

LE MAG

Univers Pharmacie⁺

N°24 / NOVEMBRE 2021

DOSSIER DU MOIS

PROTÉGEZ VOTRE CORPS

- DÉNUTRITION
- HYGIÈNE DE VIE
- FAIRE FACE À L'HIVER

MOIS SANS TABAC

EN FINIR AVEC LUI !

OFFREZ-VOUS
UNE BONNE SANTÉ



1. AGENDA DU MOIS



2. PRENDRE SOIN DE SA PEAU



3. PROTÉGER SON CORPS



4. MOIS SANS TABAC

Numéro: 24

Editeur : Univers Pharmacie

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tel : 0389416845

Fax : 0389233735

communication@groupe

universpharmacie.com

www.groupeuniverspharmacie.com

Directeur de la publication

Daniel Buchinger

Périodicité / mensuelle

Directrice de rédaction :

Céline Boultaureau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation :

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tél : 0389416845

www.groupeuniverspharmacie.com

communication@groupe

universpharmacie.com

© 2019 Groupe Univers Pharmacie – Tous droits réservés.

Crédits Photos : AdobeStock__54813731 - 110563032 - 11294229 - 128678849 - 134977193 - 135185280 - 174933985

175197245 - 178907878 - 192759680 - 206218156 - 214067862 - 222993818 - 224506036 - 272221512 - 283671178

289606635 - 305272228 - 324681376 - 327001965 - 364135856 - 393089352 - 416460822 - 416460949 - 459774208

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 aux 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.



Visuels non contractuels.



Fabriqu^e en FRANCE



ÉDITO NOVEMBRE 2021

Le compte à rebours de Noël est lancé...

J-60 avant de découvrir ce que cachent les cadeaux au pied du sapin !

C'est le moment idéal pour préparer ce moment magique.

Retrouvez dans notre Mag une sélection de cadeaux pour toute la famille.

Et n'oublions pas que Novembre est aussi le Mois Sans Tabac, un moment propice pour préserver sa santé. Découvrez des conseils pour vous aider à arrêter de fumer.

Bonne lecture !

Univers Pharmacie



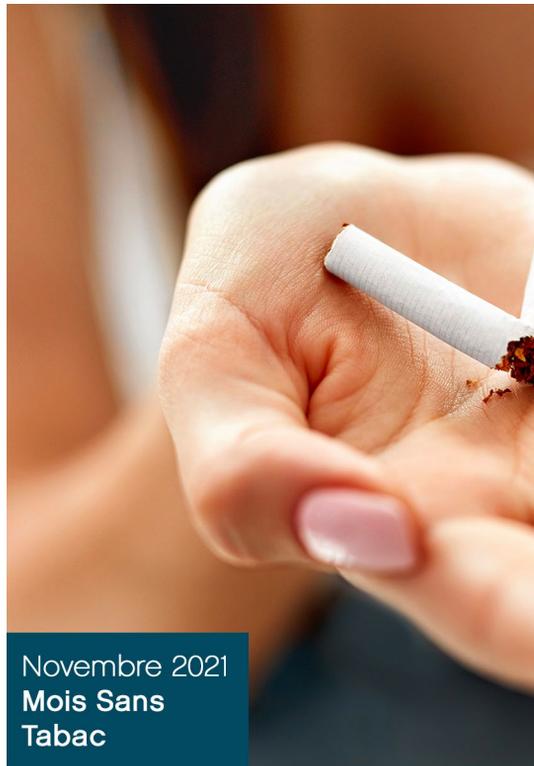


14 Novembre 2021
**Journée mondiale
du Diabète**

La Journée Mondiale du Diabète, organisée par la Fédération Internationale du Diabète (FID) et soutenue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), **est la plus importante campagne mondiale de sensibilisation au diabète**. Elle a été lancée en 1991 comme réponse à l'escalade de l'incidence du diabète dans le monde. Depuis, **elle a gagné en popularité et rassemble désormais des millions de personnes dans le monde entier**, dont les leaders d'opinion, les professionnels et prestataires de soins de santé, les médias, les personnes atteintes de diabète, et le grand public.

Depuis 2001 une attention toute particulière a été consacrée aux complications du diabète affectant les reins, le cœur et les yeux.

En 2021, année qui marque les 100 ans de la découverte de l'insuline, le thème retenu est : « Accès aux soins pour traiter le diabète »



Novembre 2021
**Mois Sans
Tabac**

Le tabac reste aujourd'hui la première cause évitable de mortalité en France.

Alors qu'on notait une baisse du tabagisme en France métropolitaine de 1,9 million de fumeurs quotidiens entre 2014 et 2019, les derniers résultats du Baromètre de Santé publique France1, publiés en mai 2021, montrent que la prévalence s'est stabilisée en 2020, avec 25,5% de fumeurs quotidiens, sans variation significative par rapport à 2019.



Mois sans tabac, c'est plus de 900 000 inscriptions depuis la 1ère édition en 2016.

En 2020 :

- plus de 125 000 inscrits malgré le contexte de crise sanitaire
- plus de 123 000 téléchargements de l'application
- plus de 85 000 personnes se sont inscrites au nouveau « programme 40 jours » par mail

Lutter contre le tabagisme reste une priorité de santé publique. Avec Mois sans tabac, Santé publique France invite les fumeurs, dans un élan collectif, à arrêter de fumer tous ensemble pendant un mois, en novembre.

Ces 30 jours sont essentiels car ils multiplient par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement lorsque ce 1er défi est accompli. Au-delà de 30 jours, les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont largement réduits.



**Du 12 au 20 Novembre 2021
Semaine de la Dénutrition**

Après la réussite de la première édition en 2020, marquée par quelque 3 000 événements partout en France, la Semaine nationale de la dénutrition revient du 12 au 20 novembre 2021 !

Cet événement prévu dans le Plan National Nutrition Santé doit sensibiliser les citoyens comme les professionnels du soin et de l'accompagnement à propos des enjeux, actions préventives et traitements de cette maladie silencieuse **qui touche 2 millions de Français** : personnes hospitalisées, personnes âgées à domicile ou en établissement.

GCA 2700[®] PROFITEZ DE VOTRE LIBERTÉ DE MOUVEMENT

BIEN-ÊTRE DES ZONES ARTICULAIRES¹



OFFERT à l'intérieur !

DÉCOUVREZ ET TESTEZ

LE GEL DE MASSAGE CHAUFFANT GCA2700

Dose d'essai 7ml



¹Le Curcuma contribue au maintien de la souplesse des articulations et des tendons. GCA2700[®] comprimés est un complément alimentaire à consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. GCA2700[®] gel de massage chauffant est un cosmétique. Lire attentivement la notice des produits avant toute utilisation. Pour toute question sur l'utilisation des produits, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Santé Verte France, 11/19 rue de Tausia, 33800 Bordeaux

Ma routine beauté hiver en 6 étapes

Lorsque les températures baissent, la peau est fragilisée. Pour l'aider à conserver son éclat et la protéger contre les agressions extérieures, il faut donc adopter une routine beauté hiver adaptée. Voici nos winter beauty tips* pour affronter le froid en beauté.



1. Nettoyez en douceur

Pour éviter de fragiliser la peau, adoptez des soins nettoyants et démaquillants plus doux. Les huiles de douche s'imposent comme une évidence pour effacer délicatement les traces de maquillage et laver le corps tout en apportant une action nourrissante. **Les gels lavant surgras permettent aussi de nettoyer la peau tout en l'hydratant.**

2. Adoptez des soins plus riches pour une routine beauté hiver cocooning

Le premier réflexe à avoir pour sa routine beauté hiver est d'opter pour des soins plus riches. Entre le froid à l'extérieur et le chauffage à la maison, la peau se déshydrate rapidement et des sensations d'inconfort s'installent. **Adopter un soin hydratant à la texture plus riche que votre soin habituel vous permettra de maintenir un bon niveau d'hydratation tout en profitant d'une texture plus enveloppante pour plus de confort.**

3. Mettez sur les baumes

Fondants, généreux et bienfaisants : les baumes sont la texture parfaite pour l'hiver.

Huiles et beurres végétaux y sont savamment combinés pour offrir un concentré de nutrition à l'action réparatrice. Visage, corps, lèvres : il existe de nombreux baumes conçus spécifiquement pour chaque zone du corps.

Ma routine beauté hiver en 6 étapes

4. Prenez soin de vos mains

Lorsque l'on parle routine beauté hiver, on évoque souvent les soins du visage et corps mais il ne faut pas oublier les mains ! Bien souvent négligées, elles sont pourtant particulièrement exposées aux méfaits du froid. Optez pour des crèmes nourrissantes et sans effet gras qui protègent des agressions (vent, froid) tout en offrant une action réparatrice. **Le must : l'utiliser à chaque fois que vous lavez les mains.**

5. N'oubliez pas de faire des pauses

La rareté de la lumière du soleil peut vite avoir des conséquences sur le moral. Pour garder le sourire, n'hésitez donc pas à multiplier les parenthèses douces. Allumez une bougie, faites couler un bain et profitez d'une pause détente.

Pour compléter ce rituel de votre routine beauté hiver, chouchoutez votre peau grâce à un masque adapté à vos besoins. **Une fois votre bain terminé, enveloppez votre peau de douceur en appliquant un soin corps nourrissant.**

6. N'oubliez pas l'exfoliation

Le gommage est un réflexe estival qu'il ne faut surtout pas perdre quand arrive l'hiver. Une fois par semaine, prenez donc le temps de débarrasser visage et corps des cellules mortes grâce à un soin exfoliant. **Massez la peau en douceur en insistant sur les genoux, les coudes et le nez.**



up care[®]
Paris
BIO

98,9%

d'ingrédients
d'origine
naturelle

20%

du total des ingrédients
sont issus de l'Agriculture
Biologique



Hygiène de vie dans les pathologies rhumatismales

En santé naturelle, les conseils hygiéno-diététiques sont à la fois complémentaires et tout aussi importants qu'une prescription de phytothérapie personnalisée.

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE ANTI-INFLAMMATOIRE ET CHONDROPROTECTEUR

Un régime alimentaire antirhumatismal idéal se rapprocherait des régimes méditerranéens et d'Okinawa. **Il limite (sans nécessité de les exclure totalement) les aliments acidifiants :** protéines animales (2 à 3 fois par semaine), les produits laitiers, les céréales à gluten, les sucres raffinés, l'alcool... au profit de vitamines et polyphénols anti-oxydants et minéraux basifiants (calcium, magnésium, potassium) issus des légumes et des fruits*.

Cette reminéralisation organique peut être renforcée par le lithothamne notamment. La cure de citron du Dr Charrié, se montre aussi intéressante chez les personnes sans troubles gastriques.



Les oméga 3 végétaux (huiles de lin, de chanvre...) et animaux (huile de krill, poissons gras) sont d'incontournables anti-inflammatoires tout comme le curcuma et le soufre (ail, radis noir...) et sont à intégrer dans les habitudes quotidiennes.

Notre alimentation ne peut malheureusement pas couvrir la totalité des besoins nutritionnels nécessaires à la régénération des cartilages fragilisés. **En particulier pour le silicium organique, ainsi qu'en glucosamine à envisager sous forme complémententation.**

GESTION DU STRESS

En tant que facteur aggravant des contextes inflammatoires, sa prise en considération est non négligeable. La méditation notamment élève le seuil de tolérance à la douleur de façon significative.

ACTIVITÉ PHYSIQUE MINIMALE INDISPENSABLE ET/OU SAUNA

Mettre son corps en mouvement quotidiennement (Tai-chi, Qi-gong, yoga, marche, natation...) accroît l'évacuation de l'acidité tissulaire, en particulier par les voies respiratoires et cutanées (sudation). **En cas de mobilité réduite, le sauna est une alternative intéressante pour transpirer.**

LE COUP DE POUCE UTILE DE LA PHYTOTHÉRAPIE

Des cures régulières de plantes drainantes reminéralisantes comme la prêle des champs ou la grande ortie seront très profitables pour améliorer le terrain de la personne.

ThermoFlash®

PRÉCIS

SANS CONTACT

RÉSULTAT EN 1 SECONDE



VU À LA TV



DISPONIBLE EN PHARMACIE & PARAPHARMACIE

*Source CERS cumul annuel mobile 09/2021 segment thermomètres.
Thermoflash® est un thermomètre à infrarouge spécialement conçu pour prendre la température corporelle sans contact. Lire attentivement la notice avant utilisation.
Si la fièvre persiste, consultez un médecin. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Représentant Européen BYO-TECH SAS. Distribué par BIOSYNEX SA. Date de dernière modification : 10/2021. WWW.BIOSYNEX.COM

BIOSYNEX

SYNTHOLKINÉ

ÇA FAIT
NATURELLEMENT
DU BIEN
LÀ OÙ ÇA
FAIT MAL



PATCHS AUTO-CHAUFFANTS

DISPOSITIFS MÉDICAUX

Synthokiné Patchs auto-chauffants sont destinés à soulager les douleurs musculaires. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage. À partir de 12 ans. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Fabricant : GSK Consumer Healthcare (GMDT). Distributeur : EG Labo - Laboratoires EuroGenerics. DM 478 - 04/2021 © 2021 EG Labo

Hygiène de vie dans les pathologies rhumatismales

Techniques complémentaires antalgiques locales

HYDROLOGIE :

les bains (ou douches écossaises), consistant en une alternance de chaud et de froid réduisent la douleur articulaire tout en assouplissant l'articulation.

CATAPLASMES D'ARGILE VERTE :

ils seront bienvenus dans les rhumatismes chauds.

MASSAGE AROMATIQUE ANTALGIQUE :

le massage en lui-même aide au drainage local et des huiles essentielles ciblées auront un effet antalgique et anti-inflammatoire immédiat.

Dans 10 ml d'huile de Calendula, mélanger les huiles essentielles suivantes : Gaulthérie couchée (25 gouttes), Eucalyptus citronné (10 gouttes), Katafray (10 gouttes), Menthe poivrée (10 gouttes). Masser la zone douloureuse avec la préparation.



CONSEILS AU QUOTIDIEN

De façon schématique, en tenant compte des recommandations alimentaires et avec une bonne hygiène de vie, on réduit les sources de déchets (responsables des inflammations) dans l'organisme, et on favorise l'élimination des toxines par nos différents systèmes d'élimination (foie, rein, intestin...).

Source : <https://fr.arkopharma.com/blogs/nos-conseils-sante/hygiene-de-vie-dans-les-pathologies-rhumatismales>

Des solutions clés en main pour faire face à l'hiver

Pour faire face aux désagréments hivernaux, il existe en pharmacie (et parapharmacie) des compléments alimentaires à base d'extraits de plantes, de vitamines et de minéraux. Ces compléments alimentaires se révéleront d'autant plus utiles s'ils sont pris dès les premiers signes d'encombrement des voies respiratoires ou d'irritation de la gorge. Focus sur les composants de ces produits.

Au niveau des plantes, on y trouve généralement du marrube blanc, du pélagonium et de l'éleuthérocoque qui aident votre confort respiratoire.



ÉLEUTHÉROCOQUE (Eleutherococcus senticosus)

Récolté en Sibérie (d'où son appellation de « ginseng russe »), en Corée mais aussi en Chine et au Japon, l'éleuthérocoque est une plante tonifiante. Elle agit sur les voies respiratoires supérieures, comme le nez et la gorge. Elle possède également des propriétés dynamisantes, utiles en cas de fatigue physique et/ou intellectuelle. En somme, deux actions complémentaires pour passer l'hiver en douceur !

PÉLARGONIUM (Pelargonium soides ou reniforme)

Originnaire des côtes de l'Afrique du Sud, la famille du pélagonium comprend plus de 200 espèces distinctes. Cette plante rouge sombre, presque noire, présente un intérêt pour répondre aux désagréments respiratoires qui touchent bon nombre de personnes chaque hiver. Elle aide notamment à améliorer la respiration.

MARRUBE BLANC (Marrubium vulgare)

Cette plante aide à apaiser les voies respiratoires. Considérée comme « la plante » du confort respiratoire, le marrube blanc se révèle utile notamment en cas d'enrouement.

AU NIVEAU DES VITAMINES, C'EST LA VITAMINE C QUI EST GÉNÉRALEMENT UTILISÉE.

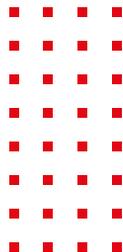
Elle intervient à différents niveaux et contribue :

- à réduire la fatigue et à un métabolisme énergétique normal
- à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense
- à protéger les cellules contre le stress oxydatif

CÉTYLPYRIDINIUM/LYSOZYME ARROW CONSEIL®

1,5mg/20mg sans sucre, comprimé à sucer
édulcoré au sorbitol et à la saccharine

APAISE LES
MAUX DE GORGE
PEU INTENSES
ET SANS FIÈVRE.



Arôme menthe
Sans sucre

NOUVEAUTÉ

Si le symptôme pour lequel vous envisagez de prendre ce médicament évoque une infection Covid 19, contactez votre pharmacien ou votre médecin.

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

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



005-AS-01/2021
20106162/003149/6/003/Rev02

Refroidissements et désagréments hivernaux : quelles aides naturelles ?

Pour éviter que les désagréments de l'hiver ne vous perturbent, pensez aux plantes. Mais lesquelles choisir afin de retrouver un bon confort respiratoire ?

DES AIDES POUR VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Échinacée (*Echinacea purpurea*)

Principalement localisée dans les parties centrale et orientale de l'Amérique du Nord, cette plante est destinée aux personnes souhaitant maintenir les défenses de leur organisme. Les Amérindiens ont été les premiers à l'utiliser contre les désagréments respiratoires. Fleurissant de juin à septembre, l'échinacée aide au bon fonctionnement du système immunitaire afin de faire face au mieux aux désagréments de l'hiver.

ACÉROLA (*MALPIGHIA GLABRA*)

Récolté en Amérique du Sud (surtout au Brésil et dans les Caraïbes), l'acérola est un petit fruit rouge ressemblant à une cerise contenant naturellement de la vitamine C qui contribue à réduire la fatigue. De par ses propriétés tonifiantes, la vitamine C est conseillée aux personnes souhaitant retrouver énergie et vitalité, notamment en période hivernale.





VITAMINE D3

Plus connue sous le nom de vitamine du soleil, la vitamine D3 est conseillée pendant l'hiver et les changements de saison car elle contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

MAIS OÙ LA TROUVER ?

Principalement dans l'énergie solaire qui fournit à elle-seule 80 % à 90 % des apports en vitamine D. Dans l'alimentation, la vitamine D se trouve principalement dans le saumon, le thon, la truite, le lait vache et de soja.

Semaine de la dénutrition : qu'est-ce que le microbiote ?

Le microbiote jouerait un rôle dans de nombreuses maladies, en particulier les maladies auto-immunes et inflammatoires. Quel est ce rôle ? Est-ce la cause des maladies inflammatoires chroniques ?

Un ensemble de micro-organismes

Le microbiote est majoritairement constitué de bactéries, mais également, de virus, parasites et champignons. La flore intestinale est composée d'environ 100 000 milliards de bactéries, dont 160 espèces différentes.

Le microbiote joue de nombreux rôles

Il joue un rôle dans les fonctions digestives, métaboliques, immunitaires et neurologiques.

La flore intestinale coopère avec nos propres cellules pour participer à :

- la digestion de nombreux aliments,
- la protection face aux infections,
- la maturation de notre système immunitaire.

Un microbiote propre à chacun

Il représente une véritable empreinte personnelle qui se constitue en 2 ou 3 ans, à partir de la naissance.

Cette colonisation dépend de plusieurs facteurs :

- le mode d'accouchement,
- le microbiote maternel,
 - l'alimentation,
 - le stress,
- la prise d'antibiotiques...



Le microbiote, un équilibre parfois perturbé

L'équilibre existant du microbiote peut être rompu. On parle alors de "dysbiose".

Ainsi, le microbiote et l'hôte ne sont plus en symbiose.

Les facteurs de déséquilibre du microbiote sont nombreux :

- alimentation déséquilibrée,
- prise de certains médicaments,
 - alcool et tabagisme,
- stress physique ou psychique,
 - températures extrêmes,
 - irradiations.

Source : <https://mangersanssenflammer.fr/themes/custom/fresenius/pdf/microbiote.pdf>



Semaine de la nutrition : quel est le rôle de l'alimentation ?

Les aliments sont indispensables à la vie. Ils fournissent de l'énergie et des substances nécessaires au fonctionnement de notre organisme. Cette énergie est la base de la construction de notre organisme.

L'ALIMENTATION, INDISPENSABLE À LA VIE

Les aliments fournissent de l'énergie (les calories) et les substances (les nutriments) nécessaires au fonctionnement de notre organisme. Les aliments sont composés de différents nutriments. L'alimentation doit donc être variée afin de couvrir nos besoins.

DES HABITUDES ALIMENTAIRES QUI DIFFÈRENT

Notre rapport à l'alimentation est lié :

- À la culture du pays (la religion, le climat, les traditions...)
- Au contexte de vie (activité professionnelle, temps disponible, budget...)

Pour toutes ces raisons, les rapports à l'alimentation peuvent être très variés. Selon le contexte, manger peut être un automatisme ou un plaisir.



TRAITEMENT DE COURSE DURÉE DES DIARRHÉES
AIGÜES PASSAGÈRES DE L'ADULTE À PARTIR DE 15 ANS
EN COMPLÉMENT DES MESURES DIÉTÉTIQUES

VOUS ÊTES AU BOUT
DU ROULEAU ?

**SINON PENSEZ
À LOPÉRAMIDE
ZENTIVA CONSEIL®**



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

Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent plus de 2 jours, consultez votre médecin.
Médicament générique d'IMODIUMCAPS® 2 mg, gélule.



Pour plus d'informations, consultez la rubrique "Notre gamme conseil" sur notre site internet.

**Lopéramide
Zentiva Conseil®**

ZENTIVA

MON MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE



L'ALIMENTATION, UNE SOURCE DE PLAISIR

Le plaisir alimentaire correspond à une sensation agréable éprouvée lors de l'ingestion d'aliments que l'on aime. Plusieurs composantes sont à l'origine de ce plaisir : la bonne odeur, le goût, le lieu où l'on mange, la fraîcheur des aliments, la présentation de la table... La recherche du plaisir alimentaire est un critère de choix important pour notre alimentation et notre vie sociale.

UNE ALIMENTATION PAS TOUJOURS BONNE POUR LA SANTÉ

Certains comportements alimentaires peuvent être mauvais pour l'organisme. C'est notamment le cas lorsque l'on saute un repas, ou lors d'un excès de sel, de matières grasses ou de produits sucrés. Aussi, la consommation d'aliments transformés, de moins bonne qualité nutritionnelle, a des conséquences néfastes sur la santé.

Source : <https://mangersanssenflammer.fr/themes/custom/fresenius/pdf/alimentation.pdf>

Tabac : vapoter, une bonne solution ?

Les avis divergent sur la e-cigarette (vendue hors pharmacies) et elle suscite des interrogations. Le Pr Bertrand Dautzenberg, président de l'Office français de prévention du tabagisme, pointe des avantages : elle ne contient pas de monoxyde d'azote ni de particules et moins de substances cancérigènes que la fumée du tabac. Mais les recharges renferment du propylène glycol et du glycérol et, pour certaines, de la nicotine, plus proches alors de la vraie cigarette.

Le pneumologue s'inquiète surtout que le vapotage devienne pour les jeunes une porte d'entrée vers le tabagisme. C'est du reste ce que vient de montrer une grande étude américaine chez les collégiens. Tout le contraire d'une aide au sevrage.

Les conseils du pharmacien :

SUBSTITUTS NICOTINIQUES VENDUS EN PHARMACIE SANS ORDONNANCE :

- Les patchs, gommages à mâcher et pastilles à sucer, de différents dosages, diffusent de la nicotine de manière lente et régulière, sans pics comme la cigarette, et permettent ainsi au fumeur de se libérer petit à petit en diminuant progressivement les doses.
- Le spray de nicotine au goût mentholé, plus récent, empêche de craquer. Une pulvérisation dans la bouche réduit l'envie dès 60 secondes et améliore ainsi les chances de s'arrêter.

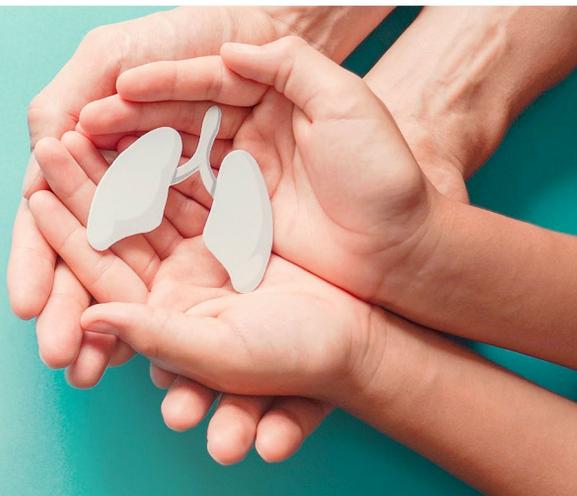
Vous pouvez associer plusieurs formes de substituts, mais parlez-en à votre pharmacien ou votre médecin. Selon les personnes, il faut compter entre 6 semaines et 6 mois de traitement.

MÉTHODES DOUCES :

- **Homéopathie** : Nux vomica, Argentum nitricum, Caladium, Gelsemium, Lobelia inflata.
- **Phytothérapie** : infusions ou gélules de valériane, ballote et ginkgo biloba.
- **Aromathérapie** : huiles essentielles de lavande et de menthe poivrée.
- **Acupuncture, auriculothérapie, sophrologie, yoga, hypnose médicale**, mais aussi le sport pour aider à se déconditionner et à diminuer la tension nerveuse.

#MOIS SANS TABAC

TABAC : Craquer ? surtout pas !



Dépendance réelle

Ne sous-estimez pas le phénomène de la dépendance. Psychique et comportementale (au travail, en soirée, pour lutter contre le stress, se sentir à l'aise en société), mais avant tout physique. Au bout de deux heures sans fumer, le taux de nicotine dans le sang diminue de moitié, le manque commence à se faire sentir et le corps réclame sa dose pour faire remonter ce taux et éviter le mal-être, et ainsi de suite.

Faites-vous aider

Le tabagisme étant une véritable addiction, mettez toutes les chances de votre côté pour décrocher.

- Votre pharmacien vous aide

Parlez-en à votre pharmacien qui vous proposera un rendez-vous à l'officine pour une « consultation » discrète et vous orientera au besoin vers un centre de tabacologie.

- Choisir le bon moment

Important, choisissez une période favorable pour vous arrêter, les vacances par exemple, prévenez l'entourage pour qu'on ne vous tente pas et adoptez une stratégie qui corresponde à votre cas : degré de dépendance, travail, mode de vie, poids... **Et si vous rechutez, n'en faites pas un drame, réessayez en tenant compte de vos erreurs.**

Pourquoi la prise de poids ?

- TABAC ET NOURRITURE

Fumer une vingtaine de cigarettes par jour permet de brûler quotidiennement 200 calories. **Sans tabac, on retrouve les parfums et les goûts des aliments et on mange plus.** Quand on ne fume plus, on remplace la cigarette par un en-cas superflu, gras et/ou sucré en cas de stress.

- FLORE INTESTINALE

Des chercheurs suisses ont constaté de grandes modifications dans la composition de la flore microbienne intestinale des ex-fumeurs, au bout de neuf semaines d'arrêt, par rapport aux non-fumeurs, alors que leur alimentation était quasi identique. Selon eux, l'énergie fournie au corps se trouve ainsi modifiée et c'est ce qui engendre une prise de poids chez les fumeurs récemment sevrés. **Il n'y aurait donc pas que le grignotage...**



TABAC : En finir avec lui !

Vous voulez vous arrêter de fumer, mais vous redoutez l'échec. C'est vrai, la volonté ne suffit pas toujours. Pour réussir, mettez tous les atouts de votre côté.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le tabac est la deuxième plus grande cause de mortalité dans le monde. **En Europe, chaque année, près de 700 000 personnes meurent prématurément** de maladies liées à la consommation de tabac. En 2000, des chercheurs de l'université de Bristol (Grande-Bretagne) ont montré clairement que chaque cigarette fumée réduisait la vie de 11 minutes et qu'un paquet l'abrégeait de 3 heures et 40 minutes ! De quoi réfléchir !

Autres arguments antitabac, mais peut-être insuffisants pour convaincre les fumeurs non concernés par l'écologie : **cinq millions d'hectares de forêts sont détruits chaque année** pour sécher le tabac, ce qui contribue à l'inquiétante déforestation de la planète. Plusieurs milliers de milliards de mégots sont aussi jetés dans la nature chaque année, or les filtres ne sont pas biodégradables et contiennent de nombreuses substances nocives pour la santé de tout le monde. Rien qu'en France, tous les ans, 30 milliards de mégots viennent ainsi polluer les sols et les rivières.

En 2005, des chercheurs ont même calculé que les filtres de cigarettes, les paquets et les modes d'emploi pour les cigares constituaient 40 % de tous les déchets marins en Méditerranée. Tandis qu'en Équateur, les déchets liés au tabac représentent **plus de la moitié des déchets échoués sur les côtes.**

FAITES-VOUS AIDER

AUTRE FAIT INCONTESTABLE : la cigarette augmente aussi le risque d'avoir tous les types de cancer, y compris du sein et de la prostate. En général, les cancers surviennent à partir de quinze à vingt ans d'exposition à la fumée de cigarette.





ARRÊTER, MAIS POURQUOI ?

HABITUDE MORTELLE

Chaque année, plus de 60 000 Français meurent prématurément à cause de la cigarette. C'est plus que l'alcool, les accidents de la route et le sida réunis. Le tabac est responsable de cancers, mais aussi de bronchopneumopathies chroniques obstructives (BPCO) et, en favorisant les plaques d'athérome sur les artères, de maladies cardiovasculaires, infarctus, insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral (AVC), artérite des jambes. **Ce que les fumeurs ignorent ou sous-estiment largement.**

CANCERS, AU PLURIEL !

Si le cancer bronchique est dû au tabac, ce n'est pas le seul : les cancers du pharynx, des lèvres et de la bouche également.

• Cancer de la vessie

Il est aussi largement lié au tabagisme, encore une notion méconnue. Il occupe en effet la cinquième place des cancers en nombre de cas (11 965 nouveaux cas en 2012). Avec l'augmentation du tabagisme féminin, il est en hausse constante chez les femmes.

• Cancer du rein

21 % des décès liés au cancer du rein (11 753 cas) sont également imputables au tabac.

RENOUEZ AVEC LA SANTÉ

N'attendez pas cette échéance pour vous arrêter, d'autant qu'avec les années de tabagisme, la dépendance physique est de plus en plus installée et, par voie de conséquence, le sevrage plus difficile. Même si ces risques sont liés au nombre de cigarettes fumées quotidiennement et surtout au nombre d'années de tabagisme, il y a intérêt à s'arrêter de fumer à tout moment. **Les bénéfices sont rapides, mais variables selon les organes** : en quelques mois on récupère du souffle, au bout d'un an, le risque d'infarctus est déjà divisé par deux et le risque d'AVC rejoint celui des non-fumeurs. Le risque de cancer du poumon baisse peu à peu pour diminuer de moitié au bout de cinq ans. Le surrisque de cancer du rein disparaît, lui, dix ans après le sevrage. Au final, après dix à quinze ans d'arrêt, l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé. **Ça vaut la peine ! Sans parler des effets bénéfiques sur le teint, les dents et l'haleine.**

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.



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

PO8873-06/2021

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.



Biogaran

* 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

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !



up care[®] Paris
BIO

up care[®] Paris
BIO

DÉODORANT
FRAICHEUR INTENSE
& ANTI-TRACE

aux fleurs blanches
50 ml
Testé sous contrôle dermatologique

Fabriqué en FRANCE

1,50 €
de remise
immédiate

sur le lot de 2
déodorants

COSMÉTIQUE
BIO
PARTE COSMOS

Fabriqué en FRANCE

ECO
CERT
COSMOS
ORGANIC

*Offre valable du 1^{er} au 30 novembre 2021 dans les pharmacies participant à l'opération, non cumulable avec d'autres opérations et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Dans la limite des stocks disponibles. Visuels non contractuels.

BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !

Réduction immédiate



-2€

SUR LES PRODUITS DE
LA GAMME XÉRACALM
OU TRIXÉRA*

** Offre valable du 1^{er} au 30 novembre 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 - XÉRACALM - TRIXÉRA

BONS PLANS

Univers Pharmacie
soigne votre budget !



**BLACK
FRIDAY**

VENDREDI 26 & SAMEDI 27 NOVEMBRE 2021

5 €* en bons
d'achat **OFFERTS**

**TOUS LES 25 € D'ACHATS SUR
TOUTE LA PARAPHARMACIE**

Bons d'achat envoyés à partir du 15 décembre 2021 et valables jusqu'au 15 janvier 2022

* Offre réservée aux porteurs de la carte Avantage et Premium. Voir conditions dans les points de vente participants aux programmes.





Vivre en pleine santé