

# LE MAG

Univers Pharmacie<sup>+</sup>

**BIEN ÊTRE**

**FAIRE FACE AUX  
FORTES CHALEURS**

**DOSSIER  
DU MOIS**

**10 CONSEILS BEAUTÉ**

pour l'été

**RÉGIME**

**SONT-ILS DANGEREUX  
APRÈS 50 ANS ?**

**LES VACANCES**

*C'est la santé !*

# #JUILLET & AOÛT



**PAGES 4 À 15**  
Coup de chaud



**PAGES 16 À 29**  
Conseils Beauté



**PAGES 38 À 43**  
Prostate

Numéro: 10

Editeur: Univers Pharmacie

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tel: 0389416845

Fax: 0389233735

[communication@groupe](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)

[universpharmacie.com](http://universpharmacie.com)

[www.groupeuniverspharmacie.com](http://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

Tel: 0389416845

[www.groupeuniverspharmacie.com](http://www.groupeuniverspharmacie.com)

[communication@groupe](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)

[universpharmacie.com](http://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 / 2178662496 / 249720206 / 262289723 / 267254221 / 267254378 / 271267468 / 272693993 / 273719771 / 278528659 /

279319385 / 298883927 / 307240315 / 308376296 / 308643663 / 332099321 / 332728436 / 345202175 / 346823648 / 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.**



# Le mercure va grimper !

Selon les dernières prévisions, l'été 2020 sera plus chaud que la normale. Les grosses chaleurs peuvent rendre le quotidien très inconfortable. De la simple fatigue à la déshydratation en passant par les coups de chaleur, des recommandations permettent de limiter ces désagréments et leurs complications.

Juillet est le moment idéal pour se rappeler les gestes à adopter et les précautions à prendre afin de traverser le mieux possible cette période de températures très élevées, de jour comme de nuit.

Les personnes à risque doivent faire l'objet d'une attention particulière, personnes âgées, enfants mais aussi les animaux de compagnie.

Appliquez les conseils de prévention qui aideront votre métabolisme à résister.

**Adoptez les bons réflexes !!**



La Météo de la gorge

MATIN



## ▶ MÉTÉO CAPRICIEUSE DANS VOTRE GORGE ?

*Une action à visée antibactérienne locale en cas de mal de gorge peu intense et sans fièvre*



### De tout temps avec votre gorge

LYSOPAÏNE® MAUX DE GORGE CETYLPIRIDINIUM LYSOZYME SANS SUCRE, comprimé à sucer édulcoré au sorbitol et à la saccharine. Traitement du mal de gorge peu intense et sans fièvre. Médicament pas avant 6 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. VISA : 18/09/63421272/GP/003/F01

SANOFI

#COUPDECHAUD

# Faire face aux fortes chaleurs

*La canicule peut avoir un impact sanitaire considérable. Il est donc primordial de bien s'en protéger. Certaines mesures doivent être mises en place surtout chez les personnes les plus à risque.*

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée.

## MA SANTÉ PEUT ÊTRE EN DANGER QUAND CES 3 CONDITIONS SONT RÉUNIES :

- il fait très chaud,
- la nuit, la température ne descend pas, ou très peu,
- cela dure plusieurs jours.

## QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CANICULE ?

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications.

- La chaleur fatigue toujours,
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur,
- Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie.

## LA CHALEUR EST SURTOUT PÉNIBLE :

- Quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur).
- Quand elle est humide (la sueur ne s'évapore pas) et qu'il n'y a pas de vent (la vapeur d'eau reste comme « collée » à la peau),
- Quand la pollution atmosphérique vient ajouter ses effets à ceux de la chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.



**LES PERSONNES FRAGILES  
ET LES PERSONNES LES PLUS EXPOSÉES  
À LA CHALEUR SONT PARTICULIÈREMENT EN  
DANGER.**

## QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUE ?

### Les personnes âgées de plus de 65 ans

Lorsque l'on est âgé, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à 37°C. C'est pourquoi la température du corps peut alors augmenter : **on risque le coup de chaleur** (hyperthermie – température supérieure à 40°C avec altération de la conscience). Les personnes âgées sont aussi exposées à l'hyponatrémie (baisse du taux de sodium dans le sang) si elles s'hydratent trop.

### Les nourrissons et les enfants,

notamment les enfants de moins de 4 ans. En ce qui concerne l'enfant, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Mais, en conséquence, on perd de l'eau et **on risque la déshydratation**.

**Les femmes enceintes sont particulièrement concernées par les gestes de prévention qui sont à suivre avec attention.**



## D'autres personnes sont également susceptibles d'être plus à risque en période de canicule

- Les personnes confinées au lit ou en fauteuil.
- Les personnes souffrant de troubles mentaux (démences), de troubles du comportement, de difficultés de compréhension et d'orientation ou de pertes d'autonomie pour les actes de la vie quotidienne.
- Les personnes ayant une méconnaissance du danger.
- Les personnes souffrant de maladies chroniques ou de pathologies aiguës au moment de la vague de chaleur.
- Les personnes en situation de grande précarité.
- Les personnes sous traitement médicamenteux au long cours ou prenant certains médicaments pouvant interférer avec l'adaptation de l'organisme à la chaleur. Les médicaments peuvent aggraver les effets de la chaleur.
- Ces problèmes doivent être abordés avec votre médecin traitant et votre pharmacien avant l'été.
- En cas de problèmes de santé ou de traitement médicamenteux régulier, demander à votre médecin traitant quelles sont les précautions complémentaires à prendre avant l'été (adaptation de doses, arrêt du traitement ?).
- Les sportifs.
- Les travailleurs en plein air.

#COUPDECHAUD

# FORTES CHALEURS, ADOPTEZ LES BONS GESTES

## AGIR AVANT L'ÉTÉ

● Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, incitez les à s'inscrire sur la liste de la mairie afin de recevoir de l'aide de bénévoles pendant une vague de chaleur ; Avant la canicule, les personnes âgées, isolées ou handicapées peuvent **se faire connaître auprès des services municipaux** pour figurer sur le registre communal afin que des équipes d'aide et de secours puissent leur venir en aide en cas de vague de fortes chaleurs.

● Faites une liste des lieux climatisés (ou frais) où se rafraîchir près de chez soi et ouverts en été : grande surface, cinéma, musée, église.

● Constituez sa trousse réunissant le matériel nécessaire pour lutter contre la chaleur (« trousse canicule ») : brumisateur, ventilateur et thermomètre médical (non frontal).

● La prise de médicaments doit aussi appeler à la vigilance. En effet, certains d'entre eux favorisent la déshydratation. Il faut, de préférence avant l'été, consulter son médecin traitant lors de traitements prolongés en vue de les adapter aux grandes chaleurs.

● Apprenez à reconnaître les signaux devant déclencher l'alerte et les gestes à faire si besoin.

## NUMÉROS UTILES

Plateforme téléphonique «canicule info service»

**0 800 06 66 66 (appel gratuit), ouvert en cas d'épisode de forte chaleur, tous les jours de 9h à 19h.**

**En cas de malaise appelez le 15.**

## NE PAS OUBLIER LES ANIMAUX DE COMPAGNIE

On parle beaucoup des bébés et des personnes âgées, mais nos compagnons aussi ont besoin d'attention. Pensez à vérifier plusieurs fois par jour qu'ils ont de l'eau à leur disposition, gardez-les au frais à l'intérieur, et attendez que la température baisse pour les emmener faire de l'exercice dehors.





## S'HYDRATER ET MAINTENIR LE CORPS AU FRAIS

Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif, au moins 1,5l par jour, voire plus s'il fait vraiment très chaud. La sensation de soif indique que les réserves hydriques du corps sont déjà entamées d'au moins 1%. Les parents de jeunes enfants et les proches de personnes âgées doivent veiller à leur hydratation en leur proposant de petites quantités d'eau toutes les 15 minutes, car ils sont les premiers concernés par la déshydratation. Si vous n'avez pas uriné depuis plus de 5 heures et /ou que vous ressentez une bouffée de chaleur en buvant un verre d'eau, vous êtes en voie de déshydratation, il faut agir vite.

### - Evitez sodas et autres boissons sucrées.

- Evitez les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques) et ne buvez pas d'alcool.

- En cas de difficultés à boire, on peut consommer des fruits à forte teneur en eau (pastèque, melon, prune, agrumes) et des crudités (tomate, concombre, sauf en cas de diarrhées), voire de l'eau gélifiée.

Et dans tous les cas, il faut accompagner la prise de liquide à une alimentation équilibrée pour recharger l'organisme en sels minéraux.

### Buvez frais... mais pas trop

Lorsqu'on se liquéfie de chaleur, il est tentant de se rafraîchir d'une lampée d'eau glacée ou en s'empiffrant de glaces : **oubliez ! En effet, sous l'effet de la chaleur, les vaisseaux sanguins se dilatent et le cœur bat plus vite pour réguler la chaleur interne.**

Absorber des aliments glacés envoie le message contraire à l'organisme, avec vasoconstriction et ralentissement du débit cardiaque, qui y perd son latin et pourrait bien vous faire un petit malaise. Sans compter que le corps se retrouve obligé de produire de la chaleur pour maintenir sa température à 37°C...

## #COUPDECHAUD

### Portez des vêtements amples

Il faut prendre soin de choisir des vêtements permettant de limiter l'augmentation de la chaleur corporelle. On utilisera des vêtements amples, de couleur claire et de préférence en coton qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration. On pensera également à se protéger la tête (casquette, chapeau...) quand on sortira aux heures de grande chaleur. Pour les plus petits, il faut éviter de les habiller avec des vêtements trop serrés (body...) et préférer les tee-shirts et bermudas, plus aérés. En intérieur, on pourra les laisser simplement en couche.

Par ailleurs, la déshydratation étant le danger le plus grand pour le jeune enfant, on peut isoler son matelas en plastique avec une serviette afin d'éviter qu'il ne transpire trop. Dans la voiture, il faut également installer une housse en coton éponge sur le siège-auto et équiper les vitres de pare-soleil.

**Utilisez ventilateurs et brumisateurs. L'usage simultané est le plus efficace.**

### Humidifiez vous,

il est recommandé de mouiller sa peau régulièrement par des douches ou baignades, pour compenser la perte d'humidité due à la transpiration. On peut rafraîchir les jeunes enfants par des bains (pour les nouveau-nés, la température du bain doit être au maximum deux degrés inférieure à la température cutanée). Mais il faut faire attention aux courants d'air ou à une ventilation directe sur l'enfant, car il risquerait de prendre froid. Pour les personnes âgées qui ont tendance à transpirer très peu (contrairement aux adultes et enfants), il faut humidifier plusieurs fois par jour la peau. Pour cela, on utilisera un linge humide ou brumisateur pour mouiller le visage, le cou, les jambes ou les avant-bras ou prendre des douches ou des bains, puis on facilitera l'évaporation par une légère ventilation.

Si l'habitation ne peut pas être rafraîchie, prévoyez de passer plusieurs heures par jour, **dans un endroit frais ou climatisé** proche de votre domicile et repéré à l'avance. Pendant les heures les plus chaudes, reposez-vous, dans un lieu frais.



## ALIMENTATION

- Privilégiez les fruits et légumes crus et les plats froids.
- Si une cuisson est nécessaire, optez pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (ex au four).
- Mangez en quantité suffisante (ni trop, ni trop peu).

## LIMITEZ AU MAXIMUM VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Proscrivez tout effort (sport, jardinage, bricolage),
- Reportez ce qui est urgent aux heures fraîches,
- Si vous devez faire une activité, mouillez votre T-shirt et votre casquette avant de les enfiler, laissez-les sécher sur la peau et renouveler le procédé.

## GARDER DES RELATIONS SOCIALES RÉGULIÈRES

- Appelez les membres de votre famille au téléphone.
- Si nécessaire, demandez de l'aide à vos voisins.



## Proposer son aide aux plus fragiles : soyons solidaires face à une menace collective

### Et au quotidien, des habitudes à adopter pour que tout se passe bien :

- Appelez vos voisins et vos amis : ne restez pas isolé.
- Pensez à aider vos proches, surtout ceux qui risquent de ne pas demander de l'aide à temps.
- Organisez-vous avec les membres de votre famille, vos voisins pour rester en contact tous les jours avec les personnes âgées, isolées ou fragiles. Ce geste d'aide mutuelle peut s'avérer décisif.
- Protégez votre habitation contre la chaleur. Si votre habitation ne peut pas être rafraîchie, passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais repéré à l'avance et facilement accessible.
- Évitez les efforts aux heures les plus chaudes.
- Agissez rapidement en cas de signes qui doivent alerter (chez soi et chez les autres).

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

# Microbiosys

## CONFORT DIGESTIF

FORMULE EXCLUSIVE



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



## UN VENTRE FORT VOUS REND PLUS FORT

Complément alimentaire réservé à l'adulte.

Pour plus d'infos, consultez [www.microbiosys.com](http://www.microbiosys.com)

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES  
PAR JOUR [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

#COUPDECHAUD

# MANIFESTATION DES PREMIERS SYMPTÔMES

*Quand le mercure grimpe, les organismes ont tendance à être au ralenti. Il faut être vigilant dès l'apparition de certains symptômes physiques, afin d'éviter les conséquences néfastes des fortes chaleurs.*

## LES CRAMPES

Lors d'un effort physique intense, des crampes situées aux mains, aux pieds ou au mollet peuvent apparaître. Il faut alors cesser toute activité physique, se mettre à l'ombre et s'hydrater en buvant des jus de fruits légers ou une boisson énergétique et s'asperger d'eau. Si les crampes persistent, il est fortement conseillé de consulter un médecin ou appeler le SAMU.

## L'INSOLATION

Elle est liée à l'effet direct du soleil sur la tête. C'est pourquoi il ne faut pas s'exposer trop longtemps au soleil entre 11h et 21h. L'insolation survient aussi bien au repos qu'en action. Elle se caractérise par des maux de tête, vertiges, nausées, sueurs froides et aussi par un état de somnolence sans qu'il y ait forcément de la fièvre. Ce sont les enfants qui y sont les plus sensibles. Les premiers gestes à effectuer en cas d'insolation sont des manœuvres de refroidissement en aspergeant d'eau et en éventant, ou bien en donnant une douche.

**Si la personne touchée est un jeune enfant et s'il a perdu connaissance, appelez les secours médicaux d'urgence en composant le 15 ou le 112.**





## LE COUP DE CHALEUR

Celui-ci apparaît lorsque la température du corps augmente vite et atteint voire dépasse 40°C. Il survient essentiellement chez les personnes âgées, les personnes travaillant dans des conditions physiques difficiles et chez les sportifs. Le coup de chaleur se traduit par une sécheresse de la peau, des maux de tête violents, et des nausées et vomissements, voire des convulsions. Une assistance médicale est indispensable au plus vite. En attendant les secours, il faut placer le sujet à l'ombre et le refroidir en l'aspergeant d'eau et en l'éventant légèrement. Il faut savoir que l'aspirine est contre-indiquée en cas de coup de chaleur.

Source : <http://www.infocanicule.fr/>

## BOUTON DE CHALEUR OU DERMITE DUE À LA CHALEUR

Il s'agit d'une éruption cutanée de plaques rouges, plates ou légèrement en relief, due à une irritation de la peau. Ce phénomène, lié à une transpiration excessive, peut causer des démangeaisons. Il touche généralement la peau sensible des enfants, des parties du corps souvent recouvertes par des vêtements serrés, et en particulier par des textiles synthétiques gênant l'évaporation de la sueur (ex. : combinaisons de sport).

### SI VOUS (OU VOTRE ENFANT) ÊTES CONCERNÉ, VOUS POUVEZ :

- Essayer de rester dans une zone plus fraîche (et moins humide, le cas échéant)
- Porter (ou mettre à votre enfant) de préférence des vêtements amples en fibres naturelles (coton, lin) qui laissent respirer la peau et absorbent la sueur
- La disparition des boutons de chaleur peut être favorisée par l'application d'une crème assainissante et apaisante, si le besoin de se gratter (prurit) est trop important, consultez votre médecin traitant.

#COUPDECHAUD

# Parents : en été, redoublez de vigilance !

Les enfants sont particulièrement vulnérables aux affections liées à la chaleur (déshydratation, hyperthermie, coup de chaleur). En période estivale, il est donc essentiel de les prévenir, les reconnaître et les traiter.

## COMMENT PROTÉGER SON ENFANT DU SOLEIL ?

Les enfants de moins d'un an ne doivent pas être exposés au soleil.

Un enfant ne doit pas être exposé au soleil entre 12 heures et 16 heures. Une exposition prolongée au soleil ou à une atmosphère surchauffée multiplie le risque d'insolation ou de coup de chaleur. D'une manière générale, veillez à limiter les durées d'exposition.

**Quels que soient l'heure et le lieu d'exposition, protégez le de la chaleur en veillant à ce qu'il porte un t-shirt, un chapeau et des lunettes de soleil.** Toutes les parties non couvertes de vêtements (visage et corps) exposées au soleil doivent être crémées (indice 50) toutes les deux heures et après chaque baignade.

Cette double protection, combinée à une hydratation régulière, est la meilleure alliée contre les rayonnements ultraviolets.



# Mustela®



**SPF 50**  
Protection solaire  
UVA & UVB



La protection  
qui a tout bon



Convient dès la naissance en cas d'exposition inévitable.

#COUPDECHAUD

# L'impact des fortes chaleurs, des symptômes faciles à détecter

**Ces symptômes, qui peuvent être nombreux ou limités à quelques-uns, sont rapidement décelables chez les enfants :**

- forte fièvre : chaleur interne pouvant atteindre plus de 40 degrés
- bouche sèche
- pouls rapide
- somnolence anormale
- hyperexcitabilité
- yeux creux et pupilles dilatées
- nausées et vomissements
- perte de conscience.

**Devant de tels symptômes, placez votre enfant à l'ombre, déshabillez et rafraîchissez le, faites le boire et mouillez sa peau. Il faut intervenir rapidement, car un coup de chaleur non soigné peut entraîner un coma et des séquelles irréversibles.**

**Si les symptômes sont sévères et si la situation dure depuis un certain moment, appelez le 15 (ou le 112).**

## En voiture, des niveaux de température mortels

Selon l'association de prévention routière, même avec une température extérieure assez fraîche (15°C-20°C), la température à l'intérieur d'un véhicule peut grimper au-delà des 45°C. L'augmentation peut être fulgurante, **de l'ordre de 10°C en seulement 10 minutes !**

Il ne faut donc jamais laisser un enfant seul dans une voiture immobilisée au soleil.

En cas de trajet en voiture par forte chaleur, il faut prévoir des vêtements amples pour l'enfant, en coton et de couleur claire et penser à le faire boire et à le rafraîchir régulièrement. Avec un brumisateur par exemple.

## Fenêtre ouverte = danger

- Les grosses chaleurs estivales nous poussent tout naturellement à ouvrir les fenêtres. Pourtant, ce geste, aussi banal soit-il, peut constituer un véritable danger pour les enfants.
- Un enfant ne doit jamais être laissé seul près d'un balcon ou d'une fenêtre ouverte. Il ne faut laisser sur un balcon ou près d'une fenêtre aucun meuble sur lequel l'enfant pourrait grimper. Le risque est que l'enfant perde l'équilibre et chute gravement.
- Chaque année, des dizaines de défenestrations d'enfants de moins de 15 ans ont lieu. Ces chutes accidentelles touchent particulièrement les enfants de moins de 6 ans (62 %).

Source : [solidarites-sante.gouv.fr](http://solidarites-sante.gouv.fr)



# 10 conseils beauté pour l'été

Rester belle et fraîche tout au long de l'été, cela ne s'improvise pas.  
Suivez notre plan d'attaque et irradiez jusqu'à la rentrée.

Chic, il fait chaud, il fait beau, nous pouvons (enfiiniin) ressortir nos jolies jupes et nos tops légers. Pour gambader avec légèreté et élégance jusqu'à la rentrée, ces quelques règles d'or vous permettront de prévenir les petits maux de l'été et leurs conséquences disgracieuses sur notre apparence.

## 1 – Alerte brillance

**Le beau temps, on dit oui, la peau luisante, on dit non. Comment garder un teint mat tout l'été ?**  
Optez pour une eau démaquillante sans rinçage matin et soir, et privilégiez une crème hydratante non grasse et matifiante.

**Vous avez tendance à bourgeonner lorsqu'il fait chaud ?**

Appliquez au moins une fois par semaine un masque matifiant, et évitez le décapage au gommage qui ne fera qu'aggraver le problème.

N'hésitez pas à vous tapoter la peau plusieurs fois par jour avec une lingette absorbant l'excès de sébum.

### LES BONNES IDÉES PRODUITS ?

---

**Eau micellaire Thermale Uriage,**  
purifie, démaquille et nettoie. Préserve la peau  
du dessèchement grâce à sa formulation  
enrichie en Eau Thermale d'Uriage.



## 2 – Mollo sur le make up

Parce que même les princesses transpirent lorsqu'il fait chaud, **ayez la main légère sur le maquillage une fois les beaux jours arrivés.**

On oublie le fond de teint, et on lui préfère une crème correctrice (CC Cream) intégrant un écran solaire (tant qu'à faire) qui corrigera les petites imperfections et harmonisera notre teint.

**Avec un zeste de blush sur les pommettes, une couche d'anticernes sur les paupières pour fixer les pigments de votre fard, vous resterez parfaite même si la clim du bureau tombe en panne.**

### LES BONNES IDÉES PRODUITS ?



#### **ROSALIAC CC CREME Soin quotidien unifiant correction complète**

Couvre immédiatement et Corrige durablement, les défauts coloriels des peaux sensibles.

### 3 – Appliquer correctement sa crème solaire

**Faut-il encore le dire :** l'écran solaire est indispensable tout au long de l'été, et pas uniquement à la plage.

Dès que votre peau est exposée au soleil, elle a besoin d'une protection renforcée. Si l'on pense à crémé son visage et son décolleté, on oublie souvent d'autres zones tout aussi essentielles.

Les avant-bras et les mains lorsqu'on roule en voiture (les UVB traversent les vitres), les lèvres qu'on protège grâce à un baume anti-UV, les oreilles et la nuque, souvent touchées par le cancer de la peau.

**Adepte de la sieste à la plage ?** Pensez à vous tartiner les aisselles d'une crème résistante à la transpiration avant de vous endormir avec les bras croisés, ainsi que les pieds (le dessus ET le dessous).

Demandez à votre voisin(e) de vous crémé généreusement le dos, et n'oubliez pas l'arrière des jambes.

Chapeau et tunique pour les heures les plus chaudes seront d'indispensables alliés pour ne pas brûler.

LES

BONNES

IDÉES

PRODUITS ?



## 4 – S'hydrater sans compter

**Lors des fortes chaleurs, il est essentiel de boire au moins 1.5 l d'eau pour apporter à notre organisme l'eau dont il a besoin. N'oublions pas que le corps est composé à 60% d'eau !**

N'attendez pas d'avoir soif pour boire : la soif intervient lorsque le corps est déjà déshydraté.

Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main dans votre sac, surtout à la plage.

Buvez gourmand en testant nos savoureuses recettes de smoothies (sans sucres ajoutés), popsicles et eaux détox ultra tendance cet été, sans oublier les rafraichissantes soupes froides, riches en eau aussi.

**Rappelons à toutes fins utiles que le rosé n'hydrate pas, pas plus qu'aucun autre alcool.**



## 5 – Uniformiser son bronzage

**Un joli teint hâlé qui fera rager les copines au retour de l'été, vous dites oui ?**

**N'oubliez pas de mettre dans votre vanity case un gommage à appliquer en massant doucement votre peau AVANT de rentrer dans la douche.**

Vous éliminez ainsi les cellules mortes, unifiez le teint et favorisez la pénétration des soins hydratants. Les peaux fragiles opteront pour une formule de gommage doux, et se limiteront à un gommage par semaine max.

Et parce qu'il vaut mieux tricher qu'abuser du soleil, **mélangez un peu d'autobronzant à votre crème hydratante pour prolonger l'effet bonne mine.**

### LES BONNES IDÉES PRODUITS ?



**Gommage doux corporel Avène,**  
il décolle en douceur les peaux mortes  
et laisse la peau douce. .



**Autobronzant lait hydratant  
Visage et Corps Laboratoires Vichy,**  
à appliquer 2 à 4 fois par semaine pour un bronzage  
progressif couplé à une hydratation intense.

## 6 – Mettre ses cheveux sous protection

**Eau de mer, chlore, soleil, vent dessèchent et ternissent notre chevelure, qui ressemble davantage à un filet de pêche qu'à une crinière de sirène.**

Si vous avez une coloration, ça peut virer à la cata complète. Investissez dans un masque ou une huile contenant un filtre UV (ou d'un indice KPF, l'équivalent pour les cheveux du FPS de la peau) et appliquez-le généreusement avant chaque exposition.

**Le soir, rincez à l'eau tiède avec quelques gouttes de vinaigre pour éliminer les résidus.**

Si vous avez les cheveux longs, rendez-vous service en les attachant dès que le mercure dépasse 25°C, vous limiterez les efforts de votre corps pour réguler sa température interne.

### LA BONNE IDÉE PRODUIT ?



**Huile Prodigieuse® Nourrit, Répare et Sublime les cheveux en seul geste.**

Édition limitée Jaune, Bleu et Corail.

Son toucher sec inimitable et son parfum sensuel vous procurent un plaisir addictif.

## 7 – Chouchouter sa peau après la plage

Entre le sable, le vent, le sel ou le chlore, la peau est souvent desséchée en fin de journée farniente.

De retour à la maison, **on la rafraîchit avec une mousse nettoyante ou une eau micellaire** pour le visage et le décolleté.

On ajoute une vaporisation d'eau florale ou thermale aux vertus apaisantes après la douche.

Et bien sûr, **on applique généreusement un soin après-soleil réparateur** qui va nourrir et réhydrater en profondeur l'épiderme échauffé par le soleil.

### LES BONNES IDÉES PRODUITS ?



#### **Bioderma Hydrabio H2O.**

Eau micellaire démaquillante hydratante  
peaux sensibles.



#### **Baume réparateur après-soleil Bariésun Uriage**

qui associe des actifs apaisants, nourrissants,  
hydratants et anti-radicalaires et apaise les peaux  
échauffées. Idéal pour le visage et le corps.

## 8 – Garder ses jambes légères

Pour éviter les pieds gonflés et les problèmes de circulation, on chouchoute ses gambettes tout au long de l'été.

**Appliquez matin et soir un gel fraîcheur en massant vos jambes de la cheville à l'aîne :** vous donnez un coup de fouet à votre circulation et vous enveloppez d'une délicieuse sensation de fraîcheur.

Si vous êtes sujette aux problèmes de circulation, renouvelez l'opération pendant la journée en glissant un spray fraîcheur dans votre sac. Réduisez les épices, l'alcool, le café ou le sel dans votre alimentation, **terminez vos douches par un jet d'eau froide sur les jambes**, placez un coussin sous vos pieds la nuit et n'emprisonnez pas vos pieds dans des chaussures trop serrées.



# DIOSMINE ARROW®

## 600 MG, COMPRIMÉ PELLICULÉ

### GÉNÉRIQUE DE DIOVENOR®

#### 600 mg, comprimé pelliculé



### TROUBLES DE LA CIRCULATION VEINEUSE / HÉMORRÔIDES

Ce médicament est préconisé dans les troubles de la circulation veineuse (jambes lourdes), et la crise hémorroïdaire.

Lire attentivement la notice avant utilisation. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.



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

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



## 9 – Bichonner nos pieds

Mis en valeur dans nos sandales estivales, nos pieds requièrent une attention particulière.

**Même les princesses transpirent, on l'a déjà dit : changez donc de chaussures tous les jours pour bien laisser sécher vos semelles intérieures.** Ajoutez dans vos chaussures des semelles à base de charbon, qui ont la fabuleuse capacité d'absorber l'humidité et les odeurs.

**Si vos pieds transpirent beaucoup, frottez-les avec une pierre d'alun qui régule la transpiration.** A la sortie de la douche, appliquez une crème hydratante spéciale pieds en insistant sur les zones les plus sèches.

**Évitez de les décaper trop souvent avec une râpe :** une à deux fois par mois, c'est suffisant pour éliminer la corne. Si vous portez des chaussures fermées, saupoudrez vos pieds de talc qui limitera la transpiration.



Baume Hydra Défense

HYDRATATION 24H NON-STOP



### INDICATIONS

Pieds secs, callosités

### ACTION

Le Baume Hydra Défense Akileïne® procure une hydratation intense et durable (24 heures non-stop) ainsi qu'un apaisement dès la première application. Sa formule répond aux états de déshydratation sévère et aux callosités marquées. Elle convient parfaitement aux peaux fragilisées. En 7 jours seulement, l'hyperkératose et la desquamation sont visiblement réduites.



## 10 – Manger orange

Travaillez votre joli teint de l'intérieur et prolongez votre bronzage en remplissant votre assiette de fruits et légumes riches en bêta-carotène.

**Cette provitamine A stimule la production de mélanine qui donne à notre peau sa couleur bronzée et la protège aussi de l'effet oxydant des radicaux libres.**

**Où la trouver ?** Dans les fruits et légumes de couleur orange, abricots, mangue, pamplemousse, carotte... et certains légumes verts comme le poivron, les épinards ou le cresson.

Source : Bien-être & Santé - Clémentine Garnier

#FRAICHEUR

# RENDEZ-VOUS : GARDEZ UNE HALEINE FRAICHE

*Notre conseil pour réussir votre rendez-vous :  
ne surtout pas avoir mauvaise haleine !*

*Le premier rendez-vous est une situation qui est déjà suffisamment stressante en soi, sans avoir en plus à se préoccuper d'une haleine malodorante. Heureusement la mauvaise haleine peut être facilement évitée avec nos « astuces premier rendez-vous »*

## 5 conseils pour une haleine fraîche et agréable :

- Ayez une hygiène bucco-dentaire impeccable. Brossez toujours vos dents, et utilisez du fil dentaire, avant un rendez-vous – selon nous, c'est aussi important que de bien choisir sa tenue ou son maquillage !
- Rincez-vous la bouche avec le bain de bouche CB12, dont il est cliniquement prouvé qu'il neutralise et prévient la mauvaise haleine pendant 12 heures<sup>1</sup>.
- Evitez de commander un plat contenant ail, oignon ou encore épices qui peuvent vous donner mauvaise haleine et pourraient gêner une première rencontre.
- Ayez avec vous, dans votre poche ou votre sac à main, des pastilles mentholées sans sucres ou des chewing-gums sans sucres, au cas où vous sentiez que votre haleine a besoin d'un (CB12) boost après le dîner. Effet bonus, la fraîcheur mentholée peut véritablement enjoliver un baiser !
- L'alcool déshydrate et peut vous donner l'impression d'avoir la bouche sèche. Vous pouvez l'éviter en buvant également de l'eau pendant la soirée.



**Maintenant que vous avez pris connaissance de nos 5 conseils pour avoir une bonne haleine, nous vous souhaitons bonne chance pour votre rendez-vous !**

*Références : 1 R.Seemann et al. Duration of effect of the mouthwash CB12 for the treatment of intra-oral halitosis : a double-blind, randomized, controlled trial. J Breath Res. 2016 ; 10 (3) : 036002*

# Les bienfaits de la miraculeuse huile de Nigelle

*La très aromatique huile végétale de Nigelle est aussi appelée « cumin noir ». Cette perle méditerranéenne à l'odeur prononcée est aussi bonne pour la santé que pour la beauté surtout en été !*

## D'OÙ VIENT NOTRE HUILE DE NIGELLE ?

L'huile végétale de Nigelle, en latin « *Nigella sativa* », fait partie de la famille des Renonculacées. Elle est souvent confondue avec le cumin des prés ou le cumin de la famille des Apiacées. La nigelle possède une histoire assez longue, qui remonte à **plusieurs milliers d'années**. La plante possède des petites fleurs violettes et de toutes petites graines noires. Elle se cultive principalement en Asie Occidentale et au Moyen Orient, territoires où les conditions climatiques sont favorables.

## A QUOI SERT L'HUILE VÉGÉTALE DE NIGELLE ?

Cette huile végétale est extraordinairement **riche en différents composants et cela la rend particulièrement intéressante** ! En effet, elle contient un cinquième d'acides gras mono-insaturés (oméga 9). Près de deux tiers d'acides gras polyinsaturés (oméga 6). **De nombreux actifs assainissants, immunostimulants, cicatrisants et/ou antioxydants** : huile essentielle de nigelle, nigelline, nigellone, thimoquinone, vitamines essentielles, minéraux. Elle contient également 0.2% d'huile essentielle, ce qui va lui conférer sa saveur (**relevée et aromatisée**). Tous ses composés la rendent particulièrement active et pourtant très bien tolérée.

## ELLE POSSÈDE DONC DE NOMBREUX BIENFAITS :

- 1- Action revitalisante, anti-inflammatoire, adoucissante et tonifiante pour la peau.** Elle s'utilise contre les problèmes comme : l'acné, eczéma, psoriasis, zona, brûlures légères, rides, irritations, etc.
- 2- Action tonifiante et revitalisante pour les cheveux.** Elle sera conseillée en cas de : chute de cheveux légère, de pellicules, de cuir chevelu irrité.
- 3- Par voie interne, elle est aussi utilisée dans des protocoles de soins complémentaires en cardio-, dermato- et oncologie** ou en cure pour booster l'immunité, notamment en raison de sa teneur en vitamines. Ainsi que pour favoriser le système digestif.





## CONSEILS D'UTILISATIONS : POUR LA PEAU

L'huile végétale de Nigelle est composée d'une petite part d'huile essentielle, qui elle-même contient un composé unique : la thymoquinone. Cette molécule possède des propriétés anti-infectieuses puissantes pour agir contre les bactéries et champignons.

Elle permet donc d'assainir la peau.

**De nombreuses recherches ont été menées sur les propriétés de la Nigelle contre l'acné.**

Elles ont démontré des propriétés anti-inflammatoires pour calmer la peau agressée et cicatrisantes pour en améliorer l'aspect.

Selon une étude menée en 2010, **le simple ajout de 20% d'huile de Nigelle dans une lotion classique est plus efficace pour lutter contre l'acné qu'une lotion contenant 5% de peroxyde de benzoyle (un traitement classique).**

### SYNERGIE PURIFIANTE ANTI-ACNÉ ?

Ajouter dans un contenant roll-on de 10ml :

- 9,5 ml d'huile de nigelle
- 3 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa ou de Romarin verbénone
- 1 goutte d'huile essentielle de Ciste ladanifère

**Appliquer ce mélange directement sur les boutons d'acné.**

### SYNERGIE SOIN PURIFIANT VISAGE

Uniquement avec des huiles végétales

- 1 cuillère à café d'huile de Nigelle
- 1 cuillère à café d'huile de Jojoba
- 1 cuillère à café de miel biologique

**Appliquez sur votre visage et laissez poser 30 minutes avant de rincer à l'eau tiède.**



## CONSEILS D'UTILISATIONS : POUR LES CHEVEUX

### SYNERGIE CHEVEUX SECS / ABÎMÉS

1 cuillère à soupe d'huile de nigelle + **3 gouttes d'huile essentielle d'Ylang ylang**

Ajoutez à votre dose de shampooing **3 à 5 gouttes d'huile de nigelle et 2 gouttes d'huile essentielle de Romarin officinal, d'Ylang-ylang ou de Pin sylvestre au choix.**

Pour compléter les shampooings « traitants », massez préalablement votre cuir chevelu avec **quelques gouttes du mélange HV de nigelle 15ml + HV de germe de blé 5 ml.**

**Laissez poser l'huile 40 minutes** avant de pratiquer le shampooing décrit ci-dessus.

Liens :  
[www.bouddhisme-universite.org/huile-nigelle-cheveux-peau/](http://www.bouddhisme-universite.org/huile-nigelle-cheveux-peau/)  
[www.hindawi.com/journals/jtm/2017/7092514/](http://www.hindawi.com/journals/jtm/2017/7092514/)  
[www.naturaforce.com/bienfaits-complements/huile-de-nigelle/?cn-reloaded=1](http://www.naturaforce.com/bienfaits-complements/huile-de-nigelle/?cn-reloaded=1)  
[www.aroma-essentiel.fr/blog/46\\_lexique-therapeutique-huiles-vegetales](http://www.aroma-essentiel.fr/blog/46_lexique-therapeutique-huiles-vegetales)  
Source : Pranarom.fr

L'huile de nigelle calme les démangeaisons du cuir chevelu. Elle fortifie également la fibre capillaire et laisse les cheveux souples et brillants. On l'utilise pour les cheveux ternes, secs et cassants. En renforçant les follicules, celle-ci permet de ralentir la chute des cheveux. Elle peut s'utiliser seule ou en synergie avec une huile essentielle ou une autre huile végétale.

### POUR STIMULER L'IMMUNITÉ

L'huile végétale de Nigelle diminuerait la réponse humorale et stimulerait la réponse cellulaire de l'immunité. Pendant les périodes délicates, pourquoi ne pas **booster vos défenses immunitaires en conciliant 1 cuillère à café d'huile de Nigelle à avaler le matin et le soir avec une huile essentielle aux propriétés immunostimulantes** (Ravintsara en usage cutané par exemple).



# Rejoignez-nous sur Instagram !

@groupeuniverspharmacie

Instagram

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

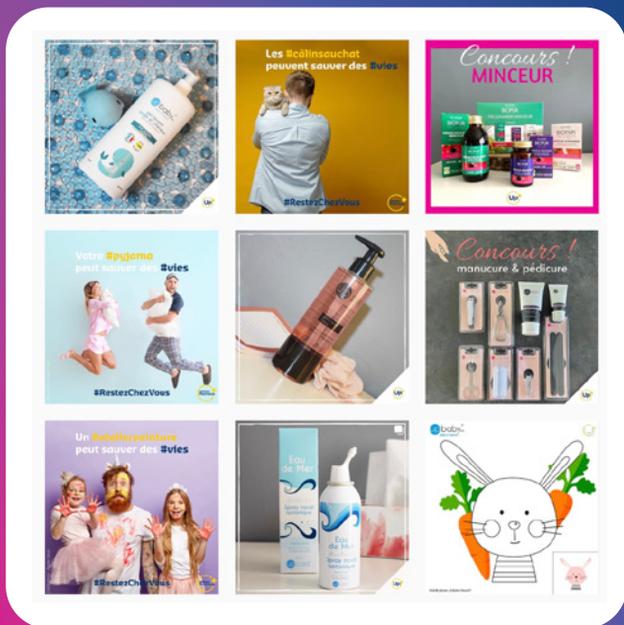
mais aussi des astuces et jeux-concours...

et ne manquez pas nos nouvelles gammes de produits exclusifs !

C'est par ici !



GRUPE  
UNIVERSP  
HARMACIE



## # DIÉTÉTIQUE

# RÉGIMES, SONT-ILS DANGEREUX APRÈS 50 ANS ?

Si garder la ligne est une nécessité de santé, il faut exclure les régimes déséquilibrés.

### RÉGIMES : ATTENTION AUX CARENCES ALIMENTAIRES

Sachant que le corps brûle moins de calories après 45-50 ans et que le tour de taille tend à augmenter à l'âge de la ménopause-andropause, il est tentant de se mettre au régime.

### OR IL N'EXISTE PAS DE RÉGIME MIRACLE POUR PERDRE DU POIDS SANS RISQUER DE CARENCE ALIMENTAIRE.

Le risque est, notamment en voulant perdre de la graisse abdominale, de faire fondre ses muscles, de subir la « sarcopénie », une diminution de la masse musculaire et des performances physiques, dont le maintien est essentiel pour bien vieillir.

Donc pas de régime limitant trop strictement la consommation de protéines animales (œufs, poisson, viande blanche) et végétales (lentilles, flageolets, céréales complètes...).

D'une manière générale sont à proscrire tous les régimes qui recommandent de privilégier une catégorie particulière d'aliments, car ils ne permettent pas de couvrir les besoins en vitamines, minéraux et oligo-éléments variés dont le corps a plus que jamais besoin en vieillissant.

### LES RÉGIMES À ÉVITER

Parmi les régimes susceptibles de créer des carences :

- le régime dit Dukan, hyper-protéiné, trop axé sur la consommation de produits carnés, mais insuffisant en fibres et en bons acides gras
- le régime « lowcarb », lui aussi riche en protéines, ainsi qu'en lipides, mais trop pauvre en glucides, rapides et surtout complexes, dont l'organisme ne peut se passer
- le régime « monomaniaque », qui consiste à ne se nourrir que d'un seul et même aliment minceur durant plusieurs jours (choux, ananas...).

Gare, également, aux différents types de jeûnes, qui, s'ils durent trop longtemps ou se répètent trop souvent, fatiguent le corps et le privent de nutriments essentiels. **À partir de la cinquantaine, la meilleure façon de garder à la fois la ligne et la forme reste de faire au moins 30 minutes par jour d'exercice physique de moyenne intensité**, de manger varié et équilibré, de limiter les apports en sucre, de privilégier les aliments à index glycémique inférieur à 60, de s'efforcer de réduire un peu la quantité de calories quotidienne absorbée et de dormir suffisamment.

Source : [www.pensersante.fr](http://www.pensersante.fr)



# PROSTATE :

## petit organe, importantes fonctions !

Tout savoir sur le rôle de cette glande masculine !

### La prostate, qu'est-ce que c'est ?

Cette petite glande masculine de la taille et la forme d'une châtaigne se situe au croisement des systèmes urinaire et génital.

**Sa localisation :** sous la vessie, en avant du rectum, elle entoure l'urètre, canal évacuant l'urine de la vessie. A proximité, les testicules produisent les spermatozoïdes. Les vésicules séminales situées de part et d'autre de la prostate sécrètent quant à elles, le liquide séminal. Lors de l'excitation sexuelle, la prostate pousse ce liquide dans l'urètre, où il se mélange aux spermatozoïdes pour former le sperme.

### Quel rôle pour la prostate ?

Son rôle unique est de participer à la fonction de reproduction. Pour ce faire, elle sécrète un fluide riche en substances nutritives (protéines et minéraux) et en enzymes favorisant la pénétration des spermatozoïdes dans le col de l'utérus féminin. Ce liquide leur permet de survivre à l'intérieur du vagin. Ces sécrétions prostatiques sont stockées et enrichies dans les vésicules séminales.

**La prostate n'a pas de rôle au niveau urinaire** mais son positionnement a des répercussions lors de toute modification de sa taille (troubles urinaires, infections, etc.).

*Avec l'âge, la prostate peut montrer quelques faiblesses. C'est souvent à cette occasion qu'on la découvre ! Ces troubles peuvent se traduire de plusieurs manières, l'hypertrophie bénigne de la prostate étant la plus fréquente.*





## LE SAVIEZ-VOUS ?

La prostate est constituée de différentes parties, pouvant chacune être la cible de troubles spécifiques. On peut notamment citer :

- **Une zone centrale**, peu touchée par des pathologies, elle entoure les canaux éjaculateurs.
- **Une zone transitionnelle** entourant l'urètre et dont la taille peut augmenter avec l'âge à partir de 45 ans. On parle alors d'adénome prostatique ou hypertrophie bénigne de la prostate.
- **Une zone, la plus étendue**, dite zone périphérique, c'est principalement ici qu'apparaissent les cancers de la prostate aussi nommés adénocarcinomes prostatiques. Cette zone peut être palpée lors du toucher rectal.

Claire Alcalay

#PROSTATE

# Les troubles de la prostate au quotidien !

Comment bien vivre son quotidien lorsqu'on est touché par des troubles de la prostate ?



## Troubles de la prostate : en parler !

Une étude sur la prostate et ses représentations montre que toute problématique touchant la prostate est associée à l'impuissance, la perte de virilité, la vieillesse. Lors de l'apparition de troubles prostatiques, ces préjugés peuvent conduire à un déni et un isolement.

De plus, le toucher rectal (examen de référence pour l'exploration de la prostate) constitue un autre frein car il consiste en l'introduction d'un doigt dans le rectum pour percevoir son volume, sa régularité...

**Il ne faut donc pas hésiter à en parler à son médecin traitant ou à un urologue pour ne pas rester isolé.** De plus, un médecin établira un diagnostic et aidera à trouver les solutions (médicamenteuses ou non) les plus adaptées à chaque cas, la prise en charge se faisant de plus en plus de manière globale.

**Mais les médecins ne sont pas les seuls interlocuteurs possibles :** toute personne proche peut constituer une oreille attentive et vous permettre de parler de ce problème ! **Tout professionnel de santé pourra aussi vous apporter des conseils avisés :** votre pharmacien, un psychologue par exemple !

**Par ailleurs, il faut savoir que l'hygiène de vie a une importance primordiale pour la bonne gestion de ce type de problème !**



## Troubles de la prostate et sexualité

Des troubles sexuels peuvent apparaître lorsque la prostate est touchée par l'hypertrophie bénigne prostatique ou toute autre atteinte (cancer, prostatite...). Ces troubles peuvent varier d'un jet éjaculatoire plus faible à des atteintes plus lourdes tels que des troubles de l'érection. En effet, les nerfs de l'érection sont collés à la prostate et sont donc sensibles à toute modification la touchant.

De plus, les traitements médicamenteux ou chirurgicaux peuvent, eux-aussi, entraîner des problèmes sexuels. **N'hésitez pas à en parler avec votre médecin car des solutions existent** : certaines plantes peuvent constituer une aide appréciable mais de plus en plus de traitements médicamenteux existent aussi !

#PROSTATE

# PROSTATE : les atteintes les plus fréquentes

*La prostate peut être la cible de divers problèmes aux symptômes similaires mais aux causes variées. Explications...*



## Les atteintes responsables des troubles masculins !

L'hypertrophie bénigne de la prostate est très commune : elle atteint la moitié des hommes de plus de 50 ans et 70 % des plus de 80 ans.

La partie située au centre de la prostate (appelée zone transitionnelle) augmente de volume. Cette modification et la proximité des voies urinaires entraînent des troubles impactant la vie au quotidien : besoin fréquent d'uriner (pouvant provoquer des réveils nocturnes), jet urinaire faible (impression de passer des heures à uriner) et parfois besoin urgent d'uriner.

La prostatite est quant à elle une inflammation de la prostate. Une bactérie transportée par les urines la colonise et provoque son inflammation. La glande grossit entraînant des troubles urinaires : jet d'urine faible mais aussi nécessité d'uriner fréquente et douloureuse. Il s'agit souvent d'une complication de l'adénome prostatique car l'augmentation de taille de la prostate empêche la vessie de se vider complètement.

**Cette présence permanente d'urine favorise le développement de bactéries.  
Une analyse d'urine permet de confirmer le diagnostic et de donner le bon antibiotique.**

# Cancer de la prostate : un mal silencieux

On le nomme aussi adénocarcinome prostatique. Il s'agit du cancer le plus fréquent chez l'homme avec plus de 70 000 nouveaux cas chaque année en France. Il survient dans 66 % des cas chez des hommes de plus de 65 ans et son évolution est lente car le taux de survie est de plus de 80 % à 10 ans.

**Les cellules de la prostate se multiplient de manière anarchique provoquant l'apparition d'une tumeur maligne.** Celle-ci se développe dans la partie externe de la glande appelée zone périphérique. Les facteurs de risques sont l'âge, bien sûr, mais aussi l'hérédité (avoir un membre de sa famille atteint augmente les risques) et l'environnement (alimentation, exposition à des toxiques...). Tout le problème du diagnostic de ce cancer vient du fait qu'il ne provoque pas de symptômes jusqu'à un stade avancé, seul le dosage des PSAs peut donner l'alerte.

## PSA : UN MARQUEUR DISCUTÉ

Le dosage des PSAs constitue un outil de dépistage du cancer de la prostate. Le terme vient de l'anglais : Prostate Specific Antigen. Il est produit par les cellules prostatiques normales et en grande quantité par les cellules prostatiques cancéreuses. Son dosage sanguin permet un diagnostic précoce du cancer de la prostate.

En revanche, il n'est pas spécifique du cancer de la prostate et peut être augmenté dans diverses situations (adénome, prostatite mais aussi lors de rapports sexuels). C'est pourquoi un dosage systématique n'est pas recommandé en l'absence de facteurs de risques. Selon l'âge du patient et si sa valeur dépasse un seuil, des examens complémentaires seront réalisés ou une surveillance régulière mise en place.

Source : <https://www.pensersante.fr/> Claire Alcalay



BONS PLANS

Univers Pharmacie  
soigne votre budget !



2 PRODUITS SOLAIRES  
ACHETÉS

=

LE 3<sup>ÈME</sup>  
OFFERT\*

Du 1<sup>er</sup> mai au 31 juillet 2020

up<sup>®</sup>care<sup>®</sup>  
- SOLAIRES -

Avène

BIODERMA  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LA 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<sup>er</sup> juin au 31 juillet 2020.



**BONS PLANS**

Univers Pharmacie  
soigne votre budget !

Du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août 2020



# UN PARE-SOLEIL OFFERT

dès 80 € d'achat en parapharmacie\*



\*Pare-soleil d'une valeur de 11,99 € offert pour tout achat de 80 € en parapharmacie une seule fois. Offre valable du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août 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



- 3€

DE REMISE IMMÉDIATE  
SUR LES PRODUITS LIPIKAR HYGIÈNE  
750ML\*

\* Offre valable du 1<sup>er</sup> au 31 juillet 2020 sur les produits Liipikar 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