

LE MAG

Univers Pharmacie+

N°41 / MAI 2023

À LA UNE

PRÉPARATION AU BRONZAGE

WEEKEND PROLONGÉS

FÊTE DES MÈRES

JAMBES LÉGÈRES

DOSSIER DU MOIS

LES PREMIERS SECOURS :
LES BONS GESTES

PRODUITS

LES BONS PLANS DU MOIS
INDISPENSABLES «WEEKEND»

WEEK-END EN FAMILLE

SANTÉ - FORME - BEAUTÉ - BIEN-ÊTRE



1. AGENDA DU MOIS DE MAI



2. CAPITAL SOLEIL



3. WEK-END PROLONGÉS



4. DOSSIER DU MOIS



6. PSYCHO



7. ZOOM SUR...

Numéro: 41

Editeur: Univers Pharmacie

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tel: 0389416845

Fax: 0389233735

communication@groupeuniverspharmacie.com

www.groupeuniverspharmacie.com

Directeur de la publication

Daniel Buchinger

Périodicité / mensuelle

Directrice de rédaction:

Céline Boultareau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation:

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tél: 0389416845

www.groupeuniverspharmacie.com

communication@groupeuniverspharmacie.com

© 2023 Groupe Univers Pharmacie - Tous droits réservés.

Crédits Photos : AdobeStock_44874071 - 78381635 - 78744972 - 92474235 - 134977193 - 159469479 - 169424404 - 170847583 - 181063761 - 193417946 - 227410633 - 258595160 - 263000482 - 272693993 - 282323639 - 308408002 - 325800730 - 339762048 - 367862391 - 376362183 - 387536072 - 461720142 - 47533908 - 480780914 - 483966515 - 488112235 - 493497186 - 528433931 - 547160643 - 549685581 - 552719923 - 572493501 - 580505100 - 586343241 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.

« Ne pas jeter sur la voie publique »

ÉDITO MAI 2023

Joli mois de mai !

Avec le mois de mai qui apporte ses jours fériés et ses ponts, le retour des beaux jours est annoncé pour le plaisir de tous...

Retrouvez dans ce numero toutes les informations pour vous former aux gestes qui sauvent et profiter en toute quiétude de ces week-end prolongés.

N'oublions pas nos mamans que nous fêterons début juin et retrouvez nos idées cadeaux pour les célébrer.

Bonne lecture !

Univers Pharmacie





02 Mai 2023
Journée mondiale
de l'Asthme

La journée mondiale de l'asthme est organisée une fois par an à l'initiative de l'association Asthme et Allergies pour la France. Au niveau mondial, c'est la « Global Initiative for Asthma » qui oeuvre. Elle est fixée au 1er mardi de chaque mois de mai. Il s'agit d'une journée d'échanges et d'information réunissant professionnels de santé et asthmatiques.

2023 marque les 24 ans de l'édition française de la Journée Mondiale de l'Asthme.

Que vous soyez asthmatique, parent d'enfant asthmatique, que vous soyez médecin ou professionnel de santé, elle vous apporte informations et soutien: brochures gratuites, bande dessinée, journal, aide aux associations de patients. En France, il y a plus de 4 millions d'asthmatiques dont 1/4 d'enfants et d'adolescents. L'asthme provoque encore 1000 décès par an chez les personnes de moins de 65 ans, alors qu'on dispose de traitements extrêmement efficaces. Les spécialistes savent que presque tous ces décès seraient évités si l'asthme était dépisté et les traitements suivis.



17 Mai 2023
Journée Mondiale
contre l'hypertension

Longtemps silencieuse, l'hypertension artérielle peut entraîner des complications très graves : infarctus, attaques cérébrales... Il y a hypertension artérielle lorsque la force du sang contre les parois des vaisseaux sanguins est trop élevée. L'hypertension artérielle peut endommager des organes vitaux comme le coeur, le cerveau ou les reins.

L'HYPERTENSION EN CHIFFRES

«Un milliard de personnes souffrent d'hypertension dans le monde (40 % dans les pays occidentaux et 60 % dans les pays en voie de développement). Mais dès 2025, à cause du vieillissement de la population et de l'évolution de mode de vie qui favorise l'obésité et la sédentarité nous compterons 1,5 milliards de malades. Et la France n'est pas épargnée par ce phénomène.

Selon une étude menée par le CFLHTA et la Sofres, il y aurait 14,4 millions de Français hypertendus et seulement 7,6 millions de malades traités. Une large majorité de ces hypertendus traités (70 %) ont plus de 60 ans. Mais il reste ainsi 6,8 millions de la population de plus de 35 ans qui sont hypertendus mais n'ont pas été dépistés ou ne sont pas suivis !

Parmi les 35-55 ans, 42 % ne connaissent pas leurs chiffres de tension. Par ailleurs, l'hypertension non traitée est plus fréquente chez les hommes. Ainsi, cette affection est une des rares pathologies cardiovasculaires pour laquelle les hommes de moins de 55 ans sont clairement moins bien pris en charge que les femmes.

DÉPISTER L'HYPERTENSION DE NOS JOURS

Aujourd'hui, la mesure de la tension artérielle est possible en dehors du seul cabinet médical grâce à des appareils d'automesure. A condition d'être validés ces appareils permettent de passer outre le phénomène de l'hypertension blouse blanche (pression élevée au cabinet médical et normale au domicile) et l'hypertension retardée (l'inverse). Actuellement, 4 millions de ces dispositifs sont utilisés en France

- 25 % des hypertendus traités possède un appareil à domicile
- 18 % l'utilisent régulièrement (au moins une fois par mois)
- 10 % seulement ont acheté cette appareil sur les conseils de leur médecin



31 Mai 2023
Journée mondiale
sans tabac

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'en 2020, le tabac était la principale cause de décès et d'incapacité, avec plus de 10 millions de victimes par an. Le tabagisme entraîne plus de décès à travers le monde que le Sida, la tuberculose, la mortalité maternelle, les accidents de voiture, les suicides et les homicides combinés...

La Journée mondiale sans tabac vise à mettre l'accent sur le rôle décisif joué par les professionnels de la santé dans la lutte antitabac. Ces derniers sont en effet en contact avec un pourcentage élevé de la population cible et ils ont l'occasion d'aider les fumeurs à modifier leur comportement. Ils peuvent aussi donner des conseils et des réponses aux questions relatives aux conséquences de tabagisme et donner l'exemple en s'abstenant de fumer.

Hâlez, c'est permis !

(À condition de préparer sa peau au soleil)

Les corps à corps avec le soleil ne s'improvisent pas. Avant de partir, mieux vaut se montrer prévoyant et suivre le programme « bronzage sans faute ».

Nous rêvons tous d'un bronzage doré, uniforme, durable à souhait... et sans danger ! Obtenue grâce aux caresses du soleil, cette bonne mine estivale, plus ou moins intense selon sa carnation d'origine, traduit la contre-offensive de la peau face aux attaques des rayons ultraviolets. Pour défendre l'ADN de ses cellules, la couche cornée s'épaissit et produit en masse de la mélanine photoprotectrice. Celle-ci remplit alors son rôle de bouclier et le résultat se voit à la nouvelle couleur de notre épiderme

FLAMBER N'EST PAS JOUER : ON PROTÈGE SON CAPITAL SOLEIL

Cependant, la production de ce pigment ne peut s'effectuer correctement si le capital solaire de l'organisme est épuisé à force d'avoir été sollicité. Comprenez par là que chaque individu possède un système de défense cutané naturel, dont l'efficacité est déterminée à la naissance. Ce capital solaire dépend de l'activité des mélanocytes, les cellules productrices de mélanine. Loin de se régénérer, il se consume – à petit feu en l'absence de protections cosmétiques adaptées au quotidien ou à grand feu en cas d'abus voire de coups de soleil. **Pour assurer la défense de notre peau tout au long de la vie, mieux vaut donc prendre soin de notre capital solaire.**



UNE PEAU PRÉPARÉE AU SOLEIL EST MIEUX ARMÉE

Plus le système naturel de défense est renforcé, moins la peau souffrira des dommages causés par le soleil. Partant de là, toutes les précautions sont bonnes à prendre avant de s'exposer. Épargner sa barrière cutanée commence par les attentions portées à sa résistance. L'aider de l'intérieur à produire une quantité satisfaisante de mélanine, mais l'aider aussi de l'extérieur, en prenant soin de son film hydrolipidique. Si le principal danger des rayons UV est de brûler les cellules, la déshydratation cutanée, connue pour être un facteur de vieillissement, doit aussi être prévenue. **C'est la condition sine qua non d'un beau hâle ! De même il est recommandé d'avoir une alimentation ad hoc.** Mettre son assiette au service d'un bronzage de qualité, c'est possible. Trois semaines avant les premières expositions, régalez-vous de fruits et légumes contenant un taux élevé de bêta-carotène et de lycopène. Carottes, tomates, pastèque, abricots, cerises, poivrons rouges... Ces produits riches en antioxydants aident votre peau à se préparer au soleil et à se protéger des rayons nocifs. Enfin, la consommation d'huile de noix, de colza ou de soja ainsi que celle de poissons (thon, sardine, saumon...) riches en acides gras limitent la déshydratation cutanée.

UNE PEAU PRÉPARÉE AU SOLEIL EST MIEUX ARMÉE

Pendant les vacances, l'eau de mer ou chlorée, le soleil et le vent ne font pas bon ménage avec la peau. De concert, ils abîment le film hydrolipidique et assoiffent les cellules cutanées. En prévision de cette agression estivale, il faut dès à présent miser sur une hydratation intense. En effet, plus l'épiderme sera gorgé d'eau, mieux il résistera aux facteurs déshydratants. Voilà pourquoi l'offensive démarre un mois avant de partir. **Usez et abusez de soins désaltérants pour le corps comme pour le visage, et consommez à volonté des légumes et des fruits, en privilégiant les plus colorés.**

15 JOURS AVANT : VIVE LE BÊTACAROTÈNE !

Optimiser la production de mélanine : tel est le but des gélules et ampoules qui préparent, améliorent et prolongent le bronzage. Leur secret ? Du bêta-carotène, connu pour renforcer la pigmentation naturelle de la peau. Mais aussi des antioxydants comme le sélénium et les vitamines A et E, destinés à freiner la formation des radicaux libres aggravée par les UVA et UVB, et donc le vieillissement prématuré de la peau. Recommandés pour les personnes sujettes aux lucites estivales, c'est-à-dire aux allergies solaires, ces produits peuvent être utilisés par tout un chacun – à l'exception des enfants. Les cures démarrent quinze jours avant la première exposition, continuent pendant les vacances et se prolongent 3 à 4 semaines après pour conserver les jolies couleurs caramel.

7 JOURS AVANT : FAITES PEAU NEUVE

Comme un premier rendez-vous galant, l'étreinte avec le soleil demande quelques préparations, décisives pour la suite des événements. En guise de prélude, votre rituel de séduction estival commencera donc par débarrasser votre peau de toutes les impuretés qui encombrant sa surface et brouillent le teint. Pour ce faire, vous procéderez à un gommage doux sur le visage et sur le corps une semaine avant votre premier bain de soleil. Gommages à renouveler trois jours avant la date tant attendue. Les cellules de l'épiderme se renouvelant tous les 28 jours, l'exfoliation préalable permet d'acquérir un hâle plus uniforme. À condition ? **De ne pas abuser des gommages au risque de décaper le film hydrolipidique qui fait office de barrière protectrice.**

JOUR J : PROTECTION RAPPROCHÉE

L'ennemi numéro 1 de votre bronzage ? Les coups de soleil. Ces brûlures induites par une quantité excessive de rayons font peler et perdre la première couche de peau chargée de mélanine. La meilleure façon d'y échapper est de bronzer progressivement. Les premiers jours, ne lézardez pas plus d'une heure et appliquez des indices de protection entre 30 et 50. Attention : **un SPF 30 protège trente fois plus longtemps qu'un SPF 10 – cela ne veut pas dire qu'il protège pendant 30 minutes !**



2€

De remise immédiate sur la
Gamme UP Care Solaire*

Du 1^{er} mai au 30 juin 2023

up care[®]
- SOLAIRES - Paris



* Offre valable pour les porteurs de cartes Univers Privilège et Univers Premium dans les pharmacies et parapharmacies participant à l'opération. Voir détails des produits en point de vente. Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions.

Conseils de Pharmacien : Séances d'uv, non non non !

Notre alimentation nous permet de réparer notre organisme. Les ingrédients qui suivent peuvent être pris Sur la plage, personne n'aime arborer une peau couleur cachet d'aspirine. Et nombreux sont les citadins se précipitant dans les cabines d'UV avant de partir en vacances. Certes, les lampes à bronzer teintent la peau, mais elles n'optimisent pas la production de mélanine. La pigmentation cutanée qu'elles permettent d'obtenir n'a aucun effet protecteur ou de préparation au bronzage. Les UV artificiels n'épaississent pas la peau comme le font les vrais rayons et n'induisent pas de fabrication de mélanine. Or, ce sont précisément ces deux phénomènes qui renforcent la photoprotection cutanée.

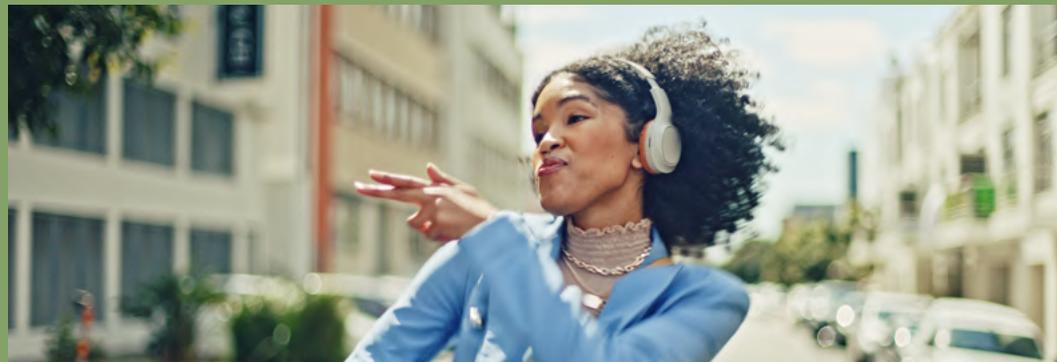
<https://www.bienetre-et-sante.fr/soins-solaires/halez-cest-permis-a-condition-de-preparer-peau-soleil>

5 conseils clés pour tirer le maximum de bénéfices d'un week-end.

I. SPORTIF DU DIMANCHE ET ALORS ?

L'important est de rester actif en bougeant (marche, course, natation, cyclisme, ou toute autre activité physique) même une seule fois par semaine et pendant une courte durée.

Selon une méta-analyse portant sur plus de 60 000 adultes, une ou deux séances d'activité physique par semaine peuvent réduire le risque de mortalité par maladie cardiovasculaire et cancer de 30%. **Cette étude relativise les recommandations courantes de pratiquer au moins 150 minutes d'exercice physique par semaine de façon régulière pour réduire le risque de mortalité de 35%.**



II. MUSIQUE ! ET QUE CHACUN SE LAISSE EMPORTE

La pratique d'un instrument permettrait de combattre les effets du vieillissement cérébral en sollicitant les circuits neuronaux de la mémoire, des émotions, de la motricité et du langage. Cette bonne nouvelle s'applique à tout âge, car ces avantages peuvent être observés même si l'on commence tardivement. Les travaux du neuropsychologue français Hervé Platel ont démontré que les musiciens ont une plus grande densité de neurones dans l'hippocampe, qui est la porte d'entrée de la mémoire.

III. REMETTRE LES PENDULES À L'HEURE

Selon des chercheurs de l'Université du Colorado, passer deux jours sous une tente et à la lumière naturelle permet de réinitialiser nos horloges biologiques perturbées par nos modes de vie. L'étude a porté sur une quinzaine de campeurs volontaires, dont le sommeil a été enregistré. Les résultats ont montré que leur pic de sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, était avancé de plus de deux heures et demie, leur évitant ainsi de souffrir d'un réveil difficile le lundi matin.

IV. QUAND ON SÈME C'EST POUR LA VIE

Le jardinage est une activité de plein air recommandée pour la santé car elle permet de dépenser autant d'énergie que la natation en crawl. En plus de prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète, le jardinage peut également aider à lutter contre l'ostéoporose. En effet, les femmes de cinquante ans qui jardinent une fois par semaine ont une densité osseuse significativement plus élevée que celles du même âge qui ne pratiquent pas cette activité.

V. TEA PARTY

Le psychiatre Florian Ferreri, auteur de Vaincre le blues du dimanche soir, recommande de rassembler vos proches autour d'une tasse de thé le dimanche après-midi pour finir le week-end en beauté. En plus du plaisir de se retrouver et de savourer de délicieuses boissons, le thé lui-même offre des avantages pour la santé. Grâce à la théanine, il a un effet anti-stress, tandis que la théine le rend tonifiant. **Cela en fait le mélange parfait pour affronter le lundi avec énergie !**

Combien de temps faut-il dormir pour être en forme ?

LE TEMPS MINIMUM DE SOMMEIL MOYEN

Le temps minimum de sommeil quotidien recommandé par Santé Publique France pour une bonne récupération est de 7 heures par jour. « Ce chiffre reste une moyenne, car chaque personne a des besoins spécifiques et génétiquement programmés. Quand certains peuvent très bien se contenter de 6 heures de sommeil, d'autres auront besoin de 8 heures pour être en forme » explique le Dr Ogrizek.

UNE ÉTUDE INQUIÉTANTE

Depuis quelques années, le temps de sommeil des français décline dangereusement. En mars 2019, il est pour la première fois tombé en dessous des 7 heures recommandées avec 6h42 de sommeil quotidien seulement durant les jours de semaine. Plus d'un Français sur 4 se considère en dette de sommeil. **Alors peut-on compenser ce manque de sommeil en semaine par une grasse matinée le week-end ?**

FAIRE LA GRASSE MATINÉE : POUR OU CONTRE ?

Bienfaits de la grasse matinée : différentes études à ce sujet

Les études à ce sujet, se suivent et ne se ressemblent pas. En 2015, une étude menée à l'université du Colorado et publiée dans la revue Current Biology, tend à montrer que la grasse matinée du weekend, non seulement, ne compense pas le manque de sommeil accumulé pendant la semaine, mais aggraverait même ses conséquences. Trois ans plus tard, une autre étude publiée dans le Journal of Sleep Research révèle à l'inverse que la grasse matinée dominicale augmenterait l'espérance de vie.

Alors qui croire ? Si la théorie est simple, la pratique l'est bien moins. Nombreuses sont les personnes à accumuler une dette de sommeil les jours de la semaine et la tentation de les récupérer le weekend est alors grande. « Pour certains adeptes de la grasse matinée, dormir jusqu'à midi pour rattraper le manque de sommeil accumulé en semaine est très tentant, mais c'est malheureusement contre-productif » indique la spécialiste du sommeil. « En retardant son réveil de 4 ou 5 heures par rapport à son heure habituelle de lever, on crée ce que l'on appelle un décalage de phase, qui est assimilable à un décalage horaire » précise-t-elle. L'heure du coucher sera alors inévitablement de nouveau décalée, et c'est un cercle vicieux.



TROUBLES DE LA CIRCULATION VEINEUSE

VOUS VOULEZ
SUPPORTER ÇA ?

**SINON PENSEZ
À FLAVONOÏDES
ZENTIVA CONSEIL®**



**Flavonoïdes
Zentiva Conseil®**

FLAVONOÏDES ZENTIVA CONSEIL 500 mg, comprimé pelliculé est un médicament indiqué chez l'adulte dans le traitement de l'insuffisance chronique veineuse des membres inférieurs, en cas de développement des symptômes fonctionnels suivants : jambes lourdes et gonflement ; douleur et crampes nocturnes des membres inférieurs. Et dans le traitement symptomatique de la crise hémorroïdaire aiguë. Si les symptômes persistent après 6 semaines de traitement pour une maladie veineuse chronique ou après 7 jours de traitement pour une crise hémorroïdaire aiguë, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice.



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

ZENTIVA

Copyright © 2019 Zentiva. Tous droits réservés. ZENTIVA CONSEIL 500 mg - 1/2020/02/04 - 07/2021

ALORS QUI CROIRE ?

L'efficacité de la grasse matinée est à relativiser », explique Pascale Ogrizek pour qui la clé d'un bon sommeil réside dans la régularité des horaires de coucher et de lever. L'idéal serait donc de réussir à se coucher et à se lever chaque jour de la semaine, weekend compris, sensiblement aux mêmes heures.

DEVRIIONS-NOUS METTRE UN RÉVEIL TOUS LES WEEKEND ?

« Idéalement, il faudrait dormir une à 2 heures de plus maximum le weekend, et si ça n'est pas suffisant, il est largement préférable de faire quelques siestes courtes pendant la journée pour récupérer sans se déphaser » conseille le Dr Ogrizek. Il préconise des siestes en position assise dans un fauteuil confortable, permettant de limiter leur durée à une petite demi-heure maximum.

Si une dette de sommeil peut se rattraper sur les quelques jours qui suivent, il faut savoir qu'une forte dette de sommeil accumulée depuis des années est en revanche irrécupérable et peut être à l'origine de problèmes de santé.

Il est donc essentiel de prendre soin de son sommeil au quotidien en adoptant des horaires réguliers et une bonne hygiène de vie.



NOUVEAU

Protect. CSB

Une bonne posture
en toute circonstance

medi. I feel better.

medi : le laboratoire de référence
en petit appareillage dans les domaines
de l'orthopédie et de la phlébologie.

medi France

Protect. CSB

Redresse dos
pour correction de la posture

Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : société medi. Avril 2023.



Grasse matinée : un plaisir à bannir ?

Pour les adeptes de la grasse matinée, traîner au lit le week-end fait partie des petits plaisirs de la vie dont il est difficile de se passer. Ces nuits à rallonge permettent-elles vraiment de rattraper la dette de sommeil accumulée toute la semaine ? C'est loin d'être aussi simple !

Les réponses du Dr Pascale Ogrizek, médecin spécialiste du sommeil.

L'IMPORTANCE D'UN BON SOMMEIL POUR LA SANTÉ

L'importance d'un bon sommeil et ses retentissements sur la forme physique et la santé ne sont plus à démontrer. Il suffit d'observer les conséquences d'une privation de sommeil pour en être convaincue.

À COURT TERME

Le manque de sommeil provoque :

- une irritabilité
- un déficit de l'attention
- des difficultés de concentration
- une morosité
- une somnolence
- des troubles de la mémoire.

L'IMPORTANCE DU SOMMEIL CHEZ LES ENFANTS

Le manque de sommeil prolongé chez les enfants est susceptible de freiner la sécrétion d'hormones de croissance (qui a lieu uniquement la nuit) et donc de limiter leur croissance.

Un sommeil suffisant et de qualité est donc essentiel pour notre organisme, qui profite de ces plages de repos pour :

- recharger ses batteries
- renforcer ses défenses naturelles
- consolider sa mémoire, ses os et ses muscles
- sécréter de nombreuses hormones indispensables à son bon fonctionnement.



À MOYEN TERME

La privation de sommeil affaiblit les défenses immunitaires et augmente les risques de :

- rhume
- rhinopharyngite
- gripes et autres virus ambiants

À PLUS LONG TERME

Lorsque la dette de sommeil s'accumule sur des années, elle peut augmenter :

- les risques cardio-vasculaires
- le diabète
- l'hypertension artérielle
- la dépression favoriser le surpoids

Constituer une trousse de secours

Se constituer une trousse de secours permet de soigner les petits bobos ou de répondre aux urgences plus sévères. Les trousse de premiers secours personnalisées vous accompagnent à la maison, en voiture, en randonnée ou en voyage, et s'adaptent même aux tout-petits avec la trousse de secours de bébé. **Découvrez comment les composer.**



POURQUOI SE CONSTITUER UNE TROUSSE DE SECOURS

Avoir une trousse de secours à portée de main, c'est répondre à deux types de besoins :

- . aux besoins bénins, pour soigner les « petits bobos » et éviter les complications éventuelles. Une petite plaie lors d'une séance de bricolage pourrait s'infecter par exemple.
- . aux véritables urgences, pour porter les premiers soins après un accident de la route, un accident du travail ou lors de la pratique d'un loisir, éviter un choc anaphylactique (réaction allergique grave qui peut engager le pronostic vital), stopper une crise d'asthme, ou encore une hypoglycémie du sujet diabétique.

Votre trousse de secours permet de répondre à deux règles essentielles au secourisme :

- Vous protéger vous-même et protéger la victime (grâce aux gants, masque, couverture de survie...) ; effectuer les gestes de premiers secours (antiseptique, garrot, bandage, médicaments...).
Toujours dans votre poche ou votre sac, votre téléphone portable ne fait pas partie en tant que tel de la trousse de secours. C'est pourtant un outil précieux qui fonctionne presque en tout point du territoire national !
Il permet de répondre à deux autres règles du secourisme :

- Demander de l'aide aux services de secours (pompiers 18, samu 15, police 17, numéro unique des urgences sur le territoire européen 112, samu social 115), à des proches, ou à des professionnels de santé de proximité

- **Apprécier l'état de la victime** : si vous ne pouvez pas effectuer cette mission par vous-même, les numéros précédents vous permettent d'être mis en relation rapidement avec des professionnels de l'urgence qui vous guideront dans la démarche des premiers secours.
Attention, même les petites plaies ou brûlures légères doivent être par la suite évaluées par un professionnel de santé. Des complications sont possibles telles que des surinfections.

COMPOSER UNE TROUSSE DE SECOURS PERSONNALISÉE

Il existe des trousse de secours déjà constituées et disponibles en pharmacie. Cependant, on y trouve généralement le strict minimum et elles ne conviennent pas pour toutes les situations. N'hésitez pas à les compléter en fonction des besoins.

A la maison, votre trousse de secours personnalisée est souvent la plus exhaustive : elle peut prendre de la place et rester dans la salle de bain. Mais si vous voyagez en voiture ou à l'étranger, ou que vous randonnez, il faudra sélectionner les produits et ustensiles réellement essentiels. Bébé vous accompagne en déplacement ? Pensez à lui : les tout-petits ont aussi droit à leur propre trousse de secours !

Découvrez comment composer chacune de ces trousse de secours pour ne rien oublier.

TRIER LA TROUSSE DE SECOURS

Il est nécessaire de trier régulièrement votre trousse de secours. L'idéal serait de faire le tri au moins une fois par an à la même période afin d'y penser, et juste avant de partir en voyage. **Cette bonne résolution vous permettra :**

- d'écarter les médicaments périmés qui possèdent leur propre filière de tri Cyclamed® : rappez-les en pharmacie. Les emballages cartons des médicaments peuvent cependant être mis directement dans le sac jaune du tri sélectif. Pensez aussi à vérifier les dates de péremptions des compresses, bandes et pansements ! Cela peut vous paraître futile, mais au-delà de cette date, le fabricant ne garantit plus la stérilité du matériel, son intégrité, et la qualité de la colle des pansements

- de renouveler les stocks afin d'avoir le nécessaire pour pouvoir intervenir à tout moment ; de responsabiliser les membres de la famille, y compris les adolescents et éventuellement les grands enfants, au bon usage et à l'importance de cette trousse. Savoir où elle se trouve et ce qu'elle contient permet d'agir rapidement.

- Sensibilisez votre conjoint(e) à la reconstitution de cette trousse après utilisation, promettez-vous de ne pas l'utiliser pour des futilités au risque de ne pas disposer de matériel en temps voulu...

LA TROUSSE DE PREMIERS SECOURS À LA MAISON

À la maison, votre trousse de premiers secours reprend tous les besoins de base. Comme on ne la transporte pas, elle peut se permettre de prendre un peu de volume et de poids. En plus d'une couverture de survie, on retrouve le nécessaire pour :

- **Soigner une plaie** : un antiseptique cutané en spray ou en unidoses pour une conservation plus longue, des compresses stériles, des pansements prédécoupés, du sparadrap hypoallergénique, des bandes extensibles, des ciseaux à bouts ronds, une pince à épiler pour retirer les échardes ou fragments de verre par exemple, gants à usage unique. Si la plaie est abondamment hémorragique, c'est-à-dire qu'elle saigne beaucoup sans s'arrêter, un coussin hémostatique d'urgence permet de comprimer la plaie.

- **Soigner une brûlure** : une crème ou un gel spécial pour apaiser les brûlures et hydrater intensément la peau après refroidissement sous l'eau froide, tulle gras.

- **Soulager une piqûre ou un coup** : Notamment si vous disposez d'un jardin, une crème ou un gel apaisant vous permet de soulager les piqûres d'insectes comme les moustiques ou les hyménoptères (guêpes, abeilles...), n'oubliez pas de désinfecter ! Contre les coups, votre pharmacien pourra vous conseiller des pommades ou gels antalgiques. Le tire-tique est indispensable.

- **Prendre la température** : thermomètre médical rectal/buccal ou sans contact à infra-rouge.

- **Lutter contre une hypoglycémie** : il est parfois utile de pouvoir resucrer rapidement une personne n'ayant pas mangé depuis un trop long moment, et même vital lorsqu'il s'agit d'une personne diabétique sous traitement hypoglycémiant. Des morceaux de sucre, de la confiture ou du miel conviennent parfaitement.

- **Administrer les médicaments urgents** : des antalgiques et antipyrétiques pourront vous être conseillés par votre médecin ou votre pharmacien en cas de douleurs ou de fièvre.



D'autres traitements essentiels pour lutter contre les crises de certaines pathologies doivent être à portée de main à la maison : médicaments anti-asthmatiques, anti-allergiques, anti-diabétiques...

Attention, porter les premiers secours ne vous dispense pas de demander l'avis à un professionnel de santé a posteriori, voire d'alerter les secours le cas échéant.

MAL DE GORGE AIGU ?

FABRIQUÉ
EN FRANCE



RAPPORTEZ VOS MÉDICAMENTS
NON UTILISÉS EN PHARMACIE



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

À partir de 12 ans
LYSOPAÏNE MAUX DE GORGE AMBROXOL CITRON 20 mg, SANS SUCRE,
pastille édulcorée au sorbitol et au sucralose. Soulagement des maux de gorge aigus.
Médicament pas avant 12 ans. Ne pas utiliser chez la femme enceinte. Lire attentivement la notice.
Si les symptômes persistent plus de 3 jours, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.

22/05/60035461/GP/001/F01



SOULAGE EFFICACEMENT
GRÂCE À SON ACTION
ANESTHÉSIE LOCALE

sanofi

LA TROUSSE DE SECOURS POUR BÉBÉ

Bébé aussi a droit à sa trousse de secours ! Il s'agit de rassembler ici les produits qui lui sont propres et adaptés.

Le carnet de santé de bébé : il rassemble les antécédents de maladies, les vaccinations effectuées, les observations du suivi pédiatrique...

Des dosettes de sérum physiologique, utiles pour laver les yeux, le nez, les oreilles, ou encore les petites plaies. Regardez notre vidéo tuto sur l'hygiène des yeux, du nez et des oreilles de bébé. Un mouche-bébé pour désencombrer le nez de bébé qui ne peut pas se moucher efficacement jusque 3 ans. Regardez notre vidéo tuto pour Désencombrer le nez de bébé avec un mouche bébé.

Le nécessaire pour soigner une plaie : antiseptique cutané, compresses stériles, sparadrap, bandes extensibles, ainsi qu'une paire de ciseaux à bouts ronds pour ne pas risquer de le blesser, et une pince à épiler. Un médicament antalgique et anti-pyrétique (qui luttent contre la fièvre) sur les conseils de votre médecin, ainsi des sachets de réhydratation orale (SRO) pour lutter contre la déshydratation en cas de diarrhées notamment.

Pour en savoir davantage, lisez nos articles Gastro-entérite : faire face à la diarrhée de bébé et La poussée dentaire : comment soulager bébé.

- Une pommade pour soulager les bleus, les bosses
- Un thermomètre pour prendre sa température.
- Du coton, du savon.



LA TROUSSE DE SECOURS POUR LA VOITURE

En voiture, votre trousse de secours ne peut pas prendre trop de place. Vous vous limiterez au nécessaire pour agir sur des urgences vitales et graves, notamment en cas d'accident de la route, et aux petits désagréments du voyage. Elle comprend :

- La couverture de survie et éventuellement une attelle gouttière pour l'immobilisation de membres.
- Le nécessaire pour soigner une plaie : antiseptique cutané, compresses stériles, sparadrap, bandes extensibles, coussin hémostatique d'urgence, garrot, gants à usage unique, pince à épiler.
- Un médicament anti-nauséeux sur les conseils de votre médecin ou de votre pharmacien, ainsi que le traitement urgent lors des crises de certaines pathologies pour les personnes atteintes (asthme, diabète, allergies sévères...).
- Attention, les médicaments ne doivent pas être exposés à des températures élevées. Disposez-les à l'abri du soleil lors du transport, et ne les conservez pas dans votre véhicule au-delà du voyage, votre médecin ou votre pharmacien en cas de douleurs ou de fièvre. D'autres traitements essentiels pour lutter contre les crises de certaines pathologies doivent être à portée de main à la maison : médicaments anti-asthmatiques, anti-allergiques, anti-diabétiques...
- Attention, porter les premiers secours ne vous dispense pas de demander l'avis à un professionnel de santé a posteriori, voire d'alerter les secours le cas échéant.



LA TROUSSE DE SECOURS DE VOYAGE

Quand on voyage, il faut tout compresser dans une ou deux valises. Votre trousse de secours sera légère mais comprendra certains indispensables :

- La couverture de survie.
- Le nécessaire pour soigner une plaie : antiseptique cutané, compresses stériles, sparadrap, bandes extensibles, coussin hémostatique d'urgence, garrot, gants à usage unique, pince à épiler. Un tire-tique, un répulsif cutané anti-moustiques et de la crème solaire si nécessaire. Pour davantage de renseignements, vous pouvez lire nos articles Se préparer contre les moustiques pour voyager dans un pays exotique et La protection solaire. Attention, les contenances sont limitées lorsque vous les gardez en cabine lors d'un voyage en avion. Les flacons ne doivent pas dépasser 100 mL chacun, et doivent être rangés dans une pochette transparente fermée d'une contenance d'1 L au maximum (une seule pochette par passager est tolérée). Les médicaments font figure d'exception et n'entrent pas dans cette limitation. La quantité nette totale (cabine et soute) ne doit pas dépasser 2 L par personne.
- Des médicaments antalgiques, anti-nauséeux, anti-diarrhéiques et anti-paludéens si nécessaire sur les conseils de votre médecin ou de votre pharmacien. Pour les personnes atteintes de pathologies spécifiques (asthme, diabète, allergies sévères...), n'oubliez pas le traitement urgent de crise. En France, le circuit du médicament est un des plus sécurisés au monde grâce à la chaîne pharmaceutique. Ce système n'existe pas dans de nombreux pays, ce qui expose au risque d'acheter des contrefaçons. Dans le doute, préférez toujours emporter des médicaments vendus dans une pharmacie française plutôt que de vous approvisionner dans un pays étranger. N'oubliez pas de vous munir de vos ordonnances lors des voyages afin de justifier la prescription de vos traitements.
- Des pastilles permettant la désinfection de l'eau pour les zones où l'eau risque d'être contaminée par des micro-organismes pathogènes.

https://www.hifamilies.fr/famille-nombreuse/trousse_secours

Les 5 gestes de premiers secours pour porter assistance à autrui

Lors d'un accident, chaque minute est vitale pour la survie de la victime. Réagir vite et prodiguer les gestes de premiers secours sauvent des vies. Découvrez les 5 réflexes pour porter secours !

RÉFLEXE N°1 : vérifier l'état de conscience de la victime d'un accident

Poser des questions et donner des ordres simples (ouvrir les yeux, lui demander de serrer votre main, ...) est le premier geste de premiers secours permettant d'évaluer la conscience de la victime.

Si la victime ne répond pas à vos demandes, elle a très certainement perdu connaissance et se trouve en état d'inconscience.

RÉFLEXE N°2 : contrôler la respiration en cas de personne inconsciente

Libérer les voies aériennes de la victime inconsciente en basculant sa tête en arrière et en lui ouvrant la bouche. Vérifier que sa cage thoracique se soulève et que vous sentez pendant 10 secondes son souffle au niveau du nez et de la bouche. état d'inconscience.



RÉFLEXE N°3 : placer la victime en position latérale de sécurité

Si la victime est inconsciente et respire, la placer en position latérale de sécurité (PLS). Ce geste de premiers secours sert à assurer la bonne circulation de ses voies aériennes, et donc du passage de l'air jusqu'aux poumons de la victime.

La victime doit être mise sur le côté, les bras et les jambes formant des béquilles (en chien de fusil) pour stabiliser sa position. Sa bouche doit être ouverte et tournée vers le bas pour éviter qu'elle ne s'étouffe.

Une fois la victime en position latérale de sécurité, contacter les secours d'urgence (le 15, le 18 ou le 112) et vérifier régulièrement la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

RÉFLEXE N°4 : pratiquer des compressions thoraciques et des insufflations

Si la victime est inconsciente et ne respire plus (aucun signe de respiration perçu), appeler immédiatement les secours (le 15, le 18 ou le 112).

Dans l'attente des secours, prodiguer les gestes de premiers secours suivants : réaliser des compressions thoraciques et des insufflations (bouche-à-bouche), en alternant 30 compressions thoraciques et 2 insufflations pour tenter de réanimer la victime.

DOSSIER DU MOIS

RÉFLEXE N°5 : utiliser un défibrillateur automatisé externe

Depuis 2007, toute personne est autorisée à utiliser un défibrillateur automatisé externe (DAE).

Appareils de premiers secours, ils sont de plus en plus présents et disponibles dans les lieux publics : transports en commun, entreprises, établissements administratifs, ...

Permettant de sauver des vies, les DAE sont très faciles d'utilisation. Une fois mis en fonctionnement, ils vous guident sur la procédure à suivre, étape par étape.

AGIR :

Chaque année, 10 000 vies pourraient être épargnées si 20% de la population française connaissaient les gestes de premiers secours. La Fédération nationale des sapeurs-pompiers, la Croix-Rouge française et la Protection Civile, entre autres, proposent des formations aux gestes de premiers secours sur l'ensemble du territoire français.

POUR ALLER PLUS LOIN WWW.CROIX-ROUGE.FR



Et si je passais mon brevet de secourisme ?

Qui ne s'est pas retrouvé totalement démuni face à une situation d'urgence sans savoir exactement quels soins, ni quels gestes réaliser pour venir en aide à une personne accidentée ? De la simple coupure à la maison au massage cardiaque en pleine rue, le brevet de secourisme peut nous aider à sauver des vies.

LE PSC1, C'EST QUOI AU JUSTE ?

Le PSC1 est une formation qui vous permet de devenir sauveteur c'est-à-dire d'être capable d'alerter les secours et de réaliser les bons gestes pour maintenir en vie une victime jusqu'à l'arrivée des équipes de secours.

Les gestes appris lors du PSC de niveau 1 (Prévention et secours civiques de niveau 1) peuvent être pratiqués quel que soit l'endroit (maison, lieu public, travail).



QUI PEUT PASSER LE DIPLÔME DE SECOURISME ?

Absolument tout le monde, à tout âge ! Dès 10 ans, à la Croix-Rouge Française par exemple, grâce à une formation plus courte et adaptée à la sensibilité des enfants. Même chose pour les personnes âgées qui désirent encore se former. Leur apprentissage comporte des gestes de sauvetage adaptés à leur mobilité parfois réduite, mais qui s'avèrent tout aussi efficaces.

Il existe aussi une initiation aux 1ers secours de 2 heures où un seul geste est ciblé (hémorragie, saignements, brûlure, arrêt cardiaque). Généralement, cette formation est gratuite lorsqu'elle est financée par un Conseil général, une mairie... ou ne coûte que seulement 10 € si vous vous présentez spontanément auprès d'un organisme formateur.

QU'EST-CE QU'ON Y APPREND CONCRÈTEMENT ?

Au programme, 7 heures de formation constituée de plusieurs modules pour passer en revue tous les types de situation d'accidents du quotidien, du plus anodin au plus grave. On y apprend à réaliser les gestes en cas d'étouffement, de perte de connaissance, d'arrêt cardiaque, de malaises comme l'AVC, l'hypoglycémie mais aussi de noyade, de coupures ou blessures superficielles ou graves.

En groupe, vous participez d'abord à des échanges avec le formateur sur les conduites à tenir dans une situation donnée, puis l'expert vous explique les bons gestes à réaliser. Ensuite c'est à vous de les reproduire correctement sur votre partenaire. Les gestes sont simples et ne nécessitent pas d'entraînement physique. Pendant le stage, il n'est pas nécessaire de prendre de notes. **Tout est basé sur l'apprentissage des gestes de premiers secours et la pratique de ceux-ci au cours de mises en situation où les formateurs simulent des accidents.**

OÙ S'ADRESSER POUR PASSER UNE FORMATION PSC1 ?

Adressez-vous auprès de l'une des 22 associations (Croix-Rouge française/Croix Blanche/Fédération Française de sauvetage et secourisme, la protection civile, l'Union des Sapeurs-Pompiers...), qui proposent en France la formation de secouriste.

Les techniques sont les mêmes d'une association à l'autre, seule la pédagogie change.

Et si je passais mon brevet de secourisme ? 2/2

COMBIEN COÛTE LA FORMATION PSC1 ?

Comptez environ 60 € pour une formation de 7 à 8 heures. Un diplôme de sauveteur vous sera remis en fin d'apprentissage. Il est valable à vie et reconnu par l'Etat français. **Seul celui délivré par la Croix-Rouge française est un brevet européen permettant à toutes les Croix-Rouge d'Europe de se reconnaître entre elles.**

ET À L'ÉTRANGER, ÇA SE PASSE COMMENT ?

Dans la majorité des pays européens, comme en France par exemple, le brevet de secourisme n'est pas obligatoire.

On compte toutefois 47 % de Français ayant été au moins une fois initiés dans leur vie aux premiers secours, et 29 % de la population ont leur diplôme de PSC1, selon une enquête de la Croix-Rouge datant de 2009*. Des proportions en hausse depuis 2006, date du décret d'application d'une loi votée en 2004 qui impose la formation des élèves aux gestes de premier secours dès l'école.

Une initiative inspirée des pays nordiques (Finlande, Suède, Danemark), où la formation s'inscrit dans l'éducation scolaire dès le plus jeune âge.



INITIATION AUX PREMIERS SECOURS ENFANT ET NOURRISSON

Très utile aussi, cette formation-éclair de 4 heures sensibilise les participants à la prévention des accidents domestiques et de la vie courante et propose un apprentissage des gestes de premiers secours de l'enfant et du nourrisson (couchage en toute sécurité, prévention du syndrome du bébé secoué, nourrisson qui ne respire plus...). Comptez entre 15 et 20 €.

ON NOTE LA DATE

Journée mondiale des premiers secours le 2ème samedi de septembre.

Venez apprendre avec la Croix-Rouge française tout près de chez vous et gratuitement les gestes qui sauvent. Renseignez-vous sur le site www.croix-rouge.fr

Vous pouvez aussi télécharger gratuitement l'appli qui sauve sur votre smartphone.

SI VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE, ALERTEZ LES SERVICES D'URGENCE :

Le 18 : les sapeurs-pompiers pour tout problème de secours, notamment accident, incendie.

Le 15 : le Samu pour les urgences médicales.

Le 17 : la police ou la gendarmerie en cas de problème d'ordre public.

Le 112 : pour les urgences sur le territoire européen.

Le 115 : le Samu social pour toute personne qui présente une détresse sociale.

Le 3237 : Pour connaître la pharmacie de garde la plus proche accessible 24h/24*

*Numéro Audiotel : 0,35 €TTC/MIN

PSYCHO

Je suis une super maman

Entre amour et éducation, trouver l'équilibre parfait dans la relation mère/enfant n'est pas sans péripétie. Et si la clé du succès était d'être soi, tout simplement pour être une super maman?



UNE MAMAN SAIT DOSER SON AUTORITÉ

À l'une de ses patientes qui lui demandait comment être une bonne mère, Freud aurait répondu : « Quoi que vous fassiez, vous ferez mal ». Une petite phrase pleine de sens universel lorsqu'on sait qu'un enfant, quel qu'il soit, ne trouve jamais totalement sa maman là où il l'attend. Bien sûr, la bonne conscience en bandoulière, nous nous évertuons à donner à notre progéniture ce qui nous semble être le mieux, le plus juste, à lui transmettre le sens des valeurs, à la mettre sur le chemin de la vie en le protégeant de tout.

Seulement voilà : être permissive et dévouée à l'extrême prive l'enfant des limites dont il a besoin pour se construire.

REPRODUIRE OU ÉVITER SON MODÈLE

En matière d'affection ou d'éducation, nous avons tous tendance à nous référer pour nos enfants aux schémas inculqués par nos parents.

Qu'on le rejette ou qu'on le réplique, ce modèle parental nous induit souvent en erreur, car il ne tient pas compte des changements d'époque et de personnalité. Comprendre cela, c'est éviter de regarder notre enfant comme notre clone, et ajuster rigidité ou souplesse pour lui permettre d'asseoir son identité.

NI TROP, NI PAS ASSEZ

Avoir le fantasme d'être une mère parfaite conduit trop souvent à tous les excès.

En effet, dès lors qu'on a charge d'âme, le poids de la responsabilité devient lourd à porter et le temps passé avec son enfant devient prétexte à culpabilité. « Suis-je assez présente, rassurante, attentive ?... ». Telles sont les questions qui nous pétrissent lorsqu'on veut trop bien faire. Le risque ? Devenir une mère un peu trop exclusive, qui ne laisse guère de place au père

Je ne sacrifie pas mon identité pour être une femme et une bonne mère





PSYCHO

Je suis une super maman

À force de vouloir cocher dans toutes les cases de la mère idéale, on se retrouve souvent à développer un sens extrême du sacrifice, tenaillée entre responsabilités parentales et notre envie de rester zen.

ARRÊTEZ DE CULPABILISER !

Ce n'est pas parce que vous ne vous occupez pas 24 heures sur 24 de vos enfants et que vous êtes parfois trop fatiguée pour jouer avec eux que vous êtes une mauvaise mère.

ÊTRE SOI-MÊME

Le secret pour recevoir un mug « La meilleure maman du monde » c'est avant tout d'être bien dans votre peau de femme pour pouvoir ensuite leur donner le meilleur de vous-même. Il faut donc arrêter de faire des sacrifices en permanence et apprendre à penser de nouveau un peu à vous.

Les plantes qui vous font de belles jambes

Certaines plantes, utilisées sous des formes concentrées dans des compléments alimentaires et des gels, ont des propriétés veinotoniques appréciables, notamment par temps chaud.

Le sang oxygéné par le cœur et envoyé aux organes, jusque dans les pieds, doit ensuite remonter pour être à nouveau régénéré. Les valves fixées sur les parois des veines l'empêchent de redescendre et le propulsent vers le haut. Tant que les veines et les valves sont en bon état, le retour veineux se fait bien. Avec les années, les veines se distendent, deviennent plus ou moins perméables et les valves jouent moins bien leur rôle. A plus forte raison si l'on a un terrain héréditaire à varices, une profession obligeant à rester debout ou assis, un mode de vie sédentaire ou en cas de grossesse.

Résultat : le sang a tendance à stagner dans les veines, des liquides (de l'eau surtout) s'échappent des vaisseaux sanguins et s'accumulent sous la peau. Les chevilles enflent, les jambes deviennent lourdes et font mal, picotements et fourmillements se font sentir. En été, avec la chaleur, c'est pire, et les chaussettes, bas ou collants de contention (ou de compression), certes efficaces et aujourd'hui esthétiques, sont plus difficiles à supporter qu'en hiver. Certaines plantes connues depuis des siècles pour leurs effets bienfaisants sur la circulation sanguine, rendent alors bien service.



CONSEILS DE PHARMACIEN

Comme les crises hémorroïdaires sont aussi un problème de veines dilatées et douloureuses, les produits vendus en pharmacie pour décongestionner et soulager les hémorroïdes sont à base des mêmes plantes que celles conseillées pour la circulation veineuse et les jambes lourdes : marron d'Inde, fragon, vigne rouge et hamamélis en tête. **Mais certains ont des présentations spécifiques** : pommade rectale ou monodoses de gel à canules.

VIGNE ROUGE, FRAGON...

On peut en faire des infusions comme autrefois ou retrouver leur action protectrice et stimulante sur les veines et les petits vaisseaux, en plus concentrée, dans des compléments alimentaires ou des gels à appliquer sur les jambes : – L'écorce et les graines de marronnier d'Inde renferment, outre des flavonoïdes aux propriétés vasorégulatrices, des substances – notamment l'esculoside – qui renforcent la résistance des vaisseaux sanguins et réduisent leur perméabilité, donc l'œdème. – Les feuilles de vigne rouge contiennent, outre des antioxydants, flavonoïdes et resvératrol, une grande quantité d'anthocyanes qui augmentent l'action anti-œdémateuse et facilitent le retour vers le cœur du sang accumulé dans les jambes et les chevilles.

LE RHIZOME DE FRAGON, un arbuste du maquis méditerranéen surnommé petit-houx, est également riche en flavonoïdes et agit sur l'élasticité des veines. Ces plantes sont souvent associées à d'autres pour combiner leurs effets : mélilot, cassis, hamamélis, pin maritime, myrtille... Quelques exemples : ActivJambes (New Nordic) et Phytostandard® Mélilot / Vigne rouge (Pileje) en comprimés, Arkogélules® BIO Hamamélis (Arkopharma), Mélilot SIPF (suspensions intégrales de plantes fraîches) bio (Synergia), Naturactive Circulation en sticks fluides (Pierre-Fabre), Ruscoven Plus Gélules et Ruscoven Gel (Aboca).



LA NATURE PROTÈGE NOS ARTICULATIONS



FORMULE
COMPLÈTE

BOSWELLIA
HAUTEMENT
—DOSÉ—

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ