier et ce qu'on peut laisser pour s'alléger : listing en 10 points.

NOTRE CHECKLIST :

SES PAPIERS

Son carnet de santé, sa carte d'identité ou son passeport, si bébé en a déjà un (à défaut, le livret de famille).

SA PHARMACIE

Bien séparée de la nôtre, pour y accéder rapidement. On y glisse thermomètre, sérum physiologique, sachets de réhydratation, lotion antiseptique, gel arnica, répulsif antimoustique et protection solaire. Une visite chez le médecin avant de partir vous permettra d'emporter les prescriptions nécessaires. La bonne idée : demandez un « kit homéopathie » spécial vacances au médecin contre les rhumes naissants, la toux, les douleurs dentaires...



SA TROUSSE DE TOILETTE

Aux côtés du classique duo liniment-coton, on ajoute le brumisateur hyper pratique en voyage.
Et on n'oublie pas les couches, indispensables !

UNE GRANDE PARTIE DE SON DRESSING

Entre les fuites, la transpiration et les jetés de purée, prévoyez large côté tenues de rechange. D'autant plus si votre lieu de vacances ne dispose pas de machine à laver – ou si vous avez mieux à faire que d'étendre des lessives. Pour une semaine, on peut compter une dizaine de bodys, six ou sept tenues coordonnables entre elles, deux ou trois pyjamas dont un plus chaud, des gilets faciles à enfiler, deux chapeaux (certains sautent de la poussette, d'autres finissent à l'eau), les lunettes de soleil... La bonne nouvelle ? C'est petit, ça ne tient pas beaucoup de place.

La mauvaise ? C'est toujours ça de moins pour les vêtements des parents...

LE TIROIR DE LA CUISINE

Pour les bébés qui ont abordé la diversification, on emporte un assortiment de petits pots et de desserts, en attendant de cuisiner ou de se réapprovisionner sur place.

UN SAC DE VOYAGE

Vous pensiez tout faire entrer dans une seule valise ? Même pas ! Que l'on voyage en voiture, en train ou en avion, on prévoit un petit sac complémentaire rangé à portée de main, dans lequel on entasse le minimum vital : des couches, des sacs à couches (parfaits aussi pour les grands sensibles aux virages), une tenue, un repas d'avance, de l'eau, un biberon, des jouets, le doudou.

DES ACCESSOIRES QUI FACILITENT LA VIE

Un baby-phone, un lit parapluie et son matelas portable, une poussette, un porte-bébé, une tente UV, un ou deux CD de comptines et de musique pour les longs trajets, un transat et/ou un tapis d'éveil en fonction de l'âge et de ses préférences, sa veilleuse s'il en a l'habitude.

S'IL RESTE DE LA PLACE ?

Une baignoire pliante ou même une petite piscine gonflable qu'on pourra utiliser dehors, un système de hausseur de table, éventuellement un matelas de change.

ON OUBLIE

La chaise-haute, les vêtements aussi adorables que peu pratiques, les jouets de plage trop volumineux, la deuxième paire d'escarpins de maman...

Source : blédina.com



#VOYAGE-SANTÉ

Préparer un voyage lorsque l'on est enceinte

Voici les réponses à bien des questions que vous pourriez vous poser pour voyager pendant la grossesse.

Quel que soit le mode de transport, voici les fondamentaux pour bien préparer un voyage lorsque l'on est enceinte :

- Bien s'hydrater tout le long du trajet.
- Pensez à vous dégourdir les jambes.
- Prévoir éventuellement des bas de contention (selon les recommandations de votre médecin)

Si vous pouvez choisir, privilégiez le 2^{ème} trimestre pour votre escapade, c'est la période la moins à risque de la grossesse. Les nausées ont probablement disparu et vous retrouvez peu à peu un regain d'énergie.





VOITURE, TRAIN, AVION : quel transport choisir ?

Le train

Le moyen de transport le plus adapté. Mais pour un voyage long, levez-vous régulièrement (choisir une place côté couloir), **portez des bas ou chaussettes de contention et pensez à bien vous hydrater.**

La voiture

Éviter au maximum des **trajets répétés et/ou longs**, que ce soit en début ou fin de grossesse (les vibrations de la voiture sont plus propices à donner des contractions utérines).

Si vous n'avez pas le choix, faites des pauses toutes les 2 heures pour vous dégourdir les jambes. Si vous vous faites conduire, **sensibilisez votre conducteur à l'importance d'une conduite douce.** Et on ne le répètera jamais assez, le réflexe du port de la ceinture de sécurité doit être systématique (pour éviter une pression sur le ventre, placer la ceinture au-dessus et non pas sur le ventre).

L'avion

Sans risques jusqu'à la 36ème semaine d'aménorrhée (32ème pour les grossesses multiples). La plupart des compagnies aériennes acceptent les femmes enceintes jusqu'à 36 SA. Certaines exigent un certificat médical attestant que vous pouvez prendre l'avion. Il est souhaitable de se renseigner auprès de la compagnie avant le départ. Pensez-bien au voyage du retour pour lequel vous serez plus avancée dans la grossesse. Et pour plus de confort lors de votre trajet, placez votre ceinture sous votre ventre. **Portez des bas ou chaussettes de contention et pensez à bien vous hydrater.**

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.



Alimentation :

quelles précautions à avoir pour voyager lorsque l'on est enceinte ?

Ayez une surveillance particulière concernant les boissons (eau en bouteille, filtrage systématique de l'eau, eau bouillie, glaçons interdits) et une alimentation respectant des consignes d'hygiène stricte : proscrire les crudités, les viandes, poissons, crustacés peu cuits. Pensez-bien à vous laver les mains à l'eau et au savon avant et après manger et séchez-les avec un tissu propre. Certaines maladies transmises par l'alimentation peuvent être plus graves pour la femme enceinte. Prenez éventuellement une solution hydro-alcoolique dans votre sac.

UN VOYAGE UN PEU EXOTIQUE ?

La protection contre les piqûres associe plusieurs mesures applicables à la femme enceinte ou allaitante :

- Utiliser des moustiquaires imprégnées de pyréthriinoïdes.
- Porter des vêtements longs imprégnés de pyréthriinoïdes ou de répulsifs.
- Utiliser des répulsifs sur les parties découvertes du corps.
- Utiliser les mesures d'appoint suivantes : diffuseurs électriques, tortillons fumigènes à l'extérieur...
- Vérifier au préalable que les moyens utilisés sont utilisables en cours de grossesse.

INDISPENSABLE :

Être à jour dans ses vaccins pour bien préparer un voyage lorsque l'on est enceinte redouble d'importance quand on voyage vers certaines destinations.

Certains antipaludéens sont possibles durant la grossesse. Des traitements prophylactiques et curatifs sont utilisables chez la femme enceinte mais l'usage de certaines molécules est déconseillé.

- Vaccins vivants (rougeole, oreillons et rubéole...) interdits.
 - Vaccins inactivés jugés sûrs (hépatite B).
 - Vaccination contre la fièvre jaune déconseillée pendant toute la grossesse. Cependant, si le voyage ne peut être différé, la vaccination est nécessaire compte tenu de la gravité de la maladie.
- Prenez conseil auprès de votre médecin traitant ou d'un centre spécialisé dans les maladies tropicales.



Une virée en altitude :

Pas d'inconvénient jusqu'à environ 2500 m. Évitez les changements rapides d'altitude

Un voyage au soleil :

Protégez votre visage des rayons du soleil : écran total, chapeau, parasol. Cela pour prévenir ou limiter les tâches sur le visage liées au masque de grossesse.



Soulagez les effets de la chaleur :
douche froide, brumisateurs, ventilateurs.

Pensez à bien surélever vos jambes si vous ressentez des gonflements.

Tout d'abord, avant d'envisager un voyage, parlez-en toujours avec la personne qui suit votre grossesse pour bien préparer un voyage lorsque l'on est enceinte.

Ensuite, l'automédication étant à proscrire durant la grossesse, demandez-lui de vous conseiller sur les traitements à prévoir dans votre pharmacie en cas de diarrhée ou autres troubles. Pour finir, n'oubliez pas de lui demander également une copie de votre dossier de grossesse au cas où vous devriez consulter durant votre voyage.

Sources :

Gallia.fr. Guide explicatif sur comment se prémunir des risques liés aux moustiques
- Recommandations pour répulsifs anti-moustiques
Précautions sur l'hygiène – lecrat -

Centre hospitalier universitaire du Valdois

Trousse voyage au naturel

Nos 10 indispensables pour votre trousse de secours cet été !

Pensez à l'aromathérapie !

Il est possible de profiter des vertus des huiles essentielles et végétales partout où l'on va ! Coups de soleil, moustiques, troubles digestifs, bleus, bosses ... Dans cet article, nous vous donnons nos remèdes indispensables et 100 % naturels, à emporter dans votre trousse de secours, pour faire face aux désagréments que peuvent amener les voyages.

6 HUILES ESSENTIELLES

DANS MA TROUSSE DE SECOURS :

1. LAVANDE ASPIC :

Apaise intensément les piqûres et les brûlures

La lavande aspic est l'huile essentielle cicatrisante et antalgique par excellence. Elle est utilisée en général contre les piqûres de guêpe ou les morsures de petits animaux à venin. Ses vertus assainissantes et antidouleurs la rendent aussi très précieuse contre les brûlures et les mycoses.

Cette huile sera donc parfaite en cas de coup de soleil par exemple.

VOIE CUTANÉE : Après avoir refroidi la zone brûlée de manière à empêcher la brûlure de s'étendre et la douleur de s'intensifier, appliquez l'huile essentielle de lavande aspic pure sur la brûlure.

Pour ce faire, il suffit de mettre 3 à 4 gouttes toutes les 10 minutes jusqu'à apaisement de la douleur et ce durant la première heure, à renouveler ensuite dès que la douleur refait surface.





2. MENTHE POIVRÉE :

Contre le mal des transports, maux de tête et troubles digestifs

La menthe poivrée est incontournable dans le monde des huiles essentielles. Cette grande huile antidouleur est excellente notamment pour soulager les troubles digestifs (nausées, vomissements, indigestion), la baisse de concentration et les maux de tête. Elle sera utile aussi pour l'éveil au volant afin d'apporter un coup de boost. Pour le tonus rien de plus simple, il suffit d'appliquer une goutte d'huile sur le front. De plus, elle procure un effet rafraîchissant très agréable. On l'évitera cependant chez les enfants de moins de six ans et chez les femmes enceintes.

Cette huile sera donc parfaite en cas de coup de soleil par exemple.

VOIE OLFRACTIVE : sentir directement au flacon, mettre sur un support tel qu'un mouchoir ou mettre sur le tapis de sol de la voiture.

VOIE SUBLINGUALE : 1 à 2 gouttes de menthe poivrée 3x/jour.

ASTUCE SYNERGIE : Pour réaliser votre synergie hydratante après-soleil, il suffit de mélanger 50 ml d'huile végétale de chanvre à 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Appliquez cette synergie le soir après votre douche. Cette combinaison vous procurera une peau légèrement parfumée et nourrie en profondeur.

3. TEA-TREE :

Désinfecter et assainir

L'huile essentielle de tea tree ou Arbre à thé est une grande anti-infectieuse et antiparasitaire. Elle sera utilisée pour toute infection de type bactérienne, virale, fongique ou parasitaire. Véritable huile essentielle multifonction, elle sera d'un grand secours que ce soit pour les petits boutons d'acné, les aphtes, le rhume ou encore le mal de gorge par exemple. Petit plus, on pourra également mettre une goutte de cette huile sur le dentifrice pour désinfecter la bouche et blanchir les dents.

VOIE CUTANÉE : En cas de plaie ou autres désagréments : après avoir nettoyer la plaie, 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de tea tree pures max. 3 à 4 jour.

#VOYAGE-BEAUTÉ

4. YLANG-YLANG :

L'aide au lâchez prise !

L'huile essentielle d'Ylang-Ylang qui signifie « fleurs des fleurs » ou « parfum de tous les parfums » a des propriétés antidépressives et relaxantes nerveuses importantes. En vacances, elle aidera à lâcher totalement prise et à retrouver votre tonus nerveux et sexuel.

ASTUCE SYNERGIE : L'huile essentielle d'Ylang-ylang ne s'applique généralement pas pure mais en synergie avec une huile végétale. Nous conseillons cet été une combinaison parfaite pour tonifier et sublimer votre teint. Il suffit de mélanger 50 ml d'huile végétale de carotte à 5 gouttes d'huile essentielle d'Ylang-ylang. Appliquez le mélange chaque soir en faisant pénétrer correctement pour un effet bonne mine assuré.

5. CITRONNELLE DE JAVA :

SOS moustiques et courbatures.

La citronnelle de Java est une huile essentielle aux propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, antifongiques.

Ce petit flacon vous sera donc utile pour trois raisons principales :

- Se protéger des moustiques.
- Apaiser les démangeaisons des piqûres (pour les moustiques qui auraient quand même eu à passer).
- Soulager les courbatures.

DIFFUSION ATMOSPHERIQUE : 10 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Java dans un diffuseur.

VOIE CUTANÉE : 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Java diluées dans une huile végétale ou dans du lait corporel sur les membres exposés dès la tombée du jour après la douche pour une belle protection face aux moustiques.

Il est important de toujours diluer cette huile essentielle dans un support tel que de l'huile végétale si on l'applique sur la peau.



6. IMMORTELLE :

L'anti-hématome par excellence.

L'immortelle aussi appelée « Hélichryse italienne » est une huile essentielle anti-trauma, anti hématome et anti-inflammatoire très puissante. Elle sera utile pour les coups, les bleus, les bosses, les plaies, etc. Elle est aussi utilisée pour atténuer les cicatrices cutanées et favoriser une belle cicatrisation une fois la plaie refermée.

VOIE CUTANÉE : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'immortelle pure après un coup pour diminuer la douleur et l'hématome et/ou le résorber rapidement, sur une entorse ou encore sur une foulure.

Astuce synergie : Pour atténuer un bleu, mélangez 10 gouttes d'huile essentielle d'immortelle dans 50 ml d'huile végétale d'arnica.



4 HUILES VÉGÉTALES

DANS MA TROUSSE DE SECOURS :

1. CALENDULA :

L'anti inflammatoire

Le macérât huileux de calendula régénère la peau si elle est agressive ou abimée. Il s'utilise spécifiquement pour le soin des peaux maltraitées, gercées, rougies par le soleil. En effet, cette huile possède des vertus anti-inflammatoires, antiallergiques et antiprurigineuses.

ASTUCE SYNERGIE : La calendula mélangée à l'huile essentielle de lavande aspic permettra d'apaiser et de réparer la peau en cas de coup de soleil et de piqûres.

Vous pouvez réaliser votre synergie en mélangeant 50 ml d'huile végétale de calendula à 35 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic.

2. CHANVRE :

L'huile douceur peaux sensibles

Le chanvre est l'huile douceur par excellence, y compris pour les peaux sèches et sensibles. Grâce aux acides gras essentiels qu'elle contient la peau est directement hydratée. Naturellement nourrissante, elle convient parfaitement pour les peaux matures et à tendance sèche.

De plus, grâce à ses diverses propriétés hydratantes et revitalisantes on la retrouve aussi dans la composition de soins capillaires. Son pouvoir très pénétrant fait d'elle également une huile de choix pour les massages.





3. CAROTTE :

L'auto-bronzant naturel

Le macérât huileux de carotte est une source importante de pro-vitamine A (ou bêta-carotène) à ce titre il apporte bonne mine et illumine le teint.

La carotte est indispensable dans la composition de tout bon produit de préparation au bronzage mais aussi de soin après-soleil.

Attention, cependant les huiles essentielles et végétales ne permettent pas de se protéger des UV.

Recette maison pour un auto-bronzant naturel :

Huile végétale de carotte 20 ml + huile végétale noyaux d'abricot 10 ml. Massez le visage et le cou nettoyés matin et soir.

4. COCO :

La précieuse multifonction

Cette huile aux propriétés nourrissantes et adoucissantes est une huile végétale incontournable pour les vacances.

Elle s'utilise en soin du corps pour nourrir les peaux sèches ou exposées au soleil et en soin des cheveux pour réaliser un masque protecteur.

Elle fera aussi office de démaquillant et de bain de bouche si vous le souhaitez.

Vacances : ma trousse beauté idéale pour voyager léger !

Être belle et prendre soin de soi même loin de son domicile et de sa routine quotidienne c'est possible ! C'est d'ailleurs l'occasion de découvrir de nouveaux produits, des nouvelles textures et des nouvelles senteurs.

A NOTER : pour partir l'esprit et le sac légers, adoptez des formats voyage.

Nous vous proposons notre checklist des indispensables à avoir dans sa trousse beauté de voyage :

- Une crème solaire teintée ou BB crème solaire (type BPROTECT SPF 50+ de chez Avène)
- De la poudre soleil (type NUXE poudre éclat Prodigieux)
- Un soin hydratant visage et corps après soleil (type gamme Sunissime de chez LIERAC)
- Un soin au Monoï (type Hei Poa)
- Un shampooing-soin anti sel et anti chlore (type Phthodess Symbio Sun)
- Un stick lèvres (type Weleda baume lèvres Everon en stick)
- Un déodorant (type Kéops)
- Un spray eau thermale (type Eau Thermale Avène 50 ml)
- Un démaquillant (type Toleriane Ultra Démaquillant & Nettoyant en unidosé)
- Un nettoyant hygiène intime (type saforelle en soin ou lingettes)
- Un antifongique crème et/ovule
- Protections périodiques
- Un vernis à ongles
- Un dissolvant
- Une lime à ongles
- Un coupe ongles
- Une pince à épiler
- Un rasoir ou de la cire dépilatoire
- Une eau de parfum (non photosensibilisant) (type Roger & Gallet)
- Pilule contraceptive



Les bons réflexes... pour faire face aux pépins de santé cet été

L'été, la saison des infections urinaires et des mycoses vaginales...

Ces affections très fréquentes sont souvent sans gravité mais peuvent venir gâcher les vacances.
75% des femmes sont touchées au moins une fois dans leur vie.

LES GERMES EN CAUSE ?

La cystite est une inflammation et une infection de la vessie causée, dans environ 70% des cas, par des bactéries de type *Escherichia coli* (les colibacilles)². Les mycoses vaginales sont des infections provoquées par des levures du type *Candida*.

QUELS SONT LES FACTEURS FAVORISANTS ?

La flore vaginale et les lactobacilles qui la composent (appelée flore de Döderlein) jouent un rôle protecteur vis-à-vis des germes pathogènes.

Cependant, il arrive que l'équilibre de cette flore soit fragilisé par l'humidité, la chaleur, l'utilisation de préservatifs et tampons périodiques, la prise de contraceptifs oraux et puisse conduire au développement d'une cystite (par contamination à partir de la flore fécale) ou d'une mycose vaginale.

DANS LA GÊNE, IL N'Y A PAS DE PLAISIR !

EN PRATIQUE

- Pour les cystites et les mycoses : restaurer l'équilibre des flores intestinale et vaginale par l'apport de probiotiques spécifiques (voies orale et vaginale).
- Pour les cystites : empêcher les germes pathogènes d'adhérer à la muqueuse urinaire et favoriser leur élimination par le flux urinaire grâce à l'apport de canneberge et de cannelle.

2 - SAVOYE-ROSSIGNOL L. 2016. Epidémiologie des infections urinaires communautaires



LES BONS RÉFLEXES POUR CET ÉTÉ

- Boire beaucoup d'eau
- Eviter de rester avec un maillot de bain humide
- Prendre une douche après la baignade pour enlever le sable et le sel
- Eviter de s'asseoir sur des surfaces mouillées (banc de piscine, herbe, etc.)
- Privilégier les vêtements amples et en coton aux vêtements serrés en matière synthétique
- Limiter l'usage des tampons périodiques
- Eviter d'avoir une hygiène intime trop agressive (utilisation de savon doux...)
- Préférer les câlins à la maison plutôt qu'à la plage (chlore, sel, sable, etc.) !

Mustela®

NOUVELLE GAMME CERTIFIÉE BIO

BIO

DE



À



Huile d'olive bio de Nîmes
Emballage d'origine végétale

Dès la naissance*
et pour toute la famille



*Bébés sortis de néonatalogie

Lorsque la diarrhée aiguë gâche les joies de l'été

LA GASTRO-ENTÉRITE AIGÛE (GEA), KÉSAKO ?

La GEA du nourrisson et de l'enfant en bas-âge est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) par au moins trois émissions de selles molles ou liquides dans une journée.

CHEZ L'ENFANT DE MOINS DE 5 ANS :

- Le réseau Sentinelles* estime qu'en 2013, 752 000 enfants ont consulté pour une GEA
- La GEA est essentiellement d'origine virale (80% des cas)
- La GEA est associée à un fort taux d'hospitalisation environ 14 000/ans chez les enfants âgés de moins de 3 ans

ET DU CÔTÉ DE L'ÉCOSYSTÈME INTESTINAL⁴ ?

- La GEA provoque une dysbiose (déséquilibre du microbiote intestinal) avec perte de la diversité des bactéries du microbiote qui peut parfois mettre deux mois à se rééquilibrer
- On observe une augmentation des molécules inflammatoires (cytokines), une altération de la muqueuse intestinale avec perte de son étanchéité
- Cette dysbiose post-infectieuse peut aussi aboutir de façon non négligeable à un Syndrome de l'Intestin Irritable (S.I.I.) : 30 % à 40 % des SII surviennent après un épisode de GEA.

3 - www.hopital.fr/Actualites/Gastro-enterite-14-000-hospitalisations-annuelles-d-enfants-de-moins-de-3-ans, site consulté le 17 juillet 2019.
4 - Beatty JK et al. World J Gastroenterol 2014 ; 20(14): 3976-3985 et Coccio-lillo and Collins, Curr Opin Gastroenterol 2016, 32:1-6 . *Le réseau Sentinelles est un réseau de recherche et de veille sanitaire en soins de premiers recours (médecine générale et pédiatrie) en France métropolitaine.



Nouvelle appellation

1 À 2
PAR JOUR¹



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 concurrence³.



Sans lactose

7 saveurs gourmandes :

Vanille, Chocolat, Pêche, Caramel, Café, Fraise, Neutre (NOUVEAU - MARS 2020)



20g Protéines
400 kcal
2,2 kcal/g

4,4g Fibres

4 saveurs gourmandes :

Vanille, Chocolat, Café, Fruits des bois
NOUVELLE RECETTE FÉVRIER 2020

Indice Glycémique bas²



20g Protéines
420 kcal
2,1 kcal/g

16g Fibres

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 concurrence⁴.

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

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



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 58 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.





LES BONS RÉFLEXES

- Laver fréquemment les mains pour empêcher la diffusion du virus.
- **Dans l'assiette :**
 - privilégier le riz, les carottes cuites, les bananes mûres, les compotes (coing...)
 - **éviter les laitages**, les crèmes glacées, les crudités, les fruits crus et jus de fruits
 - **Boire abondamment** des boissons un peu sucrées non glacées pour empêcher la déshydratation
- **Miser sur les probiotiques pour traiter la dysbiose**, réduire la durée de la diarrhée et prévenir l'apparition d'un S.I.I.

Deux micro-organismes ont montré leur efficacité dans le traitement de la GEA (Saccharomyces boulardii et Lactobacillus rhamnosus GG) et font l'objet d'une recommandation officielle par la société européenne de gastro-entérologie, hépatologie et nutrition pédiatrique (ESPGHAN) .

COMMENT SOIGNER SES COUPS DE SOLEIL ?

■ **Rafrâchir la zone brûlée** avec de l'eau entre 15 et 20° environ 15 minutes

■ **Appliquer en légers massages** au moins deux fois par jour une crème qui apaise, hydrate et répare l'épiderme. Cette crème peut être un mélange de beurre de karité, aloé vera, huile de bourrache, huile d'amande douce, et d'un composant synthétisé à partir d'une algue : la *Porphyra umbilicalis*, véritable activateur de réparation épidermique.



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-thermaleavene.com

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène

PARIS

Pierre Fabre
DermoCosmétique



LE SAVIEZ-VOUS ?

■ **Les algues de porphyra** sont des algues rouges alimentaires que l'on trouve sur le littoral breton. Soumises à des conditions environnementales difficiles (exposition prolongée aux UV, changements de température, marées, etc.) ces "algues de l'extrême" ont développé un système de protection cellulaire très puissant, capable de stimuler la synthèse d'un mécanisme de défense cellulaire : **les protéines HSP**.

■ **Les protéines HSP** (heat shock proteins) ou « protéines de stress » Elles constituent un mécanisme d'auto-défense naturel de la cellule. En cas d'agression de l'organisme par des facteurs internes ou externes, les protéines des membranes cellulaires sont altérées et ne fonctionnent plus correctement⁶. **Les protéines HSP, protéines "chaperonnes" vont se fixer sur les protéines endommagées afin de les réparer.**



LE SOLEIL, MEILLEUR ENNEMI DE LA PEAU

LA LUCITE ESTIVALE BÉNIGNE

- C'est la plus fréquente des photodermatoses
- Elle touche 10% de la population française adulte dont 90% de femmes, et préférentiellement les femmes jeunes.

Y PENSER QUAND ?

- **Devant des taches rouges qui se transforment en petites cloques qui démangent :**
 - au niveau du décolleté, des bras, des jambes, parfois sur le dos du pied et le visage
 - qui persistent une semaine environ puis disparaissent progressivement en l'absence d'exposition au soleil
 - qui ne laissent pas de cicatrice.

LES BONS RÉFLEXES

EN PRATIQUE

■ Porter des vêtements

Les vêtements (t-shirt, chapeau, etc.) sont un moyen très efficace de protection aussi bien vis-à-vis des UVA que des UVB

■ Utiliser les crèmes solaires

Choisir des indices forts, surtout en début d'exposition

■ Miser sur des compléments alimentaires

On privilégiera les compléments qui contiennent : de l'algue porphyra, et du Polypodium leucotomos. Cette plante a fait l'objet de plusieurs études⁷.

Prise en association avec l'algue porphyra et des vitamines antioxydantes (C et E), elle a démontré ses effets photoprotecteurs sur la peau.

DANS L'ASSIETTE

L'été, la pleine saison des fruits et des légumes.

La nature fait bien les choses, c'est le moment de faire le plein d'antioxydants naturels avec les fruits et les légumes : vitamine C, pro vitamine A, beta carotène, etc. en mettant de la couleur dans votre assiette !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Polypodium leucotomos est une fougère qui pousse en Amérique Centrale et du Sud. Historiquement, elle était utilisée par les populations indigènes du Honduras pour soigner les tumeurs malignes, l'arthrite rhumatoïde et le psoriasis. Des études ont montré ses activités antioxydantes, anti-inflammatoires, immunomodulatrices et photoprotectrices⁸

Depuis plus de 30 ans, elle est utilisée dans le traitement du vitiligo, du psoriasis, etc.

7 - ALONSO-LEBRERO J.L., Photoprotective properties of a hydrophilic extract of the fern Polypodium leucotomos on human skin cells, J PHOTOCHEM, Photobiol. B., 2003.

8 - GUINOBERT I., BLONDEAU C., BURNET H., ANTONOWICZ K., GUILBOT A., Effet d'une association de Porphyrin umbilicalis, de Polypodium leucotomos et de vitamines C et E sur la dose érythémateuse minimale chez des volontaires sains., Lavoisier SAS, 2016. ©

Source : <https://www.iedm.asso.fr/>



La peau des enfants est plus vulnérable au soleil

LA PEAU DES ENFANTS EST IMMATURE ET PLUS SENSIBLE.

La peau des enfants est plus fine que la vôtre et n'est pas naturellement préparée à affronter les rayons du soleil. En effet, la couche cornée (stratum corneum) qui est la couche la plus externe de l'épiderme est encore en construction et le système pigmentaire est peu développé, la photoprotection est donc moins efficace qu'à l'âge adulte. Ainsi, les enfants sont plus vulnérables aux coups de soleil et aux dommages cellulaires plus profonds qui fragilisent la peau à long terme (augmentation du risque de développer plus tard un cancer de la peau, accélération du vieillissement cutané).

LA PEAU DES ENFANTS GARDE TOUT EN MÉMOIRE, POUR LONGTEMPS.

La règle est encore plus vraie pour les enfants que pour les adultes : leur peau n'oublie rien. Chaque coup de soleil est comme stocké dans la « mémoire » de la peau. De nombreuses études ont montré qu'une trop forte exposition solaire pendant l'enfance, en particulier de fréquents coups de soleil, représente un facteur de risque accru de mélanome à l'âge adulte.

UNE PEAU PLUS EXPOSÉE AU SOLEIL.

Durant les vacances, plus d'un enfant sur deux est exposé au moins 3 heures par jour au soleil en maillot de bain. Si la plage ou la piscine représentent de hauts lieux d'exposition, il faut également protéger les enfants au cours des jeux extérieurs. On estime que 80% de l'exposition au soleil pendant une vie se fait avant 18 ans.



Les bons gestes pour protéger les enfants du soleil

- **Évitez l'exposition** en milieu de journée (entre 12h et 16h horaires d'été) car les rayons sont plus intenses et plus dangereux.
- **Appliquez une protection** solaire avec un indice de protection élevé (SPF 30 et plus) environ 20 minutes avant une exposition au soleil en insistant sur les zones surexposées (lèvres, pommettes, nez, oreilles) sans oublier la nuque, les pieds et sous les bords du maillot de bain. Quand les enfants vont à la garderie ou à l'école, appliquez de la crème solaire avant de partir de la maison.
- **Renouvelez l'application de la protection** solaire après être resté longtemps dans l'eau.
- **Faites porter à votre enfant un chapeau** à large bord, des vêtements foncés et des lunettes de soleil à verres filtrants.
- **Protégez votre enfant** même à l'ombre ou par temps nuageux, une nébulosité légère ou peu épaisse atténue la chaleur mais ne bloque pas le rayonnement UV.
- **Faites boire de l'eau régulièrement** à votre enfant, même s'il ne le demande pas.

Source : <https://www.daylong.fr/>



VERRUES PLANTAIRES : LES REPÉRER, LES SOIGNER !

Les verrues plantaires (de leur nom médical verrucae pedis) sont des verrues qui apparaissent sur les pieds, le plus souvent sur la plante des pieds. Tout comme la verrue commune, les verrues plantaires sont inoffensives pour la santé, et disparaissent même parfois d'elles-mêmes. Mais elles peuvent être douloureuses, à cause de la pression générée par la marche sur la verrue plantaire, ou être une source de gêne. Si c'est le cas pour vous, il ne vous reste plus qu'à soigner votre verrue plantaire. Dans cet article, nous allons regarder de plus près la cause des verrues plantaires, leur aspect, comment les traiter, et, encore mieux, comment éviter d'attraper des verrues plantaires !

LA CAUSE DES VERRUES PLANTAIRES

Comme toutes les verrues, les verrues plantaires sont causées par un des papillomavirus humains (HPV), qui pénètre en envahit la peau à travers de petites coupures ou de petites écorchures.

La verrue plantaire peut mettre plusieurs mois à apparaître après l'infection. Les verrues plantaires sont contagieuses et prolifèrent dans les terrains humides. Le virus qui les cause se trouve en général dans les surfaces humides des lieux partagés, comme les piscines publiques ou les douches communes. Elles peuvent même se répandre sur le sol de votre propre douche, à la maison. Il faut aussi noter que les verrues plantaires se transmettent souvent au sein de groupes de gens qui pratiquent un sport pieds nus, comme le yoga par exemple.

A QUOI RESSEMBLENT LES VERRUES PLANTAIRES ?

Les verrues plantaires sont des renflements sur la plante du pied, petits, au moins au début. Elles sont souvent blanchâtres, avec un point noir (vaisseau sanguin) à la surface. Les verrues plantaires sont souvent plates, comparées à celles sur les mains, par exemple, qui sont assez proéminentes.

COMMENT PUIS-JE SOIGNER MES VERRUES PLANTAIRES ?

Comme pour les verrues communes, un bon traitement pour les verrues plantaires est le Scholl Stop Verrues Pieds & Mains. Avec ce soin anti-verrues, la verrue plantaire est gelée et tombe naturellement au bout de 10 à 14 jours ; quand le corps a remplacé les tissus infectés par des tissus sains.

D'autres traitements anti-verrues existent : l'acide salicylique, ou encore des traitements chimiques, appliqués par les dermatologues directement sur la verrue plantaire. On utilise également le laser, plus rarement mais avec de bons résultats.

EVITER D'ATTRAPER DES VERRUES PLANTAIRES

Vous ne pouvez pas éliminer totalement le risque d'attraper une verrue plantaire, mais il y a certaines choses que vous pouvez faire pour limiter votre exposition aux virus de la famille du HPV (le virus responsable des verrues plantaires), et minimiser ainsi les chances d'être infecté.

Tout comme avec les verrues communes, il est préférable d'éviter de partager serviettes de toilette, chaussettes et chaussures avec quelqu'un qui a une ou des verrues plantaires. On recommande aussi de garder les pieds au sec, et de changer de chaussettes chaque jour ; car elles vont devenir humides et encourager le HPV à se multiplier. Evitez de toucher ou de gratter vos verrues plantaires, et celles des autres bien entendu ! Et lavez-vous bien les mains avant et après leur traitement, pour éviter de contaminer d'autres zones du corps avec le HPV.

Si vous pensez avoir marché dans une zone propice au développement des verrues plantaires, prenez les devants et lavez soigneusement vos pieds avec un savon antiseptique.

Source : scholl.fr



Jambes lourdes : comment les alléger

1 femme sur 2 et 1 homme sur 4 souffrent de lourdeurs, fatigue dans les jambes ou de gonflements. Ces manifestations d'une faiblesse veineuse sont parfois difficiles à gérer. Elles apparaissent d'ordinaire à la faveur d'une station debout prolongée, de longs trajets en voiture ou avion, d'exposition à la chaleur l'été notamment..

LA CIRCULATION VEINEUSE

La circulation veineuse fait intervenir des mécanismes complexes mais aisément compréhensibles.

Les veines ont la lourde mission de ramener le sang stocké dans la semelle veineuse vers le cœur.

Les muscles se contractent suffisamment pour faire remonter le sang vers le haut tandis que les valvules agissent comme des clapets anti-retour.

Hérédité, âge, influence hormonale, surpoids, constipation, sédentarité et tabagisme comptent parmi les facteurs favorisant les dérèglements veineux.

POUR AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE

Pour activer la circulation sanguine, des gestes simples existent et sont à mettre en place pour certains sur le long terme.

Ils passent par l'hygiène de vie, essentielle, une alimentation très colorée, vitaminée, pauvre en sel... et l'aide de plantes spécialistes du tonus veineux et d'actifs faisant la chasse aux radicaux libres.



LA TROUSSE PLANTES

« JAMBES LOURDES »

Le marron d'Inde, graine non comestible à la différence de la châtaigne (qui est un fruit, terminologie botanique oblige) et le Mélilot, la « fleur à miel » si recherchée par les abeilles : sont traditionnellement utilisés pour diminuer les sensations de jambes lourdes, pour maintenir une circulation veineuse et capillaire normale, pour tonifier la circulation veineuse.

La vigne rouge, devenue familière dans nos paysages, dont les feuilles rouges contiennent de nombreux polyphénols, reconnue pour soutenir la circulation et soulager les jambes lourdes.

Citons encore l'hamamélis originaire d'Amérique du Nord, et plus près de nous le petit houx, pour leur action sur les petits vaisseaux.

Source : Isabelle Bruno, auteure, journaliste bien-être santé. Nutergia



Retrouver des jambes légères naturellement

Toutes les études le montrent : l'activité physique et une alimentation équilibrée nous permettent de garder la forme et de nous sentir bien dans notre peau. L'activité physique nous permet aussi d'activer le retour sanguin, pour des jambes légères. Certaines plantes possèdent elles aussi des propriétés reconnues pour retrouver des gambettes aériennes. Explications...

Des jambes légères grâce à l'exercice

La sensation de jambes lourdes est due à un mauvais retour du sang vers le cœur en empruntant le système veineux. Or, les veines des jambes sont élastiques et avec l'âge, elles ont tendance à se dilater et à perdre leur tonicité. Le manque d'activité physique entrave lui aussi le retour du sang veineux vers le cœur.

Vous l'aurez donc deviné : pour une bonne circulation, chaussez vos baskets et bougez.

Toutefois, rassurez-vous. Pour avoir des jambes plus légères, nul besoin de faire du sport intensif.

Le simple fait de bouger suffisamment est bénéfique pour nos jambes. Les activités du quotidien, telles que le bricolage, le ménage ou le jardinage, sont déjà un bon début.

Autre activité à la portée de tous et qui fait des miracles sur nos jambes : marcher. La marche active les différentes pompes de l'organisme afin de faire remonter le sang des orteils jusqu'au cœur.





Vous avez l'impression qu'il n'y a plus de créneau de libre dans votre emploi du temps pour bouger ?

Vous vous trompez !
Voici comment intégrer facilement l'activité physique dans votre quotidien :

- accompagner vos enfants à l'école à pied,
- délaissé les transports en commun et aller au travail à pied,
- faire une balade le dimanche,
- prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, etc.

Les occasions ne manquent pas.

Sachez que 30 minutes par jour c'est bien, un peu plus c'est encore mieux.

Des conseils pour garder des jambes légères ?

Généralement, au réveil, tout va bien du côté des jambes : la position allongée favorise un bon retour veineux, surtout si vous surélevez de 10-15 cm les pieds de votre lit.

Les choses se gâtent généralement au cours de la journée. Pour limiter les problèmes liés à la station assise prolongée, ne croisez pas les jambes, levez-vous au moins toutes les heures, ne serait-ce que pour faire quelques pas, et **ne vous séparez jamais de votre balle de tennis**. Ce petit accessoire va en effet vous aider à faire travailler vos muscles en toute discrétion.

Plus vos jambes seront musclées, plus vos problèmes de jambes lourdes se feront discrets. Vous pouvez par exemple coincer la balle de tennis entre vos pieds et lever vos jambes tendues, une vingtaine de fois. Vous pouvez également coincer la balle entre vos genoux et serrer le plus possible, une vingtaine de fois. Après ces efforts, **bien-être assuré en faisant rouler la balle sous vos pieds déchaussés**.

Si vous devez rester longtemps debout, un exercice bien spécifique va permettre de relancer votre circulation sanguine :

- debout, mettez l'avant de vos pieds sur une petite marche ou un gros dossier, de façon à ce que vos talons soient plus bas que l'avant de vos pieds. Montez et descendez une vingtaine de fois sur vos pointes de pieds.

Pour terminer la journée en toute légèreté, essayez de marcher au moins vingt minutes. Enfin, au moment du coucher, allongez-vous, mettez les pieds contre un mur puis faites quelques flexions et extensions des orteils et des pieds.



DES SPORTS À PRIVILÉGIER POUR GARDER DES JAMBES LÉGÈRES ?

Tous les types d'activités physiques contribuent à garder de jolies jambes en pleine forme mais certains sports sont particulièrement recommandés car ils sollicitent les muscles participant au bon retour veineux : **la marche nordique, la natation, l'aquagym, l'aquabiking, le vélo...**



Rejoignez-nous sur Instagram !

@groupeuniverspharmacie

Instagram

Retrouvez les conseils santé, beauté et bien-être de votre pharmacien

mais aussi des astuces et jeux-concours...

et ne manquez pas nos nouvelles gammes de produits exclusifs !

C'est par ici !



LES LOMBAIRES

Les douleurs au niveau du rachis lombaire, ou lombalgies, sont très répandues : 60 à 90 % de la population adulte en souffre ou en a déjà souffert ! Contrairement à une idée reçue, le repos prolongé ne soigne pas et favorise même le passage à la chronicité.

Le rachis lombaire est composé de 5 vertèbres mobiles, courbées en arrière, ou lordose, se situant entre la dernière vertèbre du rachis thoracique (ou dorsales) et la première des 5 vertèbres (quant à elle fusionnées) du sacrum. Il est très fréquemment le siège de douleurs « communes », autrement dit ne relevant pas d'une affection inflammatoire, traumatique, tumorale ou infectieuse (90% des cas).



14,5 MILLIONS DE LOMBALGIES COMMUNES SONT AINSI DIAGNOSTIQUÉES PAR AN !

Les personnes âgées de 55 et 65 ans sont les plus touchées.

Les lombalgies ne se ressemblent pas toutes !

ELLES PEUVENT :

- apparaître progressivement au fil des mois ou brutalement suite à un faux mouvement
- s'accompagner ou non d'une hernie discale (saillie d'un disque intervertébral hors de son logement)
- être aiguës (de courte durée de moins de 6 semaines), subaiguës (entre 6 et 12 semaines) ou chroniques (persistant plus de trois mois, parfois des années).

LUMBAGO ET LOMBOSCIATIQUE, deux lombalgies aiguës fréquentes

Le lumbago

se manifeste par un blocage accompagné d'une douleur aiguë dans le bas du dos et éventuellement la jambe, sans dépasser le dessous de la fesse. Il apparaît généralement suite à un effort inhabituel et s'accompagne d'une importante difficulté à bouger. La guérison d'un lumbago est spontanée en 8 à 15 jours mais les récives sont possibles.

La lombosciatique

se manifeste par une douleur vive dans le bas du dos se prolongeant le long de la jambe jusqu'aux orteils. Elle provient dans 95% des cas d'une irritation au niveau d'une des racines du nerf sciatique par une hernie discale. Elle apparaît souvent chez les personnes ayant des antécédents de lombalgies et suite à un effort, même modeste. L'évolution est spontanément favorable : 80 % des personnes sont guéries dans les deux mois, 95% à 1 an.

Le traitement du lumbago et de la lombosciatique

comprend des médicaments antidouleur et anti-inflammatoires, un repos relatif (le repos au lit est à proscrire), et la poursuite des activités dans les limites de la douleur. Bouger est l'un des piliers du traitement. Le port d'une ceinture lombaire permet d'accélérer la diminution des douleurs et la récupération de la mobilité sans effet négatif sur la musculature contrairement aux idées reçues. Une chirurgie est rarement nécessaire.

Quand la douleur persiste...

La lombalgie chronique peut faire suite à un lumbago ou se développer progressivement sans cause particulière. Principalement liée à des phénomènes d'usure et à des microtraumatismes, elle peut être favorisée par un trouble de la statique, une faiblesse musculaire et le stress. Le traitement comprend les médicaments antidouleur, de la kinésithérapie avec des exercices ciblés mais aussi de l'activité physique régulière, qui tous deux réduisent les douleurs et améliorent les capacités fonctionnelles.

Sources :

Anaes / Service des Recommandations et Références Professionnelles /Prise en charge diagnostique et thérapeutique des lombalgies et lombosciatiques communes de moins de 3 mois d'évolution. février 2000.

Anaes / Service des recommandations et références professionnelles : Diagnostic, prise en charge et suivi des malades atteints de lombalgie chronique, décembre 2000 Collège Français des Enseignants en Rhumatologie : Item 2015 : Rachialgies. 2010-2011

LA FAIBLESSE URINAIRE OU INCONTINENCE D'EFFORT

Vous présentez quelques fuites urinaires après avoir éternué, toussé, ri ou fait un effort ? Vous souffrez d'incontinence urinaire liée à l'effort. Vous ne savez pas ce que c'est ? Nous vous expliquons tout !

Depuis quelques temps maintenant, vous souffrez de faibles fuites urinaires après avoir éternué ou piqué un fou-rire, alors que vous ne ressentiez aucun besoin d'aller aux toilettes juste avant. Et cela vous inquiète. Rassurez-vous, ce n'est pas si grave. Vous souffrez d'incontinence urinaire d'effort.

Des muscles du périnée trop faibles

Pas de panique, vous n'êtes pas malade. Il s'agit d'un problème mécanique très répandu. C'est même le type d'incontinence le plus courant chez les femmes. Elle se caractérise par une faiblesse des muscles du plancher pelvien. Ainsi, lors d'un effort plus important, votre urètre ne peut venir s'appuyer sur un tissu assez solide. Il lui est donc impossible de se fermer correctement. Résultat ? Vous ne pouvez retenir ces quelques gouttes d'urine.

Pour mieux vivre cette situation, des solutions existent. Même si vous avez honte, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à un urologue qui vous conseillera sur les démarches à suivre pour améliorer votre quotidien.



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-liaques 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



BONS PLANS

Univers Pharmacie
soigne votre budget !



**2 PRODUITS SOLAIRES
ACHETÉS**

=

**LE 3^{ÈME}
OFFERT***

Du 1^{er} mai au 31 juillet 2020

up care[®]
- SOLAIRES -

Avène

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

L. ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

* Offre valable sur le produit le moins cher. Offre réservée aux porteurs des cartes Avantage et Premium. Voir conditions dans les points de vente participants aux programmes. Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Dans la limite des stocks disponibles. ** Sauf «La Roche-Posay», valable du 1^{er} juin au 31 juillet 2020.



BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !

Réduction immédiate

-2€

DE REMISE IMMÉDIATE
SUR UN PRODUIT
DE LA GAMME HYDRANCE*



* Offre valable du 1^{er} au 30 juin 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.

EAU THERMALE AVÈNE - GAMME HYDRANCE

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !

Réduction immédiate



- 3€

DE REMISE IMMÉDIATE
SUR LES PRODUITS LIPIKAR HYGIÈNE
750ML*

** Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2020 sur les produits Lipikar surgras liquide, Huile de douche lavante et gel lavant 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 - LIPIKAR HYGIÈNE