

LE MAG

Univers Pharmacie⁺

SANTÉ..

PASSER L'HIVER
AVEC DES HUILES
ESSENTIELLES

DOSSIER DU MOIS

VIELLIR EN BONNE
SANTÉ !

LES ÉCRANS ET
LUMIÈRES BLEUES :
QUELS DANGERS ?

2021

Les bonnes résolutions
pour une année
en pleine forme !

#JANVIER



Bien Vieillir



Huiles Essentielles



Écrans

Numéro: 15

Éditeur : Univers Pharmacie

4 chemin du Dornig
68000 Calmar

Tel: 0389416845

Fax: 0389233735

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

universpharmacie.com

www.groupeuniverspharmacie.com

Directeur de la publication

Daniel Buchinger

Périodicité / mensuelle

Directrice de rédaction :

Céline Boultaireau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation :

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tel: 0389416845

www.groupeuniverspharmacie.com

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

universpharmacie.com

© 2019 Groupe Univers Pharmacie – Tous droits réservés.

Crédits Photos : AdobeStock_194452719 - 361395713 - 194150638 - 129307787 - 194769628 - 392094703 - 195335528 - 332835090 - 51330801 - 211522280 - 158996167 - 39122084 - 148394962 - 238018501 - 394482484 - 61875854 - 115884659 - 67838739 - 222581940 - 227086396 - 235093234 - 188260662 - 314692847

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.

ÉDITO JANVIER 2021

Place à 2021 !

Nous sommes ravis de tourner avec vous la page de l'année 2020 et d'accueillir 2021 avec joie et optimisme.

L'ensemble du réseau Univers Pharmacie va continuer d'unir ses forces et ses compétences afin de vous apporter de nouveaux services santé toujours plus innovants et performants.

Nous vous remercions de votre confiance et fidélité au sein de nos points de vente ainsi que sur nos réseaux sociaux.

L'ensemble des équipes Univers Pharmacie vous souhaite une très bonne année et vous présente tous ses meilleurs vœux de santé.

Univers Pharmacie



Actirub®

PROFITEZ ENFIN DE L'HIVER !

RHUME &
INFECTIONS*



DOUBLE ACTION
NEZ & GORGE*

DÉCOUVREZ TOUTE
LA GAMME ACTIRUB
DANS VOTRE OFFICINE :



*L'Echinacée contribue à soutenir les défenses naturelles pendant les périodes hivernales ; l'Andrographis contribue à atténuer naturellement les troubles respiratoires ; l'huile essentielle d'Eucalyptus a un effet apaisant sur la gorge et le pharynx. Lire attentivement la notice des produits avant toute utilisation. Les produits de la gamme ACTIRUB sont des compléments alimentaires fabriqués en France (extraits de plantes UE / non UE), à consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. ACTIRUB sirop (Fabricant : Sakura Italia Srl), ACTIRUB spray nasal (Fabricant : Santé Verte France) et ACTIRUB enfant spray nasal (Fabricant : Pharmalink, S.L.) sont des dispositifs médicaux, produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Pour toute question sur l'utilisation des produits, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Santé Verte France, 11/19 rue de Tausia - 33800 BORDEAUX - Octobre 2020.

#LAFORME

Du tonus à revendre : programme naturel pour retrouver la forme

Homère disait : "La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain." Le bien-être et la forme ne dépendent pas seulement de facteurs extérieurs (entourage, réussite professionnelle, ascension sociale, etc.). Ils dépendent également de notre état intérieur, qui est le meilleur garant du maintien de notre vitalité.

Sur quoi agir pour retrouver de l'énergie ?

Le sommeil :

Des nuits trop courtes ou un sommeil perturbé sont souvent à l'origine d'une fatigue en cours de journée. Pour diminuer la sensation de fatigue, il faut non seulement une quantité de sommeil suffisante mais également un sommeil de qualité.

L'alimentation :

Une alimentation équilibrée est essentielle. Néanmoins, une supplémentation en vitamines, en minéraux et oligo-éléments en quantité suffisante peut être utile pour éviter toute sensation de fatigue.

Le stress :

Soumise à de nombreuses contraintes de temps et à des exigences de performance, notre vie quotidienne se déroule très souvent « sous pression ». Le stress peut être un facteur à l'origine d'une fatigue passagère. Les défenses naturelles : selon les saisons, notre organisme est plus ou moins confronté à une diminution des défenses naturelles.

Mes objectifs pour garder la forme

Une bonne condition physique dépend de facteurs physiques et mentaux.

Pour conserver la forme, je me fixe des objectifs atteignables. Pour ce faire :

- Je veille à conserver mon énergie, en mangeant correctement, en ayant une activité physique régulière, en dormant suffisamment, en écoutant mon corps ! Je n'hésite pas à faire une cure de plantes ou d'actifs énergisants si nécessaire.
- Je prends les mesures adéquates pour nourrir et booster mon cerveau, afin de conserver un esprit sain dans un corps sain.

Source : <https://www.arkopharma.com/fr-FR/du-tonus-revendre-programme-naturel-pour-retrouver-la-forme>





Des plantes pour diminuer la sensation de fatigue ?

Des associations de plantes, et/ou de micronutriments, peuvent être proposées pour aider à retrouver la forme.

SPIRULINE

Elle possède des constituants pouvant contribuer à l'énergie et la vitalité de l'organisme. En effet, ces composés sont absorbés facilement par les cellules et permettent la libération d'énergie. Du fait de son profil nutritionnel très riche, la spiruline est utilisée pour ses vertus énergétiques. Elle aide à retrouver tonus et vitalité, notamment en période de fatigue passagère.



ACÉROLA

C'est une petite cerise contenant naturellement de la vitamine C qui contribue à réduire la fatigue. L'acérola, riche en vitamine C, est destinée aux personnes qui veulent retrouver énergie et vitalité.



GINSENG

Grâce à ses propriétés stimulantes et fortifiantes, le Panax ginseng aide à diminuer la sensation de fatigue. Originaire d'Extrême Orient, il est considéré comme une véritable racine de jeunesse en Chine et en Corée. On l'appelle aussi « l'Herbe Royale ». On l'a réservé pendant des siècles exclusivement à la famille Impériale. Le Ginseng fut introduit en Europe au IXe siècle par un médecin arabe mais ce n'est qu'au XVIIIe siècle qu'il est devenu populaire.



ÉLEUTHÉROCOQUE

Encore appelé « Ginseng russe » ou « buisson du diable », l'éleuthérocoque est un arbuste épineux, aux feuilles palmées et longuement pétiolées, originaire de Chine et du Japon. Son fruit est une baie noire à 5 noyaux. La racine d'éleuthérocoque a des propriétés dynamisantes utiles en cas de fatigue physique et/ou intellectuelle.

RHIZO.3D®

ATTELLE DE POUCE

LÉGÈRE, PRATIQUE
& CONFORTABLE !

LAISSÉ-VOUS TENTER PAR L'IMPRESSIION 3D !

Rhizarthrose, entorse du pouce, l'attelle Rhizo 3D ne manque pas d'atouts pour vous accompagner tout au long de la journée aussi bien pour un usage domestique que professionnel.

Légère, elle offre une solution discrète et pratique. Son **design aéré** permet un confort accru en limitant la sensation d'humidité.

Facile d'entretien, elle est résistante aux immersions en eaux chaudes ou froides et offre un séchage rapide.

3D
Impression
INNOVATION2020
La 1^{ère} attelle
imprimée en 3D !



VIE QUOTIDIENNE



TRAVAIL



SPORT / LOISIRS

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Dispositifs médicaux de classe I. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. - C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona, VALENCIA (Spain). Distributeur France : SM Europe - Z.A. la Herbetsais, 35520 LA MÉZÈRE - www.orliman.fr - smeurope@sm europe.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédits Photos : Vincent Bauza. Photos non contractuelles. 10/2020. CLIENT_200925_TH



ORLIMAN®

SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

#BIENVIEILLIR

VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Vieillir est inéluctable. Mais autant bien vieillir, c'est-à-dire vieillir en bonne santé ! Et s'il y a un facteur sur lequel on peut agir, dès 45-50 ans, c'est bien l'alimentation qui sera plus que jamais qualitative. Les organes vieillissent dans leur ensemble et en conséquence le métabolisme change : il faut donc en tenir compte ! Attention aussi aux idées reçues comme des besoins nutritionnels qui diminueraient avec l'âge !

C'EST LA MÉNOPAUSE/ANDROPAUSE

En préménopause/andropause, dès 45-50 ans, la règle alimentaire est « **diversité et équilibre** », règle d'autant plus importante que le déséquilibre hormonal fréquent a une incidence sur **le fonctionnement de la glande thyroïde et ralentit le métabolisme**. Ainsi on peut observer qu'à partir de 50 ans, de nombreuses personnes ont des **problèmes de transit intestinal**.

Les phénomènes de dégradation et d'assimilation des aliments se font plus lentement : **en mangeant la même chose, on a tendance à grossir !** Pour les femmes, le surplus de graisse se déplace vers la taille et l'estomac : **on prend des hanches et du ventre**. Les hommes augmentent aussi leurs graisses abdominales, facteurs de risque cardio-vasculaires à surveiller !

Chez les hommes plusieurs facteurs ont une influence sur la diminution du taux de testostérone, en particulier :

- le diabète et le syndrome métabolique
- les aliments à index glycémique élevé qui favorisent la prise de masse grasse au niveau de l'abdomen et le diabète de type 2
- le surpoids qui augmente l'activité de l'aromatase, enzyme qui transforme une partie de la testostérone en estradiol, hormone féminisante
- les perturbateurs endocriniens, en particulier les pesticides.



CONSEILS ALIMENTAIRES

pour les hommes et les femmes de 50 ans et plus

- Adopter une alimentation à index glycémique bas (légumes verts, fruits, légumineuses, céréales complètes ou ½ complètes), riche en fibres et avec des bons acides gras (huiles 1re pression à froid, poissons gras 2 à 3 fois/semaine, graines oléagineuses, olives, avocat) indispensables notamment à la nutrition du cerveau, organe le plus gras de notre organisme.
- Lutter contre le surpoids (pas de grignotage, suppression du sucré, de la charcuterie, de l'alcool...).
- Consommer des aliments sans pesticides, d'origine biologique.
- Choisir des viandes maigres de qualité (volailles sans la peau, viandes blanches...). Augmenter la consommation de poissons (cuisson vapeur, papillote, à l'étouffée) et fruits de mer, pour leur apport en protéines et en vitamine D, indispensables à la santé osseuse, et leur richesse minérale (iode, sélénium, zinc...).
- Privilégier les protéines d'origine végétale en associant légumineuses et céréales complètes.
- Limiter le sel (qui favorise rétention d'eau, prise de poids, hypertension artérielle) : à remplacer par herbes aromatiques, épices.
- Limiter le sucre, le café (il diminue l'absorption du magnésium).



#BIENVIEILLIR

Quand l'âge est là !

La qualité de l'alimentation est plus que jamais importante. Les fonctions ralentissent mais les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge, bien au contraire ! Pour donner de la vie aux années, quelques conseils :

○ **La diminution de la masse musculaire** (sarcopénie) et la déminéralisation osseuse (ostéoporose) sont des évolutions physiologiques liées au vieillissement. Chez le sujet âgé, la force musculaire diminue peu à peu, ce qui augmente le risque de chute et de perte d'autonomie.

Consommer des aliments riches en protéines (les besoins augmentent de 20 % avec l'âge), nutriments nécessaires au développement des muscles, et en vitamine D et exercer une activité physique constituent les bases de la prévention des risques de perte musculaire. Alternier les sources de protéines : viande, poisson, œuf avec légumineuses et céréales en association pour «faire le plein» de tous les acides aminés essentiels.

○ **Le capital osseux diminue** également avec l'âge et peut engendrer des fractures : privilégier les apports en vitamine D, en calcium et magnésium. Avec l'âge, la synthèse de vitamine D est peu efficace et l'apport alimentaire (poissons gras, beurre, jaune d'œuf, champignons...) souvent insuffisant : penser alors à un supplément tel ERGY D, riche en vitamine D d'origine naturelle.

○ **Les apports nutritionnels en calcium sont de 1200 mg/j** pour les seniors que l'on pourra combler par des fromages à pâtes dures de chèvre ou brebis, des eaux minérales riches en calcium, des poissons gras, amandes, choux, fruits séchés, légumes verts, algues...

○ **Le stress oxydatif affecte particulièrement les seniors.** Il convient donc de renforcer la protection antioxydante avec une alimentation colorée, des oligoéléments et vitamines spécifiques.

○ **Penser aussi au zinc essentiel** pour le système immunitaire, la cicatrisation.

○ **L'hydratation doit être respectée.** La sensation de soif diminue avec l'âge; il faut donc boire sans soif



EN RÉSUMÉ...

Une alimentation riche en protéines, en calcium et magnésium, en fibres, légumes verts, oléagineux, fruits et légumes et aromates riches en antioxydant.



medi

mediven[®] karesse

Bas de compression médicale

Transparent et très doux

www.medi-france.com

medi. I feel better.

BIENVIEILLIR

Proposition de menu :

Petit-déjeuner :

- Crème Budwig ou 1 œuf coque ou ERGYNUTRIL® ou VÉGÉNUTRIL® ou fromage de chèvre ou de brebis.
- 1 tranche de pain complet ou ½ complet avec du beurre ou de la purée d'amandes ou « galettes de Claire*»

Déjeuner :

- Crudités de saison assaisonnées d'huile vierge première pression à froid (colza, noix, olive + graines de tournesol ou sésame)
- Viande blanche ou rouge, volaille ou poisson
- Légumes verts
- Céréales complètes ou ½ complètes ou légumineuses ou pain
- 1 compote de fruits

Goûter :

- 1 fruit de saison
- Ou 1 yaourt de soja aux fruits ou nature
- Ou 1 poignée de fruits à coque (noisettes, amandes...)
- Ou 1 tarte aux fruits maison

Dîner :

- Soupe de légumes ou légumes cuits
- Légumineuses et céréales complètes ou ½ complètes (pâtes, riz, lentilles, pois chiche, pois cassés, haricots...)
- 1 compote de fruits

Et boire au moins 1 litre d'eau minérale par jour.

* Dans un bol, mettre 4 à 5 cuillères à soupe de farine sans gluten (arrow-root, sarrasin), ajouter un œuf, du sel, et liquerifier avec du lait de riz (ou de soja). Faire cuire à la poêle comme une crêpe. Cette petite galette peut remplacer du pain ou des crêpes pour les repas.
Claire DESCHARENTRES : Conseillère en Nutrition NUTERGIA

Source: <https://pro.nutergia.com/fr/nutergia-votre-expert-conseil/conseils-nutritionnels/specifiques/seniors.php>





Nouvelle genouillère
ROTULIGMOTION®

*CONTRÔLEZ VOS MOUVEMENTS,
MAÎTRISEZ VOTRE STYLE !*



3 coloris disponibles

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN**

Dispositifs médicaux de classe I. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage **CE**. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe / Orliman - Z.A. la Herbétais, 35520 LA MEZÏÈRE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes.

Photos : iStock® - Vincent BAUZA - Création graphique : Orliman Photos non contractuelles. 10/2020. CLIENT_200910



ORLIMAN®

SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

#BIENVIEILLIR

Les articulations en questions

Notre corps comporte près de 400 articulations ! Véritables « charnières » entre deux os, leur bonne santé est indispensable à la mobilité du corps au quotidien. De nombreux facteurs favorisent leur dégradation et peuvent conduire à des lésions irréversibles. Les troubles articulaires ne sont pourtant pas une fatalité. On peut en limiter l'apparition et les effets par des règles d'hygiène de vie et une alimentation adaptée.

1. LA COMPOSITION DE L'ARTICULATION

Elle ne se compose pas seulement de deux têtes osseuses, des tendons ou ligaments articulaires qui unissent les os entre eux mais également d'une capsule articulaire. **Sans cet assemblage de tissus organiques, aucun mouvement fluide ne serait possible puisque les os seraient alors directement en contact l'un contre l'autre.**

La capsule articulaire donne sa stabilité à l'articulation. Sa face interne est recouverte d'une membrane dite synoviale puisque productrice du liquide éponyme. **Grâce à ce composant visqueux les os glissent sans contrainte et l'articulation est dotée d'une forte capacité d'amortissement.** La capsule articulaire protège également le cartilage qui recouvre les têtes osseuses.

La composition du cartilage dit assez sa fonction. Il se caractérise par une trame à la fois souple et résistante faite de plusieurs composants : **les fibres de collagène pour la résistance et la solidité, l'acide hyaluronique pour l'élasticité,** les protéoglycanes (glucosamine et chondroïtine) que l'on peut comparer à des réservoirs d'eau pour l'amortissement des chocs. De fait, le cartilage est majoritairement composé d'eau (70 à 80 %). Le renouvellement du cartilage est possible grâce aux chondrocytes, des cellules spécialisées dans la production de collagène et de chondroïtine.

Étant dépourvu de vaisseaux sanguins, **le cartilage est « nourri » et lubrifié par le liquide synovial, liquide visqueux** qui permet le glissement des os sans contrainte et facilite ainsi la mobilité, tout en donnant à l'articulation une grande capacité d'amortissement.





LE SAVIEZ-VOUS

Des rhumatismes inflammatoires apparaissent généralement chez l'adulte jeune et peuvent même toucher les enfants (arthrite et spondylarthrite ankylosante juvéniles). Parmi les sportifs de haut niveau, le risque d'arthrose du genou et de la hanche est supérieur à 85%. Les plus exposés : les footballeurs, les handballeurs et les hockeyeurs.

2. L'IDÉE « ARTHROSE = VIEILLISSEMENT » EST-ELLE JUSTE ?

Non, l'arthrose peut se manifester à tout âge.

Ses origines sont multiples : accumulation de microtraumatismes, surmenage physique, surpoids, génétique, alimentation. Elle peut survenir lors d'un traumatisme majeur, ce quel que soit l'âge.

Cependant, seulement 3% de la population de moins de 45 ans est touchée, 65% après 65 ans et 80% au-delà de 80 ans.

3. ET LE SEXE DANS TOUT CELA ?

En termes d'articulations, les femmes ne sont pas les égales des hommes. Après 50 ans, l'arthrose est plus fréquente chez la femme que chez l'homme.

En cause, les œstrogènes. Les chondrocytes possèdent des récepteurs aux œstrogènes. Leur stimulation provoque la synthèse de facteurs de croissance.

Après la ménopause il y a chute des œstrogènes donc diminution de synthèse de ces facteurs de croissance et fragilisation osseuse.

4. LES ARTICULATIONS

« MÉTÉO-SENSIBLES », MYTHE OU RÉALITÉ ?

On évoque souvent un réveil des inconforts articulaires avec la pluie. Elle a été « innocentée » par l'Académie de médecine qui n'a pas confirmé un lien entre les variations de pression atmosphérique et la recrudescence des inconforts.

Il semble que ce lien soit plutôt à chercher du côté sédentarité : avec le mauvais temps, les personnes ne sortent pas et ont tendance à l'immobilisme, ce qui favorise les gênes.

Vive le mouvement ! Par contre, il est vrai que les rhumatismes au sens large peuvent être améliorés par la chaleur d'une bouillotte ou d'un sèche-cheveux.

« Déverrouillage » matinal plus long, raideurs ? Je prends soin de mes articulations

1. EN AGISSANT SUR L'HYGIÈNE DE VIE

- **Je supprime le tabac** : c'est un facteur potentiellement déclenchant des rhumatismes inflammatoires via des mécanismes de stress oxydatif.

- **Je fais la chasse aux kilos superflus** : le surpoids « pèse » sur les articulations, en particulier le genou.

Perdre 500 g équivaut à soulager les articulations de 2 kg à chaque pas. Ainsi, perdre au moins 5 % de son poids corporel permet de ralentir la dégénérescence du cartilage.

- **Je limite le stress** : le stress répété, c'est bien connu, favorise la tension musculaire donc la sensibilité aux rhumatismes.

- **Je pratique une activité physique mais sans excès** : l'activité physique régulière permet de conserver la souplesse articulaire. Mais l'excès nuit ! Le sport intensif demande une sur-sollicitation des ligaments et des articulations, avec des microtraumatismes et contraintes mécaniques répétés qui contribuent à l'usure du cartilage.

w

Pratiquer de manière raisonnable et diversifier les activités pour ne pas solliciter toujours les mêmes articulations. Penser aussi à ne pas négliger les étirements. Doux pour les articulations : le vélo et la natation. Plus agressifs, surtout sur terrains durs, avec peu d'amortissement : la course à pied, le tennis, le squash

2. EN AGISSANT EN CUISINE

Je choisis une assiette « articulations » :

- **Au menu, légumes et fruits riches en minéraux basifiants**. Un excès d'acides lié à la consommation excessive de viandes, sucres raffinés, sel... agresse les tissus et peut provoquer un « pillage » de minéraux désacidifiants indispensables à la santé ostéo-articulaire. Les articulations sensibles peuvent en être un révélateur.

- **Je mise aussi sur les polyphénols et autres molécules aux propriétés antioxydantes** : j'épice (toutes les épices font la chasse au stress oxydatif !), je multiplie les couleurs dans l'assiette.

- **Les oméga-3** des petits poissons sauvages ou des huiles de colza et de noix.

- **Je bois (de l'eau, du thé vert, des tisanes)**, le cartilage est composé de 75 % d'eau, pensez-y !

- **Je diminue les températures de cuisson** : à haute température, il y a formation de « protéines glyquées », substances qui déclenchent une augmentation de molécules inflammatoires, très agressives pour les articulations. Aliments frits, grillés ou rôtis en contiennent, donc sont à limiter.



marimer



La Santé inspirée de la Mer

MARIMER hygiène nasale est un spray d'Eau de Mer 100% naturelle, riche en oligo-éléments et sels minéraux

- En prévention des **rhinites**
- Pour une **hygiène nasale** quotidienne
- **Convient dès la naissance***



CE**
0459

www.marimer.fr

*hors prématurés

**Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Lire attentivement la notice avant utilisation. Demandez conseil à votre pharmacien.

Laboratoires Gilbert, Avenue du Général de Gaulle 14200 Hérouville-Saint-Clair.

SAS au capital social de 5 048 000 € RCS CAEN 306 062 944. NR 10/2020

G
LABORATOIRES
GILBERT

La santé commence avec vous

3. EN FAISANT APPEL À LA MICRONUTRITION ET AUX PLANTES BIENFAITRICES

LES CHONDROPROTECTEURS

Certaines substances apportées en supplémentation ont un effet dit chondroprotecteur, car elles apportent des nutriments favorisant la synthèse des composés du cartilage, inhibent sa dégradation et parfois même diminuent la douleur. Bien que ces substances ne permettent pas une guérison de l'arthrose, elles peuvent ralentir l'évolution de la maladie. **Parmi les chondroprotecteurs les plus connus :**

- **Le sulfate de glucosamine** : la glucosamine est naturellement produite dans notre organisme par les chondrocytes. Incorporée dans le cartilage, elle ralentit sa dégradation et stimule la production de matrice. Le sulfate de glucosamine semble améliorer l'action lubrifiante du liquide synovial et atténuer les symptômes articulaires.
- **Le sulfate de chondroïtine** : comme la glucosamine, la chondroïtine est fabriquée par l'organisme et a aussi une action sur la douleur et l'inflammation. L'effet de la glucosamine et de la chondroïtine n'est pas immédiat, il apparaît généralement après 3 mois de supplémentation.
- **L'acide hyaluronique** : naturellement présent dans l'articulation, l'acide hyaluronique est un constituant du liquide synovial, il améliore sa viscosité donc la lubrification de l'articulation.
- **Le collagène** : l'apport de collagène stimule la régénération tissulaire du cartilage en augmentant la synthèse de ses composés, et diminue les douleurs articulaires.
- **Le MSM (méthyl-sulfonyl-méthane)** : naturellement présent dans de nombreux aliments (lait, fruits de mer, chocolat, café), c'est une source de soufre. Présent en concentration élevée dans les articulations, le soufre sert à la synthèse des composants du cartilage. Le MSM est ainsi utilisé depuis longtemps pour traiter les douleurs articulaires.
- **Le silicium** : s'il fait partie des principaux minéraux du corps humain, on le retrouve particulièrement dans les tissus conjonctifs (peau, cartilage, os). Il est notamment impliqué dans la synthèse du collagène au sein du cartilage.
- **La vitamine C** : sans vitamine C, notre organisme est incapable de synthétiser le collagène de nos articulations. Anti-oxydant puissant, la vitamine C piège les radicaux libres et protège ainsi les chondrocytes du stress oxydatif induit en réponse à l'inflammation.

LES PLANTES

- **La prêle des champs** : La prêle est particulièrement riche en flavonoïdes antioxydants et en minéraux, notamment en silice, qui favorisent la reminéralisation et le renouvellement du cartilage
- **L'harpagophytum** : également appelée « griffe du diable », l'harpagophytum est utilisé depuis des siècles par les peuples africains pour apaiser l'inflammation et douleurs articulaires.
- **L'ortie** : elle renferme naturellement du silicium. Depuis longtemps utilisée pour ses nombreux bienfaits, l'ortie est bonne pour les os et soulage les douleurs articulaires. Elle permet également l'élimination des toxines pouvant « encrasser » les articulations.
- **Le bambou** : la tige de bambou a une teneur exceptionnelle en silice, composant des os et du cartilage, et améliore ainsi la résistance des tissus conjonctifs et aide à prévenir la dégénérescence du cartilage.
- **Le curcuma** : les vertus du curcuma proviennent de sa richesse en polyphénols dont la curcumine, anti-inflammatoire réputé

Source : <https://www.nutergia.com/fr/nutergia-votre-expert-conseil/dossiers-bien-etre/articulations.php>



Confiance[®] *Lady* & MEN

La solution pour l'incontinence légère

Des protections
pour **le jour** et des
protections
adaptées à **la nuit**



Les produits de la gamme Confiance[®] sont destinés aux personnes atteintes d'incontinence. Fabricant : PAUL HARTMANN. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étiquetage. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Date de création du document : 10/2020. Réf : BRI UNIVERS PHARMACIE 102020



#AUTOMASSAGE

Prenez votre détente en mains avec l'automassage

Pas besoin d'être deux pour profiter des bienfaits d'un massage : apprenez à pratiquer l'automassage et découvrez ses nombreux bienfaits.



LES BIENFAITS DE L'AUTO-MASSAGE

Ils sont les mêmes que pour le massage, disponibles à volonté. Amélioration du sommeil, de la digestion, de la circulation sanguine et lymphatique, mais aussi de l'attention et de l'état de fatigue, etc... la liste est longue. **Quelques minutes suffisent pour relâcher la tension et vous accorder de précieux moments rien qu'à vous.** Faites une pause dans vos activités, fermez les yeux et tentez de ressentir les zones contractées ou douloureuses. **Les masser vous apportera une sensation de bien-être, à la fois physique et psychologique.** Couplés à des exercices de respiration, ces automassages éloigneront stress et anxiété. Améliorez la sensation de détente et la fluidité de vos gestes en utilisant des huiles essentielles.

DÉCONTRACTER LES ÉPAULES ET LE COU

Mauvaises postures, tensions, fatigue... tout ceci finit par peser au sens propre sur les cervicales, et créer des tensions dans les épaules. Pour les chasser, installez-vous confortablement en position assise ou allongée, pensez à réchauffer vos mains en les frottant l'une contre l'autre, puis calez votre coude droit dans votre main gauche. Massez ensuite votre trapèze gauche en l'étirant de la base du coup jusqu'à l'épaule, puis masser fermement avec vos doigts en massant du bout de l'épaule jusqu'à la base du cou.

Faites de même de l'autre côté. Continuez en pinçant fermement votre cou de part et d'autres de vos vertèbres cervicales, et remontez plusieurs fois en réalisant des pressions régulières jusqu'au creux sous-occipital, et insistez plus longuement une fois arrivé en haut. À renouveler plusieurs fois.

Terminez en remontant vos épaules le plus haut possible, comptez jusqu'à 10 puis relâchez complètement. À refaire dès que vous sentez une raideur dans la nuque ou les épaules, à la fin d'une longue réunion ou d'une journée tendue.



Épaules tendues, visage crispé, douleur dorsale... ah, que vous aimeriez profiter d'un bon petit massage ! Vous n'avez pas le temps d'aller en institut et / ou pas de masseur volontaire à domicile ? L'automassage va changer votre vie. En quoi consiste-t-il ? **À se faire du bien soi-même, tout simplement, sans forcément attendre de ressentir une douleur** : des massages réguliers sont un excellent moyen de lutter contre les affections diverses et le stress.

DÉTENDRE LE VISAGE

Décriguez les traits de votre visage grâce à quelques gestes simples. Pensez toujours à chauffer vos mains avant de commencer. Posez le bout de vos doigts de chaque côté du menton, et remontez-les jusqu'aux oreilles en réalisant de petits cercles.

Recommencez en remontant d'un cran à chaque fois : partez des commissures des lèvres, puis des narines, puis du point entre les sourcils, jusqu'à arriver à la racine des cheveux. **Gardez les yeux fermés quelques minutes, et réjouissez-vous** ; l'automassage du visage a une double action, relaxante et anti rides.

Formidable, n'est-ce pas ?

AMÉLIORER LA CIRCULATION DANS LES MAINS

Sans cesse sollicitées, rarement chouchoutées, nos mains sont de fidèles ouvrières qui méritent que l'on prenne soin d'elles. Que vous exerciez un métier manuel ou tapotiez à longueur de journée sur un clavier d'ordinateur, les masser régulièrement pendant la journée éloignera les risques de tendinite et autres inflammations chroniques.

La question que l'on se pose alors : **comment se masser les mains... avec ses propres mains ?** Commencez par croiser les mains, paumes vers le haut, et étirez doucement vos doigts d'abord vers le haut, puis vers le bas, sans les faire craquer. Puis massez fermement entre le pouce et l'index le creux entre chacun des doigts de la main opposée, avant de pétrir chacun de vos doigts de la base jusqu'à l'ongle entre le pouce et les doigts de la main opposée.

Bonne relaxation à vous !

WELEDA

Depuis  1921



WELEDA

Depuis  1921

Skin Food
Soin nourrissant
texture légère

visage

peaux sèches
et agressées



 Le Soin Naturel Authentique

WELEDA

Depuis  1921

Skin Food
Soin réparateur

nourrit intensément
visage et corps

peaux très sèches
et agressées



 Le Soin Naturel Authentique

Skin Food
Baume Corps

soin intensif nourrissant

peaux sèches à très sèches



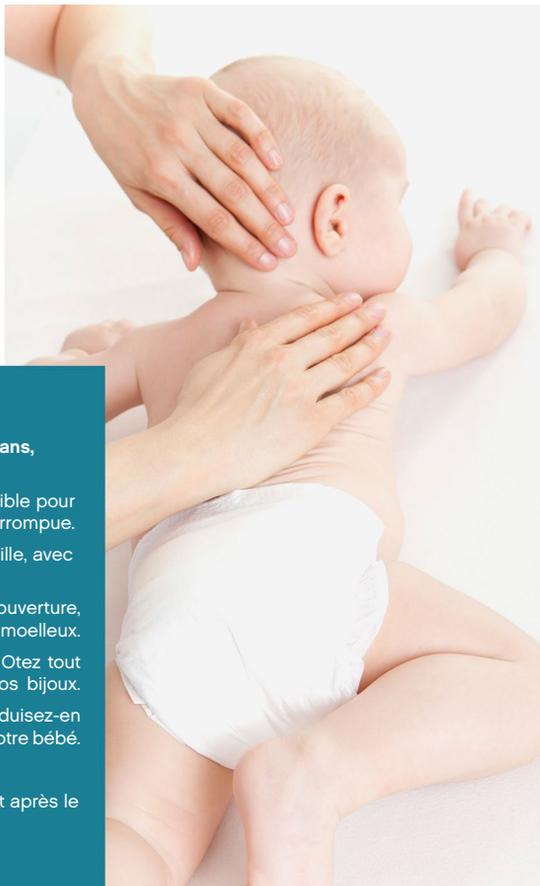
 Le Soin Naturel Authentique



Le massage de bébé pour un moment d'éveil, de bien-être et de tendresse

Fragile et vulnérable, la peau de votre bébé est aussi riche d'un capital cellulaire unique qu'il est primordial de protéger. Chaque jour, elle nécessite des soins spécifiques pour conserver son potentiel et son confort. Découvrez nos conseils pour prendre soin de sa peau.

Grande source de bien-être et de détente, le massage possède de nombreuses vertus pour votre bébé : il favorise son éveil et l'aide à prendre conscience de son corps, il le calme et le prépare au sommeil, et il peut aussi contribuer à soulager de petits maux de ventre. Enfin, le massage est un joli moment de tendresse et de complicité avec vous. Découvrez nos conseils pour masser votre bébé et lancez-vous !



LES BONNES CONDITIONS

Vous pouvez masser votre bébé dès la naissance et jusqu'à 3 ans, voire plus tard s'il continue à apprécier ces moments :

- Choisissez un moment calme où vous êtes pleinement disponible pour pouvoir vous consacrer sereinement au massage sans être interrompue.
- Installez-vous dans une pièce chaude (26°C environ) et tranquille, avec une lumière tamisée.
- Placez votre bébé face à vous sur une serviette ou une couverture, sur un lit, une table à langer ou par terre sur un tapis moelleux.
- Vos mains doivent être propres et tièdes, vos ongles courts. Otez tout élément pouvant accrocher la peau de votre bébé comme vos bijoux.
- Utilisez une huile de massage spécifique pour les bébés. Enduisez-en vos mains et frottez-les pour réchauffer l'huile avant de toucher votre bébé.
- La peau de votre bébé doit être saine, non irritée.
- Évitez de masser votre bébé s'il est malade, et immédiatement après le biberon ou le repas.

LES BONS GESTES

Le massage est différent des caresses : votre contact doit être chaud et doux mais ferme, fait de pressions stimulantes et enveloppantes. Vous pouvez prolonger la séance jusqu'à 30 minutes, si votre bébé semble apprécier. Cependant, il peut se montrer réticent lors des premières fois : dans ce cas, arrêtez-vous après quelques minutes et proposez-lui un nouveau massage le lendemain ou quelques jours plus tard.

Vous pouvez vous inspirer des gestes suivants pour masser votre bébé :

- Commencez par lui masser doucement les épaules en partant du cou puis redescendez le long des bras sans oublier les mains et les doigts.
- Puis, avec votre main bien à plat, massez le thorax et le ventre en décrivant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre : posez votre main en travers sous sa poitrine et descendez doucement, puis recommencez avec l'autre main. N'appuyez pas, le poids de votre main suffit.
- Tenez le pied de votre bébé d'une main, et, avec l'autre main, massez du mollet vers la cuisse, puis vers la hanche.
- Calez son pied entre vos mains et massez délicatement des orteils jusqu'au talon. Remontez vers les orteils et massez-les un par un pour ensuite les étirer doucement tous ensemble vers le haut.
- Pour les mains, massez avec des gestes doux et circulaires le cœur de la paume, puis étirez tout doucement chacun de ses doigts.

Source : <https://www.mustela.fr/blogs/mustela-mag/le-massage-pour-un-moment-deveil-de-bien-etre-et-de-tendresse>



GuigozGest, il faut comprendre les bébés pour comprendre leurs besoins.

Laboratoires Guigoz SAS 935119255, Meaux, France © Imprimerie / Daily Images.



FORMULE
ÉPAISSIE*

Inspirés par près de 60 ans de recherche sur le lait maternel, les Laboratoires Guigoz ont développé GuigozGest 2, qui répond aux besoins spécifiques de votre bébé. Sa formule épaissie*, fabriquée en France, apporte à votre bébé tous les éléments essentiels pour bien grandir : des fibres FOS/GOS**, du DHA***[1], du fer***, des vitamines (D, A et C)***, et une qualité et une quantité de protéines ajustées***.

* À utiliser avec une tétine à débit variable. ** Fructo-oligosaccharides et Galacto-oligosaccharides. *** Conformément à la réglementation sur les laits de suite applicable dès 2020. [1] Acide docosahexaénoïque.

AVIS IMPORTANT : Le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel. Toutefois, si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas allaiter, le Corps Médical vous conseillera un lait infantile pour votre enfant. N'en changez pas sans demander l'avis de votre médecin. Le lait de suite est un élément de l'alimentation diversifiée des nourrissons à partir de 6 mois et ne peut être utilisé comme substitut du lait maternel pendant les 6 premiers mois de la vie. La décision d'introduire des aliments complémentaires y compris avant l'âge de 6 mois ne devrait être prise que sur avis d'un professionnel de santé.

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. WWW.MANGERBOUGER.FR

PROCRASTINATION

La procrastination est-elle un si vilain défaut ?

Les procrastinateurs sont souvent mal perçus, jugés fainéants, immatures et inadaptés. Mais, et si c'étaient eux qui avaient raison, et que la procrastination était la solution pour éviter la pression ?

Le terme de procrastination vient du latin pro, qui signifie en avant et crastinus, du lendemain. La procrastination, c'est donc l'art de remettre au lendemain ce que l'on pourrait faire aujourd'hui.



Les raisons de la procrastination

C'est le cas typique des personnes qui empilent leurs factures, en attendant le dernier moment pour les payer, de celles qui décalent toujours au lendemain – voire au surlendemain – les tâches les plus pénibles (appeler le banquier ou sa belle-mère, faire le ménage, sortir la poubelle...).

Très souvent, cette attitude est vue sous l'angle négatif. Certains psys qui se sont penchés sur le sujet affirment même que c'est une preuve de manque d'estime de soi, un signe d'anxiété et d'impulsivité.

Comme si le procrastineur était incapable de réfréner ses désirs profonds de ne pas faire certaines choses qu'ils jugent désagréables. Bref, une preuve d'immaturité et d'inadaptation dans une société où tout va vite...
Mais il paraît pertinent de se poser la question : et si c'était tout le contraire ?

Procrastiner, c'est bon pour la santé

La procrastination peut aussi être vue sous un jour positif. En effet, le procrastinateur est souvent vu comme une personne qui ne fait rien (puisqu'elle remet tout au lendemain). Dans la réalité, c'est souvent une personne très occupée qui fait plein de choses à la fois.

On constate même souvent chez elle une frénésie d'activités, qu'elle effectue avec un grand enthousiasme. La différence avec les autres personnes – les non procrastinatrices, à ne pas confondre avec les précrastinateurs – c'est qu'elle fait toute la journée des choses qui lui plaisent, puisqu'elle a remis au lendemain les choses qui ne lui plaisent pas.
En clair, le procrastinateur sait prioriser. Et dans ses critères de priorité, il met son plaisir, son épanouissement, et pas les corvées ou les obligations. **Vue sous cet angle, la procrastination a tout bon !**

La procrastination est également un moyen de reprendre le contrôle de sa vie. Ce n'est pas l'extérieur qui vous impose de faire les choses, c'est vous qui choisissez de les faire, ou de ne pas les faire. **À une époque où tout le monde parle d'épanouissement personnel et de bonheur, c'est peut-être la clé pour ne pas se laisser avaler tout cru par le système !**



Procrastiner, la clé de l'efficacité !

Si vous ne faites pas les choses maintenant, c'est parce que vous ne les sentez pas. Or, on le sait aujourd'hui, l'intuition est l'une des clés de la réussite. **Écouter ce que dit votre corps et votre cœur, c'est important !**

Remettre les choses au lendemain permet aussi d'avoir plus de recul sur la situation, de ne pas agir dans la précipitation et sans réflexion. On connaît tous les vertus de la petite pause – ou de la bonne nuit de sommeil – qui permet d'avoir les idées plus claires. **Alors plus d'hésitation : vous finirez votre travail demain. Il est temps de sortir ou d'aller vous coucher !**

Source : <https://www.bienetre-et-sante.fr/procrastination-vilain-default/>

LA COMPRESSION MÉDICALE
TECHNIQUE, CONFORTABLE* & ESTHÉTIQUE
À LA FRANÇAISE



SMARTLEG®
Collection

Legger®
surfine

WWW.SMARTLEG.FR


INNOTHÉRA
LABORATOIRES

LA SCIENCE AU SERVICE DE LA COMPRESSION VEINEUSE

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

Dispositif médical de compression veineuse élastique

*Caractérisation des propriétés sensorielles liées à l'usage de 5 produits CVE (de type collant pour femmes) par la méthode du PROFIL. Etude IFTH EHD1_2018_05, réalisée par l'IFTH, contrat 180 426 R, en juin 2018.

*Caractérisation des propriétés sensorielles liées à l'usage de produits de CVE de type chaussettes pour hommes par la méthode du Profil. Etude EHD1_2017_01 réalisée par l'IFTH, contrat 170063R, en février 2017.

Smartleg® Collection et Legger® Surfine sont des produits de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqués dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le **marquage CE**. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étui. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Juillet 2020 - INN2007761 - Fabricant : Laboratoires Innothéra.

Passer l'hiver avec les huiles essentielles !

Certaines huiles essentielles sont indispensables durant l'hiver pour prévenir et traiter naturellement nos petits tracas du quotidien. Reste à choisir celles qui vous conviennent le mieux et qui sont les plus adaptées à la situation rencontrée !

Dans cet article, découvrez les indispensables de votre trousse de secours pour passer au mieux l'hiver.



1. BOOSTER SON IMMUNITÉ AVEC LE RAVINTSARA

Ravintsara signifie en malgache « feuille bonne à tout », c'est dire la réputation et la renommée de cette plante, dont l'huile essentielle est une incontournable pour petits et grands. Elle est excellente pour lutter contre les maux de l'hiver et autres virus. Dotée d'une action antivirale, anticatarrhale, expectorante et antibactérienne, **elle accompagne toute la famille dès qu'une infection virale se déclare** : voies respiratoires, voies urinaires, sphère gynécologique, bucco-dentaire et dermatologique. On pense donc au ravintsara dans le cas de grippe, herpès, zona, varicelle et gastro-entérite d'origine virale. En prévention, elle sera idéale pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme. **Ajoutons également une activité neurotonique en cas de fatigue profonde nerveuse et physique ou de troubles du sommeil.**

EN PRATIQUE...

Soutenir les défenses naturelles :

- Voie cutanée : 2 gouttes sur les poignets chaque matin 5 jours sur 7.
- Voie orale : Dès 12 ans, 1 perle de Ravintsara avant le petit-déjeuner chaque jour pendant la période délicate (5 jours sur 7). Pour l'adulte, 2 perles au début ou pendant le repas, 1 à 2 fois par jour.
- Diffusion atmosphérique : 10 à 15 gouttes d'huile essentielle dans un diffuseur ultrasonique durant 10 à 20 minutes (3 fois par jour).
- Grippe (virus) : 4 gouttes sur le thorax, 4x/jour pendant 5 à 7 jours.

Noter cependant qu'il est possible de cumuler les voies d'administration si le besoin se fait sentir.

2. APAISER SON MAL DE GORGE AVEC LE THYM VULGAIRE À THUJANOL

Uniquement cultivée dans le Sud de la France, sa richesse en thujanol en fait une huile essentielle à la composition très singulière et au chémotype rare. Ses propriétés anti-infectieuses, antivirales, immunostimulantes et fongicides sont recommandées pour tout ce qui touche **aux affections liées à la gorge et de type ORL**. Bien que son mécanisme d'action reste encore un mystère, cette huile essentielle est un must-have à avoir absolument dans la trousse familiale de tout utilisateur averti !

EN PRATIQUE...

- **Voie cutanée** : Dès 6 ans, 2 gouttes d'huile essentielle directement sur les ganglions (3 à 4 fois par jour) dès le début du mal de gorge.

- **Voie orale** : Dès 12 ans, 1 perle de Thym vulgaire à thujanol au début ou pendant le repas, 1 à 3 fois par jour pendant la période délicate (5 jours sur 7). Pour l'adulte, 3 perles au début ou pendant le repas, 1 à 2 fois par jour. A avaler avec un peu d'eau.

AUTRE ASTUCE : en cas d'angine, de laryngite ou de trachéite, diluez 2 gouttes d'huile essentielle dans du miel, 3x /jour en voie orale.

3. SOULAGER LA TOUX SÈCHE AVEC LE SAPIN BAUMIER

Les bourgeons de sapin baumier du Canada étaient déjà **utilisés depuis des décennies contre la toux**. Son huile essentielle possède des propriétés très similaires, mais beaucoup plus concentrées.

EN PRATIQUE...

- **Voie cutanée** : Dès 6 ans, massez 2 gouttes d'huile essentielle de Sapin baumier sur le thorax ou le dos 3 à 4 fois par jour (à diluer avec une huile végétale). Dès l'âge de 12 ans, massez 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de Sapin baumier sur le thorax ou le dos, 3 à 4 fois par jour.

- **Diffusion atmosphérique** : 10 à 15 gouttes d'huile essentielle dans un diffuseur ultrasonique durant 10 à 20 minutes, 3 fois par jour.

Autre astuce en diffusion atmosphérique : pour une sensation de balade en forêt et au moment de Noël, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'Orange douce et de Cannelle de Ceylan à la synergie.



#HUILESENTIELLES

4. CALMER LE STRESS AVEC LA CAMOMILLE NOBLE OU ROMAINE

L'huile essentielle de Camomille noble est une huile essentielle puissante à utiliser en particulier **en cas de stress, d'anxiété mais aussi en cas de chocs émotionnels, de troubles nerveux ou même d'insomnies.**

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, elle est aussi idéale pour les petits problèmes de peau et les irritations des peaux sensibles qui souffrent en hiver. Il suffit d'ajouter 1 seule goutte dans sa crème corporelle.

Si vous préférez l'odeur des agrumes, les huiles essentielles de Petit grain bigarade ou de Mandarinier ont de belles propriétés calmantes et relaxantes en voie cutanée ou olfactive via la diffusion. L'huile essentielle de Mandarinier existe également sous un format perles d'huile essentielle pour une plus grande facilité d'usage.

EN PRATIQUE...

- **Voie cutanée** : Dès 6 ans, massez 2 gouttes d'huile essentielle sur la face interne de votre poignet puis joignez les mains en cathédrale et respirez profondément. A répéter 3 ou 4 fois par jour selon le besoin.

- **Voie orale** : De 6 à 12 ans: 1 perle au début ou pendant le repas, 1 à 2 fois par jour. A partir de 12 ans: 2 perles au début ou pendant le repas, 1 à 2 fois par jour. A avaler avec un peu d'eau.



5. SOULAGER LE NEZ BOUCHÉ AVEC L'EUCALYPTUS RADIÉ

Rafraîchissante, l'huile essentielle d'Eucalyptus radié est un trésor tout droit venu d'Australie. Cette huile essentielle a de belles propriétés antivirales, antiseptiques respiratoires. Elle est conseillée traditionnellement pour désencombrer les voies respiratoires, le nez bouché étant l'un des soucis les plus fréquents à l'approche de l'hiver, c'est une huile essentielle à absolument avoir dans son aromathèque !

De plus, l'huile essentielle d'Eucalyptus radié revigore l'esprit de par ses effets énergisants. Tonique général, l'huile essentielle d'Eucalyptus radié est également connue pour clarifier les idées.

AUTRE ASTUCE : une autre alternative peut-être intéressante à savoir la prise de perles d'huile essentielle d'Eucalyptus globulus. Ces perles auront en plus une belle action sur les poumons et sur les bronches. Par conséquent, elles conviendront pour un rhume mais aussi pour une toux.

EN PRATIQUE...

- **Voie cutanée** : Dès 6 ans, appliquez 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus radié directement sur les sinus (sur l'extérieur du nez). Ce geste permet de dégager la respiration. Il est aussi possible de diluer avec une goutte d'huile végétale avant d'appliquer cette huile essentielle sur les sinus.
- **Voie orale** : Dès 6 ans ingérer 1 goutte sur support neutre 3 fois par jour et dès 12 ans 2 gouttes sur un support neutre, 3 fois par jour. Dès 12 ans, 1 perle au début ou pendant le repas, 1 à 2 fois par jour. Pour l'adulte, 2 perles au début ou pendant le repas, 1 à 2 fois par jour.
- **Diffusion atmosphérique** : 10 à 15 gouttes d'huile essentielle dans un diffuseur ultrasonique durant 10 à 20 minutes, 3 fois par jour permettront d'agir favorablement sur les individus fatigués.





6. LUTTER CONTRE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE AVEC LA MARJOLAINE À COQUILLES

La marjolaine à coquilles fournit une huile essentielle précieuse pour toute maladie dont l'origine nerveuse est clairement établie. Par conséquent, elle est conseillée en cas de stress, de difficultés d'endormissement, d'anxiété. Dans ces situations, elle reste un produit incontournable car elle rétablira le terrain du patient en équilibrant les déviances nerveuses.

Ses effets anti-infectieux incitent à l'utiliser en diffusion en cas d'épidémies, de fatigue générale, de déprime saisonnière ou d'infection virale et bactérienne.

EN PRATIQUE...

- **Voie cutanée** : Appliquez 3 à 4 gouttes de cette huile essentielle, en massage sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets OU en sublingual
- **Voie orale** : Dès 6 ans ingérer 2 gouttes sur un support neutre 3 fois par jour.

Précautions d'emploi : ne pas utiliser ces huiles essentielles pendant la grossesse et l'allaitement et chez l'enfant de moins de 6 ans. Prudence également pour les personnes asthmatiques. Pour des conseils plus spécifiques (ex : bébés, enfants, femmes enceintes, pathologies particulières,...) demandez conseil à un professionnel de la santé.

Source :
<https://www.pranarom.fr/fr/blog/post/preparer-lhiver-avec-les-huiles-essentielles.html>

Les recettes aux huiles essentielles pour apaiser les maux de tête et les états migraineux

Les maux de tête, ou céphalées, concernent huit millions de Français. Les causes en sont diverses : affection de la sphère ORL, stomatologique ou ophtalmologique, traumatisme, etc. Il peut aussi s'agir d'une intolérance à certains aliments (chocolat, noix). Les maux de tête surviennent souvent avec la fatigue des fins de journée, accompagnant un état de tension ou d'anxiété. **Les huiles essentielles soulagent très rapidement la douleur par simple application locale.** La gaulthérie est particulièrement conseillée quand les douleurs sont liées à une mauvaise circulation ou une mauvaise digestion, ainsi que la lavande et la menthe poivrée. Des études menées avec toute la rigueur scientifique requise (H. Göbel et al.) ont montré que la menthe poivrée ainsi administrée avait des effets supérieurs au placebo et aussi efficaces que le paracétamol. Il faut toutefois agir dès le premier signe.

MIGRAINE

Le mot provient du terme grec signifiant « douleur touchant la moitié du crâne ». Le terme médical de migraine désigne un syndrome particulier fait de crises céphalalgiques pulsatiles d'origine vasomotrice, spontanément résolutive. Ces crises migraineuses peuvent s'accompagner de vomissements et de troubles sensoriels. L'origine en est inconnue. Les migraineux sont très sensibles à la lumière et au bruit ambiant. Les huiles essentielles apportant un soulagement sont la camomille romaine, la gaulthérie, le giroflier, la lavande vraie et la menthe poivrée.

- **Massage bienfaisant :** massez les sinus frontaux avec 1 goutte d'huile essentielle de gaulthérie et 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée. (Ne convient pas aux enfants en dessous de douze ans.)
- **En diffusion :** diffusez, pendant quinze minutes, de l'huile essentielle de menthe poivrée. À renouveler une à deux fois.

MIGRAINE OPHTALMIQUE

La migraine ophtalmique est une migraine précédée par l'apparition de points lumineux dans le champ visuel troublant la vue et entraînant vertiges et nausées. Bien que les facteurs déclenchants soient multiples, la fatigue oculaire doit être prise en compte, notamment face à un écran de téléviseur ou d'ordinateur.

Dès les premiers symptômes : 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée versée sur un sucre ou un comprimé neutre et ingéré dès les premiers symptômes apportera un soulagement rapide. **Vous pouvez également en appliquer une goutte diluée dans 2 gouttes d'huile végétale neutre ou d'amande douce du bout des doigts sur chaque temple en faisant attention à rester loin des yeux.**

LES MASSAGES CONTRE LE MAL DE TÊTE ET LA MIGRAINE

L'huile essentielle conseillée : menthe poivrée

LES BONS GESTES :

Migraine due à la fatigue accompagnée de nausées : points réflexes du pied

Migraine digestive : massez et pressez les tempes avec de petits mouvements circulaires

LE CONSEIL DU KINÉ :

Appliquez vos huiles essentielles antalgiques aux points stratégiques indiqués sur notre dessin. **Avec un roller, c'est encore plus pratique :** la bille roule précisément sur le point indiqué, que vous pouvez en profiter pour masser, presser, avec de petits mouvements circulaires.



REMARQUE

Les maux de tête surviennent parfois lorsque l'on est resté crispé pendant des heures dans une même position, par exemple à taper sur le clavier de l'ordinateur.

Pour prévenir le problème, il suffit de se lever à intervalles réguliers et étirer toute cette zone en tirant le cou doucement dans tous les sens, et en pétrissant la zone des trapèzes ou encore en posant les mains sur les épaules pour dessiner des petits cercles, très lents, qui dénouent les muscles du haut du dos.

Source :

<https://fr.puressentiel.com/blogs/conseils/comment-soulager-les-maux-de-tete-et-les-migraines-grace-aux-huiles-essentielles>

WELEDA

Depuis  1921

WELEDA
Bio
DEPUIS TOUJOURS



NOUVEAU



Nos mains en première ligne !

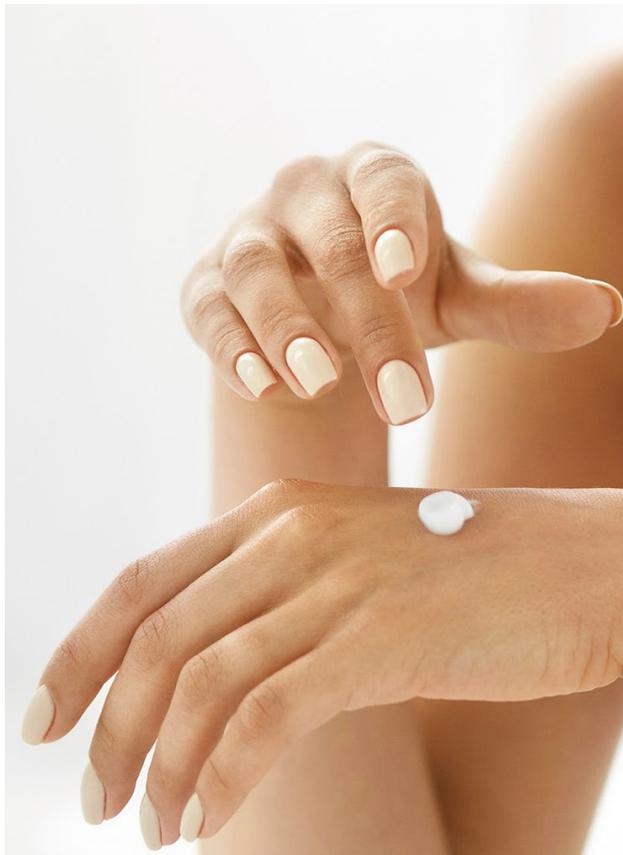
En hiver notre corps est couvert et protégé entièrement... ou presque. Nos mains restent exposées à la baisse des températures et à la sécheresse du vent.

COMMENT LE FROID ATTAQUE-T-IL ?

En ralentissant la circulation sanguine, mais aussi en altérant le film hydrolipidique qui agit comme une barrière protectrice. Ces deux phénomènes entraînent une déshydratation et une perte de souplesse de la peau. Elle devient rouge, sèche, parfois elle picote, se fissure (crevasses) ou se nécrose (engelures). La solution = hydratation + protection.

COMMENT HYDRATER NOS MAINS ?

En début d'automne, troquons notre crème hydratante ordinaire contre un soin nutritif. Les huiles végétales, riches en acides gras linoléique, alpha-linolénique et oléique, sont parfaites pour cela. Et c'est encore mieux si elles sont bio.





Des astuces ?

- **On se frictionne les mains** quelques minutes avec le mélange maison suivant : **deux cuillères à café d'huile d'Amande douce + quelques gouttes de citron + 1 noisette de miel**. Notre peau gagnera en confort et nos ongles en éclat.
- **Avant le shampoing**, on prend le temps d'appliquer une noix d'huile d'Argan. En un seul geste, on nourrit nos cheveux ainsi que nos mains.
- **Après le bain**, on se masse avec de l'huile d'Amande douce chauffée au creux des mains. De la douceur pour la peau !
- **Le soir, on enduit ses mains d'huile de Rose musquée** avant de les glisser dans des gants de coton. Au réveil, elles seront douces et belles.

COMMENT ADAPTER NOTRE ALIMENTATION ?

En privilégiant les graisses insaturées.

Assaisonnons nos vinaigrettes avec de l'huile de Colza, de pépin de Raisin, de Lin. Adoptons l'huile de foie de Morue en capsules, riche en vitamines D et A, qui sera bénéfique pour notre peau, mais aussi pour nos os.

DES PETITS GESTES CONTRE LA SÉCHERESSE ?

- Bien se sécher les mains après les avoir lavées, car l'humidité accroît le risque de gerçures.
- Porter des gants à l'extérieur même si les températures ne sont pas très basses.
- Nourrir aussi souvent que possible (crèmes ou huiles végétales sur la table de nuit, dans son sac, au bureau, dans la voiture).
- Boire suffisamment (eau, tisane, thé vert).

Source : <https://www.naturactive.fr/solution-sante-naturelle/beaute-bien-etre-feminin/nos-mains-en-premiere-ligne>

Les écrans : quelles conséquences pour les enfants ?

Aujourd'hui, les enfants vivent entourés d'écrans (télévision, tablette, téléphone, ordinateur...) et cela dès leur plus jeune âge. Pratiques (pour les parents) et divertissants (pour les enfants), ils peuvent toutefois se révéler néfastes pour le bon développement des tout-petits. **Comment gérer ce problème et trouver le juste milieu ?** Selon une étude Ipsos, les 4-14 ans passent en moyenne trois heures chaque jour devant un écran. Et ce temps ne cesse d'augmenter depuis quelques années... **Chaque parent se pose inévitablement la question de savoir comment gérer cette addiction...** alors que eux-mêmes sont souvent les premiers concernés. Quelques éléments de réponse pour prendre la mesure de l'ampleur du phénomène, et les problèmes que cela pose.

Pas d'écran avant 2 ou 3 ans...

De nombreuses recherches se sont penchées sur le rôle des écrans, et en particulier de la télévision, sur le développement des tout-petits. Une grande majorité a montré que les écrans ne sont pas bénéfiques car ils induisent, pour la plupart, une passivité des enfants. En effet, les enfants ont besoin, pour se développer et bien grandir, d'interactions permanentes avec les my-drugs-blog.com. **Or devant la télévision, l'enfant est seul. Il reçoit des informations, et n'entre jamais en interaction avec le monde extérieur. Résultat :** une exposition trop importante aux écrans a des répercussions directes sur le comportement de l'enfant. Il peut se montrer plus agressif vis-à-vis des autres, mais aussi plus timide, en retrait (comme il l'est devant la télé)... Cela peut aussi nuire à sa concentration, à sa capacité de réflexion, son apprentissage du langage ou encore contribuer à développer des troubles du sommeil (la lumière bleue émise par les écrans est particulièrement néfaste pour l'endormissement).





Un enfant accro aux écrans est aussi un enfant qui bouge moins, qui se dépense moins. À la clé, plus de risques de surpoids et d'obésité, avec toutes les maladies associées. À une époque où l'on parle de plus en plus de la sédentarité des adultes, devenue un fléau à l'échelle mondiale, il est indispensable de motiver les enfants à bouger : **c'est pendant l'enfance qu'on adopte de bonnes habitudes, que l'on gardera toute sa vie.**

Les écrans : de formidables outils au service du développement de l'enfant ?

Depuis quelques années, certaines voix s'élèvent pour dire que les écrans peuvent aussi être utiles chez les tout-petits, en particulier les tablettes qui proposent des outils visuels et tactiles intéressants.

Mais, attention : cet usage doit être encadré par les adultes. Intégrées dans un cadre éducatif plus global, elles peuvent être considérées comme des supports d'exploration et d'apprentissages parmi les autres.

En aucun cas, elles ne doivent être exclusives et remplacer les interactions ou les activités purement manuelles comme le coloriage, le découpage... **Car, il est important de le souligner, le coloriage sur la tablette et le coloriage « en vrai », avec papier et crayons de couleur, ne développent pas du tout les mêmes compétences.**

L'usage des tablettes ne doit pas se faire au détriment des jeux, jouets et activités traditionnels qui seront toujours indispensables pour le développement de l'enfant.

L'enfant et les écrans : tout est une question de mesure !

Comme toujours, l'idéal est d'adopter un juste équilibre dans la gestion des écrans avec les enfants. Si trop d'écrans est néfaste, il paraît en revanche irréaliste de priver totalement son enfant d'écrans. D'abord parce que c'est parfois la seule solution pour que les parents soufflent un peu dans la journée, et ensuite parce que l'environnement actuel est basé en grande partie sur les écrans, et que l'enfant a besoin, pour son présent comme pour son avenir, d'être à l'aise avec ses outils.

LA SOLUTION ?

Elle consiste surtout dans une gestion du temps passé devant les écrans. « Il faut donner à l'enfant un temps global d'écrans par jour », suggère le psychiatre Serge Tisseron. La société canadienne de pédiatrie fixe d'ailleurs des règles claires : pas de télévision ou d'autres écrans avant l'âge de 2 ans. Ensuite, le temps passé devant les écrans doit être strictement limité en fonction de l'âge : pas plus de 1 heure par jour tout appareils confondus, entre 2 et 4 ans, et pas plus de 2 heures après 4 ans.

L'académie américaine de pédiatrie, elle, est encore plus stricte avant une limite fixée à 1 heure par jour pour les 2-5 ans.

Outre le temps limité, **c'est la qualité des écrans qui doit être encadrée.** Ainsi, si l'Académie des sciences reconnaît que « les écrans non interactifs (télévision et DVD) devant lesquels le bébé est passif n'ont aucun effet positif », **elle souligne aussi que « les tablettes visuelles et tactiles peuvent être utiles au développement sensori-moteur du jeune enfant ».**

Source : <https://www.bienetre-et-sante.fr/ecrans-consequences-enfants/>





Le bon repère : 3-6-9-12

En 2007, le psychiatre Serge Tisseron a proposé une règle pour guider les parents dans l'apprivoisement des écrans. Le concept est simple. De la même façon qu'il existe des règles pour introduire les nouveaux aliments dans le régime d'un nourrisson, il existe des règles pour introduire les écrans dans la vie d'un enfant.

LES POINTS DE REPÈRES SONT LES SUIVANTS :

- **Avant 3 ans**, l'enfant a besoin de jouer pour construire ses repères spatiaux et temporels. La télévision nuit à son apprentissage, même s'il ne la regarde pas : il faut l'éteindre.
- **Entre 3 et 6 ans**, l'enfant découvre ses dons sensoriels et manuels. Les écrans doivent être limités, partagés en famille.
- **De 6 à 9 ans**, l'enfant découvre les règles du jeu social. Des règles claires sur le temps d'écrans doivent être fixées. Internet, et ses règles, sont découverts en famille.
- **De 9 à 12 ans**, c'est le parent qui détermine si l'enfant aura ou non un téléphone mobile. L'enfant peut aller sur Internet avec un parent ou seul. Le temps consacré aux différents écrans est limité.
- **Après 12 ans**, l'enfant peut surfer sur la Toile mais avec des horaires à respecter. Les dangers d'Internet sont expliqués. Les écrans sont interdits pendant la nuit.



Nouveau

Un nouveau chapitre s'écrit pour les patients atteints d'un cancer.

Votre pharmacien et votre équipe soignante vous accompagnent chaque jour pendant et après vos traitements contre le cancer !

Découvrez des conseils et astuces pour améliorer le bien-être et assurer une meilleure qualité de vie sur les plans physique, psychologique et social avec « Mieux dans mon corps avec le cancer ».

Contre le cancer

#onfaitequipe

Flashez ce QR code,
pour découvrir dès à présent
la version digitale



PG3632 - 10/20

Pour en savoir plus : rendez-vous sur le site biogaran.fr



BIOGARAN

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.

BONS PLANS

Univers Pharmacie
soigne votre budget !

Sélection du mois



3€99
SOIT 13,30€/L

LE LOT DE 3 TUBES DE 100 ML DE
GEL HYDROALCOOLIQUE UPCARE*

** Offre valable du 1^{er} au 31 janvier 2021 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. Voir conditions.*

UPCARE PARIS

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !

Réduction immédiate



-2€

* Offre valable du 1^{er} au 31 janvier 2021 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

Sélection du mois

10€69

LA BOÎTE DE 30 COMPRIMÉS
EFFERVESCENTS GOÛT ORANGE*



* Offre valable du 1^{er} au 31 janvier 2021 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. Voir conditions.

BEROCCA



Confiance® *Lady* & MEN

La solution pour l'incontinence légère

Des protections
pour **le jour** et des
protections
adaptées à **la nuit**



Les produits de la gamme Confiance® sont destinés aux personnes atteintes d'incontinence. Fabricant : PAUL HARTMANN. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étiquetage. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Date de création du document : 10/2020. Réf : BRI UNIVERS PHARMACIE 102020