

LE MAG

Univers Pharmacie⁺

N°21 / JUILLET / AOÛT 2021

BEAUTÉ

PRÉPARER SA
PEAU AU SOLEIL

BÉBÉ

CANICULE, CHALEUR
ET SOLEIL:
COMMENT BIEN
LES PROTÉGER?

SANTÉ

JAMBES LOURDES :
FAVORISER LA CIRCULATION
DU SANG

COMMENT VOYAGER
SANS ÊTRE MALADE?

FAITES LE PLEIN
DE VITAMINES!

INDISPENSABLES DE L'ÉTÉ

SÉLECTION DE BONS PLANS, ASTUCES ET CONSEILS

#JUILLET-AOUT

NOS CONSEILS & NOTRE SÉLECTION DE PRODUITS



Numéro: 21

Editeur: Univers Pharmacie

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tél: 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 Boultaureau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation :

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tél: 0389416845

www.groupeuniverspharmacie.com

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

universpharmacie.com

© 2019 Groupe Univers Pharmacie - Tous droits réservés.

Crédits Photos : AdobeStock_48776927 - 6180532 - 64517514 - 74118322 - 75931078 - 89324860 - 105671570 - 109847592

111872748 - 119359232 - 15729585 - 15582261 - 192215244 - 198326436 - 203957201 - 205510081 - 213337777 - 213715585

216040179 - 218666890 - 250024597 - 260607838 - 28228123 - 282983202 - 283143157 - 303787713 - 305152572 - 324964689

354038012 - 420326172 - 42059756 - 294343679

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 JUILLET-AOÛT 2021

ÉTÉ 2021 : allier soleil et santé !

Après des premiers épisodes de forte chaleur durant le mois de Juin, Juillet et Août s'annoncent tout aussi chauds et secs. Conséquence du réchauffement climatique, comme l'année dernière les températures ont de grandes chances de dépasser les normales de saison.

Après plusieurs mois de confinement, nous voulons tous profiter de la vie extérieure mais il est essentiel de garder les bons gestes afin de préserver son corps et sa peau du soleil et de la chaleur.

Retrouvez dans ce magazine notre sélection de conseils et de produits afin de passer un été radieux !

Bonne lecture !

Univer Pharmacie



Les huiles végétales de l'été

Les huiles végétales, ces extraits lipidiques précieux sont sous le feu des projecteurs ! Dans cet article, découvrez nos huiles végétales 100% bio aux parfums réconfortants, idéales pour sublimer votre peau et être au top cet été !

POURQUOI LES HUILES VÉGÉTALES ?

Trésors à tout faire 100 % naturels, vous ne trouverez pas plus efficace pour une peau éclatante de santé. Extraits lipidiques obtenus par première pression mécanique à froid des graines ou des fruits d'une plante oléagineuse ou extraits obtenus par macération, **elles héritent de précieux nutriments** : vitamines, antioxydants et, surtout, acides gras insaturés.

Peu de problèmes n'ont pas de réponse avec les huiles végétales : la diversité de leurs bienfaits reflète celle de la nature. Soins visage ou corps, massage, démaquillage, booster d'éclat... L'été arrive alors voici nos conseils sur les huiles végétales indispensables dans votre trousse de beauté.

CALENDULA - L'APAISANTE :

rougeurs, coups de soleil, irritations, peaux sensibles

Le macérât huileux de calendula régénère la peau si elle est agressée ou abîmée. Il s'utilise spécifiquement pour le soin des peaux maltraitées, gercées, rougies par le soleil. **En effet, cette huile possède des vertus anti-inflammatoires, antiallergiques et antiprurigineuses.** Ses propriétés cicatrisantes et régénérantes accélèrent la nécessaire reconstruction de la peau.

ASTUCE PIQÛRES (MOUSTIQUE, GUÊPE, INSECTE, ETC.) ET COUPS DE SOLEIL : l'huile de calendula mélangée à l'huile essentielle de lavande aspic permettra d'apaiser et de réparer la peau en cas de coup de soleil et de piqûres. Vous pouvez réaliser votre synergie en mélangeant 50 ml d'huile végétale de calendula à 35 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic.



COCO - L'EXOTIQUE :

soin corps, masque cheveux, démaquillage

Cette huile aux propriétés nourrissantes et adoucissantes est une huile végétale incontournable pour les vacances. Elle s'utilise en soin du corps pour nourrir les peaux sèches ou exposées au soleil et en soin des cheveux pour réaliser un masque protecteur. Elle fera aussi office de démaquillant même pour le mascara waterproof et de bain de bouche si vous le souhaitez.

ASTUCE « CHEVEUX FINS EN MANQUE DE VOLUME » : deux fois par semaine avant le coucher, massez de l'huile de coco chauffée dans les mains avec 2-3 gouttes d'huile essentielle de Ylang-ylang sur la chevelure. Enveloppez ensuite vos cheveux d'une serviette tiède et laissez poser la nuit. Au réveil, shampooinez pour rincer et coiffez normalement.



#NOSCONSEILS

Les huiles végétales de l'été

VANILLE - LA RÉCONFORTANTE : massage corps, soin nourrissant quotidien

Pranarôm met à l'honneur la précieuse vanille de Madagascar grâce à un extrait naturel obtenu à partir des gousses de vanille préparées selon la méthode traditionnelle de Madagascar. Cet extrait de grande qualité et hautement titré en vanilline est le fruit d'une extraction au CO₂, une technologie d'extraction naturelle et respectueuse des végétaux permettant d'obtenir ce que les précieuses molécules de la plante a à nous offrir. Cet extrait extrêmement concentré est ensuite dilué pour une application cutanée en toute sécurité.

CAROTTE - L'AUTOBRONZANT NATUREL : soin nourrissant visage & corps effet bonne-mine

Le macérât vitaminé pour dorer la peau ! Cette huile très pénétrante et joliment orange et idéale en cosmétique pour préparer la peau au bronzage et pour illuminer le teint. C'est le fameux bêta-carotène qui donne à ce macérât huileux sa belle couleur !

ASTUCE « AUTO-BRONZANT » : associez l'huile végétale de carotte 20 ml + huile végétale de noyaux d'abricot 10 ml. Massez le visage et le cou nettoyés matin et soir.

ARGOUSIER - L'AUTOBRONZANT NATUREL (BIS) : soin bonne-mine et anti-inflammatoire

L'argousier est une nouveauté au sein du laboratoire Pranarôm, elle méritait bien sa place dans cet article au même titre que la carotte ! Les fruits orange vif de ce petit arbuste aux feuilles grises sont riches en vitamines et en acides gras. Il faut savoir que l'Argousier est la seule plante connue pour contenir à la fois des acides gras oméga 3, 6, 7 et 9. Cependant, ce qui la distingue principalement des autres huiles végétales, c'est sa forte teneur en oméga-7, le plus rare de tous les acides gras.

Si son jus est réputé pour être un tonique naturel, son huile végétale est un excellent régénérant au fort pouvoir hydratant. Sa teneur en acide palmitoléique (Oméga 7) aide à la cicatrisation des plaies et brûlures, favorise la régénération cutanée et ralentit le vieillissement de la peau. Autre atout de cette huile d'exception, la présence de caroténoïdes qui illuminent le teint et lui procurent un effet bonne mine immédiat.

ASTUCE « BRÛLURES ET PLAIES » : en application cutanée, après nettoyage, appliquer quelques gouttes d'huile pure pour favoriser la cicatrisation et apaiser votre peau. Pour plus d'efficacité ajouter en complément l'huile essentielle de Lavande aspic.

Canicule :

nos conseils pour se protéger de la chaleur

Alors que le mercure peut facilement dépasser les 30°C durant l'été, voici nos conseils de prévention à destination du grand public et des personnes âgées pour profiter du beau temps en toute sécurité.



Se protéger de la chaleur et se rafraîchir.

Pour éviter les coups de chaleur et la déshydratation, il est important de se protéger de la chaleur et de se rafraîchir régulièrement :

- 1- Protégez-vous du soleil : restez à l'ombre, portez une casquette ou un chapeau
- 2- Badigeonnez-vous de crème protectrice
- 3- Ne faites pas d'effort physique intense pendant les périodes les plus chaudes de la journée
- 4- Buvez régulièrement. De l'eau ! L'alcool, les boissons sucrées et le café aggravent la déshydratation.
- 5- N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater.
- 6- Chez vous, gardez les fenêtres, tentures, stores et volets fermés pendant la journée.
- 7- Aérez la nuit

Canicule : pensez à vous mais également aux personnes à risque.

Les personnes âgées sont plus sujettes aux complications liées aux fortes chaleurs. Pensez-y, aidez-les ! Assurez-vous qu'elles s'hydratent régulièrement et qu'elles se protègent du soleil. Voici nos conseils de prévention spécifique à destination des personnes âgées :



VEILLER À UNE HYDRATATION RÉGULIÈRE

Il est très important que les personnes âgées s'hydratent régulièrement, même si l'envie de boire n'est pas présente. Attention, boire à l'excès n'est pas bon non plus: il est recommandé de ne pas dépasser 1.5L d'eau par jour. L'alcool et la caféine sont à proscrire, car ils sont diurétiques (et n'aident donc pas à garder un bon taux d'hydratation).

ATTENTION À L'HYPERTHERMIE

Les personnes âgées sujettes à l'hyperthermie (le corps ne peut plus transpirer) sont à surveiller. Les signaux d'alerte sont: peau chaude et sèche, grande fatigue, crampes, maux de tête, difficultés inhabituelles à se déplacer ou encore étourdissements.

PRÉFÉRER LES VÊTEMENTS LÉGERS

Matières naturelles et légères, coupes amples et aérées aident à maintenir la température normale du corps.

SORTIR COUVERT ET AUX BONNES HEURES

Si une personne âgée doit sortir de chez elle, il est préférable que cela se fasse avant 11h ou après 17h, équipé d'un chapeau et d'une bonne couche d'écran solaire.

MAINTENIR SON INTÉRIEUR AU FRAIS

Il est recommandé, pour maintenir son foyer au frais, de maintenir fenêtres et volets fermés la journée, puis de les ouvrir la nuit pour laisser entrer la fraîcheur.

AUGMENTER LA FRÉQUENCE DE VOS VISITES AUX PERSONNES ÂGÉES DE VOTRE ENTOURAGE

La période est sensible, n'hésitez donc pas à augmenter la fréquence de vos visites, même si elles doivent pour cela être plus courtes. Vous manquez de temps ? Un coup de fil pour prendre des nouvelles peut aussi être un bon moyen de prendre soin des personnes âgées de votre entourage !

MAUX DE GORGE

PEU INTENSES ET
SANS FIÈVRE



FABRIQUÉ
EN FRANCE



Si le symptôme pour lequel vous envisagez de prendre ce médicament évoque une infection Covid19, contactez votre pharmacien ou votre médecin.

À partir de 6 ans

LYSOPAÏNE MAUX DE GORGE CETYLPYRIDINIUM LYSOZYME

SANS SUCRE, comprimé à sucer édulcoré au sorbitol et à la saccharine. Médicament indiqué chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans comme traitement local d'appoint du mal de gorge peu intense et sans fièvre. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin.

20/06/63421272/GP/002/F02 7000033112-07/21



**COMBAT
LOCALEMENT L'INFECTION
SOULAGE
LA GORGE**

SANOFI 

Coups de chaleur et déshydratation : quels symptômes et que faire ?

LA DÉSHYDRATATION SE MANIFESTE PAR :

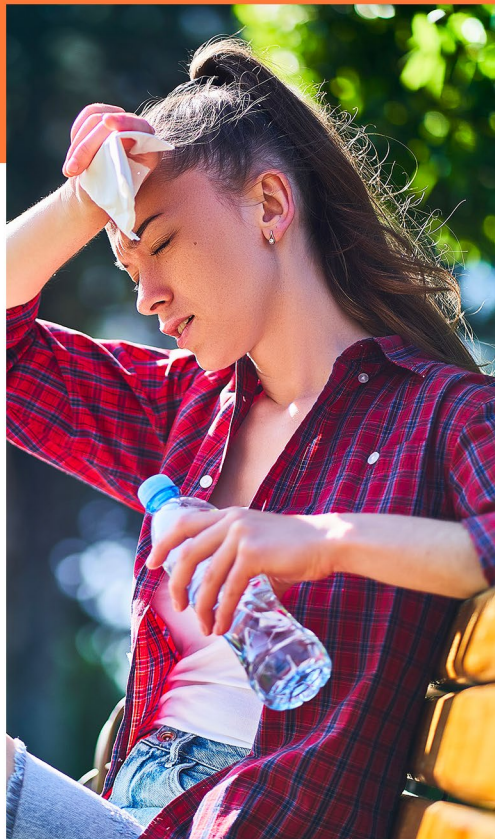
- des douleurs musculaires
- de la fatigue
- un étourdissement.

EN CAS DE COUP DE CHALEUR :

- la peau devient chaude et rouge
- la personne présente de violents maux de tête et des nausées, pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance.

ATTENTION : L'ISSUE PEUT ÊTRE FATALE, SURTOUT CHEZ LES BÉBÉS !

Placez la personne au frais à l'intérieur, aidez-la à prendre une douche et contrôlez sa température. La température corporelle de la victime du coup de chaleur peut parfois s'élever au-delà de 40°C! Si les symptômes persistent, et même en cas de récupération rapide, consultez sans tarder. Appelez les secours (112) en cas d'altération de conscience.



Les allergies solaires

Les rayons du soleil peuvent provoquer des allergies causées par les UVA et les UVB, elles apparaissent généralement après une exposition au soleil.

LES ORIGINES

L'allergie est une réaction de défense anormale et inadaptée du système immunitaire, qui peut être provoquée par les UV.

La lucite estivale est la plus fréquente des allergies au soleil. Elle concerne près d'1 Français sur 5, essentiellement des adultes jeunes, et majoritairement des femmes. Celles-ci représentent même 85 % des cas. La lucite apparaît le plus souvent entre 15 et 25 ans, mais peut aussi être observée chez l'enfant.

Les premiers symptômes apparaissent après deux ou trois jours d'exposition au soleil, le plus souvent lors des vacances d'été, quand la peau est soumise à un rayonnement plus intense que d'habitude. Ils peuvent aussi se manifester lors d'une journée très ensoleillée ou après une exposition artificielle aux UVA.

Cette allergie au soleil se traduit par une éruption de petits boutons rouges accompagnés de démangeaisons, concentrés sur les zones découvertes : bras, épaules et décolleté - le visage étant généralement épargné. Chez l'adolescent, l'allergie est plutôt concentrée au niveau du pavillon de l'oreille.

La lucite estivale disparaît progressivement en 5 à 15 jours. Mais les symptômes tendent à s'aggraver au fil des ans. Ils peuvent apparaître plus rapidement ou lors d'exposition de moindre intensité. Leur durée peut aussi s'allonger et la surface corporelle atteinte s'étendre.

TRAITEMENT ET PRÉVENTION

Pour limiter les risques d'allergies au soleil, l'exposition doit être progressive, et combinée à un produit solaire très haute protection (FPS 50+).

Éviter de s'exposer entre 12 et 16 heures.

Appliquer toutes les 2 heures un produit solaire très haute protection.

Attention à l'humidité (transpiration, baignade). Renouveler l'application du produit solaire pour conserver une protection optimale.

Enfin, privilégier les produits photoprotecteurs intégrant un ingrédient antiradicalaire.

Comment soigner une insolation ?

Une sieste sur la plage qui dure trop longtemps, un long pique-nique en montagne entre amis... Autant de moments de détente pouvant se solder par un gros coup de chaleur, qui ne doit pas gâcher vos vacances pour autant.

S'exposer un peu trop au soleil

Attention, une insolation n'a rien à voir avec un coup de soleil, cette brûlure de la peau causée par les UV. « Le coup de chaleur est le résultat d'une exposition prolongée au soleil ou à de fortes températures. Les enfants et les personnes âgées y sont particulièrement vulnérables », explique François Roux, pharmacien. Si notre corps a besoin de vitamine D, il n'apprécie pas d'être malmené lors d'une situation de forte chaleur. « L'insolation entraîne une déshydratation, une diminution de la tension artérielle et une hyperthermie c'est-à-dire une augmentation de la température corporelle. Agressé, le corps peine à réguler sa température interne. Les organes envoient alors des signaux d'alerte. Ce sont souvent des étourdissements, des maux de tête, un assèchement des muqueuses et de la peau, une sensation de chaleur au niveau du visage. Cela peut même aller jusqu'à une certaine raideur de la nuque, une augmentation du rythme cardiaque, voire des nausées. »

Un mot d'ordre : se protéger

Pour éviter cette fâcheuse mésaventure, il suffit de suivre quelques règles simples. « Il faut, tout d'abord, boire régulièrement de l'eau, préférer l'ombre ou, au moins, éviter de s'exposer lorsqu'il fait le plus chaud. Depuis la canicule, on fait beaucoup de prévention auprès des personnes âgées, mais il faut vraiment être vigilant avec les jeunes enfants », précise le pharmacien. Pensez également à équiper toute la famille de chapeau, casquette ou foulard (sans oublier des lunettes de soleil), avant de vous installer sur le sable fin. Et si l'envie vous prend d'organiser une partie de beach-volley, évitez de vous activer en plein soleil, entre 12h et 16h.

Apaiser avec la fraîcheur

Si malgré tous nos conseils avisés, vous souffrez d'une insolation, mieux vaut agir rapidement. Dans un premier temps, il faut se déshabiller pour être le moins couvert possible. Ensuite, il faut se mettre au frais et se réhydrater progressivement en buvant de l'eau. Vous pouvez aussi appliquer des compresses d'eau fraîche sur la tête et la nuque, à l'image des joueurs de tennis. Cela permettra d'abaisser la température corporelle.



Le geste homéopathique contre une insolation

Avoir recours à l'homéopathie peut aussi atténuer les effets de l'insolation, particulièrement la fièvre. Les symptômes d'une insolation sont similaires à ceux d'une fièvre brutale élevée. À l'instar des mamans qui soignent leurs enfants fiévreux, on peut donc prendre les médicaments homéopathiques indiqués pour la fièvre. En cas de fièvre élevée, il est cependant recommandé de consulter un médecin.

L'homéopathie agit de manière individualisée et ciblée avec des médicaments adaptés selon si les sensations de chaleur sont internes ou externes, comme les rougeurs du visage, de la peau et les douleurs (souvent battantes) à la tête, et les diarrhées souvent nocturnes. Attention alors à l'hydratation des plus fragiles (enfants, personnes âgées, femmes enceintes). Enfin, si l'insolation vous affaiblit au point d'avoir des vertiges, de la nausée, et une sensation de fatigue générale, là encore, l'homéopathie va s'avérer utile pour soulager ces troubles.

LE TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE SERA ADAPTÉ SELON VOS SYMPTÔMES.

Généralement, il faut prendre cinq granules en prise rapprochée, toutes les 10 à 15 minutes, pendant une heure. Puis, on espace les prises à mesure que les symptômes diminuent. Ce sont des médicaments fiables et sans effets secondaires connus qui peuvent entraîner une amélioration rapide.



En cas de doute, il ne faut pas hésiter à consulter. Le pharmacien est votre meilleur conseil en première intention. Il peut réévaluer la situation et si besoin le traitement. En revanche, s'il n'y a pas d'amélioration ou si celui-ci juge que les symptômes sont trop intenses, mieux vaut voir un médecin pour une consultation en urgence.

Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien qui saura vous indiquer le médicament adapté

<https://www.boiron.fr/ma-sante-au-quotidien/comment-soigner-une-insolation>

Soulager les coups de soleil chez le bébé et l'enfant

1) ÉVITEZ LE SOLEIL – ENCORE ET TOUJOURS !

éviter le soleil est la première des précautions à prendre – et ce pour plusieurs jours - même si le coup de soleil est installé et même si bébé ne semble pas s'en plaindre. **Car, si vous retournez sous les rayons, le coup de soleil bénin de bébé peut devenir sévère en un rien de temps !** Évitez le retour à la case départ...

2) COULEZ UN BAIN TIÈDE

Un bain tiède apaise la sensation de brûlure. Double effet positif : en plongeant bébé dans ce petit bain tiède, vous soulagerez sa peau tout en le distrayant de sa mésaventure. Profitez tous deux d'un petit moment de détente après l'orage ! Saupoudrez de quelques pincées de bicarbonate de sodium et de flocons d'avoine et voilà la recette d'un bébé apaisé ! N'oubliez pas de tapoter la peau de bébé à la sortie du bain (ne pas essuyer la brûlure) et enfillez lui des vêtements suffisamment amples pour éviter toute friction sur la zone irritée.

3) PLACEZ UNE COMPRESSE SUR LA ZONE

Vous pouvez aussi placer délicatement une compresse d'eau froide (mais non glacée ! l'eau du robinet suffit) sur la zone à traiter puis laissez-la un petit moment... **Soulagement rapide garanti !**

4) UTILISEZ UNE BONNE DOSE DE CRÈME APAISANTE

Étalez une bonne couche de crème ou de lotion apaisante pour bébé sur la peau irritée de votre enfant. **La peau de bébé doit rester hydratée à tout prix !** Profitez des bienfaits de la nature avec des lotions après-soleil pour calmer le coup de soleil et soulager la peau de bébé.

5) OFFREZ UN MAXIMUM À BOIRE

Surexposition rime avec déshydratation. Proposez donc à boire à votre enfant en grandes quantités : du lait maternel, des biberons, de l'eau ou des jus de fruits pour les plus grands, à volonté ! Une solution naturelle pour aider la peau à récupérer plus vite en compensant ainsi l'eau perdue par déshydratation.

6) UTILISEZ DES PRODUITS DE SOIN DOUX ET ADAPTÉS

Pour ne pas aggraver la peau de bébé déjà irritée, utilisez des produits de soin doux et sans parfum, adaptés à la peau des tout-petits.

7) ÉVITEZ DE TOUCHER LES CLOQUES

Si le coup de soleil est plus sévère, des cloques avec un liquide transparent peuvent apparaître. Évitez de les percer, cela augmente le risque d'infection.

A présent vous savez tout pour soulager les coups de soleil de bébé, le mieux étant bien sûr de les éviter !

<https://www.mustela.fr/blogs/mustela-mag/soulager-les-coups-de-soleil-chez-le-bebe-et-lenfant>



SÉRUM PHYSIOLOGIQUE ARROW®

5 ml, 30 unidoses.

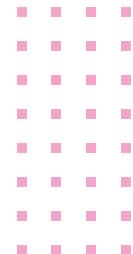


LAVAGE DES YEUX ET DU NEZ.

Le sérum physiologique arrow® est préconisé pour le lavage des fosses nasales et le lavage oculaire quotidien, la toilette des yeux et du nez du nourrisson, de l'enfant et de l'adulte. Lire attentivement les instructions sur l'étiquetage. Demandez conseil à votre pharmacien.

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

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



349-AG-11/2020

Animaux et chaleur :

CONSEILS POUR PROTÉGER VOS ANIMAUX

Comme l'homme, le chien et le chat peuvent être amenés à souffrir des vagues de chaleur. De par leur pelage et parce qu'ils transpirent peu, les animaux ont plus de mal à ventiler. Il est donc primordial d'être vigilant et de respecter des principes de base. Voici quelques conseils qui vous permettront de les protéger au mieux.

D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE :

- Laissez à votre animal un accès libre à l'eau afin qu'il puisse s'hydrater facilement
 - Offrez-lui la possibilité de se mettre à l'ombre et sur un sol frais
 - Laissez-le dans un espace suffisamment aéré ou bien ventilé
 - Augmenter la part d'aliments humides
 - Limitez son activité physique
 - Brossez-le pour éviter les boules de poils
 - S'il s'agit d'un chien, vous pouvez le tremper (baignoire, tuyau d'arrosage...).
- Optez pour un rafraîchissement progressif afin d'éviter le choc thermique
- Promenez votre chien aux heures les plus fraîches (le matin et le soir, évitez la promenade du midi)

EN VOITURE :

- Ne laissez pas votre animal enfermé dans une voiture sans surveillance, même fenêtres ouvertes, ou dans tout autre espace clos ! il peut décéder en 20 minutes !
- Ayez une caisse de transport suffisamment aérée
- Rouler avec les fenêtres ouvertes ou avec une climatisation bien programmée (pas trop froide pour éviter les écarts de température avec l'extérieur)
- Donnez-lui de l'eau régulièrement
- Que faire si on constate un animal enfermé dans une voiture en plein soleil ?
- Si vous êtes témoin d'un animal enfermé dans une voiture en plein soleil et qui serait en danger, prévenez immédiatement les forces de l'ordre (police, gendarmerie, pompiers). En effet, l'article L214-23-3 du Code Rural autorise les officiers ou les agents de police judiciaire à procéder à l'ouverture de tout véhicule lorsque la vie de l'animal est en danger. Jusqu'à l'intervention de ces derniers, restez auprès de l'animal.
- Si vous constatez des symptômes de coup de chaleur : hyperventilation, déambulation, signes de stress..., appelez tout de suite votre vétérinaire.

<https://www.la-spa.fr/actualites/spa/forte-chaleur-attention-conseils-pour-protoger-vos-animaux>



Utiliser les plantes pour éloigner les moustiques



Moins performantes mais plus traditionnelles, des plantes peuvent d'une certaine manière éloigner les moustiques et autres insectes nuisibles.

Il est cependant bon de noter que la plupart des plantes ne sont pas reconnues par les autorités européennes comme des substances ayant une action répulsive efficace. Pour une protection optimale contre les moustiques, moustiques tigres et tiques, nous vous conseillons d'utiliser des produits contenant des substances actives reconnues pour leur efficacité répulsive, tels que le géraniol, le lavandin, le citriodiol ou l'IR3535®1. (Vous pouvez retrouver la liste des substances actives biocides reconnues par les autorités européennes sur le site de l'ECHA (European Chemicals Agency))

LA CITRONNELLE :

issue de la famille des graminées, la citronnelle possède de grandes vertus pour la santé humaine. Son odeur particulière repousse les moustiques. Il suffit de la planter dans votre jardin.

LE PYRÈTHRE DE DALMATIE :

issue de la famille des asteracea, le pyrèthre est aussi une plante insectifuge. Il a la faculté d'attaquer le système nerveux de nombreux insectes dont les moustiques. Il peut être utilisé sous forme de poudre pour protéger votre intérieur.

LA LAVANDE :

la lavande est une plante médicinale connue depuis l'Antiquité. Elle possède une odeur qui déplaît beaucoup aux moustiques. Voilà pourquoi vous pouvez installer quelques plants sur votre terrasse ou à l'intérieur de votre maison afin de repousser ces nuisibles.

LA MENTHE :

la menthe est une plante très aromatique et dotée de vertus médicinales. Outre sa présence dans certaines recettes alimentaires et dans le thé, la menthe est également munie d'une vertu anti-moustique. Vous pouvez écraser les feuilles de menthe pour en faire une pommade. Ensuite, il suffira d'appliquer cette solution sur certaines parties du corps (cou, joues, jambes...) et le tour est joué !

L'ABSINTHE :

L'absinthe est très reconnaissable grâce à sa couleur gris argenté. Encore une fois, c'est son odeur qui va repousser les moustiques ainsi que les guêpes. De plus, les feuilles et les fleurs séchées constituent un insecticide efficace à l'intérieur et à l'extérieur de la maison.

<https://cinq-cinq.fr/astuces-anti-moustique/la-solution-des-plantes/>

Que faire en cas de piqûres d'insectes ?

En été les insectes sont de sortie ! Moustiques, araignées, guêpes, taons... ils nous piquent à volonté, causant des démangeaisons souvent désagréables. Heureusement, le professeur URGO vous livre quelques conseils et astuces simples pour soulager les démangeaisons liées aux piqûres d'insectes.

Pour vous, quelques astuces et conseils !

RETIREZ LE DARD DÉLICATEMENT

En cas de présence d'un dard, le retirer délicatement à l'aide d'une pince à épiler.

NETTOYEZ ET DÉSINFECTEZ

Une fois le dard retiré, nettoyez, désinfectez, rincez et séchez la zone concernée à l'aide d'une compresse stérile.

NE PAS GRATTER !

Évitez de gratter la piqûre. Vous risqueriez d'écorcher la piqûre, susceptible d'entraîner une infection par la suite.

POURQUOI ÇA GRATTE ?

Une piqûre d'insecte (moustique, araignée, taon, guêpe...) laisse place à une lésion cutanée susceptible d'aboutir à une réaction des défenses immunitaires se caractérisant par l'apparition d'une urticaire (inflammation, rougeur, démangeaison) et ça gratte !

<https://urgo.fr/que-faire-en-cas-de-piqures-d-insectes/>



Le longe-côte :

une nouvelle activité à découvrir
lors d'un séjour au bord de la mer

Le longe côte aussi appelé marche aquatique côtière est une discipline relativement nouvelle affiliée à la randonnée. Il consiste à marcher en milieu aquatique avec une hauteur d'eau comprise entre le nombril et les aisselles, avec ou sans pagaie. Le longe-côte se pratique toute l'année, en loisir ou en entraînement sportif, en bord de mer ou dans des lacs, de préférence en groupe et encadré par un animateur.

QUELLE EST L'ORIGINE DU LONGE-CÔTE ?

Cette activité a été créée en 2005 à Dunkerque, par un entraîneur professionnel d'aviron qui cherchait pour son équipe de rameurs, un exercice de renforcement musculaire et cardiaque sans risque de traumatisme articulaire. Depuis, adossé à la Fédération Française de Randonnée, le longe-côte s'est développé partout en France et de très nombreux sentiers marins ont été aménagés sur l'ensemble du littoral. Un championnat national est même organisé et ce sport se développe aussi à l'étranger.

QUELS SONT LES BIENFAITS DU LONGE-CÔTE ?

Ce sport d'endurance s'adresse à tous, que l'on sache nager ou pas, que l'on soit un sportif régulier ou occasionnel. Il permet de renforcer le système cardio-vasculaire, sollicite l'ensemble des muscles sans créer de traumatismes et contribue à améliorer la circulation sanguine. Comme tous les sports aquatiques, le longe-côte procure une profonde détente grâce aux massages créés par l'eau et à l'environnement naturel dans lequel il est pratiqué.

COMMENT PRATIQUER LE LONGE-CÔTE ?

Le plus souvent pratiqué en groupe, le longe-côté est une activité conviviale où chacun évolue à son rythme. Les séances encadrées par un entraîneur durent entre 45 min et 1h30 et sont adaptées en fonction du niveau de chacun et des conditions de mer. Pour pratiquer seul, il est impératif de choisir une zone autorisée et surveillée et de s'équiper d'un gilet ou d'une bouée de sauvetage. Consultez la météo, préférez la basse mer et évitez les jours où les vents de terre soufflent. Enfin, respectez l'environnement en empruntant les cheminements balisés pour rejoindre le sentier aquatique.



QUEL ÉQUIPEMENT PRÉVOIR ?

Une tenue adaptée à la température de l'eau, comme une combinaison ou un maillot anti-UV et des gants s'il fait froid, une paire de chaussons aquatiques, une pagaie ou des gants palmés, une casquette, des lunettes et de la crème solaire.

<https://www.sportenine.fr/les-tutos-prepa-recup/les-conseils-sportifs-boiron/le-longe-cote-une-nouvelle-activite-a-decouvrir-lors-dun-sejour-au-bord-de-la-mer>

Des pieds sans corne tout l'été

L'été est l'un des meilleurs moments de l'année ! Synonyme de produits frais, de bonnes excuses pour sortir (on ne va pas rester enfermé alors qu'il fait beau en terrasse...), et bien sûr de vacances !



Malheureusement, l'été est aussi une épreuve en termes de soin du pied. Nombreux sont ceux qui pensent qu'il suffit de laisser les pieds s'entretenir tout seuls, mais... ce n'est pas le cas. Nos pieds nécessitent des soins et de l'attention ! Pour que vos pieds se sentent bien et soient au mieux de leur forme, assurez-vous que vous vous en occupez tout au long de l'année, surtout durant les beaux jours.

DITES NON AUX PIEDS MOITES !

Garder les pieds humides crée un environnement particulièrement favorable aux bactéries et aux champignons, qui s'attaquent aux ongles et à la peau. Garder des pieds moites ne fait que les favoriser ! Lorsqu'il fait chaud, et que vos pieds transpirent (ce qui est tout à fait naturel), ou que vous remettez vos chaussures après vous être baigné, vous créez un environnement idéal pour toutes les mycoses... Alors dites stop ! Si vous sentez vos pieds devenir moites, essayez d'y remédier le plus vite possible en changeant de chaussures et de chaussettes, si possible.

LAISSEZ RESPIRER VOS PIEDS

Quand il fait chaud, mieux vaut ne pas porter de chaussures trop serrées ou trop fermées. Si vos pieds ne sont pas suffisamment aérés, ils sont d'autant plus susceptibles de transpirer (et ce n'est pas une bonne nouvelle, voir ci-dessus). L'excès de transpiration peut également entraîner d'autres problèmes - des ampoules par exemple. Optez pour des chaussures plus légères ou des espadrilles.

HYDRATEZ VOS PIEDS !

Le temps chaud et sec a tendance à assécher la peau, et celle de vos pieds n'y fait pas exception. Si vous ne vous assurez pas que vos pieds restent bien hydratés, leur peau pourrait devenir sensible, et même sujette aux crevasses – un autre environnement privilégié pour les bactéries.

SOIGNEZ VOS PIEDS... comme la prune de vos yeux

Ne pensez pas que vos pieds vont se débrouiller seuls, quelle que soit la saison, quel que soit le climat... **Prenez le temps de vous occuper d'eux. Après tout, ils vous soutiennent chaque jour ! Lavez-les avec amour. Séchez-les avec soin. Observez-les, vos petits pieds: y'a-t-il des changements de couleur sur les ongles ? Des rougeurs ? Des bosses ?** Quoi que ce soit qui sorte de l'ordinaire ? Repérez les signes et réagissez, c'est encore la meilleure manière d'éviter les problèmes. Éliminez au fur et à mesure les excès de peaux mortes en intégrant un gommage à votre rituel de soins.

#NOSCONSEILS

Jambes lourdes : comment les alléger

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

LA CIRCULATION VEINEUSE

La circulation veineuse fait intervenir des mécanismes complexes mais aisément compréhensibles. Les veines ont la lourde mission de ramener le sang stocké dans la semelle veineuse vers le cœur. Les muscles se contractent suffisamment pour faire remonter le sang vers le haut tandis que les valvules agissent comme des clapets anti-retour. Hérité, âge, influence hormonale, surpoids, constipation, sédentarité et tabagisme comptent parmi les facteurs favorisant les dérèglements veineux.



GINKOR^{FORT}

EXTRAIT DE GINKGO BILOBA, TROXÉRUTINE, CHLORHYDRATE D'HEPTAMINOL

LES JAMBES LOURDES NE FONT PAS LE POIDS



Traitement des jambes lourdes - Douleurs de jambes - Sensations pénibles au coucher. Médicament préconisé dans les troubles de la circulation veineuse. Lire attentivement la notice. Disponible en pharmacie. Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. www.ginkor.fr - Visa de publicité n° 19/11/66043002/GP/003

POUR AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE

Pour activer la circulation sanguine, des gestes simples existent et sont à mettre en place pour certains sur le long terme. Ils passent par l'hygiène de vie, essentielle, une alimentation très colorée, vitaminée, pauvre en sel... et l'aide de plantes spécialistes du tonus veineux et d'actifs faisant la chasse aux radicaux libres.

LA TROUSSE PLANTES « JAMBES LOURDES »

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

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

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

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

 RECORDATI

Mal des transports : les recettes aux huiles essentielles

Que ce soit en voiture, en bateau, en train ou bien en avion, qui n'a jamais appréhendé des virages un peu serrés, des turbulences ou bien une mer agitée ?

Le mal des transports, et tous les troubles qu'il peut engendrer peuvent être apaisés, voire évités grâce à certaines huiles essentielles.

MAL DES TRANSPORTS

Mal de tête, vomissements, malaise : dans la vie moderne, le mal des transports peut être un handicap sérieux. La menthe poivrée est particulièrement efficace, mais elle ne doit pas être administrée aux jeunes enfants pour lesquels on préférera le citron ou l'estragon, puissant antispasmodique.

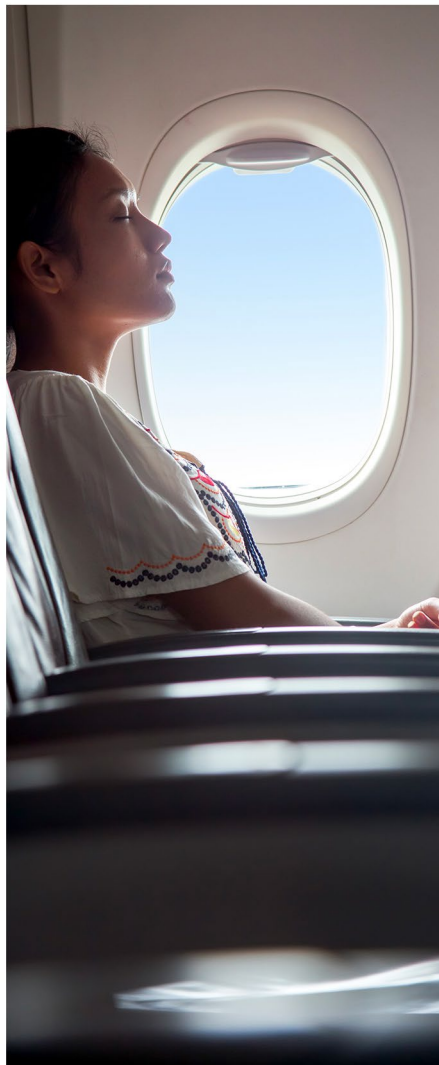
Conseil : Respirez profondément, directement à partir du flacon d'huile essentielle de menthe poivrée. Si cela ne suffit pas, prélevez une trace de goutte d'huile essentielle et déposez-la sur la base du nez ou sur la langue. (Ne convient pas aux enfants en dessous de six ans. Pour les plus petits, vous pouvez utiliser l'essence de citron jaune.)

NAUSÉES

Cette sensation digestive très désagréable précède généralement, mais pas obligatoirement, un vomissement. Elle peut survenir lors d'un début de grossesse, dans les transports (mal des transports), lors d'une intoxication alimentaire ou d'une gastro-entérite. Certaines huiles essentielles : basilic, citron, estragon, gingembre, mélisse, menthe poivrée et d'autres, ont le pouvoir de faire cesser le malaise.

Attention, certaines de ces huiles ne conviennent ni aux enfants, ni aux femmes enceintes. Demandez conseil à votre pharmacien.

Conseil : Diluez 1 goutte d'essence de citron et 1 goutte d'huile essentielle d'estragon dans quelques gouttes d'huile végétale neutre ou d'amande douce, et massez doucement le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre. (Ne convient pas aux femmes enceintes.)



Éviter les infections urinaires, cela s'apprend !

Mieux averties des risques, les jeunes filles pourraient se prémunir dès le début de leur vie de femme contre ces désagréments à répétition.

PRÉVENTION DES RISQUES

4 moments de risque maximum :

- En période de chaleur (faute de boire suffisamment)
- En déplacement (difficulté à accéder aux toilettes)
- En voyage organisé (pauses-pipi peu fréquentes)
- En avion (à cause de la déshydratation)

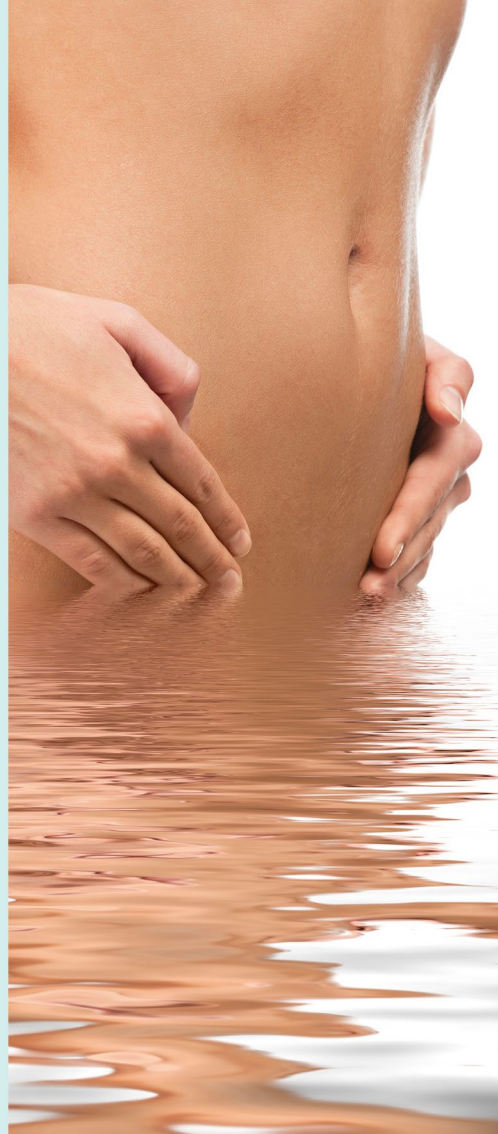
4 mesures de précaution :

- Boire un litre et demi d'eau par jour
- Se rendre aux toilettes dès que l'envie se fait sentir
- Penser à la petite envie avant de sortir de chez soi
- Porter du coton et éviter les pantalons trop serrés.

6 bons gestes au quotidien :

- Toilette intime : se laver à la main avec un savon doux
- Couper régulièrement à ras la toison pubienne
- Aux toilettes, s'essuyer toujours d'avant en arrière
- Penser à uriner tout de suite après un rapport sexuel
- Pendant les règles, renouveler les tampons très fréquemment
- Consommer des fibres pour combattre la constipation.

<https://www.naturactive.fr/blog-sante-naturelle/sante-et-bien-etre-au-quotidien/eviter-les-infections-urinaires-cela-sapprend>



Prévenir l'incontinence

INCONTINENCE D'EFFORT

Chez les femmes enceintes, des exercices du plancher pelvien durant et après la grossesse sont essentiels pour réduire les risques d'incontinence urinaire. Toutefois, il faut continuer à faire ces exercices pendant au moins 3 mois. Ils sont généralement enseignés par des physiothérapeutes. Si vous n'en connaissez pas, votre médecin traitant peut sans doute vous en recommander un. Si vous souffrez de constipation chronique, veillez à avoir une alimentation riche en fibres, contenues dans les céréales complètes, les fruits et les légumes. Prenez l'habitude de boire au moins un litre et demi de liquide par jour, en privilégiant l'eau et les tisanes. Si vous souffrez de surpoids, efforcez-vous de perdre quelques kilos en bougeant beaucoup et en consommant moins de graisses et de sucreries. Il a été démontré que ces mesures simplent diminuent les risques d'incontinence.

INCONTINENCE PAR INSTABILITÉ VÉSICALE

Changez votre alimentation et votre mode de vie ! La fumée de cigarette irrite la vessie et la rend instable. Le café et le thé sont encore plus néfastes, car ils incitent les reins à produire davantage d'urine, ce qui accroît l'instabilité de la vessie. Le vin, la bière et les spiritueux ont le même effet. Consommez-les avec grande modération : votre vessie vous en sera reconnaissante.

INCONTINENCE PAR REGORGEMENT

Pensez à boire suffisamment d'eau, surtout en début de journée, et limitez votre consommation en café, thé et alcool, qui irritent la vessie. Bannissez la cigarette. **Bougez beaucoup et mieux encore, pratiquez une activité physique régulière.**



INCONTINENCE PAR INSTABILITÉ VÉSICALE

Comme pour les autres formes d'incontinence, les mesures de prévention consistent en l'adoption de règles de vie simples, visant à préserver l'équilibre urinaire et contrecarrer ainsi l'incontinence, même à un âge avancé. Parmi ces mesures figurent le fait de boire suffisamment pour rester bien hydraté et d'éviter les aliments irritants pour la vessie, à l'instar de l'alcool, des édulcorants artificiels, du chocolat et des agrumes. La constipation chronique doit elle aussi être combattue par une alimentation riche en fibres, qui augmentent le volume du bol fécal. Par ailleurs, il convient d'utiliser avec prudence les médicaments à effet constipant comme certains antidépresseurs, l'abus de laxatifs, les antiacides et les préparations à base de fer.

En bref :

- Avoir une alimentation riche en fibres et en antioxydants
- Boire au moins un litre et demi de liquide par jour en privilégiant l'eau et les tisanes.
- Consommer moins de graisses et de sucreries
- Consommer avec grande modération vin, bière, café et thé
- Bannir la cigarette



Pourquoi attrape-t-on des verrues ?

Pourquoi attrape-t-on des verrues ? Les verrues se répandent via de minuscules cellules de peau infectées qui se détachent du corps. La fréquentation de salles de bains et d'autres endroits où l'on marche souvent pieds nus (notamment les vestiaires et les piscines) augmente donc le risque d'infection.

Voici quelques conseils à suivre pour réduire le risque de contracter le virus HPV :

- Ne touchez pas à des verrues. Lavez-vous les mains régulièrement, sans pour autant exagérer. Si vous savez que vous avez été exposé au virus, vous pouvez réduire le risque d'exposition, en vous lavant les mains avant que le virus n'atteigne une fissure de votre peau.
- Séchez-vous les mains proprement et enduisez-les ensuite d'une crème hydratante. De cette façon vous les empêchez de se déshydrater et leur évitez ainsi d'être exposées à l'intrusion du virus HPV.
- Ne portez pas de chaussures appartenant à d'autres personnes. Le HPV peut résider dans les chaussures et les chaussettes de ses porteurs.
- Ne partagez pas les affaires de toilette personnelles avec d'autres personnes. Serviettes, rasoirs, déodorants, maquillages et autres objets personnels peuvent également être porteurs du virus.
- Évitez de vous ronger les ongles. Cela peut entraîner des fissures de la peau à travers lesquelles le virus peut passer.
- Veillez à rester en bonne santé. Un système immunitaire solide est la meilleure défense possible contre les verrues dont les verrues plantaires.
- Évitez de marcher pieds nus dans des endroits publics. Si vous fréquentez régulièrement des gymnases et des piscines, portez des tongs ou d'autres chaussures aux semelles en caoutchouc, qui peuvent vous éviter d'attraper une verrue plantaire.

<http://www.objectifzerverrue.fr/les-verrues/comment-attrape-t-on-des-verrues/>

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !



**1 PRODUIT UPCARE
SOLAIRE ACHETÉ
=**

-50%

SUR LE SECOND PRODUIT UPCARE SOLAIRE*

Du 1^{er} mai au 31 juillet 2021



* 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.

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !

-3€

DE REMISE SUR L'HUILE LAVANTE
AP+ 750ML OU SUR LE GEL SURGRAS
750ML OU SUR LE GEL LAVANT 750ML*



** Offre valable du 1^{er} au 31 juillet 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. Photos non contractuelles. Voir conditions.*

LA ROCHE POSAY - LIPIKAR

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !



-2€

DE REMISE SUR LE POT ET POT
POMPE DE BAUME HYDRATANT*

-1€

DE REMISE SUR LE TUBE
DE BAUME HYDRATANT*

** Offre valable du 1^{er} au 31 juillet 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. Photos non contractuelles. Voir conditions.*

CERA VE