

LE MAG

N°49 / MARS 2024



À LA UNE

Prendre soin de bébé

Zoom sur le liniment

*Sport : 3 exercices
dédiés au périnée*

DOSSIER DU MOIS

Bébé&Moi

c'est essentiel !





Dans les pages suivantes,
**Retrouvez nos conseils
santé et bien-être.**



Le réflexe santé

L'arrivée de Bébé

Pour cette édition dédiée aux bébés et aux parents, nous partageons avec vous nos conseils et astuces pour prendre soin de vous et de votre bébé.

Des massages, en passant pas les produits de soin, notre dossier du mois consacré à ses premiers mois, à la nouvelle vie de parent, et les gestes de premiers secours, nous n'avons négligé aucun aspect.

Découvrez également un zoom sur le périnée et des exercices adaptés pour le travailler.

Jeunes parents ou parents en devenir, nous vous souhaitons un bon mois de mars.

Bonne lecture !

Univers Pharmacie



Numéro: 49

Editeur: Univers Pharmacie

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tel: 0389416845

communication@groupeuniverspharmacie.com

www.groupeuniverspharmacie.com

Directeur de la publication

Daniel Buchinger

Périodicité / mensuelle

www.groupeuniverspharmacie.com

communication@groupeuniverspharmacie.com

Crédits Photos : AdobeStock_106722923 - 138952310 - 208487595 - 208487642 - 218910696 - 224274086 - 259562215 - 279115930 - 279832032 - 286916933 - 299345803 - 525334500 - 538986060 - 595267038 - 640703842 - 643723217 - 710787108 - 102327719 - 408740192 - 529451779 - 535514312 - 543087243 - 560098234 - 573245712 - 600699653 - 60752295 - 619404647.

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.

- Votre santé est au coeur de nos priorités -

BON À SAVOIR

Dépression Post-Partum

Mieux suivre et accompagner
les jeunes parents

Les symptômes tels que la tristesse, la fatigue intense, l'anxiété, l'irritabilité, l'insomnie et la perte d'appétit, persistant pendant plus de deux semaines après l'accouchement, peuvent indiquer une dépression post-partum.

Un suivi à domicile par une sage-femme vous est proposé par l'Assurance Maladie jusqu'au 12^e jour de votre bébé.

La consultation médicale post-natale vous permet d'aborder diverses questions : contraception, alimentation, baby blues, troubles urinaires... La rééducation périnéale et abdominale vous aide à retrouver votre bien-être.

La dépression post-partum

ne doit pas être confondue avec le baby blues, qui dure entre quelques heures et deux semaines après l'accouchement.



Jeunes mamans
1^{ère} année de bébé
234 h de sommeil
perdues
pour reconforter bébé
en moyenne

Pendant sa première année, un bébé connaît une croissance spectaculaire : il gagne environ 25 cm en taille et prend en moyenne 5,8 kg de poids.

Pendant cette période, le poids de son cerveau passe de 300 à 400 g à plus de 1 kg, et son périmètre crânien augmente de 12 cm. Il consacre près de 70 % de son temps à dormir. À la naissance, il possède déjà environ 100 milliards de neurones, et environ la moitié des calories qu'il consomme chaque jour sont utilisées par son cerveau. Sa vision est limitée à une distance d'environ 20 à 30 cm.

- Votre santé est au coeur de nos priorités -

Des sites web POUR S'INFORMER

Bébés, Parents : bien démarrer nos nouvelles vies... à la maison, dans nos têtes, lors des moments passés ensemble. On trouve ici des clés pour notre santé à tous et le développement de bébé.

www.1000-premiers-jours.fr

La plateforme 1000-premiers-jours.fr accompagne les jeunes parents. Ce contenu a été publié sous le gouvernement du Premier ministre, Jean Castex. La plateforme et son application associée visent à répondre aux questions que se posent les jeunes parents, de la grossesse à l'entrée dans la 2^{ème} année de l'enfant.

www.monenfant.fr

Le site «monenfant.fr» vous permettra de trouver rapidement une information fiable, complète, détaillée et gratuite sur : Les différents modes d'accueil : structures d'accueil petite enfance, assistant(e)s maternel(le)s, garde à domicile, structures d'accueil de loisirs, etc. Les métiers du secteur de l'enfance et de la jeunesse. Différents conseils pratiques utiles.



VU SUR LE WEB

1000 PREMIERS
JOURS.fr



Bébé
grandit de
25 cm
dès sa première
année

Premières
Dents à
6 mois
à titre
indicatif

BIEN ÊTRE

Masser bébé en douceur



Le massage, en tant que source importante de bien-être et de relaxation, permet au bébé de se familiariser avec son corps, de le calmer, de le préparer au sommeil et peut également aider à soulager ses inconforts abdominaux.

Tout d'abord installer bébé de la manière la plus sécurisée et la plus confortable possible. Lorsqu'il a un rhume, appliquez des pressions douces autour de ses yeux en suivant le contour des sinus. Concentrez-vous également sur la base de son nez avec une légère insistance. En cas de maux de ventre, placez votre main sur son gros intestin et effectuez des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour des conseils spécifiques sur les soins à donner à votre bébé, consultez votre pédiatre qui pourra vous orienter. Utilisez une huile ou un baume de massage pour bébé pour une application plus douce et nourrissante sur sa peau. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Notre conseil

- **1 mois** est l'âge à partir duquel vous pouvez idéalement commencer à masser votre bébé. Il faut qu'il se soit habitué à son nouvel environnement.
- **26 °C** est la température moyenne de la pièce dans laquelle masser un bébé.
- **5 à 10 min**, est la durée moyenne d'un massage.

L'équipe Essentiels Pharma

BIEN ÊTRE

Privilégiez les gestes simples

Commencez par caresser doucement ses épaules en partant du cou, puis descendez le long de ses bras. Utilisez votre main à plat pour masser délicatement son thorax et son ventre, en réalisant des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre. Assurez-vous de ne pas exercer de pression, le simple contact de votre main suffit. Vous pouvez également soutenir son pied entre vos mains et le masser doucement, en partant des orteils jusqu'au talon. Pour ses mains, effectuez des mouvements doux et circulaires au centre de la paume, puis étirez délicatement chacun de ses doigts.

Les tout-petits peuvent utiliser des sucettes en silicône, plus minces, souples et douces mais fragiles, tandis que les enfants plus âgés peuvent opter pour celles en caoutchouc, plus résistantes aux morsures. Sélectionnez une sucette appropriée à l'âge dentaire de votre enfant et remplacez-la tous les deux mois. N'hésitez pas à demander l'avis de votre pharmacien.

L'équipe Essentiels Pharma

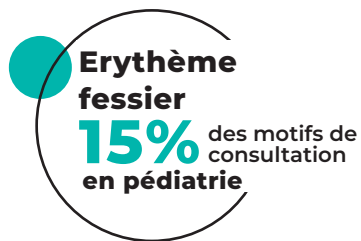


ZOOM SUR...

Le liniment et ses bienfaits



À l'ère du naturel, le liniment oléo-calcaire est devenu un incontournable dans de nombreuses maternités, centres de protection maternelle et infantile, crèches, ainsi que chez de nombreuses assistantes maternelles. Le liniment convient parfaitement pour le soin des bébés, grâce à sa formule simple et naturelle, mais il ne se limite pas à cela.



Protéger la peau VRAI

Composé d'eau de chaux et d'huile d'olive, parfois enrichi de cire d'abeille, le liniment est une émulsion naturelle et hypoallergénique. Grâce à ses propriétés hydratantes, il préserve la peau des bébés des rougeurs et des irritations.

Le liniment est-il un nettoyant ? VRAI et FAUX

Pour un changement de couche occasionnel, surtout en cas d'urine qui est stérile, le liniment oléo-calcaire peut suffire, d'autant plus si l'enfant prend un bain savonneux quelques heures plus tard. Généralement, il est recommandé d'appliquer le liniment oléo-calcaire sur une peau propre et sèche pour prévenir les rougeurs. Sur une peau saine, lavée et séchée, le liniment présente un réel intérêt protecteur sur le siège. Il neutralise l'acidité de l'urine et rétablit un pH proche de celui de la peau et il nourrit la peau tout en l'isolant des selles et des urines. C'est pourquoi il ne faut pas le rincer !

Il se garde longtemps ! Faux

Surtout lorsqu'il est fait « maison » mais aussi car c'est un produit « artisanal », le liniment oléo-calcaire a une durée de conservation relativement courte. Il est difficile de déterminer une date précise, car cela dépend de plusieurs facteurs tels que la température ambiante, les conditions de stockage (idéalement dans un contenant opaque et à l'abri de la lumière, dans un lieu sec mais pas froid), ainsi que la fréquence d'utilisation.

ZOOM SUR...



ZOOM SUR...

Il élimine les croûtes de lait VRAI ET FAUX

Le liniment aide à éliminer les croûtes de lait, qui sont des amas de peau morte sur le cuir chevelu causés par un excès de sébum. Il vous suffit de l'appliquer quelques heures avant de laver les cheveux de bébé avec du shampoing.

Idéal pour les massages ! VRAI

Grâce à ses propriétés hydratantes et purifiantes, le liniment oléo-calcaire est une lotion de massage idéale, notamment pour les bébés ayant une peau sèche. Pour les mamans, il s'avère également efficace pour traiter les crevasses dues à l'allaitement. Ce produit est conçu pour prendre soin de la zone du siège. Contrairement à la zone du siège, le visage n'est pas exposé aux mêmes agents irritants, donc il n'a pas besoin d'un produit ayant un pH aussi alcalin que le liniment oléo-calcaire.

Avec précautions

Utiliser du liniment ne remplace pas une hygiène régulière à l'eau et au savon. En cas de rougeurs, il est préférable d'utiliser une eau thermale pour apaiser la peau. Il est important de noter que certains liniments disponibles dans le commerce peuvent contenir des conservateurs ou des produits chimiques. Il est conseillé de demander l'avis de votre pharmacien. Par mesure de précaution, effectuez un test sur la peau du pli du coude pendant 24 heures pour vérifier l'absence de réaction allergique.



DOSSIER DU MOIS

Bébé&Moi c'est essentiel !

Durant les
1^{ers} mois

70%
à dormir

De sa journée
est consacrée

Calories
absorbées

50%
à son
cerveau

sont
destinées

Les premiers mois de la vie d'un bébé sont remplis de nombreuses étapes importantes, allant des premiers gazouillis à l'acquisition du langage, de la position allongée à assise, des repas au sein maternel aux premiers repas solides. Les progrès qu'il accomplit dans son apprentissage sont impressionnants. Voici quelques conseils

Poids plume

Pendant les trois premiers mois, votre bébé prend environ 20 grammes de poids par jour. Ce n'est pas tant le poids en lui-même qui importe pour sa santé que sa croissance régulière.

Tout ouïe !

À sa naissance, le nouveau-né est plongé dans un monde rempli de nouvelles sensations, d'images inconnues et de sons étranges. En stimulant ses sens, vous l'aidez à s'adapter à son nouvel environnement. Sa vue est encore très limitée : il ne peut distinguer que les objets à une distance d'environ vingt centimètres. Par conséquent, les motifs simples et contrastés attirent son attention. Pour l'engager, montrez-lui des jouets en les déplaçant lentement devant lui, ou installez des mobiles au-dessus de son lit pour le captiver. En revanche, son ouïe est déjà très développée. Pendant le dernier trimestre de la grossesse, le bébé perçoit les sons extérieurs, en particulier la voix de sa mère.

En variant les intonations lorsque vous prononcez son prénom et en lui chantant des berceuses, vous le comblerez de bonheur. Dès son arrivée au monde, le nouveau-né réagit avec une grande sensibilité aux caresses, et le massage est un excellent moyen de stimuler son sens du toucher.



DOSSIER DU MOIS



Notre conseil

Le développement des dents commence dès les premières semaines de vie de l'embryon, avec la formation des bourgeons dentaires. Généralement, la première dent apparaît entre le quatrième et le septième mois. Bien que cette étape soit nécessaire, elle peut parfois être douloureuse. Pour soulager les poussées dentaires, le froid est un remède efficace. Les anneaux de dentition à mâcher peuvent également apporter un soulagement à bébé. De plus, masser doucement les gencives avec un baume spécialisé pour la poussée dentaire peut être bénéfique. De nombreuses solutions sont disponibles en pharmacie, donc n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

L'équipe Essentiels Pharma



Ça va trop vite !

Entre 6 et 10 mois (selon les enfants), le bébé commence à réaliser sa propre individualité et à comprendre qu'il peut être séparé de vous. Après avoir été souriant avec tout le monde et s'être facilement laissé porter par différentes personnes, il devient plus craintif et réagit avec des pleurs dès que vous vous éloignez. Cette phase, appelée «angoisse du 8e mois», est passagère. Pour aider votre bébé à traverser cette période, ne cherchez pas à forcer la séparation pour l'habituer. Si vous devez vous absenter, laissez-lui un objet personnel, comme un foulard, pour qu'il se sente en sécurité. Parlez-lui et dites-lui au revoir avant de partir. Jouez également à cache-cache avec lui pour lui montrer que même hors de sa vue, les personnes et les objets continuent d'exister.

Ou un pas après l'autre !

Entre 10 et 18 mois, le bébé commence à marcher ! Après avoir franchi diverses étapes telles que se retourner sur le ventre, se mettre à quatre pattes, s'asseoir et ramper, il apprendra à marcher seul. Il est important de ne pas précipiter les choses et de lui laisser le temps de maîtriser chaque étape de son apprentissage. Vous pouvez l'encourager à vous rejoindre à l'autre bout de la pièce, mais ne lui reprochez pas s'il préfère ramper. Lorsqu'il fait ses premiers pas, vous pouvez parfois lui lâcher la main, même si vous avez peur qu'il tombe. Si cela arrive, relevez-le et consolez-le sans dramatiser. Si votre enfant prend son temps pour marcher, cela ne signifie pas qu'il est en retard. Chaque enfant évolue à son propre rythme.

Bien grandir

Les examens réguliers permettent de surveiller le développement de bébé, d'adapter vos réponses à ses besoins en constante évolution. Le médecin évalue son développement global, incluant poids, taille, progrès moteurs, interactions sociales, sensibilité sensorielle, et communication. Ce suivi permet de détecter précocement d'éventuels problèmes pour une prise en charge rapide. Certains rendez-vous incluent également les vaccins obligatoires.

Lors des consultations, le médecin procède à un examen complet, incluant l'auscultation et l'évaluation de ses compétences en observant son comportement et ses réactions. Vous partagez les progrès ou les difficultés que vous avez constatés depuis la dernière visite. Le médecin prend le temps de vous écouter et de répondre à vos questions, que ce soit sur le sommeil, l'alimentation, l'allaitement, les activités, ou votre relation avec votre enfant. À la fin de la consultation, le médecin consigne ses observations dans le carnet de santé.

DOSSIER DU MOIS



DOSSIER DU MOIS

Parent : une nouvelle vie !

Il est crucial de ressentir le soutien et la bienveillance de notre partenaire. Une relation solide entre les parents est également importante pour le bien-être de bébé. Voici quelques moyens d'y parvenir :

- Exprimer à notre partenaire notre appréciation pour sa parentalité ;
- Rappeler notre amour mutuel ;
- Éviter les critiques et l'éloignement ;
- Collaborer dans les soins, le sommeil et l'alimentation de bébé.

Prendre confiance

- Se préparer en participant à des séances de préparation à la naissance et à la parentalité.
- S'informer auprès de sources fiables telles que les professionnels de la santé et les sites de référence.
- Partager des expériences avec des proches et d'autres parents pour échanger des idées, tout en filtrant les informations pour ne retenir que ce qui est pertinent.
- Rejoindre des groupes de parents et se renseigner sur les ateliers et les lieux de rencontres parents-bébé auprès de la mairie, de la PMI ou de la CAF.



DOSSIER DU MOIS

Dans la difficulté

L'arrivée d'un bébé peut intensifier nos émotions, parfois en mettant en avant des émotions douloureuses. La parentalité peut être difficile lorsque :

- Nos relations avec nos propres parents sont compliquées ou inexistantes ;
- On souffre d'une maladie, d'une dépression, ou si le bébé rencontre des problèmes de santé ;
- On fait face à des situations stressantes ou à des violences ;
- On se sent isolé ou peu soutenu.

Dans ces situations, il est essentiel de parler de ses difficultés et de solliciter de l'aide. Des professionnels de santé, les PMI (Protection Maternelle et Infantile), les LAEP (Lieux d'Accueil Enfants Parents), ou les REAPP (Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents) peuvent être des ressources utiles.

L'arrivée d'un bébé engendre de nombreux changements au sein de la famille, notamment dans la dynamique relationnelle des parents. Ils doivent s'adapter à leur nouveau rôle parental et leur relation de couple évolue en conséquence. Il est souvent nécessaire d'accorder du temps et d'apporter des ajustements pour trouver un équilibre conjugal.

La fausse route source d'angoisse



Vous vous sentez angoissé face au risque de fausse route ? Voici quelques informations pour vous aider à mieux comprendre cette situation.

La fausse route se produit lorsque des aliments ou des liquides empruntent le passage de la respiration plutôt que celui de la digestion. Cela peut entraîner une obstruction des voies respiratoires, pouvant potentiellement entraîner une asphyxie.

Comment la remarquer ?

Généralement, la toux est souvent le premier symptôme remarqué, accompagnée souvent d'une difficulté respiratoire. Il est essentiel de rester vigilant face à certains signes comme la pâleur, les extrémités des membres ou des lèvres bleuâtres, une diminution de l'énergie ou une agitation inhabituelle.

Comment réagir ?

En cas d'étouffement chez un enfant, attendez qu'il toussé pour expulser le corps étranger de lui-même, car agir peut être dangereux. Si l'enfant commence à s'étouffer, agissez rapidement en contactant d'abord les secours. En attendant, suivez ces étapes :

- 1 Asseyez-vous.
- 2 Placez le nourrisson à califourchon sur votre avant-bras, en soutenant sa tête au niveau de la mâchoire avec votre pouce et votre index.
- 3 Posez votre avant-bras sur votre cuisse du même côté, en maintenant les hanches du nourrisson au-dessus des épaules.
- 4 Tapez entre les omoplates du nourrisson avec la paume de votre main, de 1 à 5 fois.
- 5 Si la toux est efficace, cessez les tapes et attendez les secours.
- 6 Si la toux est inefficace, changez de bras pour maintenir le nourrisson et tapez de nouveau.
- 7 Placez deux doigts entre les tétons du nourrisson et compressez la cage thoracique de 1 à 5 fois.
- 8 Si la compression est efficace, cessez et attendez les secours.
- 9 Si aucune des manœuvres n'est efficace, alternez entre les tapes dans le dos et les compressions thoraciques jusqu'à ce que les voies respiratoires soient dégagées.

Il est recommandé de suivre des formations pour apprendre ces gestes techniques.



CONSEIL SANTÉ

Comment limiter les risques

- Renouvelez fréquemment la tétine du biberon.
- Assurez-vous que votre enfant adopte une bonne posture pendant les repas.
- Limitez la consommation de certains aliments comme les cacahuètes, pistaches, amandes, etc.
- Évitez les repas trop étirés pour maintenir l'attention de l'enfant.

Initiation aux premiers secours enfant et nourrisson

Très utile, cette formation-éclair de 4h30 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...). Il n'y a pas de pré-requis. A partir de 10 ans, tout le monde peut suivre cette formation. Comptez entre 25 et 30 €.

Plus d'information sur : www.croix-rouge.fr



CONSEIL SANTÉ

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 112 pour les urgences sur le territoire européen.

Le 114 réservé aux personnes sourdes, sourdaveugles, malentendantes et aphasiques.

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

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.

Notre Conseil

Pour traiter une bosse ou un bleu, l'application de froid est primordiale. Utilisez une bombe de froid, une poche de glace ou un linge froid pendant environ quinze minutes sur la zone affectée. Le froid soulage la douleur en engourdisant la zone et prévient la formation de bosses en restreignant la circulation sanguine. En limitant l'afflux sanguin, le froid réduit la formation d'ecchymoses, résultant de la rupture de vaisseaux sanguins sous la peau.

Demandez conseil à votre pharmacien.

SERVICE SANTÉ

ENTRETIEN FEMMES ENCEINTES

QUI ? Les futurs mamans **QUAND ?** Toute l'année

Un entretien femme enceinte à visée de prévention

L'objectif de cette brève consultation est d'éveiller la conscience sur les dangers associés à la consommation de substances tératogènes ou toxiques pour le fœtus pendant la grossesse, ainsi que sur l'importance de la vaccination le cas échéant. Elle peut être recommandée par le pharmacien à tout moment jugé nécessaire et à n'importe quel stade de la grossesse. Cette consultation se concentre sur six domaines spécifiques :

- Examiner les médicaments pris par la femme enceinte, en mettant l'accent sur ceux nécessitant une surveillance particulière ou à éviter.
- Vérifier si la future mère a interrompu un traitement prescrit sans avis médical, surtout pour des affections telles que l'asthme, l'épilepsie ou la dépression.
- Sensibiliser aux risques pour la mère et le fœtus associés à la prise de médicaments, conformément aux recommandations de l'ANSM.
- Informer sur les dangers de certaines substances comme l'alcool, les compléments alimentaires, la phytothérapie et l'aromathérapie.
- Distribuer un dépliant sur l'utilisation appropriée des médicaments pendant la grossesse.
- Fournir des liens d'information, notamment vers le site de l'Assurance maladie.

Du 1^{er} au 31 mars 2024

Le mois **up** baby Paris



Pour l'achat d'un produit Up Baby

1€*
DE REMISE
IMMÉDIATE



*Offre valable du 1^{er} au 31 mars 2024 hors liniment, lingettes et seringues nasales, pour les porteurs de cartes Univers Privilege et Univers Premium dans les points de vente participants, dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte.
Voir conditions. Photo non contractuelle.



ZOOM SUR

Le périnée un muscle essentiel



Peu de personnes peuvent spontanément localiser leur périnée, pourtant ce groupe de muscles et de ligaments, situé entre le pubis et le coccyx, est essentiel. Il assure la stabilité posturale, soutient les organes du petit bassin et maintient l'étanchéité des sphincters urinaire et rectal.

Comment le localiser ?

Pour localiser votre périnée, allongez-vous et placez un doigt entre les organes génitaux et l'anus ; la contraction de l'anus fera bouger le doigt à l'emplacement précis du centre du périnée.

La première grossesse amène souvent les femmes à prendre conscience de leur périnée. Ce muscle, soumis à une forte tension pendant la grossesse et l'accouchement, nécessite souvent une rééducation. D'autres facteurs tels que le surpoids, la constipation chronique, la perte musculaire liée à l'âge ou la pratique intense de sports à impacts répétés comme la course peuvent également affecter la tonicité du périnée.

Ne me lâche pas

Un affaiblissement du périnée peut entraîner notamment l'incontinence urinaire ou fécale à l'effort, ainsi qu'un risque de prolapsus (descente des organes). De plus, cela peut perturber la vie sexuelle, tant chez les femmes que chez les hommes.

Facile à muscler

En plus des séances de rééducation périnéale post-accouchement, renforcer son périnée au quotidien est simple. En position allongée, contractez les sphincters pendant dix secondes et relâchez, répétant cette action une dizaine de fois chaque jour. La pratique du Pilates est également bénéfique.



SPORT

3 exercices dédiés au périnée

Le périnée, également connu sous le nom de plancher pelvien, est souvent ignoré malgré son importance capitale. Prendre soin de ce muscle peut pourtant prévenir de nombreux désagréments.

Doit-on renoncer au sport ou bien délaisser le périnée ? La réponse est claire : ni l'un ni l'autre, évidemment ! Cesser le sport n'est pas la réponse. Il convient plutôt d'ajuster ses séances d'entraînement en incluant des exercices spécifiques pour renforcer les muscles du périnée.



EXERCICE 1

“QUATRE PATTES”

En position à quatre pattes, alignez les mains avec les épaules et le bassin avec les genoux pour maintenir la colonne vertébrale droite, en prolongement de la tête.

Exécution : Contractez d'abord le périnée, suivi du muscle transverse (abdominaux inférieurs), expirez progressivement en imaginant fermer une fermeture éclair du bas-ventre vers le haut. Ensuite, inspirez profondément en relâchant le ventre, en le rentrant légèrement vers l'intérieur. Assurez-vous de maintenir le dos stable sans le cambrer. Réalisez 10 cycles de respirations.

En échauffement, cet exercice aide à mieux prendre conscience de son périnée. C'est aussi un exercice statique qui permet de renforcer le dos.



EXERCICE 2

“JAMBE TENDUE”

Allongé sur le dos, genoux fléchis, bassin en position neutre, bras tendus le long du corps avec les paumes des mains au sol.

Exécution : Expirez en contractant le périnée et le muscle transverse, puis soulevez une jambe à 90 degrés en gardant la posture. Inspirez, puis abaissez la jambe en position initiale. Répétez avec l'autre jambe. Pour les femmes enceintes, veillez à stabiliser le bassin et à éviter de cambrer le dos. Effectuez 5 cycles pour chaque jambe.

Le «marching» renforce les fléchisseurs de hanches et les abdominaux. À noter que cet exercice n'est pas recommandé pendant le 2^e et le 3^e trimestre de grossesse.

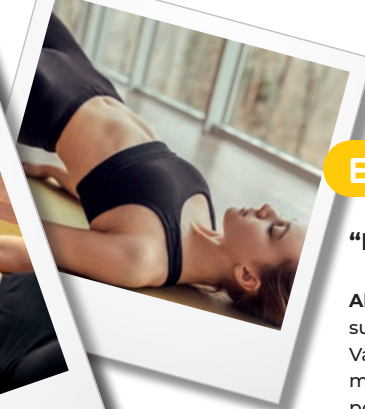


EXERCICE 3

“PONT”

Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol, bras tendus le long du corps.
Variante : Levez une jambe en tablette et montez en pont. Répétez ce mouvement 5 fois pour chaque jambe. Prudence toutefois : cette variante est à éviter chez les femmes enceintes.

Exécution : En inspirant, soulevez doucement le bassin en l'enroulant, alignant ainsi genoux, bassin et épaules vers le plafond. Une fois aligné, inspirez profondément. En expirant, abaissez le dos en bloc, puis recommencez en décollant à nouveau le bassin. Assurez-vous de ne pas cambrer la colonne vertébrale et de maintenir le pubis enroulé vers le nombril. Réalisez 10 cycles de respirations.



LABORATOIRE dermophil®

PHYTO-DERMATOLOGIQUE



GAMME D'ORIGINE NATURELLE

dermophil.fr

COSMOS ORGANIC certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS disponible sur : <https://COSMOS.ecocert.com>

EFFICACITÉ • SÉCURITÉ • TRANSPARENCE

0% PHTALATES, SULFATES, PLASTIFIANTS,
MÉTAUX LOURDS, PARABÈNES, SILICONES

0% INGRÉDIENTS PHOTOSENSIBILISANTS,
PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, ALUMINIUM



Ozaly's

Votre alliée pour la vie.



conception - Bild & photo - stock.adobe.com



Dermo-cosmétique engagée pour la santé des femmes
Une marque de haute conception 100% française

ozalys.com

Pharmacies & Partenaires Agréés

AquaTéal
SLOW LIFE



LISTES D'INGRÉDIENTS RÉDUITES
POUR LIMITER LES
INTOLÉRANCES CUTANÉES

MATIÈRES PREMIÈRES
ISSUES DE CULTURES RÉGIONALES

FABRICATION ARTISANALE
À FROID

100% MADE IN
ST-AMAND (51)
FRANCE



On nous demande parfois pourquoi nous n'avons pas de label « vert » certifiant nos produits.
Mais est-ce cela que nous voulons ?
Pas vraiment. Nous préférons réserver ces budgets pour des actions concrètes, immédiates et durables pour la planète.
Aujourd'hui, en s'associant avec TREE-NATION, nous finançons chaque mois la plantation d'arbres en France et participons activement à la reforestation. Vous pouvez suivre l'évolution de nos plantations et forêts sur <https://tree-nation.com/fr/profil/aquateal>



<https://www.facebook.com/Club.Aquateal/>

<https://www.instagram.com/aquatealofficial/>



LABORATOIRE
A-DERMA

* Peaux sèches, sujettes à l'eczéma
Mettez le grattage en sommeil
grâce à la puissance de
l'Avoine Rhealba®

D RECOMMANDÉ PAR LES
DERMATOLOGUES



-95%
DE GRATTAGE**

Eczéma atopique **Étude clinique sur 94 sujets utilisant un produit EXOMEGA CONTROL (lait, crème, baume). Moyenne des résultats entre les 3 textures à 22 jours.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur eucerin.fr



**INNOVATION
ÉCOBIOLOGIQUE**

Chute à vélo

Naissance de Lucie

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Cicabio Crème+

Soin ultra-réparateur
apaisant
Visage, corps, zones intimes

Ultra-repairing
soothing cream
Face, body, intimate areas

POUR LE VISAGE, LE CORPS, LES ZONES INTIMES

Care first. N A O S

40 ml e 1.3 FL.OZ.

**GARDEZ LES SOUVENIRS,
PAS LES CICATRICES***

Cicabio Crème+

**ULTRA-RÉPARATEUR ET APAISANT.
ANTI-MARQUES.**

*Ce produit favorise la réparation de l'épiderme pour limiter l'apparition de cicatrices.

3M™ Coheban™
Bande de contention cohésive élastique
**Redonnez à vos patients
la liberté de bouger !**

Un bandage léger et confortable.

- > Pour assurer le maintien des membres et articulations en cas de tendinite ou d'entorse
- > Pour le maintien de pansements ou de dispositifs médicaux.



- > Cohésif : la bande n'adhère que sur elle-même sans coller sur la peau.
- > Facile à poser et repositionnable.
- > Permet bains et douches : conserve ses qualités au contact de l'eau.

*3M Science. Au service de la Vie.

Cystite ?



Avec
FEMANNOSE[®] N



1 FEMME SUR 2
NE RESSENT PLUS
AUCUNE DOULEUR
DÈS LES 1^{ère} 24H¹



97%
DE SATISFACTION¹



PEUT LIMITER
LE RECOURS
AUX ANTIBIOTIQUES²



*Devinez qui est de retour ?

SANS ORDONNANCE EN PHARMACIE

FEMANNOSE[®] N

D-MANNOSE

www.femannose.com



Ce dispositif médical du classe IIIa est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE 0455. Une attention particulière est portée. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Fabricant : S.I.J.T. S.R.L. (Italia). Distributeur en France : MELISANA PHARMAS, 8 Avenue des Minimes, 94300 Vincennes, France. Tel : 01 43 24 70 70. Fax : 01 43 72 18 06. Février 2023.

1. Kocerafu - Etude Patientes sur Femmannose N, 2018. 2. Sa prévention - Kocerafu B. & al. D-mannose powder for prophylaxis of recurrent urinary tract infections in women : a randomized clinical trial. World Journal of Urology (2014) 32 : 79-84.

ORKYN' FACILITE VOTRE BIEN VIEILLIR À DOMICILE



Notre vocation

Appuyer nos séniors dans leur choix de pouvoir Bien Vieillir à domicile



ACCOMPAGNER
LES PATIENTS ET
LEURS AIDANTS



SÉCURISER LE
DOMICILE POUR
ASSURER
CONFORT ET
AUTONOMIE



RENFORCER LES
ÉCHANGES
ENTRE LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ ET
LES ACTEURS DU
DOMICILE



INFORMER ET
ORIENTER VERS
LES SOLUTIONS
POUR BIEN
VIVRE À
DOMICILE



www.orkyn.fr



ANACA3

1^{ER} PROGRAMME MINCEUR^{1,2}
JOUR/NUIT AVEC 2 FORMULES :


FABRICATION FRANÇAISE

 **4 actions**
jour

Aide à favoriser l'amincissement²
Aide à brûler les graisses²
Favorise la combustion des graisses³
Aide à accroître la sensation de satiété⁴

 **2 actions**
nuit

Favorise la perte de poids⁵
Aide à rester mince⁶

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - www.mangerbouger.fr

(1) Le premier programme minceur jour/nuit de la gamme Anaca3. (2) Grâce au cola qui aide à brûler les graisses et à favoriser l'amincissement. (3) Grâce au guarana qui favorise la combustion des graisses. (4) Grâce au fucus qui aide à accroître les sensations de satiété. (5) Grâce à l'artichaut qui favorise la perte de poids. (6) Grâce au sureau qui aide à rester mince. Anaca3 est une marque de cosmétiques, infusions et compléments alimentaires. SAS Nutraviva, 45 Allée des Ormes, E space Park Bâtiment B, 06250 Mougins - France. Capital 1 222 703 69 € - RCS CANNES 793 207 952.



**MADAME
LA PRÉSIDENTE**

L'EXPERT CAPILLAIRE DEPUIS 2017

**LA SOLUTION POUR
ENRAYER LA CHUTE
DE CHEVEUX
EN 8 SEMAINES**



RÉSOLUTION N°3 - MON SÉRUM ANTI-CHUTE

97% D'ORIGINE NATURELLE - 12 ACTIFS

ANTI-CHUTE • CROISSANCE • FORTIFICATION

Pour des cheveux plus beaux, plus longs, plus forts



Disponible en pharmacie et sur www.madamelapresidente.fr



Haute
naturalité



L'alternative au tout plastique

Notre histoire

Cap Bambou ; C'est qui ? C'est quoi ?

Nous sommes une entreprise française créée en 2018, basée dans l'Ain et dont la vocation est de proposer des alternatives naturelles aux plastiques à usage unique.



Nos engagements

Pas de fibre en bambou chez nous, nos produits sont en Bambou Moso
Pas de dropshipping
Cartons de seconde vie
Calage des colis avec des flacons en amidon de maïs biodégradable
Packaging minimaliste



Nous sommes aussi membres de 1% pour la planète. De ce fait, 1% du montant de vos achats sera reversé à cette association !



*Une marque engagée qui vous
accompagne vers une consommation
plus responsable !*



Gamme Puériculture

Respecter l'environnement, c'est aussi protéger nos enfants !

Des produits ludiques pour un apprentissage facile.



Gamme Beauté - Hygiène

Pour une beauté naturelle !

Des produits qui prennent soin de vos cheveux tout en respectant notre planète.

Pour une hygiène zéro déchet !

Des produits jetables et/ou réutilisables pour une propriété irrispachable.



Pâte suisse BONNE NUIT

Le plaisir de s'endormir



extraits de plantes
mélatonine
SANS SUCRE



LEHNING
LABORATOIRES

Disponible en pharmacie
et sur lehning.com

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



GARDEZ LE RYTHME

EN 2 GOMMES PAR JOUR*

NOUS,
ON A DE
L'ÉNERGIE À
REVENDE !



ET NOUS,
ON A DE
L'IMMUNITÉ À
DONNER !

Compléments alimentaires

**L'ÉNERGIE
AU QUOTIDIEN**

AVEC UNE FORTE
CONCENTRATION EN
VITAMINE C

**L'IMMUNITÉ
AU QUOTIDIEN**

AVEC UNE FORTE
CONCENTRATION EN
VITAMINE D

La vitamine C contribue à réduire la fatigue.
La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.
*2 Berocca Energie Gummies par jour ou 2 Berocca Immunité Gummies par jour.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

ENDLESS

DÉSIR EXPLORATION PLAISIR



NEW
Long lasting
like silicone
Action longue durée
semblable au silicone

SKYN®
FEEL EVERYTHING®

**GEL LUBRIFIANT
À BASE D'EAU
EFFICACITÉ LONGUE DURÉE**

**NATURALLY
ENDLESS**

Water-based lubricant, long-lasting like silicone*
Lubrifiant à base d'eau, action longue durée
semblable au silicone*

80ml e

SKYN®
FEEL EVERYTHING®

COMPATIBLE WITH CONDOMS** / COMPATIBLE AVEC LES PRÉSERVATIFS**

VHYG

SOINS DE LA MAISON

CUISINE - SALLE DE BAINS - WC - MULTI SURFACES - LINGE

INNOVATION

DES SOLUTIONS DE NETTOYAGE
ULTRA CONCENTRÉES À DILUER
POUR PLUS D'1 AN D'UTILISATION !



**PULVERISATEUR
réutilisable
OFFERT**
POUR L'ACHAT D'UN
FLACON de 250 ml

10⁻² 

1 FLACON (250 ML)
= 100 PULVERISATEURS (500 ML)
SOIT 50 LITRES DE PRODUIT FINI*

**CUISINE
USAGE QUOTIDIEN**

SOLS ET SURFACES

3⁰ 

1 FLACON (250 ML)
= 50 PULVERISATEURS (500 ML)
SOIT 25 LITRES DE PRODUIT FINI*

**WC & SALLE DE BAINS
USAGE QUOTIDIEN**

SOLS ET SURFACES

8⁵ 

1 FLACON (250 ML)
= 100 PULVERISATEURS (500 ML)
SOIT 50 LITRES DE PRODUIT FINI*

**SOLS & SURFACES MULTI USAGES
QUOTIDIEN**

SOLS ET SURFACES

1⁵ 

1 FLACON (250 ML)
= 50 PULVERISATEURS (500 ML)
SOIT 25 LITRES DE PRODUIT FINI*

**WC & SALLE DE BAINS
USAGE OCCASIONNEL**

SOLS & SURFACES

Fabriqué en France

*Dans les conditions d'utilisation recommandées par le fabricant

AdTab

Comprimés à Croquer

Simple à **aimer**,
Simple à **protéger**

LE 1^{ER} COMPRIMÉ ANTI-PUCE ET ANTI-TIQUE DISPONIBLE
SANS ORDONNANCE QUI OFFRE UN MOIS DE PROTECTION

UN COMPRIMÉ
APPÉTENT

UN MOIS DE
PROTECTION

ADIEU PUCES
ET TIQUES



**DISPONIBLE EN
PHARMACIE SANS
ORDONNANCE**

ADTAB est un médicament vétérinaire. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre vétérinaire. Se laver les mains après manipulation du produit. En cas d'ingestion accidentelle, demandez immédiatement conseil à un médecin et montrez-lui la notice ou l'étiquette. VGPR 03/2023.

PM-FR-23-0087 - Avril 2023 - N°AP 2023/3651
ELANCO France SAS, 3 Av de la Cristallerie, 92310 Sèvres France au capital de 1708.200 € - RCS 417350386 Nanterre

Elanco

NOUVEAU

FRONTPRO®

COMPRIMÉS À CROQUER

**UNE PROTECTION
SAVOUREUSE,
FACILE À DONNER
CONTRE LES PUCES
ET LES TIQUES**

COMPRIMÉ
À CROQUER

PROTÈGE DES PUCES
pendant au moins
5 semaines

PROTÈGE
DES TIQUES
jusqu'à 1 mois



**LA PROTECTION CONTRE LES PUCES ET LES TIQUES EST
DEVENUE PLUS FACILE POUR LES PROPRIÉTAIRES D'ANIMAUX.**
Grâce à FRONTPRO®, le comprimé à croquer sans ordonnance,
savoureux et facile à donner, qui agit de l'intérieur et tue les puces
pendant au moins 5 semaines et les tiques jusqu'à 1 mois.

FRONTPRO 11 mg comprimés à croquer pour chiens 2-4 kg, FRONTPRO 28 mg comprimés à croquer pour chiens >4-10 kg, FRONTPRO 68 mg comprimés à croquer pour chiens >10-25 kg, FRONTPRO 136 mg comprimés à croquer pour chiens >25-50 kg. **SUBSTANCE ACTIVE** : Un comprimé à croquer contient : chiens 2-4 kg : 11,3 mg d'afloxolaner, Chiens 4-10 kg : 28,3 mg d'afloxolaner, Chiens >10-25 kg : 68 mg d'afloxolaner, Chiens >25-50 kg : 136 mg d'afloxolaner. **PRÉSCRIPTION ET DÉLIVRANCE** : Sans objet. **INDICATIONS** : Chez les chiens, traitement des infestations par les puces (*Ctenocephalides felis* et *C. canis*) pendant au moins 5 semaines. Chez les chiens, traitement des infestations par les tiques (*Dermacentor reticulatus*, *Ixodes ricinus*, *Rhipicephalus sanguineus*). Un traitement élimine les tiques jusqu'à un mois. Les puces et les tiques doivent s'attacher à l'hôte et commencer leur repas pour être exposés à la substance active. **CONTRE-INDICATIONS** : Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. **EFFETS INDÉSIRABLES** : Des signes neurologiques (convulsions, ataxie et tremblements musculaires), du prurit, de la léthargie, de l'anorexie et des effets gastro-intestinaux bénins (vomissements, diarrhée) ont été rapportés très rarement. Ces événements sont généralement de courte durée et disparaissent spontanément. (vomissements, diarrhée) ont été rapportés très rarement. Ces événements sont généralement de courte durée et disparaissent spontanément. **Mise à jour du texte** : 22.07.2022 (Version 1). FR-CAN-0150-2023 - Boehringer Ingelheim Animal Health France SCS 11/2023.

Boehringer
Ingelheim

VARISAN™

La compression médicale
haute couture



*Sur le podium
avec ma compression*

*Activité
tricolore*



*recommandée par
Maxime Beaumont
Médaille aux JO 2016*

