LE MAG



À LA UNE

N°44 / SEPTEMBRE 2023

4 réflexes contre les troubles du sommeil

Les effets des saisons sur ma peau

Sénior, entretenez votre mobilité



DOSSIER DU MOIS

VACCINATION ÊTES-VOUS À JOUR?



1. BIEN DORMIR À TOUT ÂGE



2. LES EFFETS DES SAISONS SUR LA PEAU



4. DOSSIER DU MOIS : VACCINATION

Dans les pages suivantes,

santé et bien-être.

Retrouvez nos conseils



5. REMÈDES CHUTE DE CHEVEUX



SÉNIOR, ENTRENEZ VOTRE MOBILITÉ

Numéro: 44 Editeur: Univers Pharmacie 4 chemin du Dornig 68000 Colmar Tel: 0389416845 Fax: 0389233735

 $\underline{communication@groupeuniverspharmacie.com}$

www.groupeuniverspharmacie.com

Directeur de la publication
Daniel Buchinger

Daniel Buchinge

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

<u>communication@groupeuniverspharmacie.com</u>Crédits Photos: AdobeStock_206971753 - 266320206 - 217708428 - 438193662 -593944260 -619303572 - 540197536 - 295878941 - 183193299 - 390368595 - 430340831 - 570455749 - 461682234.

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 SEPTEMBRE 2023

Bonne rentrée!

À peine le sable enlevé de vos pieds, les revoilà déjà cachés sous le bureau. Bref, c'est la rentrée et autant le dire : ça pique!

Alors que cette période pourrait être morose, nous avons tous décidé de trouver une bonne raison de se réjouir : maintenant que vous avez passé les vacances à nous lire sur la plage ou à la montagne à suivre nos conseils. Le mag vous accompagne pour une rentrée en pleine forme et en beauté.

Découvrez notre sélection de produits indispensables et nos conseils et astuces pour une rentrée en toute sérénité.

Bonne lecture!

Univers Pharmacie





Les règles pour bien dormir à tout âge

Les causes d'insomnies ou de mauvais sommeil sont nombreuses mais elles diffèrent souvent avec l'âge. Explications et solutions adaptées pour y remédier et prévenir leur impact sur la santé.

Pour l'Homme comme pour les animaux, dormir est vital, au même titre que manger et respirer. Certaines espèces comme la girafe ne dorment que 2 heures alors que le chat, par exemple, a besoin de 12 heures et la chauve-souris de 19 heures. Pour l'Homme, c'est 7-8 heures. Avec des variations cependant selon les individus : les uns doivent dormir 9 heures ou plus par nuit, alors que 6 heures suffisent à d'autres. À chacun son rythme qu'il convient de respecter pour bien « fonctionner » dans la journée et bien se porter. Mais ce n'est pas toujours le cas... Des études, réalisées en particulier par le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu (Paris), montrent que les Français ne dorment plus assez... L'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) estime que nous avons perdu 1 h 30 de sommeil par nuit en un demi-siècle!

DES NUITS DE PLUS EN PLUS COURTES

Selon une enquête menée en 2017 par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), nous dormons aujourd'hui **7h07 en moyenne en semaine**. Les spécialistes du sommeil notent en effet avec inquiétude que le pourcentage de personnes dormant moins de 6 heures par nuit ne cesse d'augmenter. En particulier dans les villes. À cause des contraintes professionnelles, du temps passé dans les transports, du bruit et, plus largement, du stress de la vie moderne – **métro, boulot = mauvais dodo!** Mais aussi de l'allongement du temps passé devant un écran en soirée.

NOS CONSEILS

Des plantes sédatives et hypnotiques plutôt que des somnifères. Mélisse, valériane, escholtzia, aubépine, rhodiole, passiflore sont conseillées surtout pour les troubles du sommeil liés à l'anxiété et au stress. Mais aussi houblon, lavande, camomille, tilleul, fleurs d'oranger, marronnier, verveine. En tisanes, huiles essentielles ou compléments alimentaires (gélules, sticks, gouttes, spray, élixir). Certains contiennent en plus de la mélatonine.

OBÉSITÉ, DIABÈTE, DÉPRESSION...

Or, les personnes qui se sentent bien en dormant seulement 5 heures par nuit sont rares. Ou bien elles récupèrent (un peu) le week-end ou en faisant la sieste dans la journée. La plupart du temps, dormir moins de 6 heures est insuffisant.

Durant le sommeil, toutes sortes d'opérations nécessaires ont lieu pour grandir, renforcer les défenses immunitaires, renouveler et réparer les cellules, « nettoyer » le cerveau des toxines qui s'accumulent le jour, mémoriser, etc. Si le sommeil est trop court, haché ou de mauvaise qualité, l'organisme ne peut les mener à bien et les répercussions sur la santé et les performances sont importantes.

À la longue, le manque de sommeil accroît le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de dépression. Sans parler des chutes et des accidents provoqués par la fatigue, la somnolence et le manque de concentration dans la journée.

Journée Happy day

DOUBLEMENT DES POINTS*





TOUS LES JEUDIS

OUI À LA SIESTE

Les effets positifs de la sieste sont connus : sur la fatigue, le stress, l'humeur, la mémoire, les performances cérébrales, les défenses immunitaires, la tension artérielle... Mais elle doit être brève (10 à 20 minutes au plus) pour ne pas sombrer dans le sommeil profond, se réveiller vaseux et avoir du mal à s'endormir la nuit suivante. Le sommeil lent léger entraîne dans le cerveau la production d'ondes relaxantes bienfaisantes et permet de récupérer vigilance et énergie.

ADOS: HORAIRES DÉCALÉS

Lors de l'adolescence, les troubles du sommeil sont le plus souvent liés aux bouleversements de cette période de la vie. Certes, c'est agaçant de voir son rejeton émerger le dimanche au moment de déjeuner mais la cause de ce décalage est en partie physiologique. C'est un phénomène dit de retard de phase : la température corporelle chute plus tard et la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, est décalée. L'endormissement est ainsi plus tardif et, comme les rythmes scolaires les obligent souvent à se lever tôt, les ados accumulent une dette de sommeil qu'ils pensent récupérer le week-end. Ce qui aggrave encore le décalage : les spécialistes du sommeil parlent alors de « jet-lag du week-end ». Cela dit, ce n'est pas le seul facteur. Les heures passées le soir à jouer sur les tablettes, à regarder des séries ou à téléphoner aux amis aussi. Selon une enquête de l'INSV, une fois couchés, les jeunes mettent en effet 68 minutes avant de cesser toute activité et d'éteindre la lumière! Et la moitié dorment avec le téléphone allumé dans leur lit. Instituer le soir un « couvre-feu numérique » deux heures avant le coucher. Facile à dire...

ADULTES: STRESS PROFESSIONNEL ET TRAJETS

C'est un constat de la médecine du travail : au moins 30 % des adultes actifs se plaignent d'un sommeil de mauvaise qualité ou trop court, lié aux pressions professionnelles, à la peur du chômage et aux trajets trop longs. Avec pour conséquences une somnolence au travail ou au volant et des accidents.

Les horaires décalés ou de nuit notamment occasionnent une désynchronisation dangereuse de l'horloge biologique. Le sommeil de jour est aussi moins réparateur car plus court et perturbé par de mauvaises conditions environnementales (bruit, lumière, température).

Autre pourvoyeuse de difficultés d'endormissement, d'insomnies, de sommeil plus léger et fractionné : une mauvaise hygiène de vie. Des repas déséquilibrés et pris à horaires irréguliers, ou trop copieux, trop gras le soir et les excitants (caféine, thé, alcool...) entraînent une fragmentation du sommeil.

Le manque d'exercice physique provoque aussi des insomnies. À savoir, les femmes dorment moins bien que les hommes à cause des bouleversements hormonaux. Avant ou au début des règles, pendant la grossesse et à l'approche de la ménopause.



SENIORS: GARE AUX APNÉES

Vers la cinquantaine, l'endormissement tend déjà à être plus long et le réveil plus matinal, mais c'est normal. Avec l'âge, le sommeil devient moins profond, plus fragile, avec davantage d'éveils nocturnes qui peuvent donner l'impression d'avoir moins dormi. Souvent, les seniors prennent aussi l'habitude de se coucher tôt. Ils devraient donc normalement se lever tôt, ce qu'ils ne font pas, d'où un temps passé au lit trop important, un sommeil fractionné et une somnolence dans la journée. Alors que, selon les spécialistes, ils devraient tenir compte de la modification de leur sommeil et se coucher relativement tard, se lever une fois réveillés et faire une sieste de 20 minutes au plus. Les pathologies dues au vieillissement (arthrose, problèmes urinaires liés à la prostate ou à la vessie, reflux...) nuisent également au sommeil. Les apnées du sommeil sont plus problématiques car elles se caractérisent par des microéveils fréquents, cause de somnolence diurne et, à la longue, de problèmes de santé. Les ronflements et les arrêts respiratoires gênent aussi le sommeil du ou de la partenaire... Mais aujourd'hui, plus d'excuse, il existe différentes solutions en fonction du degré des apnées.

https://www.bienetre-et-sante.fr/troubles-du-sommeil/regles-bien-dormir-a-age

81



5 astuces pour récupérer d'une petite nuit

Insomnie, moustique, stress, fiesta... la nuit a été trop courte ? Nos astuces pour récupérer vite et optimiser votre énergie dans la journée.

Votre petit dernier fait ses dents ? Vous avez fait la nouba jusqu'à pas d'heure ? Compté les moutons sans parvenir à vous endormir ? Chassé le moustique toute la nuit ?

À causes différentes, résultat identique : ce matin, vous êtes le-ssi-vé. Ces conseils vous aideront à surmonter la journée sans flancher et retrouver au plus vite votre rythme habituel.

SE LEVER À L'HEURE HABITUELLE

Vous auriez volontiers balancé le réveil par la fenêtre ce matin lorsqu'il vous a tiré du sommeil... L'erreur à ne pas commettre : snoozer pour grapiller quelques minutes de sommeil supplémentaires. Rien de bon à en tirer, si ce n'est vous re-réveiller encore plus somnolent et embrumé. Une astuce des habitués des réveils difficiles : placez votre réveil hors de votre portée, ce qui vous obligera à vous lever pour l'éteindre. Promis, c'est pour votre bien.

S'EXPOSER À LA LUMIÈRE DU JOUR

Après une nuit tronquée, notre rythme circadien est tout chamboulé. Exposez-vous à la lumière du jour le plus rapidement possible, en marchant jusqu'à votre bureau ou en prenant votre petit déjeuner à l'extérieur. Les rayons du soleil resynchronisent notre horloge biologique en inhibant la mélatonine (l'hormone du sommeil) à l'effet somnifère, et stimule la production de sérotonine (l'une des hormones qui régulent l'humeur et l'appétit).

BOIRE UN THÉ OU UN CAFÉ... ET C'EST TOUT

La caféine ou la théine apportent un coup de fouet à votre organisme et vous aident à émerger après ce réveil difficile. Mais limitez-vous à un ou deux pendant la matinée, pas davantage, sous peine de dérégler encore un peu plus votre organisme, de faire grimper votre niveau de stress et d'éprouver des difficultés à vous endormir le soir, un comble vu votre état. Pensez à bien vous hydrater tout au long de la journée pour ne pas aggraver votre fatigue par une phase de déshydratation.

S'AUTORISER DES COLLATIONS

Qui dit rythme perturbé dit appétit chamboulé. Apportez à votre organisme des shots d'énergie avec une collation en fin de matinée et en milieu d'après-midi. Plutôt qu'une barre chocolatée, choisissez des agrumes riches en vitamines, un yaourt nature ou des légumineuses. Lors des repas, évitez les aliments gras et lourds dont la digestion fatiguerait davantage votre organisme. Bravo, vous avez survécu à cette journée! Dès les premiers signes de fatigue (bâillements, yeux qui piquent), zou, direction le lit sans attendre afin de ne pas rater le train du sommeil et offrir à votre corps une bonne nuit réparatrice.

https://www.bienetre-et-sante.fr/troubles-du-sommeil/5-astuces-recuperer-dune-petite-nuit



Le soin
ultra-nourrissant
pour toute la
famille,
dès la naissance*

Un baume multi-usages pour les zones sèches du visage et du corps





Notre peau réagit-elle de la même manière en été qu'en hiver ? Faut-il en prendre soin différemment au printemps et à l'automne ? Voici tout ce que vous devez savoir sur votre peau, saison après saison.

Les effets des saisons sur ma peau

LES SAISONS INFLUENCENT-ELLES LA QUALITÉ DE LA PEAU ?

On peut aisément se dire que la peau va réagir différemment face à une chaleur excessive, un froid polaire, de la pluie ou des poussières dans l'air. Mais ce que nous constatons saison après saison a été prouvé scientifiquement par une étude publiée en mars 2018 dans le British Journal of Dermatology*. En effet, après avoir examiné plus de 80 volontaires, des chercheurs ont déterminé que d'un point de vue cellulaire, la protéine qui aide à maintenir la barrière cutanée s'est dégradée durant les mois d'hiver. En clair, si vos joues rosissent quand il fait froid ou que vos mains sont très sèches, c'est tout à fait normal, car la peau est directement affectée par les changements climatiques et saisonniers. Dans cette étude, les chercheurs expliquent ainsi que les cellules de la peau souffrent d'un rétrécissement et réagissent par un changement au niveau de la surface face aux changements climatiques.

*Bébés sortis de néonatologie



À CHAQUE SAISON SES CONTRAINTES SPÉCIFIQUES POUR LA PEAU

Chaque saison possède ainsi ses caractéristiques propres et votre peau va subir ces variations climatiques saisonnières. Afin de l'acclimater au mieux, il va donc falloir adopter une routine beauté légèrement adaptée au fil des saisons... En effet, on ne s'habille pas de la même manière en hiver qu'en été, on ne mange pas forcément la même chose non plus, alors pourquoi ne devrions pas adapter ce que nous mettons sur notre peau ?

AU PRINTEMPS : ON ÉVACUE LES TOXINES ACCUMULÉES

Attention aux saisons « entre-deux » comme le printemps qui ne sont pas si inoffensives qu'il n'y parait. En effet, à la sortie de l'hiver, la peau a accumulé des toxines sous l'épiderme. Ces toxines ne sont pas pour autant toutes nocives et certaines peuvent même servir à régénérer votre peau. Il va falloir les évacuer avec parcimonie. Par ailleurs, il faut être vigilant et se protéger lors des premiers beaux jours des rayons du soleil qui sont aussi dangereux voire plus qu'en été.

EN ÉTÉ : ON SÉCRÈTE PLUS DE SÉBUM

Le printemps a normalement préparé votre peau à la chaleur et au soleil brûlant de l'été. Plus la température va grimper, plus l'eau va devenir essentielle à la bonne santé de votre peau. Un seul mot d'ordre : hydratation ! Du visage mais aussi de tout votre corps. Jambes et bras découverts sont exposés et vont avoir besoin de tout autant d'attention que votre visage. Pour votre visage, évitez cependant les soins gras car l'été, la peau a tendance à produire plus de sébum. Une crème hydratante trop riche va enfermer les toxines sous les couches de votre peau. Laissez-la plutôt respirer!

EN AUTOMNE : ON CHERCHE LE BON ÉQUILIBRE

A l'automne, votre peau va bénéficier de moins de vitamine C provenant du soleil. Le froid s'installe également. Afin de ne pas arriver à l'hiver avec une peau desséchée, vous pouvez réaliser plus régulièrement des masques hydratants.

EN HIVER : ON LUTTE CONTRE LA SÉCHERESSE

Ah l'hiver... Le froid, la neige, le vent : autant d'aléas climatiques qui mènent la vie dure à votre peau. Par ailleurs, le choc chaud/froid entre l'intérieur et l'extérieur agresse un peu plus les différentes couches de la peau. Bref, l'hiver est la saison de tous les défis pour votre peau! Elle sécrète beaucoup moins de sébum qui permet de créer ce film lipidique qui va vous protéger des agressions extérieures. Les cellules cutanées se renouvellent plus lentement. Il faut donc combler ce manque d'hydratation naturelle par un soin hydratant plus gras qu'à l'accoutumée. La crème de nuit devient également une alliée redoutable pendant les mois froids. Si votre visage est sensible, n'en n'oubliez pas pour autant vos lèvres, vos mains et le reste de votre corps.

https://www.cerave.fr/conseils-d-experts/conseils-et-astuces/les-effets-des-saisons-sur-ma-peaulistic for the surface of the

Vaccination: calendrier vaccinal enfant et adulte

Les vaccinations constituent un moyen efficace de prévention des maladies infectieuses. Certains vaccins sont obligatoires et d'autres recommandés.

DÉFINITION D'UN VACCIN

Un vaccin consiste à introduire dans l'organisme un ou plusieurs antigènes afin de déclencher la fabrication d'anticorps spécifiques de ces antigènes (immunité humorale) et la mise en route de l'immunité cellulaire. Lors de la vaccination, un microbe tué ou atténué, rendu inoffensif, est injecté. Le corps va reconnaître le microbe modifié injecté comme s'il était actif et va fabriquer des anticorps pour se battre et l'éliminer.

L'organisme mémorise la réaction qu'il doit développer pour se défendre si le microbe actif se présente. Des rappels de vaccin sont nécessaires pour maintenir l'efficacité de la protection toute une vie. La durée de protection qu'apporte la vaccination dépend en effet de nombreux paramètres : l'âge, le type de vaccin utilisé, la présence ou non d'adjuvant, etc. Certains vaccins nécessitent de pratiquer des injections de rappels, y compris durant l'enfance et à l'âge adulte.

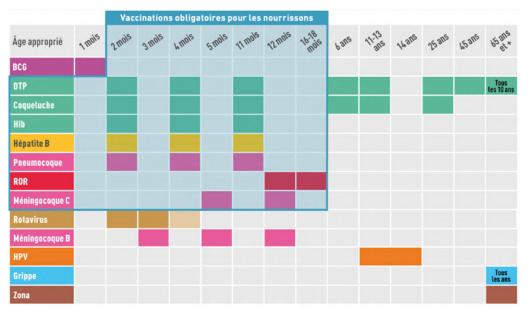


LES VACCINS OBLIGATOIRES

Le calendrier vaccinal est actualisé chaque année par le Ministère de la Santé, sur avis d'un comité d'experts scientifiques : la Commission Technique des Vaccinations.

En 2018, l'obligation vaccinale est passée de 3 vaccins (la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite) à 11 vaccins. Cette extension concernait les vaccins contre la coqueluche, l'Haemophilus influenzae B (HiB), l'hépatite B, le méningocoque C, le pneumocoque, la rougeole, les oreillons et la rubéole, obligatoires pour les nourrissons nés à partir du 1er janvier 2018.

Pour les enfants nés avant le 1er janvier 2018, les vaccinations contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite sont celles qui restent obligatoires aux âges de 2, 4 et 11 mois.



Retrouvez le schéma vaccinal actualisé survaccination-info-service.fr



CONSERVATION DES VACCINS

Respectez la chaîne du froid ! mais les vaccins se conservent à température ambiante le temps du trajet. Chez-vous les vaccins doivent être conservés entre 2° et 8°C, dans la zone la plus froide du réfrigérateur (en général, en haut de celui-ci : evitez le bac à légume ou le freezer).

Attention ! Les vaccins ne doivent pas être utilisés après expiration de la date de péremption qui figure sur la boîte. En cas de mauvaise conservation des vaccins, je les rapporte à mon pharmacien.

NOS ASTUCES

EN AMONT DE LA SÉANCE DE VACCINATION : JE PRÉPARE MON ENFANT

- Je lui explique ce qui va se passer
- Je lui raconte ou lis l'histoire d'un enfant qui reçoit un vaccin
- · Je lui décris ce qu'il va ressentir

JUSTE AVANT ET AU MOMENT DE LA VACCINATION : JE LE RASSURE

- · Je reste avec lui en étant calme
- Je lui parle, l'aide avec une tétine ou un doudou
- J'utilise un moyen de distraction adapté à son âge

APRÈS LA VACCINATION : JE LE RÉCONFORTE

 Je le câline, le récompense et/ou le félicite !

POUR ÊTRE TOUJOURS À JOURS! À CHAQUE CONSULTATION :

- j'apporte le carnet de santé de mon enfant
- je pense à prendre rendez-vous pour le prochain vaccin même si il a lieu dans plusieurs mois
- je note bien le rendez-vous

LE CAS DES VOYAGES

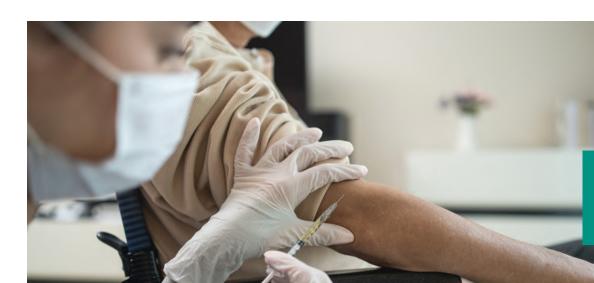
Les voyages peuvent nécessiter des vaccinations obligatoires ou recommandées : fièvre jaune, hépatite A, méningite, encéphalite... Vous trouverez sur https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F720 les recommandations de vaccins par pays.

VACCIN CONTRE L'HÉPATITE A

Le vaccin contre l'hépatite A est recommandé dans certains cas :

- jeunes accueillis dans les établissements et services pour l'enfance et la jeunesse handicapées ;
- patients atteints de mucoviscidose ou de pathologie hépatobiliaire chronique susceptible d'évoluer vers une hépatopathie chronique (notamment due au virus de l'hépatite B, de l'hépatite C ou à une consommation excessive d'alcool);
- enfants, à partir de l'âge de un an, nés de familles dont l'un des membres (au moins) est originaire d'un pays de haute endémicité et qui sont susceptibles d'y séjourner ;
- · hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes.

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/Fiche.aspx?doc=vaccination-calendrier



Les vaccins à mettre à jour avant la grossesse

Avant de tomber enceinte, il est important de vérifier si ses vaccins sont à jour et le cas échéant, de se faire vacciner contre certaines maladies potentiellement dangereuses pour le bon déroulement de la grossesse, le fœtus et le nourrisson. Cette démarche n'est pas obligatoire mais fortement recommandée dès que l'envie d'enfant devient concrète.



PEUT-ON FAIRE UN ENFANT JUSTE APRÈS LA MISE À JOUR DES VACCINS ?

Selon le CRAT (Centre de Référence sur les Agents Tératogènes):

- il est souhaitable d'éviter la conception durant le mois suivant la vaccination contre la rubéole (ROR);
- après chaque dose de vaccin contre la varicelle, il est recommandé respecter un délai de 1 mois avant la conception;
- · aucun délai n'est nécessaire après le vaccin contre la coqueluche.

LE VACCIN CONTRE LA RUBÉOLE

La rubéole est une maladie bénigne exceptée durant la grossesse, car elle peut provoquer de graves malformations chez le fœtus. La vaccination contre la rubéole est donc fortement recommandée pour les femmes non vaccinées nées avant 1980 et ayant un projet de grossesse, sauf si l'analyse de sang montre la présence c'anticorps contre la maladie. La vaccination consiste en une dose de vaccin rougeole-oreillons-rubéole (ROR).

COMMENT SAVOIR SI LES VACCINS SONT À JOUR ?

Avant un projet de conception, il est conseillé de réaliser une visite préconceptionnelle auprès de son médecin traitant, gynécologue ou sage-femme. Cette consultation a notamment pour but de vérifier si les vaccinations sont à jour au moyen du carnet de vaccination ou du carnet de santé. Mais parfois, celuici a été perdu ou bien ne fait pas mention de toutes les vaccinations. Seule une prise de sang permet alors de vérifier le statut sérologique face à certaines infections virales à risque durant la grossesse.

LES VACCINS RECOMMANDÉS AVANT DE FAIRE UN ENFANT

En France, seul un vaccin est obligatoire : le vaccin combiné diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP). Les autres vaccins sont recommandés mais non obligatoires. Certains le sont fortement avant la grossesse en raison du risque que représente la maladie pour le bébé.

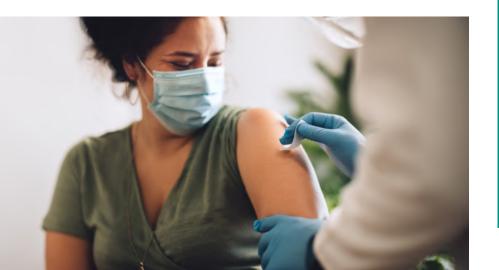


LE VACCIN CONTRE LA COQUELUCHE

La coqueluche est une maladie respiratoire pouvant être très grave chez le bébé. Dans le cadre de la stratégie dite du cocooning visant à protéger les nourrissons (qui ne peuvent être vaccinés si tôt) en vaccinant leur entourage proche, la vaccination contre la coqueluche est recommandée avant tout projet de grossesse. Si la vaccination anticoquelucheuse antérieure remonte à plus de 10 ans, une dose de rappel de vaccin dTcaP sera réalisée. Les personnes jamais vaccinées contre la coqueluche ou n'ayant pas eu de rappel depuis l'enfance devront rattraper leur vaccination avec une dose de vaccin dTP puis un mois après, une dose de vaccin dTcaP.

LE VACCIN CONTRE LA VARICELLE

La survenue de la varicelle est rare durant la grossesse (environ 500 femmes enceintes par an) mais dangereuse en cas d'atteinte du fœtus au 1er et 2nd trimestre. Si la patiente n'a pas souvenir d'avoir eu la varicelle ou s'il n'est pas fait mention de la maladie sur son carnet de santé, une sérologie est recommandée. En l'absence d'immunisation, il est recommandé de se faire vacciner avant de débuter les essais bébés, et après avoir réalisé un test de grossesse pour s'assurer de l'absence de grossesse. Le schéma vaccinal comporte deux doses espacées d'au moins un mois, idéalement de trois mois.





Peut-on faire un enfant juste après la mise à jour des vaccins ?

Selon le CRAT (Centre de Référence sur les Agents Tératogènes) :

- · il est souhaitable d'éviter la conception durant le mois suivant la vaccination contre la rubéole (ROR):
- · après chaque dose de vaccin contre la varicelle, il est recommandé respecter un délai de 1 mois avant la conception;
- · aucun délai n'est nécessaire après le vaccin contre la coqueluche.

Peut-on se faire vacciner durant la grossesse ?

Le vaccin contre la grippe

En cas de grippe, les femmes enceintes présentent un risque accru de complications pulmonaires et cardiovasculaires, surtout à partir du 2nd et du 3^{ème} trimestre. C'est pourquoi il est donc recommandé aux femmes enceintes de se faire vacciner contre la grippe saisonnière, quel que soit le terme. Ce vaccin est sans danger pour le bébé.

Voyage et grossesse

Durant la grossesse, il est préférable d'éviter les voyages en zone tropicale. Si la voyage ne peut être reporté et en cas de situations à risque selon les recommandations sanitaires aux voyageurs, il est possible pour la future maman de se faire vacciner contre le choléra, la fièvre jaune, la diphtérie, l'encéphalite à tique, l'encéphalite japonaise, la typhoïde, l'hépatite B et A, et les infections invasives méningocoques.

6 remèdes naturels pour ralentir la chute de cheveux

Avoir de beaux cheveux en pleine forme, voilà l'objectif de tous ceux qui les perdent. Voici des remèdes 100% naturels pour favoriser leur repousse et leur vigueur.

L'HUILE ESSENTIELLE DE CÈDRE

L'huile essentielle de cèdre aide à réguler le cuir chevelu et stimule la repousse des cheveux. Mélangez 5 gouttes d'HE de cèdre de l'Atlas dans 20 gouttes d'huile végétale. Massez le mélange sur le cuir chevelu par mouvements circulaires pendant quelques minutes. Laissez reposer 1 heure puis lavez vos cheveux.

LA LEVURE DE BIÈRE

La levure de bière est riche en zinc et en vitamine B. La vitamine B stimule la pousse des ongles et des cheveux car elle est riche en kératine. La kératine constitue 95% du cheveu. La levure de bière est à prendre en cures sous forme de gélules..

LA POUDRE DE RHASSOUL

Le rhassoul ou ghassoul permet de ralentir la chute du cheveu en le gainant et en le fortifiant. Pour faire un masque au rhassoul, mélangez 5 c. à soupe de poudre de rhassoul, 5 cuillères à soupe d'eau tiède, 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte fluide, puis appliquez mèche par mèche Laissez poser 1 heure sous une serviette.



L'HUILE DE RICIN

L'huile de ricin, n'empêche pas en tant que telle la chute de cheveu mais elle permet de la ralentir en fortifiant le cheveu et en accélérant sa pousse. Appliquez-la généreusement sur le cuir chevelu et laissez poser toute une nuit avant de faire deux shampoings le lendemain matin.

LE GOMMAGE CAPILLAIRE

Le gommage capillaire contribue à relancer l'activité du cuir chevelu. Il contribue à rendre le cuir chevelu plus sain et mieux stimulé et donc de faire pousser les cheveux plus vite afin de les rendre plus forts et plus brillants. Après un gommage, les cheveux sont également mieux préparés à accueillir d'autres soins. même.

LE THÉ VERT

La chute des cheveux est souvent provoquée par une carence en fer. L'alimentation est donc à revoir et les aliments et boissons riches en fer sont donc à privilégier. C'est le cas notamment du thé vert, ayant une teneur élevée en fer, qui, à raison de 3 tasses par jour permettra d'apporter force et vigueur aux cheveux.

6



Seniors, entretenez votre mobilité!

Fonte musculaire, fragilité osseuse, arthrose... Les effets du vieillissement peuvent entraîner incapacités, chutes et perte d'autonomie. D'où l'intérêt de rester actif et d'adapter son hygiène alimentaire.

Les Français vivent de plus en plus longtemps. On peut s'en réjouir mais vivent-ils cet allongement de la vie en bonne forme ? Pas vraiment si l'on en croit le rapport de novembre 2022 de Santé publique France. Au niveau européen, si la France se classe toujours parmi les premiers en termes d'espérance de vie, elle n'est en revanche que onzième concernant l'espérance de vie en bonne santé, soit sans incapacité fonctionnelle.

LE CHANGEMENT, C'EST AVANT

Pourquoi ce décalage? À cause de notre mode de vie trop sédentaire et d'une alimentation inadaptée passé un certain âge mais aussi bien avant. Des études menées au sein de la population française montrent clairement un rapport entre les facteurs de risque à mivie et les différentes pathologies responsables d'une perte d'autonomie à un âge plus avancé.



ZOOM SUR...

LE TOURNANT DE LA SOIXANTAINE

De fait, pour préserver ses capacités physiques et mentales, et rester longtemps autonome, la soixantaine marque un virage... qu'il faut bien prendre. Même si l'on peut toujours – même à 80 ans – tirer bénéfice d'un changement de ses (mauvaises) habitudes, la soixantaine est une période où la prévention a plus que jamais sa place dans le bien vieillir. C'est l'âge où il est encore possible d'inverser ou de corriger certaines tendances en adoptant une bonne hygiène de vie. Mais malheureusement, retraite rime bien souvent avec baisse d'activité physique («on se la coule douce») et relâchement en matière d'alimentation («on se fait plaisir»). Si avec le vieillissement biologique le déclin des fonctions corporelles et cérébrales est naturel, il est néanmoins encore et toujours temps de prévenir la perte de mobilité après la cinquantaine.



S'HYDRATER POUR NE PAS TOMBER

ZOOM SUR...

Avec les années, la sensation de soif diminue alors que boire est essentiel pour le bon fonctionnement des organes. La déshydratation provoque de nombreux troubles comme de la fatigue, une confusion, une baisse de la tension artérielle, des vertiges et des pertes d'équilibre responsables de chutes. Il faut boire au moins huit verres d'eau par jour. L'eau pétillante est souvent trop salée mais si c'est le seul moyen pour s'hydrater suffisamment, pourquoi pas, sauf en cas d'insuffisance cardiaque aiguë. L'idéal est d'instituer des rituels: un verre au lever, un autre à 10 h, puis au repas de midi, etc.

PROTÉINES ANIMALES INDISPENSABLES

Aucun aliment n'est mauvais en soi mais les excès sont lourds de conséquences: trop de sucres, de graisses, de sel, de viandes rouges, d'alcool surchargent le corps, entraînent une dégradation précoce des organes vitaux, favorisent la survenue de maladies et altèrent les facultés cérébrales. Il faut manger varié et ne surtout pas bannir les protéines animales. On pense souvent qu'arrivé à un certain âge, on en a moins besoin, mais c'est faux. Les protéines animales (viande, jambon et autres charcuteries, poissons, œufs, fromages et laitages) sont indispensables pour les muscles car elles sont mieux assimilées que les protéines végétales. À partir de 60 ans, il faut donc les maintenir aux menus. On a aussi besoin de vitamine D pour fabriquer du muscle et préserver les os, d'où la nécessité de faire deux cures (en ampoule), en février et en novembre. Par ailleurs, il faut privilégier les aliments riches en micronutriments antioxydants (fruits, légumes, céréales complètes ou semi-complètes) qui luttent contre l'excès de radicaux libres – favorisé par l'avancée en âge – responsables du vieillissement pathologique des cellules. Les oméga 3, présents dans les poissons gras (saumon, thon, sardine, maquereau) et certaines huiles (noix, lin), sont également essentiels pour garder un cerveau alerte.

ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Autre impératif pour conserver une bonne mobilité malgré les années qui passent: bouger. Pratiquer un sport ou une activité physique régulière permet d'augmenter la masse musculaire, de stimuler la production de cellules osseuses, de limiter l'érosion du cartilage des articulations et d'améliorer leur lubrification (pour moins souffrir d'arthrose), d'entretenir son équilibre et de diminuer les risques de chutes et de fractures. On sait que c'est efficace et pourtant, les Français bougent de moins en moins, et surtout lorsqu'ils sont à la retraite alors que c'est précisément à ce moment qu'il est urgent de prendre sa santé en main.

QUELLES PRATIQUES PRIVILÉGIER?

Tous les sports d'endurance qui vont permettre de lutter contre l'installation de tissu graisseux à la place de la masse musculaire. Pour des os solides, les sports et activités avec mise en charge de l'appareil musculosquelettique sont les plus efficaces: course ou marche à pied à un bon rythme, montée d'escalier. Pour s'y tenir, il faut choisir un sport qui plaît et qui est adapté à ses possibilités: natation, vélo, marche nordique, gymnastique, yoga, tai-chi, etc. Les seniors ne peuvent pas toujours pratiquer des sports intenses mais les activités légères à modérées quatre à cinq heures par jour – ménage, bricolage, jardinage, etc. – sont tout aussi importantes pour la santé et la mobilité.

28 | https://www.bienetre-et-sante.fr/seniors/seniors-entretenez-votre-mobilite

Les bonnes pratiques de l'injection au stylo à insuline

Testez votre aiguille avant l'injection

Faites la **purge** de votre aiguille avec **2 unités** d'insuline* de sorte qu'au moins **une goutte soit visible** sur la pointe de l'aiguille.











La lipohypertrophie est une grosseur sous la peau qui peut se développer chez les personnes s'injectant de l'insuline ou d'autres médicaments.¹

Vous pouvez réduire le risque de formation de lipohypertrophies, ¹ en :



Alternant vos sites d'injection à chaque fois.



Utilisant une nouvelle aiguille à chaque injection.

embecta, faisait anciennement partie de BD





¹ Frid A, New Insulin Delivery Recommendations, Mayo Clinic Proceedings, Sept 2016, 91(9);: 1231-1255.