

LE MAG

Univers Pharmacie⁺

N°22 / SEPTEMBRE 2021

DOSSIER DU MOIS

**MAGNÉSIUM, VITAMINES
ET MINÉRAUX :**

LEURS BIENFAITS POUR
BOOSTER VOTRE QUOTIDIEN !

DIABÈTE

SEMAINE NATIONALE DU DIABÈTE :
PRÉVENIR LA MALADIE
ET VIVRE ÉQUILIBRÉ

BEAUTÉ

PEAUX À TENDANCE ACNÉIQUE :
LES BONS GESTES POUR
EN PRENDRE SOIN

SE PARER POUR LA RENTRÉE !

CONSEILS, ASTUCES ET BONS PLANS.



AGENDA DU MOIS



BOSSTER SA RENTRÉE



PROTÉGER SON CORPS (Pages 24 à 27)



PRENDRE SOIN DE SA PEAU



PRENDRE SOIN DE BÉBÉ



MON ENFANT À DES POUX !



PRENDRE SOIN DE SA MAISON

Numéro: 22

Editeur: Univers Pharmacie

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

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 Boultaureau - 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__AdobeStock__204293206 - 280685947 - 184863613 - 73458561 - 80343685 - 102195539 - 212674219

61163295 - 220152339 - 327978119 - 306634312 - 222539241 - 239376175 - 219421972 - 193566261 - 199835704 - 141789006

163237152 - 52180725 - 377771341 - 271459720 - 109851820 - 112099675 - 422500226 - 279140368 - 303287619 - 259562261 - 307475146

-330505202 - 378050900

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 SEPTEMBRE 2021

Votre santé est notre priorité

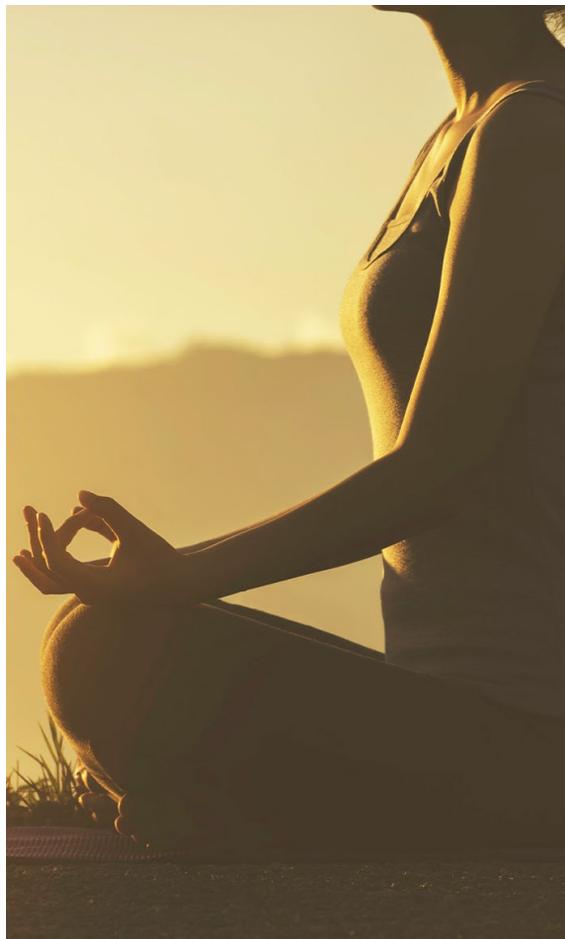
Si le mois de septembre est synonyme de rentrée, c'est aussi un mois important dans la lutte contre le diabète.

Les professionnels de santé **Univers Pharmacie** se mobilisent pour réaliser une semaine de dépistage, conseiller et développer la prévention de proximité.

Retrouvez dans ce magazine nos conseils beauté, santé et diététique pour amorcer une belle rentrée.

Nous vous souhaitons une agréable lecture !

Univers Pharmacie,





17 Septembre 2021
**Journée Mondiale
de l'Arthrose**

L'arthrose est une maladie qui s'attaque aux articulations et, progressivement, les déforme. L'arthrose est caractérisée par des douleurs aux mouvements et une raideur des articulations.

On estime qu'en 2050, ce seront pas moins de 315 millions d'êtres humains de plus de 60 ans qui souffriront d'arthrose dans le monde et que, parmi ceux-ci, 105 millions présenteront un handicap sévère causé par la maladie.

La Recherche médicale sur l'arthrose est en marche (si on peut dire...) et l'arrivée à court terme d'un biomédicament très prometteur, pourrait changer la donne en profondeur.



21 Septembre 2021
**Journée Mondiale
de l'Alzheimer**

Près de 800 000 personnes sont actuellement touchées par la maladie d'Alzheimer en France.

Malgré les progrès accomplis, plus de la moitié des malades ne sont toujours pas diagnostiqués et 2/3 ne sont pas traités.



Compte tenu de l'accroissement de la durée de vie, le nombre de patients atteints par cette affection aura doublé en 2020 et chaque famille sera touchée.

Ces données statistiques sont suffisamment alarmantes pour mobiliser toutes les énergies et faire de la prise en charge des malades une priorité de santé publique.



Du 24 Septembre
au 1^{er} octobre 2021
**Semaine nationale
de prévention du diabète**

Pour la 10^{ème} année consécutive, la Fédération Française des Diabétiques organise la semaine nationale de prévention du diabète : **rendez-vous du 24 septembre au 1er octobre 2021.**

Les objectifs de la semaine nationale de prévention du diabète :

- Augmenter la connaissance du diabète partout en France
- Sensibiliser les personnes à risque de diabète avec un test simple, rapide, et reconnu
- Encourager les comportements préventifs de chacun
- Positionner la Fédération Française des Diabétiques comme un acteur leader de cette semaine de prévention
- Mobiliser tous les acteurs de la santé concernés

Comment avoir de l'énergie ?

Nos 10 astuces pour booster votre quotidien !

Vous avez l'impression de manquer d'énergie ? De faire face à une petite baisse de régime ? Pas de panique ! Nous connaissons tous des périodes particulièrement intenses et fatigantes. Comment avoir de l'énergie dans ces moments-là ? Comment retrouver la forme rapidement ? Voici nos 10 astuces !

1. Comment avoir de l'énergie ? En vous écoutant !

Une astuce qui peut sembler évidente, mais qu'on oublie parfois : écoutez-vous, écoutez ce que vous dit votre corps ! Il est possible de prévenir le manque d'énergie et de l'anticiper, en guettant les signes de fatigue : des somnolences en journée, un stress important, des inflammations qui vont et viennent, des difficultés à vous concentrer, par exemple. En étant capable de repérer ces signes de fatigue physique et/ou de fatigue mentale, vous serez plus à même de freiner la cadence avant d'être complètement submergé. **Si votre corps ou votre cerveau ne suit plus, c'est simple : accordez-vous une pause !**



2. Rééquilibrez votre cycle de sommeil

Pour retrouver de l'énergie rapidement, rééquilibrer son cycle de sommeil est crucial. Et oui, dans les périodes particulièrement chargées, on a tendance à ne pas dormir assez, parfois à rencontrer des troubles du sommeil qui affectent la qualité de nos nuits. Faire la paix avec votre sommeil et offrir un repos suffisant à votre organisme est alors indispensable.

Pour se faire, adoptez un rythme de sommeil régulier, en vous couchant et en vous levant toujours à la même heure. Si vous faites une sieste en milieu de journée, elle doit durer 10 à 20 minutes, et être faite avant 16h pour ne pas décaler le cycle. Une alimentation saine et de la quiétude avant le coucher vous aideront aussi à faire de bonnes nuits !

3. Dites stop au stress pour retrouver de l'énergie

Le stress est énérgivore : il nous met en tension toute la journée, engendre des difficultés à dormir et parfois même à s'alimenter correctement. Si vous vous demandez comment retrouver de l'énergie dans une période de fatigue, apprendre à dompter votre stress peut être une solution.

Quelques bonnes habitudes peuvent vous aider : ne pas travailler en dehors des horaires de travail, couper les notifications mail ou couper le téléphone, vous accorder des pauses régulières, en bref : vous ménager ! Pourquoi ne pas s'essayer à des exercices de relaxation ? La cohérence cardiaque ou la méditation pleine conscience fonctionnent très bien pour apaiser le stress.



Nos 10 astuces pour booster votre quotidien !

4. Soignez votre alimentation

Les repas nous permettent de recharger les batteries au cours de la journée. Pour retrouver la forme, soigner son alimentation est un bon début ! Adoptez un rythme régulier pour vos repas et diversifiez vos menus : un régime varié et équilibré est la clé pour avoir de l'énergie toute la journée. En parallèle, gardez à l'esprit qu'une bonne hygiène de vie passe aussi par une bonne hydratation : **il est recommandé de boire 1,5 L d'eau par jour.**

Pour éviter la fatigue, misez sur des aliments riches en sucres lents, en vitamines, en minéraux, mais aussi sur des aliments énergisants, comme le guarana ou le ginseng. En effet, ces deux aliments ont des propriétés étonnantes : le ginseng aide à maintenir une endurance, ainsi qu'un bien-être mental et physique optimal.

5. Pensez aux compléments alimentaires pour retrouver la forme

Comment avoir de l'énergie rapidement ? En misant sur les compléments alimentaires bien sûr ! Ces derniers se présentent sous forme de gélules, pastilles, comprimés ou poudres à avaler, et constituent une source concentrée de nutriments.

Ils viennent compléter un régime alimentaire varié et équilibré, pour donner un petit coup de pouce à l'organisme. Par exemple, **Berocca® Énergie** est un complément anti-fatigue à la formule unique. Il allie les vitamines B, C, le zinc et le magnésium, pour vous aider à retrouver votre énergie mentale et physique**. A raison d'un comprimé par jour, vous avez toute l'énergie physique et mentale pour affronter votre journée en toute sérénité !

** : les vitamines B (sauf B9) et C, et le magnésium contribuent au métabolisme énergétique normal ; le zinc contribue au fonctionnement cognitif normal.



6. Changez d'air

Pendant vos journées, vous expérimentez des coups de fatigue ou des « pics » de saturation ? Pensez à changer d'air : allez dans une autre pièce pour travailler, prenez 5 minutes pour aller prendre un café dans la rue. C'est tout bête, mais c'est une bonne astuce pour se forcer à penser à autre chose, pour « se changer les idées ».

De même, prendre un week-end une fois par mois pour vous mettre au vert peut être d'une grande aide : partez à la mer ou à la montagne, allez explorer une ville que vous ne connaissez pas encore. Vous accorder des temps morts pour vous ressourcer, faire le vide et vous détendre, aidera votre organisme à relâcher la pression, et à consommer moins d'énergie. De plus, l'exposition à la lumière naturelle est particulièrement bénéfique pour ceux qui travaillent dans un environnement sombre, ou pour ceux qui sont exposés continuellement aux écrans.



Nos 10 astuces pour booster votre quotidien !

7. Mettez-vous au sport pour gagner en force et en énergie.

Pratiquer une activité physique régulière est source de nombreux bienfaits. Le sport aide notamment à chasser le stress, en stimulant la production d'endorphine et de sérotonine. Vous êtes moins tendu, vous vous sentez plus fort, et vous retrouvez de l'énergie après chaque séance !

Non seulement, il y a un véritable effet sur le corps (vous gagnez en force et en vitalité), mais aussi sur le moral : lorsqu'on fait du sport, on se sent mieux dans ses baskets, plus tonique, plus en phase avec son corps. Bien sûr, à chacun son rythme et son intensité : du yoga au CrossFit, en passant par le Pilates ou la randonnée, de nombreuses options s'offrent à vous pour trouver VOTRE sport.

8. Gardez la positive attitude !

Si nous ne pouvons pas être débordant d'enthousiasme en toute circonstance, essayer de garder une attitude positive au quotidien aide à retrouver la forme. **En effet, la joie est une émotion qui engendre la production de nombreuses hormones** : sérotonine, adrénaline, dopamine, ocytocine. Pour simplifier, ces hormones déclenchent de l'excitation et mettent le corps en éveil, tout en procurant plaisir et bonne humeur.

En gros, plus vous serez joyeux, plus vous aurez la pêche ! Pour avoir la « positive attitude », entourez-vous de gens positifs et essayez de toujours voir le verre à moitié plein. Au quotidien, vous pouvez également vous appuyer sur de petites astuces : **écouter votre chanson préférée le matin, vous aider de mantras qui vous boostent, porter votre tenue préférée...** tout ce qui vous fera commencer la journée avec le sourire aux lèvres !





9. Adoptez une meilleure organisation pour ne pas vous surcharger

Difficile de garder le sourire et la pêche quand votre journée est une course contre la montre qui ne semble jamais finir. Que ce soit dans la sphère privée ou professionnelle, essayez d'optimiser votre organisation : faites-vous des « to do list » pour ne rien oublier et dérouler votre journée sereinement, laissez du mou dans votre agenda pour les imprévus, répartissez les tâches sans vous surcharger, appuyez-vous sur des rappels programmés sur votre téléphone... autant de petites choses qui peuvent réduire la charge mentale, qui est souvent à l'origine d'une baisse d'énergie.

10. Gardez du temps pour vos activités préférées

Vous êtes un passionné de musique, d'escalade, de danse Bollywood ou de lecture ? Garder du temps pour vos loisirs est plus qu'indispensable ! C'est dans ces moments, où vous ne vous occupez que de faire ce que vous aimez, que le corps et le cerveau se relâchent et s'offrent une pause bien méritée.

Si vous avez du mal à garder du temps pour vos loisirs, choisissez un créneau de 2 à 3 h par semaine, que vous réservez toujours pour ce moment. Vous pouvez aussi vous inscrire dans un club du coin, ou prévoir ce temps avec un ami : en s'engageant auprès de quelqu'un, on se tient mieux à notre « obligation » de s'amuser !

Source : <https://www.berocagamme.fr/vitalite-energie/comment-avoir-energie>

Vitamines et minéraux :

des nutriments essentiels pour le corps

Vous vous sentez fatigué ? Et si cette fatigue passagère était liée à un apport insuffisant en vitamines ou en minéraux ?

Vitamine C, magnésium, zinc ... Les vitamines et les minéraux sont des nutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Le magnésium, par exemple, est utilisé dans 300 réactions biologiques, au cœur des muscles, du cerveau, des os et des cellules.

Son rôle est important pour permettre à notre corps de produire de l'énergie, de faire face aux défis de la vie de tous les jours, et de préserver sa santé !

L'alimentation pointée du doigt

Aujourd'hui, notre façon de manger se modifie : nous consommons moins de fruits et de légumes, pourtant ces aliments sont l'une des principales sources de vitamines et de minéraux. Il peut donc arriver que les apports en vitamines et en minéraux ne soient plus suffisants.

Une enquête montre que plus de 40% de la population adulte est susceptible de présenter des déficiences sur certaines vitamines et certains minéraux, comme la vitamine C ou le magnésium. L'alimentation est essentielle, puisque notre corps transforme ou métabolise les vitamines et minéraux présents dans l'alimentation en énergie.





Ce manque de nutriments essentiels peut conduire à une perte d'énergie.

Cependant l'alimentation n'est pas le seul facteur d'un manque en vitamines et minéraux. Certains choix de vie comme la cigarette, ou l'alcool contribuent au manque de vitamines, augmentent la fatigue physique et mentale.

Faites le plein d'énergie avec fruits et légumes à tous les menus...

Pour apporter au corps les nutriments dont il a besoin, il est recommandé de consommer au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour, qu'ils soient frais, surgelés, en conserve ou sous vide, crus ou cuits, nature ou préparés. Les teneurs en nutriments varient d'un fruit ou d'un légume à l'autre, et c'est la variété dans les choix qui permettra de couvrir vos besoins.

Profitez-en pour déguster des fruits de saison, comme l'orange ou le kiwi, tous deux riches en vitamine C et sources de vitamine B9, deux nutriments reconnus pour leur action antifatique. Prenez l'habitude, par exemple, de vous faire un jus d'orange le matin, en accompagnement d'un petit-déjeuner complet, rien de tel pour partir du bon pied ! Les soirs d'hiver, une soupe maison apporte chaleur, plaisir et énergie. Pour le choix de vos ingrédients, vous avez un large éventail de légumes de saison : carottes, céleri, chou, navets, poireau, potiron... Pensez à ajouter des champignons de Paris, c'est une délicieuse source de vitamines du groupe B (B2, B3, B5, B9) !

Les occasions ne manquent pas : en entrée, en dessert ou en encas... mettez des fruits et des légumes dans vos menus !

Il faut être vigilant sur certains points pour conserver un maximum de vitamines et minéraux : dans l'ensemble, ils sont sensibles à l'eau (car ils sont hydrosolubles), à la chaleur et à l'air. De ce fait, la cuisson des aliments est une étape à ne pas négliger lorsqu'on prépare des bons petits plats. Il vaudra mieux cuire ses aliments à la vapeur, plutôt qu'à l'eau bouillante pour préserver les nutriments.

Source : <https://www.beroccagamme.fr/vitaminesetmineraux/manque>

Les bienfaits du magnésium

Tout comme le calcium, le magnésium est un minéral indispensable au corps. Pourtant nous n'en produisons pas et sa teneur diminue en fonction de notre quotidien plus ou moins intense... Nous allons le découvrir et voir le rôle de l'alimentation !

LE RÔLE DU MAGNÉSIMUM

C'est l'un des minéraux corporels les plus abondants. La majeure partie du magnésium de notre organisme est stockée dans les os et les dents (environ 60%). Le reste du magnésium est situé dans les muscles, le foie et d'autres tissus mous. C'est également un régulateur du métabolisme glucidique et lipidique, des tissus musculaires, cardiaques et nerveux.

Le magnésium intervient dans plus de 300 réactions biologiques impliquées dans les activités cellulaires contribuant à la bonne récupération de l'énergie. Il intervient dans la transmission du signal nerveux notamment dans les mécanismes de contractions et relâchements musculaires.

Le magnésium est un minéral essentiel, qui contribue à des fonctions physiologiques normales et à réduire la fatigue. Le magnésium contribue également à l'équilibre électrolytique, aide à une dentition et ossature normale.

Valeurs nutritionnelles recommandées (VNR) : l'apport journalier recommandé pour les adultes est de 375 mg/jour, ce qui équivaut à environ 150g d'haricots verts et 3 carrés de chocolat noir !

OÙ SE CACHE LE MAGNÉSIMUM ?

Les aliments les plus riches en magnésium sont les légumes secs tels que les haricots de soya, les haricots noirs ou blancs. On en retrouve également dans les céréales à déjeuner, les noix de cajou. En dehors des légumes secs, on en retrouve dans les épinards, les artichauts, les choux de Bruxelles, les blettes.

A noter que certaines eaux minérales contiennent une grande quantité de magnésium.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chocolat noir renferme une quantité importante de magnésium !





APPORT INSUFFISANT EN MAGNÉSIUM : QUELLES CONSÉQUENCES ?

Un manque en magnésium peut se produire en raison d'une vie bien remplie : le stress, la consommation trop fréquente d'aliments industriels, l'abus d'alcool, sont autant de facteurs qui peuvent diminuer la concentration de magnésium dans le sang.

Quel est le risque d'un manque en magnésium ?

Un manque en magnésium peut réduire les performances d'endurance en augmentant les besoins en oxygène pour terminer une activité intense. D'autres dysfonctionnements musculaires peuvent survenir. Par exemple, avez-vous déjà eu les paupières qui tréssautent ? **Cela peut être un signe de manque en magnésium. Dans ce cas, il est nécessaire d'avoir les bonnes sources alimentaires de magnésium.**

Source : <https://www.beroccagamme.fr/vitaminesetmineraux/magnesium>

Les cures détox

idéales pour chaque changement de saison

Les saisons se suivent mais ne se ressemblent pas. Pour réussir votre cure détox, qu'elle soit automnale ou printanière, privilégiez toujours les fruits et légumes du moment ! Notre avis sur les meilleures options naturelles.



CURE DÉTOX D'AUTOMNE : brocoli, pomme ou raisin blanc

LE BROCOLI

Vous le détestiez enfant, vous allez l'adorer maintenant ! Excellent draineur, le brocoli permet aussi de faire le plein de vitamine C. Son seul inconvénient : **il peut donner des ballonnements**. Pour profiter des vertus du brocoli, mixez-le cru avec un peu d'eau. Consommez un verre de cette boisson chaque jour.

LA POMME

Reine des fruits, la pomme favorise à la fois la détox et la perte de poids. Peu calorique, elle contient de la pectine, le meilleur des coupe-faim naturels. Pour une cure de pommes réussie, misez sur une monodiète à base de fruits bio (avec leur peau, plus concentrée en nutriments !).

LE RAISIN BLANC

Riche en eau et en fibres, le raisin blanc est très diurétique. Puissant antioxydant, il contient également des vitamines B et du potassium. **Mais attention à ses pépins si vous avez les intestins délicats...** La monodiète de raisin, à raison de deux à trois kilos de fruits par jour, est très efficace pour purifier l'organisme.

CURE DÉTOX DE PRINTEMPS : asperge, bouleau ou citron

L'ASPERGE

Drainante et laxative, l'asperge élimine les toxines et restaure le transit. Prébiotique, elle nourrit aussi les bonnes bactéries des intestins. Pour profiter des bienfaits de l'asperge sans effets indésirables, optez pour une monodiète concentrée sur un seul repas quotidien. Cuit à la vapeur, le légume conserve toutes ses vertus.

LE BOULEAU

Star de la détox printanière, le bouleau, sous forme de jus ou de sève, favorise l'élimination de l'eau. **Adieu toxines et œdèmes!** Pour bénéficier des propriétés du bouleau, préférez la sève, plus chère mais plus concentrée que le jus. La bonne posologie : un verre chaque matin pendant trois semaines.

LE CITRON

Super aliment incontesté, le citron cumule propriétés diurétiques et vertus brûle graisse. Bonne source de vitamine C, ce grand allié minceur est également très utile pour purifier le foie. Prenez votre citron au saut du lit, à jeun, en le pressant dans un verre d'eau tiède.

MONODIÈTE AU CHANGEMENT DE SAISON :

comment je fais ?

Le principe de la monodiète ?

Se nourrir d'un seul aliment. Mais si vous faites ce choix, quelques précautions s'imposent :

- Ne dépassez pas trois jours de cure
- Après votre monodiète, reprenez votre régime alimentaire habituel de façon progressive
- Ne faites jamais de monodiète si vous souffrez de diabète

Une bonne cure détox est une cure bien pensée !

Alors ne prenez pas de risque, et choisissez les meilleurs aliments à chaque saison.

Source : <https://anaca3.com/blog/les-cures-detox-ideales-pour-chaque-changement-de-saison/>



Comment rester concentré ?

Au quotidien, notre esprit est occupé par mille pensées. Le travail, la famille et nos diverses responsabilités sont constamment dans un coin de notre tête. Pourtant, il est très important de savoir se couper de nos pensées lorsqu'il faut se concentrer sur une tâche à réaliser. En période d'examens ou pendant nos révisions par exemple, il est très facile de se déconcentrer puis de réviser un moment sans vraiment parvenir à se reconcentrer.

Pour rester attentif plus longtemps, il est important d'encadrer notre travail pour maintenir un niveau de concentration optimal.

POUR RESTER CONCENTRÉ, ON SE DÉCONNECTE !

Téléphone portable perso, télévision... On coupe toutes les notifications qui pourraient nous perturber pendant notre séance de travail. On s'occupe uniquement de notre tâche en essayant d'éliminer toutes les sources de bruit qui pourraient nous déranger ou nous déconcentrer. Si des choses à faire occupent notre esprit, on les note. Le fait de transférer vos pensées par écrit va libérer votre esprit.



ON ORGANISE SON PLAN DE TRAVAIL

Notre cerveau n'est pas « multitâches », il est donc important de savoir organiser et planifier notre travail. Pour chaque activité, on se fixe un temps de réalisation précis. Notre concentration sera ainsi plus stable si une échéance est fixée. On priorise les tâches à accomplir et on planifie nos révisions pour plus d'efficacité. Bien sûr, on privilégie un lieu calme et paisible pour éviter les distractions. **Organiser son temps de travail c'est aussi organiser son plan de travail. Notre espace doit être propre et bien rangé.**

ON S'ACCORDE DES PETITES PAUSES

Pour délasser notre esprit et pour décompresser, on s'offre à intervalles réguliers des petites pauses de repos. Notre cerveau a besoin de moments de détente pour pouvoir se reconcentrer sur le travail à accomplir. Si vous sentez que votre esprit a tendance à penser à autre chose, accordez-vous un temps de pause. **Faites quelques exercices de respiration pour vous détendre.**

ON ADOPTE UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Pour bien apprendre et pour rester concentré plus longtemps, on prend l'habitude de dormir suffisamment et de manger à heures régulières. On boit au minimum 1,5 litre d'eau par jour. L'eau est très importante pour le bon fonctionnement de notre organisme mais aussi pour notre cerveau. De nombreuses recherches ont démontré un lien entre la déshydratation et le manque de concentration ou de mémoire.

RESTER CONCENTRÉ AVEC LE GINGKO BIO

Les compléments alimentaires à base de ginkgo biloba sont efficaces pour maintenir et renforcer les fonctions cognitives. Cette plante a des qualités veinotoniques et vasodilatatrices qui optimisent la circulation sanguine dont la circulation cérébrale. Cette plante a la faculté de booster les fonctions cognitives et d'aider à la concentration. Un allié de taille pendant vos périodes d'efforts intellectuels intenses.

Pour prévenir le diabète, vivez équilibré

La semaine nationale du diabète du 24 septembre au 1er octobre 2021 :

Le diabète ne se voit pas. Il est pourtant présent, à chaque instant dans notre vie. Il concerne 3,9 millions de personnes⁽¹⁾ en France à ces millions de patients s'ajoutent environ 820 000 personnes⁽²⁾ qui ignorent être diabétiques.

Le diabète ne doit pas vous empêcher de vivre la vie que vous voulez : avec l'aide de vos professionnels de santé et un suivi attentif, vous pouvez contrôler votre diabète et vous assurer qu'il ne vous contrôle pas - ce qui vous permet de rester en santé, actif et de vivre votre vie pleinement.

SEMAINE NATIONALE DU DIABÈTE

Pendant toute la semaine du 24 septembre au 1er octobre les pharmaciens organisent des animations et rencontres avec les patients. Temps d'échanges sur la maladie du diabète, le dépistage et sur les nouveaux outils et solutions digitales très utiles pour bien comprendre, suivre et gérer le diabète. Vos professionnels de santé s'engagent à vos cotés pour vous informer sur le diabète, conseiller et développer la prévention de proximité.

DES RÉSEAUX SOCIAUX POUR INFORMER RÉGULIÈREMENT LES PATIENTS

Roche Diabète Care France rassemble des communautés fidèles sur les réseaux sociaux - LinkedIn, Twitter, mais surtout Facebook - pour qu'elles puissent partager des informations et se soutenir mutuellement.

La page Facebook « **Bien vivre mon diabète** » s'adresse à tous les patients diabétiques et à leur entourage.

Pour faciliter leur quotidien et améliorer leur qualité de vie, elle permet de :

- Retrouver des informations et des conseils
- Partager des témoignages
- Découvrir des idées de recettes
- Répondre à des quiz
- Et de donner son avis sur nos solutions et services pour que nous puissions continuer à les améliorer.

VOUS AUSSI FAITES LE TEST

Pour savoir ou vous en êtes : prenez quelques minutes pour compléter le test de risque. En 8 questions toutes simples, vous saurez si vous êtes exposé ou non au risque de développer le diabète.

Ce questionnaire - le « Findrisk » - est validé par les autorités de santé nationales.

C'est ici : www.contrelediabete.fr

VOS REPÈRES POUR BIEN MANGER

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) préconise de se référer aux repères suivants.

À LIMITER

- **Viandes** (hors volaille : boeuf, porc, agneau, veau) : pas plus de 70gr par jour
- **Charcuterie** (jambon, saucisson) : pas plus de 25gr par jour
- **Sucres** : pas plus de 100gr par jour. Pour les sodas, 1 verre par jour maximum, y compris le jus de fruits
- **Alcool** : limitez la consommation (www.alcool-info-service.fr)
- **Tabac** : faites-vous conseiller pour arrêter (www.tabac-info-service.fr)

1 À 2 FOIS PAR JOUR

- **Sel** : limitez-le en consommation
- **Matières grasses** : préférez l'huile de colza ou l'huile de noix.
- **Féculents** : privilégiez les féculents les moins raffinés (pain, farines, pâtes...)

À VOLONTÉ

- **Légumineuses** : privilégiez les pois chiche, lentilles, fèves
- **Fruits et légumes** : consommez plus de 5 portions par jour, soit environ 400gr
- **Poisson** : 2 fois par semaine dont un gras (tel que sardine, maquereau)
- **L'eau** : à volonté

Lire attentivement les étiquettes des produits que vous achetez pour débusquer les sucres et graisses cachées.



Télésurveillance et diabète :

transformation du système de santé et télémédecine

Une des actions phare du projet de loi « Ma Santé 2022 » lancé par le gouvernement le 18 Mars 2018 pour la modernisation du système de santé, est le déploiement de la télémédecine.



LES OBJECTIFS SONT NOTAMMENT DE :

- Faciliter l'accès aux soins dans les zones d'accès difficile
- Améliorer le suivi des patients atteints de maladies chroniques et prévenir les complications
- Raccourcir les délais d'attente
- Limiter les déplacements
- La télémédecine se décline en 5 actes : téléconsultation, télésurveillance, téléexpertise, téléassistance médicale, et régulation médicale.

POUR RAPPEL, LE DIABÈTE EN FRANCE C'ÉTAIT :

- 3,9 millions de personnes en 2018 soit 5,7% de la population,
- plus de 76 000 hospitalisations pour des complications diverses (Infarctus, plaies du pied, AVC, amputation)
- Un coût de 7,2 Milliards d'euros de dépenses de santé en France en 2018 soit 5% des dépenses totales.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis le 28 avril 2018, les patients présentant un diabète mal équilibré peuvent bénéficier d'une surveillance à distance par leur équipe médicale grâce à un arrêté publié au journal officiel établissant le cahier des charges des expérimentations relatives à la prise en charge de la télésurveillance du diabète.



LA TÉLÉSURVEILLANCE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La télésurveillance est un nouvel acte médical qui permet à un professionnel de santé d'interpréter à distance les données de suivi d'un patient diabétique dont le diabète est considéré comme « déséquilibré » et de prendre des décisions relatives à sa prise en charge pour un suivi plus efficace, rapide et personnalisé.

Les enjeux du déploiement de la télésurveillance du diabète sont nombreux :

- Améliorer le parcours et la qualité des soins
- Réduire les risques de complications à moyen et long terme
- Stabiliser la maladie et viser une amélioration via un accès rapide à l'avis d'un spécialiste.
- Améliorer la qualité de vie des patients.

LA TÉLÉSURVEILLANCE DANS LE PROGRAMME ÉTAPES? POUR QUI ?

Pour bénéficier de la télésurveillance remboursée dans le cadre du programme ÉTAPES, les patients doivent répondre aux critères suivants :

DIABÉTIQUES DE TYPE 1 :

- Avoir 12 ans ou plus
- Être traités par insulino-thérapie
- Présenter un diabète de type 1 déséquilibré, avec une hémoglobine glyquée (HbA1c) supérieure ou égale à 8% pour les plus de 18 ans, lors de deux mesures réalisées dans un intervalle de 6 mois, ou une hémoglobine glyquée (HbA1c) supérieure ou égale à 8,5% pour les 12-18 ans, ou étant diagnostiqués depuis moins de 6 mois.

DIABÉTIQUES DE TYPE 2 :

- Avoir 18 ans ou plus
- Être traités par insulino-thérapie
- Présenter un diabète de type 2 traité par insuline, diagnostiqué depuis plus de 12 mois, chroniquement déséquilibré, avec une HbA1c supérieure ou égale à 9% lors de deux mesures réalisées dans un intervalle de 6 mois malgré une mise sous insuline.

SÉRUM PHYSIOLOGIQUE ARROW®

5 ml, 30 unidoses.



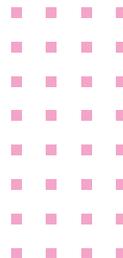
LAVAGE DES YEUX ET DU NEZ.

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

Entorse de cheville : intérêt d'une chevillère élastique

L'entorse de cheville est une lésion très fréquente puisqu'elle représente près de 20% des traumatismes sportifs. En France, chaque jour, 6000 personnes se trouvent confrontées à cette pathologie. Elle touche généralement la partie latérale de la cheville plus rarement la médiale. C'est le classique mouvement du pied en inversion forcée du coureur, sauteur ou simple marcheur.

LES REFLEXES A ADOPTER EN CAS D'ENTORSE

Lorsqu'une entorse survient, la meilleure conduite à tenir consiste à appliquer le protocole GREC (ou RICE en anglais), GREC signifiant Glace - Repos - élévation - Compression.

Le protocole GREC doit s'appliquer systématiquement en phase post-traumatique ou post-opératoire afin de :

- Réduire la douleur et la survenue d'œdème
- Réduire l'activité métabolique et la réaction inflammatoire
- Exercer un effet de pompe sur l'œdème
- Favoriser la cicatrisation des tissus

Ensuite il faut bien évidemment se rendre chez le médecin afin qu'il fasse le diagnostic de la cheville qui lui permettra de déterminer la nécessité de prescrire de la contention élastique en fonction de la sévérité de l'entorse.



QU'ENTEND-ON PAR CONTENTION ÉLASTIQUE ?

La contention d'un membre est une méthode utilisée depuis l'Antiquité afin de limiter le mouvement d'une ou plusieurs articulations, ou d'un segment de membre. De nombreuses situations cliniques peuvent relever d'un traitement par contention/compression, que ce soit dans l'appareil locomoteur ou encore en médecine vasculaire.

L'objectif du traitement peut être double : soit l'effet recherché est la compression contre l'œdème avec un rôle antalgique, soit l'effet recherché est la contention recherchant la limitation des mouvements avec également un rôle antalgique. Ces deux effets peuvent parfois être recherchés simultanément selon le stade de l'évolution de la pathologie concernée en utilisant une technique de bandage adaptée ou au moyen des adjonctions présentes pour les orthèses tubulaires.

COMMENT CHOISIR LA BONNE CHEVILLÈRE ?

Foulure, entorse, tendinite, déchirure, étirement, luxation... quel que soit le type de lésion rencontrée, il est important de soigner correctement sa cheville et de suivre une rééducation sérieuse pour prévenir l'apparition de douleurs ou d'instabilités chroniques par la suite. Il est fortement recommandé de se rendre chez le médecin afin que ce dernier puisse poser un diagnostic clair en vue de vous prescrire la bonne orthèse de cheville élastique. Trop de personnes vont en grande surface spécialisée sport pour acheter une chevillère d'appoint sans vraiment savoir ce dont elles souffrent, et la conséquence peut être dramatique car mal soignée !

Plusieurs types d'acné, plusieurs types de peaux grasses

L'acné se manifeste par la présence de comédons et de boutons. Elle peut prendre plusieurs formes. Dans tous les cas, pour lutter contre l'acné, l'utilisation de soins spécifiques séborégulateurs demeure indispensable.

Les symptômes : de l'acné rétentionnelle à l'acné inflammatoire

Il existe différentes formes d'acné. Elle peut tout d'abord se traduire par l'apparition de simples comédons (points noirs et points blancs). Il est question d'acné rétentionnelle. Mais l'acné peut aussi s'accompagner de boutons et de lésions plus importantes. Dans un milieu privé d'oxygène, une bactérie naturellement présente dans la peau (appelée P. acnes) peut en effet proliférer et créer des substances inflammatoires qui se répandent dans les couches sous-jacentes. On parle alors d'acné inflammatoire. **Généralement, ces 2 formes coexistent** : il s'agit de l'acné mixte, qui concerne près de 60% des acnéiques.

Source : <https://www.laroche-posay.fr/article/peaux-grasses/a751.aspx>





Les origines :

l'acné, un problème aux origines variées

Plusieurs facteurs contribuent à l'apparition des lésions acnéiques. C'est surtout le cas des bouleversements hormonaux (puberté, syndrome prémenstruel, grossesse...) mais aussi du stress et de la fatigue, qui peuvent entraîner une surproduction de sébum et une prolifération bactérienne. Lorsque le sébum n'arrive plus à s'écouler normalement, les pores de la peau s'obstruent. Points noirs et boutons font alors leur apparition.

Les traitements :

pour traiter l'acné, de la douceur avant tout

Pour vaincre l'acné, il faut privilégier la douceur. Il est également nécessaire d'adopter au quotidien certaines règles indispensables :

- bien nettoyer la peau avec un produit doux spécifique peaux grasses.
- utiliser tous les jours un soin traitant. C'est la véritable clé de réussite du traitement.
- adopter des produits adaptés aux peaux grasses et notamment un maquillage non comédogène.
- protéger la peau du soleil qui, contrairement aux idées reçues, est un ennemi de l'acné
- ne pas percer ses boutons.

En complément de ces mesures, le dermatologue peut également prescrire certains traitements médicamenteux de l'acné. N'hésitez pas à lui en parler.

Gommages, hygiène, routine de soins... Quels bons gestes pour sa peau acnéique ?

Une routine de soins adaptée peut à elle seule améliorer largement l'état d'une peau à tendance acnéique. Au contraire, si les produits et les gestes sont mal choisis, les boutons et points noirs peuvent se multiplier. Découvrez nos recommandations de base pour un nettoyage en douceur en cas d'acné : les soins et l'hydratation des peaux acnéiques, les soins spécial points noirs et le bon usage des gommages...

Comment nettoyer une peau acnéique ? (en douceur)

Veillez à utiliser des produits nettoyants non agressifs qui ne décapent pas la peau et n'altèrent pas les lipides du film hydrolipidique et de la couche cornée. Vous pouvez faire des gommages, mais pas plus d'une fois par semaine et seulement si vous ne suivez pas de traitement médical associé qui provoque déjà, généralement, une exfoliation de la peau.

Les eaux micellaires conviennent très bien pour l'hygiène des peaux acnéiques. Le démaquillage ou nettoyage de la peau le soir est essentiel, même si vous ne vous maquillez pas, pour éliminer les salissures, particules polluantes et autres résidus en tout genre qui se déposent sur la peau au cours de la journée.

Comment hydrater une peau acnéique, et quels soins utiliser ?

Appliquez délicatement, 1 à 2 fois par jour, un soin ciblé sur vos imperfections, que vous choisirez dans les gammes dermo-cosmétiques adaptées aux peaux grasses et à imperfections. Si vous avez vu un médecin, **appliquez très régulièrement les soins prescrits selon ses indications.**

Si vous suivez un traitement dermatologique local ou oral asséchant, il faut appliquer quotidiennement un soin hydratant complémentaire adapté aux peaux mixtes ou grasses afin de bien hydrater votre peau et vos lèvres. **Les correcteurs, les BB creams et les fonds de teint non comédogènes peuvent vous aider parallèlement au camouflage des boutons.**



Soin spécial points noirs

Stade 1 des imperfections, les points noirs concernent généralement les peaux grasses à tendance acnéique et en particulier la zone T médiane du visage, nez-menton-front.

Un point noir est un comédon ouvert, dont les lipides se sont oxydés au contact de l'air. Ils doivent être surveillés et traités car ce sont eux qui peuvent s'enflammer et donner des boutons rouges et blancs, susceptibles d'évoluer ensuite vers des nodules ou kystes profonds.

Directement liés à la sécrétion de sébum, ils nécessitent donc un nettoyage dans les règles de l'art pour éliminer ses excès. Mais attention de ne pas trop se focaliser sur eux, les toucher, les percer ou utiliser des outils barbares pour s'en débarrasser ne ferait souvent qu'empirer le problème.

Les soins kératolytiques sont indiqués pour lisser la peau et faire disparaître les points noirs efficacement.

Pour ou contre les gommages en cas de peau acnéique ?

En cas de peau acnéique, les gommages doivent être rares car ils irritent la peau et peuvent aggraver les boutons rouges, papules et pustules.

De temps en temps, le gommage permet d'éliminer les squames et les cellules mortes, à condition de choisir un gommage spécialement formulé pour les peaux grasses à tendance acnéique. Ainsi les gommages sans grains, donc moins abrasifs, à base d'enzymes ou d'acide salicylique sont recommandés.

En été, les gommages sont à éviter ou au moins à espacer car la peau doit se défendre contre les UV. Même chose en cas de traitement à effet asséchant ou kératolytique, qui produit déjà une exfoliation de la peau : **les gommages doivent être utilisés avec modération.**

Source : <https://www.bioderma.fr/votre-peau/peau-mixte-grasse-acneique/peau-tendance-acneique/gestes-soins-acne>



#PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Acné : vous réconcilier avec votre peau

Adolescents, jeunes adultes, parents d'adolescents : vous n'êtes pas seuls face à l'acné. Les boutons ne devraient pas être une source de préoccupation, quel que soit votre âge. Pour vous aider à vivre plus sereinement, nous vous partageons quelques conseils du quotidien qui valent pour tous les âges et qui peuvent tout changer !





CONSEIL N°1

Après avoir trouvé les produits adaptés à votre peau, le plus important est de les appliquer quotidiennement. La ré-gu-la-ri-té est synonyme d'efficacité ! Appliquez votre soin tous les jours après avoir nettoyé votre peau. Quant à l'efficacité, elle rime également avec simplicité ! Ne démultipliez pas les produits. Adoptez une routine simple et le résultat n'en sera que meilleur.

CONSEIL N° 2

Se maquiller quand on a des boutons, c'est possible à condition d'utiliser un maquillage non-comédogène et de se démaquiller TOUS LES SOIRS ! Une petite mise en beauté présente plusieurs avantages : d'abord, vous avez l'opportunité de camoufler vos imperfections pour plus de sérénité.

Puis, lorsque l'on est maquillée, on a beaucoup moins tendance à tripoter ses boutons !

CONSEIL N°3

Il n'y a pas de secret. Pour être mieux dans sa peau, il est important de gagner en sérénité. Le sport est alors un véritable allié ! La pratique d'une activité sportive améliore la santé, permet de mieux dormir, d'évacuer plus facilement les toxines et diminue le stress. Toutes ces bonnes choses contribuent à une meilleure qualité de peau !

Avoir une belle peau à tout âge

Travail, sport, enfants, famille ... Dans un quotidien bien rempli où jongler entre vie personnelle et professionnelle est monnaie courante, il est parfois difficile de s'accorder du temps pour se chouchouter. Et pourtant, il est important de prendre du temps pour soi pour avoir une belle peau et préserver sa jeunesse ! Pour cela, voici 8 conseils et bonnes habitudes de vie à adopter au quotidien pour avoir une peau rayonnante et se sentir bien :



1. Buvez suffisamment d'eau tous les jours et hydratez votre peau quotidiennement dès 20 ans avec un soin adapté à votre type de peau.
2. Mangez sainement dans la mesure du possible en évitant les graisses saturées et privilégiez une alimentation équilibrée et riche en vitamines et anti-oxydants, comme le thé vert, les agrumes ou les fruits à coque.
3. Pratiquez une activité physique régulière, votre corps vous le rendra !
4. Limitez votre consommation d'alcool et de tabac, votre teint n'en sera que plus éclatant !
5. Dormir selon vos besoins doit également faire partie de vos bonnes habitudes. Un corps reposé est un corps en meilleure santé, physique et morale.
6. Bien sûr, n'oubliez pas d'adopter une bonne routine beauté et de bien démaquiller et nettoyer votre peau matin et soir pour la débarrasser de toutes les impuretés. Utilisez ensuite des soins cosmétiques adaptés à votre peau pour l'aider à affronter les agressions extérieures (vent, froid...) le jour et permettre aux cellules de la peau de se renouveler la nuit.
7. Prenez le temps de cajoler votre peau : faites des masques et des gommages une à deux fois par semaine, puis appliquez votre crème en prenant le temps de vous masser.
8. Pour finir, le bon réflexe : adoptez une bonne protection pour chaque exposition au soleil, comme un SPF 10, 20, 30 ou 50 en fonction de votre type de peau (clair, moyen, foncé, etc.) et du niveau d'ensoleillement (faible à modéré, intense, extrême...).

Bien choisir sa crème anti-rides, mode d'emploi

Logiquement, la crème anti-rides est le soin de prédilection pour lutter contre les rides du visage. Encore faut-il bien la choisir...

CRÈME ANTI-RIDES : les ingrédients incontournables

Sur le marché des cosmétiques, les crèmes de jour anti-rides se déclinent à l'infini pour répondre aux besoins de toutes. Néanmoins, on y retrouve à chaque fois les mêmes ingrédients phares, reconnus pour leur efficacité redoutable. Voici ceux qui doivent être intégrés aux formules en priorité :

LES ANTIOXYDANTS

Ce sont les champions des actifs anti-âge toutes catégories confondues. Ils prennent la forme de vitamines (A, C, E), d'oligo-éléments (zinc, sélénium, silicium) ou de polyphénols (végétaux : plantes, algues, fruits, légumes). Lorsqu'ils sont ajoutés à des crèmes anti-rides, ils luttent efficacement contre les radicaux libres, les ennemis numéro un en matière de vieillissement cutané.

LES FILTRES SOLAIRES

Le soleil est un des principaux facteurs du vieillissement cutané, et donc de l'apparition des rides et ridules. De fait, une crème anti-rides doit contenir soit un filtre anti-UV, soit des actifs anti-radicalaires (vitamines E et C, carotène, oligo-éléments...). Ces substances protègent idéalement la peau face aux agressions solaires, en lui permettant de rester jeune beaucoup plus longtemps.

LE RÉTINOL

Cet actif est un dérivé de la vitamine A, présent dans la majorité des crèmes de jour anti-rides. En plus de stimuler le renouvellement cellulaire, le rétinol lisse la surface de l'épiderme, réduit l'apparence des rides peu profondes et augmente l'épaisseur de la peau, tout en boostant sa production de collagène et d'élastine. De quoi améliorer le grain de peau et dopper l'éclat du teint.

L'ACIDE HYALURONIQUE

Terminons par la star des actifs anti-âge... Même si l'acide hyaluronique est naturellement produit par l'organisme, sa quantité diminue avec l'âge et donc réduit peu à peu l'élasticité de la peau. Résultat, pour contrer ce phénomène, les crèmes anti-rides utilisent cet actif afin d'apporter hydratation, souplesse et fermeté. À la clé, une peau jeune, lumineuse et rebondie.



Choisir sa crème anti-rides en fonction de son type de peau

Où, il est super important de faire attention aux ingrédients anti-rides présents dans la formule de votre crème de jour. Cependant, même si votre principale préoccupation est de combattre les rides, surtout, n'oubliez jamais de choisir une crème de jour anti-rides adaptée à votre type de peau. C'est essentiel pour protéger et traiter l'épiderme de façon personnalisée tout en maximisant l'efficacité de votre soin.

De fait, si votre peau est sèche, sensible ou atopique, misez toujours sur une crème anti-rides légère et hypoallergénique, qui possède un fort pouvoir hydratant et une action réconfortante. Quant aux peaux mixtes à grasses, cap sur des soins aux formules douces et aux propriétés régulatrices de sébum. Le top pour éviter les brillances ainsi que l'apparition d'imperfections.

Source :

<https://www.vichy.fr/le-vichy-mag/bien-choisir-sa-creme-anti-rides-mode-d-emploi/vmag73257.aspx>



LE COLLANT BIEN CULOTTÉ
POUR UNE GROSSESSE
EN TOUTE LÉGÈRETÉ

ORIGINE
FRANCE[®]
GARANTIE

BV Cert. 6195240

CULOTTE
BREVETÉE**

SMARTLEG[®] BB

WWW.SMARTLEG.FR



LA SCIENCE AU SERVICE
DE LA COMPRESSION VEINEUSE
DISPOSITIF MÉDICAL DE COMPRESSION VEINEUSE ÉLASTIQUE


INNOTHERA
LABORATOIRES

*EHD1_2020_13 Synthèse des études de co-conception du collant et d'acceptabilité de la culotte des collants de compression dédiés aux femmes enceintes. La mention "testé et approuvé" concerne uniquement la partie culotte du collant ; étude réalisée auprès d'un panel de 37 femmes enceintes avec une version du collant ne présentant pas d'effet compressif en partie jambe.

**Culotte brevetée - brevet n° FR2102139 déposé en France le 5 mars 2021 au nom de LABORATOIRES INNOTHERA.

Smartleg[®] BB est un produit de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqués dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ce dispositif médical est un produit 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 2021 - INN2107019 - Fabricant : Laboratoires Innothéra.

LABORATOIRES INNOTHERA S.A.S., immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Créteil sous le numéro B 388 422 594, dont le siège social est situé 22, avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, France.

Les bons soins pour la peau douce de bébé

La peau du bébé est très sensible, mince et particulièrement vulnérable. Après la naissance, votre bébé perd la chaleur protectrice de l'utérus et subit de nombreux nouveaux stimuli par la peau. Ainsi, l'hygiène personnelle est très importante pour un développement sain. Mais quel type de soins convient aux bébés et aux petits enfants ? Comment faire pour prendre soin de leur peau sensible et pour la maintenir en bonne santé ?

Les particularités de la peau de bébé

La peau des bébés est cinq fois plus fine que celle des adultes, elle absorbe plus rapidement les substances actives appliquées et est particulièrement sensible aux irritations. Au cours des premières années de la vie, la couche cornée doit encore se développer et n'offre que progressivement une protection croissante contre les influences extérieures. Le film hydrolipidique et la fonction de barrière doivent également se développer. Et comme les glandes sudoripares ne sont pas encore complètement développées, le petit corps a du mal à réguler son équilibre thermique de manière autonome.



De quoi la peau de bébé a-t-elle besoin pendant les premiers mois?

Après la naissance, les bébés ont besoin d'une enveloppe protectrice qui les réchauffe. Si les matériaux naturels et respirants qui entourent et habillent la peau du bébé y jouent un rôle, les produits de soins à haute tolérance cutanée pour les soins du bébé et le contact ont également leur importance. Parce qu'un contact corporel plein d'attention contribue de manière importante au développement de votre bébé.



Le bon soin du corps pour les bébés

Au cours des premiers mois, il ne faut pas trop en faire concernant la peau de votre bébé. On peut se passer de beaucoup de choses. Votre enfant n'a par exemple pas besoin de bains moussants ni de shampoings; même si votre bébé a déjà des cheveux, ce n'est pas nécessaire. Un bain une fois par semaine est parfaitement suffisant au cours des premiers mois et, entre-temps, votre bébé peut être lavé quotidiennement avec de l'eau claire et un gant de toilette doux et humide. Après le lavage ou le bain, tamponnez délicatement les plis de la peau. Un lait corporel protège et hydrate la peau de votre bébé. La partie la plus sensible du corps est le siège.

Les selles sont un défi pour la peau encore en développement, et le climat chaud et humide peut favoriser la prolifération des bactéries. À chaque changement de couche, nous recommandons donc de nettoyer et de soigner la peau avec de l'eau chaude, un coton doux, puis quelques gouttes de Liniment. Si le bébé peut bouger de temps en temps nu pendant quelques minutes dans un endroit chaud, cela permet à la peau du siège de bien respirer.

Mon enfant a des poux !

Diagnostiquez et traitez les poux !

DES GESTES CONSEILLÉS :

- . Ne vous affolez pas car cela ne veut pas dire que votre enfant est sale.
- . Examinez la tête de tous les membres de la famille.
- . Utilisez un peigne fin pour faire le diagnostic, et soyez particulièrement vigilant au niveau des zones préférées des poux (derrière les oreilles, au niveau des tempes et de la nuque).
- . Ce n'est que si l'on trouve des poux vivants ou des œufs susceptibles de se développer (lentes) qu'il faut entreprendre un traitement.
- . Parlez-en au pharmacien pour qu'il vous conseille le meilleur produit.
- . Traitez le plus rapidement possible.
- . Lavez en machine à 60°C les textiles le permettant et utilisez un produit spécial environnement sur les textiles non lavables en machine, afin d'éviter les risques de ré-infestation.

GESTE INUTILE OU À ÉVITER :

Couper les cheveux de l'enfant :

les poux peuvent survivre même sur les cheveux courts ; de plus, ce geste pourrait causer des conséquences psychologiques sur l'enfant pour qui les poux sont souvent facteur de honte, de culpabilité, de mauvaise estime de soi et aussi d'anxiété.

- Avoir honte et ne rien dire à personne.
- Traumatiser l'enfant par votre panique face au problème de poux.
- Sous estimer le risque de ré-infestation.



BiOGgy

Le boîtier connecté*
qui accompagne votre enfant
dans le suivi de son traitement.

Plus d'autonomie pour l'enfant, plus de sérénité pour les parents.



Pour l'enfant :
le boîtier

Pour les parents :
l'application

Vendu en pharmacie.

PO3875_06/2021



Rappels et validation
de prise du traitement



Notification d'incidents
ou d'événements

SOS

Appel aux parents
en cas d'urgence*



Localisation (GPS) de l'enfant



BIOGARAN

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.

* Vendu en pharmacie hors abonnement. Forfait à partir de 5,50€/mois pour un abonnement avec un engagement de 2 ans, facturé en 1 fois. ** Forfait de 10 minutes/mois. Détails des conditions tarifaires des abonnements sur BiOGgy.fr

TRAITER VOTRE ENFANT, CE N'EST PAS TOUT !

DES GESTES CONSEILLÉS :

- Parlez avec votre enfant des poux et dédramatisez la situation en luttant contre les aprioris : ce n'est pas un signe de saleté, les poux peuvent infester tout le monde...
- Faites participer votre enfant à la chasse aux poux de manière ludique. Cela fait diversion et c'est même amusant : vous pouvez, par exemple, lui apprendre à se peigner seul quand il sent des démangeaisons, ou lui demander de contrôler les cheveux de papa ou ceux de maman.
- Avertissez l'école, le centre aéré et les clubs de sport fréquentés par votre enfant.
- Échangez avec la maîtresse de votre enfant pour qu'elle puisse sensibiliser d'autres parents concernés.
- Prévenez les parents des petits copains, de façon à ce qu'ils examinent la tête de leurs enfants.
- Partagez vos expériences poux avec les autres parents, surtout les novices.
- Prévenez les risques de ré-infestation en utilisant un produit de protection.

Source : <https://www.pouxit.fr/comment-traiter-les-poux>



Punaises de lit : comment les reconnaître ?

Les punaises de lit sont visibles à l'oeil nu et sont généralement brunes. Elles ne sautent pas et ne volent pas, leur durée de vie moyenne est de 5 à 6 mois. Les punaises de lit se nourrissent de sang humain et peuvent survivre plusieurs mois sans se nourrir. Elles peuvent piquer jusqu'à 90 fois en une seule nuit, provoquant des démangeaisons parfois insupportables. Il est donc important d'intervenir rapidement en cas de repérage, afin d'éviter au maximum l'étendue de l'infestation.

Chez soi :

Des concentrations de leurs déjections - des petits points noirs - au niveau du matelas, lattes ou fentes du sommier, bois du lit, plinthes, angles des murs...

Les punaises de lit vivent principalement dans la chambre à coucher. Elles fuient la lumière et s'abritent dans des endroits sombres, parfois étroits et peu accessibles.

Sur sa peau :

Les piqûres ressemblent à des piqûres de moustique et surviennent la nuit, quand les punaises de lit sont actives. Ces piqûres peuvent se regrouper par 3 ou 4 sur la peau, parfois en ligne, et sont généralement situées sur les parties découvertes du corps (visage, mains, bras, dos, jambes).

Elles ne transmettent pas de maladie mais peuvent causer des démangeaisons importantes voire des réactions allergiques (urticaire).





Comment éviter ces nuisibles ?

Les punaises de lit n'aiment ni les hautes températures, ni les basses.

Chez soi :

- Éviter d'encombrer les espaces, afin de réduire le nombre d'endroits où les punaises de lit peuvent se cacher.
- Laver les vêtements d'occasion à plus de 60°C ou les placer au sèche-linge au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes ou les congeler.
- Nettoyer avec un appareil à chaleur sèche les meubles récupérés dans la rue ou achetés en brocante avant de les introduire dans son logement.

Sur sa peau :

- Bien vérifier qu'il n'y ait pas de punaises de lit dans les bagages, ne jamais les poser sur les lits ou fauteuils ou à proximité
- Sortir les vêtements et examiner les effets personnels
- Laver les vêtements et les articles en tissu à l'eau chaude (si possible à 60°), qu'ils aient été portés ou non
- Chauffer les articles en tissu non lavables dans le sèche-linge à la température la plus élevée possible pendant 30 minutes
- Passer l'aspirateur dans les valises. Jeter immédiatement le sac de l'aspirateur dans un sac de plastique bien fermé.

BONS PLANS

Univers Pharmacie
soigne votre budget !

[LE MOIS] DU CHEVEU



Du 1^{er} au 30
septembre 2021

9€99

le lot de 2 shampoings
et 1 après-shampooing UPSKIN*



FLEUR DE COTON ALOE VERA HUILE DE MACADAMIA KÉRATINE

*offre valable du 1er au 30 septembre 2021 sur le shampooing et l'après-shampooing UPSKIN, dans les pharmacies participantes, dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Voir conditions. Photo non contractuelle.

BONS PLANS

Univers Pharmacie
soigne votre budget !



9,75€

8,78€ Adhèrent premium*

LES 3 SACHETS DE 200 RECTANGLES
DE COTON DE 8X10 CM*

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

COTOPADS - VELPEAU

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !

Réduction immédiate

EAU THERMALE
Avène

Cleanance

NOUVEL ACPF AUX PROPRIÉTÉS BREVETÉES¹ - COMBODOLASTINSM

En finir avec
la peau qui brille.

■ Diminution du sébum
dès **8 JOURS**¹

■ Effet matifiant
6 HEURES^{2,3}

¹ Brevet déposés N° 1111 de Pierre Fabre dermatocosmétique.
1/ Mesure sébumètre. Eude de tolérance et d'efficacité 2 applications par jour pendant 4 semaines, N=41.
2/ Evaluation clinique étude de tolérance et d'efficacité réalisée pendant 4 semaines, 2 applications par jour, N=42.
3/ mesure au glossymètre, 20 sujets, application unique.

EAU THERMALE
Avène
Cleanance

Soin matifiant
(anti-oxydant)
à l'acide salicylique
et au glycolate de zinc

EAU THERMALE
Avène
Cleanance

Gel nettoyant
Cleanance gel
Purifiant, matifiant
Purifying, mattifying

-2€
DE REMISE
SUR LES SOINS*

-1€
DE REMISE
SUR L'HYGIÈNE*

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

AVÈNE CLEANANCE

MAUX DE GORGE

PEU INTENSES ET
SANS FIÈVRE

MÉDICAMENT
Lysopaine
maux de gorge
Cetylpyridinium 1,5 mg, Lysozyme 20 mg

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 70000033112-07/21



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

SANOFI