# EMAG

forum sante

N°81 / JUIN 2022

#### **SPÉCIAL VACANCES**

- . BIEN PRÉPARER SES VACANCES
- . SE PROTÉGER DES ALLERGIES AU SOLEIL
- . SOIGNER UNE INSOLATION
- . QUELLE HUILE CAPILLAIRE CHOISIR ?
- . PROTÉGER SON ANIMAL

#### **PARENTS**

PROTÉGER BÉBÉ L'ÉTÉ SUPPORTER LA CHALEUR

QUAND ON EST ENCEINTE

PRÉPARER SON ENFANT À PARTIR EN VACANCES SANS STRESS

PRÉPARER LA RENTRÉE

# MYES! ACANCES

**CONSEILS ET BONS PLANS POUR EN PROFITER** 



AGENDA DU MOIS DE JUILLET-AOUT



DOSSIER SPÉCIAL VACANCES



PROTÉGER SON ANIMAL



BEAUTÉ



PRÉPARER LA RENTRÉE

Numéro: 82 Editeur: Forum Santé 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

© 2019 Groupe Univers Pharmacie - Tous droits réservés.

Crédits Photos: AdobeStock\_565240 - 15328367 - 6386449 - 82339156 - 103313183 - 107530577 - 130220666 - 14524752 - 162998199 - 164138512 - 170844315 - 180636964 - 185853717 - 190293911 - 193058986 - 237986384 - 275636878 - 281639313 - 284290742 - 294818625 - 299954673 - 321801431 - 356634372 - 371751953 - 379324035 - 420380946 - 436869619 - 503461051 - 505142465 - 507070463

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.

Dans les pages suivantes,

## Retrouvez nos conseils santé et bien-être.

#### ÉDITO ÉTÉ 2022

# PLACE À L'ÉTÉ ET AUX VACANCES!

A l'instar des dernières années, l'été 2022 s'annonce toujours plus chaud que la normale, et le mois de Juin nous l'a prouvé. Vagues de chaleur, canicule mêlée aux orages, l'été prévoit d'être instable.

Avec cette météo, il est important de prendre soin de soi, de sa famille et tout particulièrement des enfants, personnes âgées mais aussi des animaux de compagnie.

Retrouvez tous nos conseils et produits pour supporter la chaleur et vivre sereinement votre été et vos vacances.

Bonne lecture!

Forum Santé.





La pollution occasionnée par la prolifération des sacs en plastique et -surtout- par leur abandon au gré des vents et des courants, menace de très nombreuses éspèces espèces. Qui n'a jamais entendu parler du «huitième continent» aura du mal à se représenter l'ampleur des dégâts causés dans la nature par cette source de pollution. Le Centre national d'information sur les déchets (Cniid) a, à de nombreuses reprises, attiré l'attention du public sur la nécessité d'une modification en profondeur de nos habitudes de consommation. Il ne s'agit plus aujourd'hui de produire plus de déchets recyclables, mais bel et bien de produire globalement moins de déchets et gérer autrement les déchets existants. Les sacs en plastique présentent en effet le double désavantage d'être très peu biodégradables et de se disperser très facilement au gré des vents et des courants. Ils pourraient assez facilement être remplacés par des sacs réutilisables et recyclables, voire par des emballages papier même si ces derniers ne sont pas une <sub>4</sub> panacée.



Cette journée mondiale, voulue par l'OMS, est destinée à faire connaître les différentes formes d'hépatite au grand public et fournir des axes d'action:

- > comment reconnaître les hépatites ?
- > comment l'hépatite se transmet-elle ?
- > qui est exposé à l'hépatite ?
- > quelles sont les différentes méthodes de prévention et de traitement ?



Malgré les ravages provoqués, les différentes hépatites sont en grande partie méconnues, elles ne sont souvent pas diagnostiquées ni traitées. Plus d'un milliard de personnes sont infectées par une hépatite B ou C.

La journée contre l'hépatite vient à point nommé nous rappeler l'ampleur du fléau : les risques hépatiques représentent un risque majeur pour la santé dans le monde avec près de 1,4 million de décès enregistrés chaque année et des centaines de millions de personnes touchées par cette affection chronique.



Le personnel humanitaire est là pour venir en aide aux populations les plus vulnérables quand survient une catastrophe.

Mais aux quatre coins du globe, les humanitaires font face à des menaces croissantes. Ces 20 dernières années, les fusillades, les enlèvements et autres attaques visant des organisations humanitaires ont été multipliés par 10. Rien que cette année, au moins 72 humanitaires ont été tués dans des zones de conflit.

La Journée mondiale de l'aide humanitaire est l'occasion de rendre hommage au personnel humanitaire, partout dans le monde, et de nous engager à tout mettre en œuvre pour le protéger, lui et le travail essentiel qu'il accomplit.

Un don, même minime, peut représenter beaucoup s'il est bien utilisé sur le terrain.

## Comment réussir ses vacances ?

Week-ends à rallonge, vacances scolaires... C'est maintenant! Comment se détendre pour en profiter vraiment? Mode d'emploi du lâcher prise, et conseils pour prendre (enfin) du temps pour soi.

#### La détente, ce n'est pas sur commande

Lorsque sonne l'heure du weekend, on aimerait se sentir déjà aussi décontracté qu'un poisson rouge dans un lagon à Tahiti à peine notre boîte mail refermée. Sauf que... Nous ne sommes pas des robots, et il est impossible à nos esprits surmenés de passer en mode « détente » en un claquement de doigts. Un sas de décompression s'impose afin de vous libérer des tensions, tracas et agacements de votre semaine. Quelques minutes suffisent! Sur le trajet du retour, arrêtez votre voiture ou isolez-vous dans les transports grâce à une musique douce. Prenez trois minutes pour poser votre respiration, inspirer lentement et souffler encore plus lentement tout en visualisant à l'expiration toutes vos contrariétés qui s'évacuent. On se sent déjà mieux, n'est-ce pas ?



## Couper les ponts avec le quotidien

Une fois cette décompression entamée, ne venez pas tout gâcher en consultant vos mails ou en écoutant les messages de vos clients casse-pieds. Vous êtes off, point à la ligne. Votre temps libre est précieux, ne le dépréciez pas en laissant vos tracas routiniers grignoter ces moments rien qu'à vous. Vous culpabilisez ? Réconfortez-vous en vous répétant que vous rendez service à ceux – pas très autonomes, il faut le dire – qui vous dérangent pendant vos congés en les obligeant à chercher par euxmêmes une réponse à leur question.

Plutôt que de rester connecté à votre quotidien, choisissez de vous reconnecter à des activités que vous almez, mais que vous avez abandonnées ou jamais essayées faute de temps : remontez à cheval, reprenez des cours de golf, éclatez-vous en cuisine, essayez la planche à voile, bref, sortez de votre train-train et profitez de votre temps libre pour explorer de nouvelles facettes de votre personnalité.



**INNOVATION FILTRE ULTRA LARGE SPECTRE** Soins Solaires Visage 50+



## Comment réussir ses vacances ?

#### Apprendre à en faire moins

Ces moments à nous, on les attend tellement qu'on en vient à se mettre la pression sur ce qui devrait justement échapper à toute pression. On veut mettre à profit chaque minute de notre temps libre pour faire tout ce qu'on n'a jamais le temps de faire. Le piège qui nous guette alors ? Courir d'une expo à un brunch, dîner avec les Michu, puis emmener les enfants au cirque, sans oublier d'aller faire son footing avant de tailler les haies du jardin, tout ça pour avoir la satisfaction de déclarer fièrement à la machine à café le lundi matin qu'on a fait « plein de trucs » pendant son week-end ou ses vacances.

Le revers de la médaille de ces loisirs hyperactifs, c'est qu'on rentre encore plus fatigué qu'au départ, et avec le sentiment qu'on est passé à côté de quelque chose. Mais quoi ? Vos envies, tout simplement. Votre désir profond n'était-il pas plutôt de végéter en pyjama dans votre canapé en regardant les mouches voler ? La question mérite d'être posée, et reposée.

#### Renoncer aux vacances de carte postale

Comment ça, renoncer ? Ça va pas non ? Ça fait des mois qu'on les attend, ces vacances, ou ces quelques jours en amoureux, et on compte bien en profiter ! Et là, paf : pluie pendant trois jours, chambre d'hôtel qui sent la frite, voisins bruyants, avion retardé, bref, tout un tas de détails qui jurent avec la vision idéalisée que vous vous étiez construite.

Si vous voulez vraiment profiter de votre temps libre, mieux vaut garder à l'esprit que, comme l'homme idéal ou la femme parfaite, les vacances idéales ne sont qu'un fantasme. Les imprévus sont de formidables occasions de sortir des sentiers battus, de faire des découvertes inattendues et de vous constituer des souvenirs uniques.

Au lieu de courir après la perfection, choisissez plutôt de concentrer votre attention sur l'instant présent, et sur ces petits moments de vie qui vous rendent heureux : un petit déjeuner au lit avec votre moitié, une histoire suivie d'un câlin avec votre petit dernier, un thé partagé avec vos meilleures copines. A la machine à café, lundi matin, à la question « Tu as fait quoi ce week-end ? » vous aurez la satisfaction immense de répondre « Rien, et c'était vraiment bien ».

Source: https://www.bienetre-et-sante.fr/comment-reussir-ses-vacances/



## Comment se protéger des allergies au soleil ?

Votre peau redécouvre les joies du soleil, mais cette exposition peut parfois entraîner des allergies. Et si vous décidiez d'y échapper en suivant les conseils de Claire Cornelise, pharmacienne.

#### Comment éviter ce type d'allergie?

Quel que soit le type de peau, la protection solaire est absolument impérative pour empêcher que les cellules de la peau ne s'abîment. Idéalement, il faudrait éviter le soleil, mais cela peut être compliqué. Donc, on ne s'expose pas entre 12h et 16h où le soleil est le plus nocif et on s'enduit régulièrement de crème solaire indice 50. Pour minimiser la déshydratation de la peau, il faut se protéger avec un chapeau et un tee-shirt et surtout, boire de l'eau car l'hydratation vient aussi bien de l'intérieur que de l'extérieur. On peut aussi envisager un traitement préventif homéopathique.

#### Peut-on prévenir une allergie solaire avec l'homéopathie?

« Bien sûr mais il ne faut pas attendre de partir en vacances. On commence dès que l'on passe du temps dehors. Et même si vous partez en août, vous pouvez entamer la prévention dès le mois de juin, il n'y a absolument aucun risque d'accoutumance. Il existe des médicaments homéopathiques pour les personnes qui ont tendance à réagir au soleil et au sel de mer en complément de la crème solaire. Elles pourront démarrer le traitement environ huit jours avant le départ. Dans tous les cas, il ne faut pas hésiter à demander conseil à son pharmacien. »

## Peut-on prévenir une allergie solaire avec l'homéopathie?

« Bien sûr mais il ne faut pas attendre de partir en vacances. On commence dès que l'on passe du temps dehors. Et même si vous partez en août, vous pouvez entamer la prévention dès le mois de juin, il n'y a absolument aucun risque d'accoutumance. Il existe des médicaments homéopathiques pour les personnes qui ont tendance à réagir au soleil et au sel de mer en complément de la crème solaire. Elles pourront démarrer le traitement environ huit jours avant le départ. Dans tous les cas, il ne faut pas hésiter à demander conseil à son pharmacien. »



#SPÉCIAL VACANCES

# Comment se protéger des allergies au soleil?

## Comment soigner une lucite estivale?

« Dès l'apparition des symptômes, il faut se mettre à l'ombre et s'hydrater. On peut aussi se soulager en pulvérisant de l'eau apaisante sur la zone touchée. En homéopathie, il existe des médicaments qui soulagent des allergies et d'autres qui atténuent les sensations d'œdème ou de brûlure, un érythème ou un prurit. La posologie idéale est : cinq granules toutes les 15 minutes puis espacer les prises jusqu'à la disparition des symptômes. »

#### Décrivez vos symptômes à votre pharmacien, il saura vous conseiller le meilleur traitement homéopathique.

« Comme les tubes granules peuvent vous suivre partout, vous pouvez vous soigner immédiatement ! Après la douche, pensez à appliquer un lait aprèssolaire apaisant et hydratant. N'oubliez pas que votre peau a besoin de beaucoup d'eau. »



#### Quels sont les avantages de l'homéopathie ?

C'est une thérapeutique efficace, sans danger, du tout-petit à la personne âgée et qui est très facile à prendre. Il suffit de laisser fondre les granules dans la bouche ou de les diluer dans un peu d'eau pour les bébés. Il n'y a aucun effet secondaire pour le patient et il n'y a pas d'incompatibilité avec d'autres médicaments. L'homéopathie, en complément de la médecine classique, a toute sa place pour un meilleur équilibre santé.

Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien qui saura vous indiquer le médicament adapté.

Source: https://www.boiron.fr/ma-sante-au-quotidien/comment-se-proteger-des-allergies-au-soleil

## Comment soigner une insolation?

Une sieste sur la plage qui dure trop longtemps, un long pique-nique en montagne entre amis... Autant de moments de détente pouvant se solder par un gros coup de chaleur, qui ne doit pas gâcher vos vacances pour autant.

#### S'EXPOSER UN PEU TROP AU SOLEIL

Attention, une insolation n'a rien à voir avec un coup de soleil, cette brûlure de la peau causée par les UV. « Le coup de chaleur est le résultat d'une exposition prolongée au soleil ou à de fortes températures. Les enfants et les personnes âgées y sont particulièrement vulnérables », explique François Roux, pharmacien. Si notre corps a besoin de vitamine D, il n'apprécie pas d'être malmené lors d'une situation de forte chaleur. « L'insolation entraîne une déshydratation, une diminution de la tension artérielle et une hyperthermie c'est-à-dire une augmentation de la température corporelle. Agressé, le corps peine à réguler sa température interne. Les organes envoient alors des signaux d'alerte. Ce sont souvent des étourdissements, des maux de tête, un assèchement des muqueuses et de la peau, une sensation de chaleur au niveau du visage. Cela peut même aller jusqu'à une certaine raideur de la nuque, une augmentation du rythme cardiaque, voire des nausées. »

#### UN MOT D'ORDRE: SE PROTÉGER

Pour éviter cette fâcheuse mésaventure, il suffit de suivre quelques règles simples. « Il faut, tout d'abord, boire régulièrement de l'eau, préférer l'ombre ou, au moins, éviter de s'exposer lorsqu'il fait le plus chaud. Depuis la canicule, on fait beaucoup de prévention auprès des personnes âgées, mais il faut vraiment être vigilant avec les jeunes enfants », précise le pharmacien. Pensez également à équiper toute la famille de chapeau, casquette ou foulard (sans oublier des lunettes de soleil), avant de vous installer sur le sable fin. Et si l'envie vous prend d'organiser une partie de beach-volley, évitez de vous activer en plein soleil, entre 12h et 16h.

#### APAISER AVEC LA FRAÎCHEUR

Si malgré tous nos conseils avisés, vous souffrez d'une insolation, mieux vaut agir rapidement. « Dans un premier temps, il faut se déshabiller pour être le moins couvert possible. Ensuite, il faut se mettre au frais et se réhydrater progressivement en buvant de l'eau. Vous pouvez aussi appliquer des compresses d'eau fraîche sur la tête et la nuque, à l'image des joueurs de tennis. Cela permettra d'abaisser la température corporelle », recommande le pharmacien.



## Comment soigner une insolation?

#### LE GESTE HOMÉOPATHIQUE

Avoir recours à l'homéopathie peut aussi atténuer les effets de l'insolation, particulièrement la fièvre. « Les symptômes d'une insolation sont similaires à ceux d'une fièvre brutale élevée. À l'instar des mamans qui soignent leurs enfants fiévreux\*, on peut donc prendre les médicaments homéopathiques indiqués pour la fièvre ».

\*En cas de fièvre élevée, il est il est recommandé de consulter un médecin.

L'homéopathie agit de manière individualisée et ciblée avec des médicaments adaptés selon si les sensations de chaleur sont internes ou externes, comme les rougeurs du visage, de la peau et les douleurs (souvent battantes) à la tête, et les diarrhées souvent nocturnes. Attention alors à l'hydratation des plus fragiles (enfants, personnes âgées, femmes enceintes).

« Enfin, si l'insolation vous affaiblit au point d'avoir des vertiges, de la nausée, et une sensation de fatigue générale, là encore, l'homéopathie va s'avérer utile pour soulager ces troubles. »

Le traitement homéopathique sera adapté selon vos symptômes. Généralement, il faut prendre cinq granules en prise rapprochée, toutes les 10 à 15 minutes, pendant une heure. Puis, on espace les prises à mesure que les symptômes diminuent. « Ce sont des médicaments fiables et sans effets secondaires connus qui peuvent entraîner une amélioration rapide. »

« En cas de doute, il ne faut pas hésiter à consulter. Le pharmacien est votre meilleur conseil en première intention. Il peut réévaluer la situation et si besoin le traitement ». En revanche, s'il n'y a pas d'amélioration ou si celui-ci juge que les symptômes sont trop intenses, mieux vaut voir un médecin pour une consultation en urgence, conseille François Roux.

Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien qui saura vous indiquer le médicament adapté.

Source : https://www.boiron.fr/ma-sante-au-quotidien/comment-soigner-une-insolation



## Les solutions anti-capitons

Là où elle se loge, la peau d'orange dérange. Heureusement pour notre silhouette, les tactiques cosmétiques ne lui font pas de quartier.

#### LA BONNE OFFENSIVE

Il existe quatre types de cellulites à combattre différemment. Adipeuse, elle est insensible aux pincements et est due à un excès de graisse combiné à un manque d'activité physique. Aqueuse, elle résulte principalement d'une mauvaise circulation sanguine. Infiltrée, elle traduit une forte rétention d'eau. Enfin, si elle est installée, cette cellulite sera la plus difficile à déloger car elle provient de tous les facteurs à la fois : génétique, vasculaire, hormonal, alimentaire et nerveux.



ETIAXIL DÉTRANSPIRANT
BILLE PEAUX SENSIBLES

7,29 €

Soit 486,17 €/L

Le flacon de 15 ml





#### LE FROID QUI FAIT FONDRE

On l'appelle cryolipolyse ou encore coolsculpting. Annoncée comme une alternative non invasive à la liposuccion, cette technique élimine les rondeurs indésirables par le froid. Pratiquée en cabinet par un professionnel de la santé, elle se révèle probante sur la cellulite adipeuse mais reste vaine sur les autres.

#### **ACTION PALPER-ROULER**

Aussi indifférente aux régimes qu'à la seule pratique sportive, la cellulite présente sur les fesses se montre plus coriace qu'ailleurs. Pour lui faire la peau, pas de recette miracle mais une stratégie nommée palperrouler. Pratiqué à la main ou avec une machine spécifique, ce massage consiste à décoller et à casser sous la pression des doigts ou des rouleaux mécaniques les amas de gras logés sous la peau. Décongestionnés par cette gestuelle, les tissus s'assouplissent peu à peu. La microcirculation peut reprendre ses activités d'oxygénation, d'irrigation et d'échanges cellulaires.

Source: https://www.bienetre-et-sante.fr/solutions-anti-capitons/

### 7 CONSEILS

## POUR SUPPORTER LA CHALEUR ESTIVALE QUAND ON EST ENCEINTE

Les joies de la grossesse peuvent vite passer au second plan quand le thermomètre voit rouge. Voici les recommandations d'Agnès Castor, sage-femme hospitalière, pour tolérer les températures qui s'envolent.

Si vous êtes enceinte et avez l'impression d'avoir toujours chaud, c'est tout à fait normal. « Sous l'effet des hormones de grossesse, on peut avoir des bouffées de chaleur pendant le premier trimestre », analyse Agnès Castor. « Les sensations peuvent revenir au troisième trimestre, surtout avec la prise de poids conséquente. La grossesse demande un effort physique plus intense, les muscles travaillent davantage, le cœur fait aussi plus d'efforts et la chaleur est moins bien tolérée. » Heureusement, ces quelques astuces devraient aider à vous rafraîchir.



#### 1) S'HYDRATER RÉGULIÈREMENT

D'ordinaire, on recommande de consommer entre 1 litre et 1,5 litres d'eau par jour. « Lors des périodes de grosses chaleurs, il faut boire au moins 2 litres, en petite quantité, tout au long de la journée. Même en cas de rétention, il est important de s'hydrater, car la future maman transpire tout de même. Elle aura un peu d'eau au niveau des jambes mais normalement, une rétention dégonfle le soir. »

#### 2) AÉRER SA MAISON

Le ventilateur, c'est bien, mais ce n'est pas suffisant. Il faut absolument renouveler l'air et faire entrer la fraîcheur, si possible la nuit ou tôt le matin et tard le soir. « Le reste de la journée, mieux vaut fermer ses volets et ses fenêtres, quitte à être dans une légère obscurité. Et, dès que possible, on essaie de faire entrer la lumière du jour, car on a besoin de vitamine D. »

#### 3) ADOPTER LE DRESS-CODE APPROPRIÉ

Quand vous vous aventurez dehors, armez-vous d'un chapeau. « Attention à bien mettre de l'écran total sur tout le corps pour éviter une insolation et le masque de grossesse. » Enceinte, une femme transpire davantage, alors imaginez pendant l'été! « Il faut privilégier des vêtements et des sous-vêtements en coton, car la macération peut entraîner des problèmes de mycose ou d'infection urinaire, surtout si on ne boit pas suffisamment. »



### JAMBES LOURDES OU CRISE HÉMORROÏDAIRE?

Ce médicament est préconisé dans les troubles de la circulation veineuse (jambes lourdes) et la crise hémorroïdaire. Lire attentivement la notice avant utilisation. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.



## 7 CONSEILS

## POUR SUPPORTER LA CHALEUR ESTIVALE QUAND ON EST ENCEINTE

#### 4) FAIRE LE CHOIX DE L'HOMÉOPATHIE

- « Pendant la grossesse, je prescris souvent de l'homéopathie pour soulager les problèmes de rétention d'eau et d'insuffisance veineuse. Les médicaments homéopathiques me sont effectivement utiles pour soulager la future maman qui est gênée par la sensation de jambes lourdes, surtout le soir, ou qui souffre de problèmes de mycoses ou de constipation liés à la chaleur. L'homéopathie intervient ainsi pour rééquilibrer l'organisme.
- « L'homéopathie est pour moi une réponse efficace et sûre, respectueuse de l'individu et sans danger pour la mère et le futur bébé », affirme Agnès Castor. Pour un traitement sur mesure, consultez une sage-femme ou un médecin homéopathe.



#### 5) SE PROMENER EST BON POUR LA SANTÉ

Dur, dur, de se motiver quand le soleil tape, mais il faut bouger en évitant les heures de chaleur intense. « Il est impératif d'avoir un minimum d'activité physique. Mieux vaut privilégier une promenade tôt le matin, voire le soir quand la chaleur retombe. Marchez trente minutes, peu importe la distance et la vitesse. L'important est d'avoir un rythme qui stimule la circulation sanguine. »

#### 6) RECHERCHER LA FRAÎCHEUR

N'hésitez pas à prendre des douches fraîches dès que le besoin se fait ressentir. Pour vos déplacements, pensez aussi à garder un brumisateur dans votre sac. « Si possible, allez à la piscine pour nager, marcher ou même faire des petits mouvements au bord de l'eau avec des mini-palmes. Sinon, réfugiez-vous au cinéma ou à la bibliothèque pour profiter de la climatisation pendant au moins une heure. »

#### 7) DORLOTER SES JAMBES

La journée, on plonge ses pieds dans une bassine d'eau froide. En fin de journée, les jambes sont gonflées, alors on abuse de la douche froide et on se couche en surélevant les pieds. « Il est possible d'acheter des gels rafraîchissants à base de plantes, mais sans camphre et sans huiles essentielles. N'oubliez pas de masser de façon circulaire, du bas vers le haut. L'effet drainage permettra de stimuler la micro-circulation veineuse, aidera à un meilleur retour vers le cœur et soulagera la sensation désagréable de jambes lourdes.

Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien qui saura vous indiquer le médicament adapté.

Source: https://www.boiron.fr/ma-sante-au-quotidien/7-conseils-pour-supporter-la-chaleur-estivale-quand-est-enceinte

POUXIT XF TRAITEMENT ANTI-POUX ET LENTES 9,85 € Soit 98,54 €/L



### Comment préparer son enfant à partir en vacances sans stress ?

Quel est le programme d'été de votre enfant ? Des vacances en Bretagne dans votre famille ou bien une colonie de vacances en Savoie ? Pour que la séparation se passe en toute tranquillité, le Dr Raynaud, psychiatre, a répondu aux questions de quelques mamans un peu inquiètes.



« Faut-il que j'explique à ma fille qu'elle va partir en vacances sans nous ? » Joanna, 36 ans

Bien sûr, il faut la préparer à l'idée, mais cela dépend surtout de son âge. Jusqu'à environ 6 ans, les enfants ne comprennent pas le concept du temps, il n'est donc pas nécessaire de trop anticiper. En effet, si vous en parlez trop tôt, en pensant la rassurer, vous pouvez la rendre anxieuse. En revanche, quand elle sera plus âgée, vous pourrez anticiper.

« Milo aimerait faire sa valise, mais je crains de devoir me battre pour qu'il n'embarque pas toutes ses peluches avec lui. »

Mélanie, 25 ans

Préparer la valise à deux est un bon rituel, cela peut l'aider à se sentir impliqué dans ce départ en vacances. C'est aussi l'occasion de passer des moments privilégiés avec lui et de lui porter une attention particulière, ce dont il a grand besoin avant de partir. Quand il choisit certains objets, cela lui permet aussi de projeter la séparation avec ses parents. En revanche, les plus petits ne sont pas encore assez matures pour faire ce type de choix et doivent être guidés.



« C'est la première fois qu'Anouk part seule chez ses grands-parents et elle est ravie. En revanche, je suis très anxieuse à l'idée de son départ. » Clémentine, 30 ans

Même si vous avez totalement confiance en eux, vous appréhendez la séparation ? Cela ne doit pas vous empêcher de lui dire que vous êtes heureuse pour elle et qu'elle va vous manquer. Vous pouvez tout à fait partager vos émotions avec elle tout en l'encourageant à vivre de nouvelles expériences.

Si vos symptômes vous inquiètent ou s'ils persistent, il est préférable d'en parler à votre médecin.

Source: https://www.boiron.fr/ma-sante-au-quotidien/comment-preparer-son-enfant-partir-en-vacances-sans-stress

URGO AMPOULES

4,35 €

La boîte de 5 pansements



# Comment préparer son enfant à partir en vacances sans stress ?

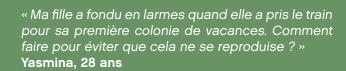
« Je suis stressée quand mes jumeaux partent sans nous. Le pire, c'est la préparation de la trousse de secours, je ne sais jamais quoi y mettre. »

Esther, 40 ans

Si le doudou apaise un enfant, une trousse de secours 100 % homéopathie a de quoi rassurer les parents. Ces médicaments apportent une première réponse possible à de nombreux désagréments du quotidien estival comme les pigûres d'insectes. les coups de soleil légers ou le mal des transports. Les médicaments homéopathiques sont faciles à prendre et leur goût agréable réussira à convaincre les enfants les plus récalcitrants. De plus, ces médicaments soignent sans risque, en n'ayant pas d'effets secondaires et en n'étant pas toxiques. Votre trousse doit au moins comprendre les médicaments essentiels contre les pigûres d'insectes, les chocs, les plaies et la fièvre (38°C max\*). Ensuite, en fonction des fragilités de vos enfants, vous pouvez y ajouter les médicaments qui soulagent ou quérissent les inflammations, les troubles digestifs, les troubles ORL, les vomissements et les infections respiratoires. Et si la séparation se révèle compliquée, il existe même des médicaments qui les aideront à gérer leurs émotions. Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien qui saura vous indiquer le bon médicament homéopathique, sa bonne dilution et la posologie adaptée.

\*Au-delà de 38°C il est recommandé de consulter un médecin.





Le jour du départ, certains parents s'éclipsent discrètement, d'autres en font des tonnes en « vendant » un séjour absolument extraordinaire. Un enfant a besoin de s'appuyer sur ses parents pour vouloir tenter une nouvelle expérience. Mais si cela sonne faux, il peut devenir inquiet, voire pleurer, et c'est tout à fait normal. L'idée est de ne pas chercher à éviter les larmes à tout prix. Ce n'est pas parce qu'elle pleure que la colonie de vacances sera désastreuse, bien au contraire. Ce qui compte, c'est que les émotions partagées soient authentiques, c'est cela qui va la rassurer. Là encore, l'homéopathie peut s'avérer utile pour soulager l'anxiété et le stress que l'enfant et les parents peuvent manifester! Un traitement préventif quelques jours avant le départ, adapté aux symptômes manifestés, comme des difficultés à s'endormir, des excès de colère ou de grande tristesse est fortement conseillé. Le jour J, glissez ces tubes de granules dans sa poche et dans votre sac, vous pourriez en avoir besoin!

Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien qui saura vous indiquer le médicament adapté.



conseil



## DITES NON À L'INSOMNIE OCCASIONNELLE

Ce médicament est préconisé dans l'insomnie occasionnelle chez l'adulte. La durée du traitement est de 2 à 5 jours. Ne pas dépasser 5 jours sans avis médical.

Lire attentivement la notice avant utilisation. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.



## Prendre soin de ses lèvres en été

Si on a tendance à chouchouter nos lèvres en hiver pour les protéger du froid, on les oublie bien souvent dès les premiers rayons du soleil arrivés. Et pourtant, cette partie très exposée de notre corps demande une attention particulière en été pour les protéger de la déshydratation mais aussi des effets néfastes du soleil! Voici nos meilleurs conseils pour prendre soin de votre sourire cet été.

#### LE B.A-BA: UNE HYDRATATION OPTIMALE

Comme pour le reste de votre peau, il faut apporter à vos lèvres une hydratation optimale toute l'année. D'autant plus que les lèvres n'ont pas de film hydrolipidique. Elles sont donc moins bien protégées contre les agressions extérieures et sont ainsi très sujettes à la sécheresse. Ainsi, on n'abandonne pas toutes les bonnes habitudes prises cet hiver et on continue de s'hydrater au maximum!



#### Comment?

votre santé!

Buvez régulièrement ! Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour contribue à l'hydratation de votre épiderme et donc des lèvres. Évitez de vous mordre les lèvres et de les humidifier trop souvent au risque de dessécher encore plus cette zone.

Adoptez un soin hydratant pour protéger vos lèvres au quotidien. Ce soin est à choisir avec la plus grande attention ! Pas question de se mettre n'importe quoi sur les lèvres au risque d'avaler des produits mauvais pour

#### L'ESSENTIEL: UNE PROTECTION SOLAIRE EFFICACE

Nos lèvres sont très exposées et pourtant nous oublions souvent de les protéger des effets néfastes du soleil : déshydratation, vieillissement cutanée, tâches... Et également brûlure ! Car on ne le sait pas toujours mais il est possible d'attraper un coup de soleil sur les lèvres.

Lorsque la peau est exposée au soleil elle produit de la mélanine qui sert à la protéger. **Or, les lèvres ne produisent presque pas de mélanine**. Elles ne bronzent donc pas et sont ainsi très peu protégées contre les rayons UV. **Il faut donc absolument les protéger!** 

Source: https://www.larosee-cosmetiques.com/blogs/conseils-beaute/soin-des-levres-en-ete

## Quelle huile capillaire choisir pour mes

cheveux?

Pollution, soleil, shampooings trop agressifs et appareils chauffants (sèche-cheveux, fers à lisser, boucler, friser): tout au long de l'année, les cheveux sont malmenés. Jour après jour, ils perdent leur vigueur et deviennent ternes. Et si nous vous disions qu'il existe un remède pour retrouver des longueurs nourries et sublimées? Succombez aux vertus de l'huile capillaire, un véritable bain de jouvence pour les cheveux à bout de souffle.

#### **COMMENT UTILISER UNE HUILE CAPILLAIRE?**

Plus vos cheveux seront secs, plus vous pourrez augmenter la fréquence d'application de votre huile capillaire. Elle convient également aux cheveux gras qui pourront l'appliquer à milongueur pour profiter de ses vertus tout en évitant de graisser le cuir chevelu. L'huile capillaire est un soin versatile qui vous permettra de répondre à tous vos besoins:

#### Soigner des pointes sèches

Il vous suffit de vaporiser votre huile capillaire sur le bout de vos cheveux et de lisser délicatement avec vos doigts. Répétez l'opération aussi souvent que nécessaire. Vous pouvez aussi l'appliquer après un brushing pour protéger les cheveux de l'humidité et éviter les frisottis ou l'utiliser pour redessiner les boucles. Vaporisez l'huile dans la paume de votre main, faites chauffer la texture entre vos mains, puis passez légèrement vos mains avec vos doigts ouverts, comme pour peigner vos longueurs.

#### Protéger ses longueurs du soleil

Appliquez une huile protectrice solaire sur l'ensemble de votre chevelure sèche. Comme pour votre crème solaire, appliquez-la avant la baignade et renouvelez l'application régulièrement pour conserver la protection de votre soin. Après chaque journée au bord de la mer ou de la piscine, appliquez votre huile nutritive. Ensuite, nettoyez vos cheveux avec un shampooing doux, pour éliminer les résidus de sel, chlore et sable. Puis laissez sécher votre crinière à l'air libre pour un effet naturel.



# Quelle huile capillaire choisir pour mes cheveux?

#### EN MASQUE NOURRISSANT EXPRESS

Tout au long de l'année, vos cheveux montrent des signes de faiblesses. Le masque est le soin nourrissant idéal pour les renforcer. Vous vous demandez comment faire un masque ? Rien de plus simple, une à deux fois par semaine :



Sur cheveux secs non lavés, appliquez votre huile capillaire sur les longueurs en insistant bien sur les pointes. Si vous avez les cheveux très secs vous pouvez aller jusqu'au cuir chevelu.

- Répartissez une généreuse quantité de votre soin mèche par mèche jusqu'à ce que le cheveu soit totalement imprégné. Attention toutefois, l'huile ne doit pas couler.
- Tressez ensuite vos longueurs ou nouez-les en chignon avant de les couvrir avec un foulard, une charlotte en plastique ou même du film alimentaire.
- Laissez infuser 10 minutes avant votre shampooing pour que vos cheveux puissent faire le plein de nutriments. Ils auront ainsi le temps de se gorger des vertus nourrissantes de votre soin et vous pourrez continuer vos activités pendant le temps de pose.
- Quand vient le moment de rincer votre soin capillaire, commencez par mouiller abondamment les cheveux avant de procéder à un shampooing doux. Prenez le temps de vous masser le cuir chevelu avant de rincer. Lavez une seconde fois si nécessaire. L'après-shampoing est facultatif. Enfin, coiffez comme à votre habitude.
- Si vous avez l'habitude d'utiliser un sèche-cheveux ou des plaques, n'appliquez l'huile qu'après avoir utilisé votre appareil. En effet, la combinaison entre ce soin et la chaleur extrême risque d'endommager vos longueurs.

Nourrissante et délicieusement parfumée, l'huile capillaire va venir sublimer votre rituel beauté des cheveux. Protectrice et réparatrice elle s'utilise quotidiennement pour des longueurs brillantes et protégées et sera un parfait soin SOS pour revitaliser les crinières épuisées.

Source : https://fr.nuxe.com/nuxe-mag/conseils-beaute/huile-capillaire/



participant à l'opération, réservée aux porteurs des cartes Avantage et Premium. Voir conditions. Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours. Dans la limite des stocks disponibles.



#BEAUTÉ

## Les indispensables Aroma dans ma valise!

Du mal des transports aux piqûres d'insectes ou de méduses, sans oublier les inévitables coups de soleil, ne laissez pas les petits bobos gâcher vos vacances! Retrouvez nos remèdes indispensables et 100 % naturels, à emporter dans votre pharmacie de voyage ainsi que nos astuces et conseils pour réagir aux mieux face aux petits bobos de l'été.

#### NOTRE CHECK-LIST : pharmacie de voyage

#### TROUBLES DIGESTIFS

Je viens d'arriver sur mon lieu de vacances et j'ai des crampes intestinales. Les intestins fragiles ne sont pas toujours à la fête pendant les vacances. Méfiezvous des aliments inhabituels et de l'eau du robinet.

Conseil: Pour maintenir un confort intestinal, prenez 1 complément alimentaire dédié au début ou pendant le repas, 3 fois par jour durant 7 jours. En cas de diarrhée, buvez beaucoup d'eau afin de vous réhydrater.

#### COUPS ET PLAIES

Après une randonnée, j'ai de petites égratignures et des ampoules au pied. Un esprit sain dans un corps sain !

Si la randonnée est un sport qui a de nombreuses vertus, les petits bobos pointent toujours leur nez sur la route.

Conseil: Lavez soigneusement la zone blessée et étalez un baume réparateur qui apaise, protège et favorise la réparation épidermique de la peau abîmée. Une blessure suintante? Pensez à une lotion asséchante!

#### CONTRE LES DOULEURS MUSCULAIRES

Les activités nombreuses me donnent des courbatures. L'été on s'active, on danse, on nage, on court, ... et les muscles et articulations peuvent être douloureux. Pour soulager les tendinites, rhumatisme et courbatures liées aux activités sportives ou randonnées estivales, ...

Conseil: Appliquez une petite quantité de gel crème spécial Articulations sur la zone sensible et faites pénétrer. Renouvelez jusqu'à 3 fois par jour.



#BFAUTÉ

# Les indispensables Aroma dans ma valise!

#### NOTRE CHECK-LIST : pharmacie de voyage

#### MOUSTIQUES ET PIQÛRES D'INSECTES

Ces intrus volants qui n'ont aucun scrupule à venir jouer les trouble-fêtes. Les longues soirées d'été qui se prolongent tard dans la nuit font partie de ces plaisirs dont on aime profiter. Pour apprécier pleinement ces moments sans désagréments liés aux moustiques, ...

Conseil: Vaporiser sur les zones corporelles exposées; et renouvelez l'utilisation toutes les 7 h. Sa formule enrichie en extraits de coco, non grasse, ne dessèche pas la peau.

#### POUR LE CONFORT

#### Brûlures et inconfort urinaires: que faire?

Les infections urinaires sont plus fréquentes en été, quand on est plus facilement déshydratée. Alors buvez, buvez, buvez. Plus vous buvez, plus vous urinez... et moins les germes stagnent dans votre vessie.

Conseil : Pensez à emporter des compléments alimentaires spécial voies urinaires à utiliser dès les premières gênes ; la synergie d'huiles essentielles permet de traiter l'inconfort, de calmer la douleur et de stimuler l'immunité

#### J'ai les jambes lourdes et douloureuses avec cette chaleur!

Eté + chaleur + chaussures = les pieds et les jambes gonflent ! Bien souvent les gonflements s'accompagnent d'une sensation de lourdeur qui peut même être douloureuse dans certains cas.

Conseil: Surélevez vos jambes dès que vous en avez l'occasion, cela favorisera le retour veineux. Utilisez un spray jambes légères pour soulager la sensation de jambes lourdes rapidement et facilement. Ultra frais et très pratique, il peut être utilisé tout au long de la journée en cas de besoin

Source: https://www.pranarom.fr/fr/blog/post/les-indispensables-aroma-dans-ma-valise.html

#PROTÉGER SON ANIMAL

## Les piqûres d'hyménoptères chez le chien (guêpes, frelons, abeilles...)

Les chiens et plus encore les chiots sont d'un naturel curieux et joueur, aiment flairer autour d'eux et ont souvent envie d'attraper les « proies » qui courent, rampent ou volent, notamment les insectes volants.

Lorsque ceux-ci sont des hyménoptères venimeux (guêpes, abeilles, frelons...), il n'est pas rare que cela occasionne des piqûres, dont la gravité et les conséquences sont variables.

#### RISQUES LIÉS AUX PIQÛRES D'HYMÉNOPTÈRES

Les risques varient selon le nombre de piqûres, la ou leurs localisations et selon la sensibilité du chien (chien allergique ou non au venin d'hyménoptères).



#### CIRCONSTANCES DES PIQÛRES

Le chien se fait souvent piquer alors qu'il essaie d'attraper la guêpe, l'abeille..., parfois en marchant sur un de ces insectes butinant les fleurs de la pelouse. Beaucoup de piqûres concernent donc une patte, la face (notamment la truffe, mais aussi les lèvres, les paupières ou les oreilles) ou l'intérieur de la bouche (langue, gorge...).

Le chien peut aussi être attaqué après s'être approché d'un nid ou d'une ruche et la/les piqûre(s) peuvent alors concerner toutes les parties du corps.

La piqure se produit souvent en l'absence de témoins : le propriétaire peut alors observer son chien (chiot) qui revient par exemple en jappant ou gémissant, en boitant, se lèche la patte ou se frotte la face avec la patte ou sur le sol... Parfois, du temps s'est écoulé depuis la piqure et des signes liés à l'envenimation peuvent être déjà visibles.

#### RISQUES CHEZ UN ANIMAL QUI N'EST PAS ALLERGIQUE

#### En cas de piqûre unique sur les pattes ou le corps :

les conséquences de l'envenimation sont habituellement limitées et consistent en une douleur (généralement modérée) ou une gêne et un gonflement local. Certaines localisations telles que les paupières, la truffe, peuvent être plus douloureuses et gênantes pour le chien.

Le risque est en revanche élevé lors de piqûre dans la bouche, le gonflement pouvant entraîner une obstruction plus ou moins marquée des voies respiratoires, ce qui est susceptible, dans certains cas, de provoquer un étouffement.

#### En cas de piqûres multiples :

des effets graves dus à la toxicité du venin peuvent se développer. Leur apparition est souvent plus tardive (heures et jours qui suivent les piqûres).



#PROTÉGER SON ANIMAL

## Les piqûres d'hyménoptères chez le chien (guêpes, frelons, abeilles...)

## Risques chez un animal qui est allergique

Le chien peut devenir allergique après une sensibilisation au venin lors d'une ou de piqûres antérieures : normalement, un chien ne développe donc pas de réaction allergique à la suite d'une première piqûre.

Chez un chien sensibilisé au venin, toute nouvelle piqûre, quelle que soit sa localisation, peut provoquer l'apparition d'une réaction allergique, potentiellement grave.

# En plus des conséquences précédentes, la réaction allergique peut se manifester par :

- un œdème local plus marqué
- un gonflement important de la face (en particulier babines, paupières, nez, oreilles, mais parfois aussi gorge) quel que soit le site de la piqûre, appelé œdème de Quincke
- l'apparition d'une urticaire (plaques cutanées rouges associées à des démangeaisons)
- un choc anaphylactique qui peut être fatal, se manifestant par une dégradation de l'état général (abattement, tremblements, difficultés à respirer, muqueuses pâles...)

Le développement de ces réactions allergiques peut être plus ou moins rapide : elles apparaissent dans les minutes ou les heures qui suivent l'envenimation.



## Que faire si mon chien a été piqué par un hyménoptère ?

Il faut essayer de repérer le ou les points de piqûres : lorsque l'insecte impliqué est une abeille, le dard reste en effet planté dans la peau avec les glandes à venin. Si le chien est coopératif, il convient alors de le retirer en s'efforçant de ne pas presser les glandes, ce qui conduirait à l'injection d'une quantité supplémentaire de venin. Il est conseillé de pousser le dard, par exemple avec l'ongle, mais d'éviter d'essayer de le saisir notamment avec une pince à épiler.

#### - SI LE CHIEN N'EST PAS CONNU POUR ÊTRE ALLERGIQUE

Si le chien semble avoir été piqué dans la bouche ou dans la gorge, il est préconisé de contacter un vétérinaire ou de l'emmener en consultation sans attendre une éventuelle évolution locale défavorable.

Si la piqûre a eu lieu sur une partie du corps ne présentant pas de risque particulier, il est conseillé de désinfecter localement, et éventuellement d'appliquer une poche de glace dans une serviette afin de réduire l'inflammation et de limiter le gonflement. Le chien doit être surveillé et, en cas d'évolution défavorable, il doit être présenté à un vétérinaire.

Des signes de douleur marquée ou des piqûres multiples justifient également de consulter un vétérinaire sans attendre.



#### - SI LE CHIEN EST CONNU POUR ÊTRE ALLERGIQUE

Si le chien a déjà fait une réaction allergique liée à une piqûre d'hyménoptère, ou s'il présente pour la première fois des signes cliniques faisant suspecter une réaction allergique (tels qu'un gonflement de la face, une urticaire et des démangeaisons sur le corps, un état général altéré), il doit être conduit chez un vétérinaire sans délai, et celui-ci administrera un traitement symptomatique approprié en urgence.

### COMMENT PRÉPARER SA RENTRÉE À LA CRÈCHE OU À LA MATERNELLE ?

Votre enfant va quitter le cocon familial et entamer le début de sa vie sociale. Une étape clé qui peut s'avérer difficile pour le petit et les parents.

#### **SCÉNARIO 1: VOTRE ENFANT EST STRESSÉ**

La plupart des établissements propose des visites donc ne vous en privez pas. Cela permettra à votre enfant de se familiariser avec les lieux et voir d'autres petits évoluer dans ce nouvel espace. Quelques jours avant la rentrée, décrivez-lui ses futures journées sans en faire trop, il risquerait d'être déçu. Accompagnez-le vers ce nouveau rythme en le couchant tôt et préparez son sac avec lui pour y mettre son doudou ou sa tétine.

#### L'HOMÉOPATHIE POUR SOULAGER L'ANXIÉTÉ DE L'ENFANT

Pour le Dr Popowski, pédiatre « le meilleur traitement, c'est la prévention. Il faut observer comment l'enfant vit cette période car le ressenti prime pour un traitement sur mesure. J'ai souvent recours à l'homéopathie, sous forme de dose globule une semaine avant le grand jour pour prévenir et sous forme de tubes granules matin et soir pour aider après la rentrée. S'il s'agit d'un bébé, il suffit de diluer les granules dans un petit biberon d'eau et lui donner à boire avant de quitter la maison. En préventif et en curatif, il existe différentes souches homéopathiques qui correspondent aux différents types de comportements : l'enfant qui ne veut pas se détacher de sa mère, celui qui souffre du sentiment d'abandon et ne s'adapte pas, le petit agressif qui griffe ses copains ou encore l'enfant qui soupire, baille toute la journée et s'accroche à son doudou. »

L'homéopathie est une thérapeutique adaptée aux enfants car elle est facile à prendre et sans risque pour leur organisme. Demandez conseil à votre professionnel de santé qui saura vous indiquer le bon traitement adapté aux symptômes manifestés par votre enfant.



#### **LE JOUR J**

Levez la famille plus tôt pour empêcher tout stress inutile. A l'école, encouragez-le à explorer la classe, ne restez pas trop longtemps, embrassez-le et partez. L'astuce de Léa, maman de Mahault: « Pendant l'été, j'ai lu à ma fille L'école de Léon, de Serge Bloch. Il résume bien le chaos que représente la rentrée pour toute la famille. Il a calmé ses angoisses car il explique simplement ce qu'il se passe à l'école. »

#PRÉPARER LA RENTRÉE

### COMMENT PRÉPARER SA RENTRÉE À LA CRÈCHE OU À LA MATERNELLE ?

SCÉNARIO 2 : C'EST VOUS QUI ÊTES STRESSÉE !

L'intégration à la crèche ou la visite de la maternelle vous aura rassurée sur le lieu où il va passer ses journées. Et s'il n'a pas d'amis ? Et s'il ne mange rien à la cantine ? De nombreuses questions vous envahissent.

« Pour la mère, c'est une rupture avec un passé idyllique mais elle doit elle aussi s'adapter, le bébé doit avoir son propre vécu », explique Pierre Popowski.



#### L'HOMÉOPATHIE POUR AIDER LES PARENTS ANGOISSÉS

« Face à cette situation compliquée, une personne de nature anxieuse peut se faire aider par l'homéopathie », estime le Dr Popowski. Et même si vous suivez un autre traitement, pas d'inquiétude, l'homéopathie peut venir en complément et ne provoque aucune interférence. Un des avantages de l'homéopathie est aussi de s'adapter au patient et à sa nature. « Un professionnel de santé expert en homéopathie est à même de trouver le médicament adapté à la personne anxieuse car il existe diverses manières de manifester son anxiété : il peut s'agir d'une personne qui aime l'ordre, se réveille la nuit et a peur du noir, qui craint un malheur, ressent une angoisse d'anticipation ou bien encore se sent débordée et panique. Pour tous ces profils, l'homéopathie va offrir une solution sur mesure efficace. »

#### LE JOUR J

Même si la séparation est difficile avec votre enfant et qu'il s'accroche à vous, dites-lui vite au revoir et attendez d'être dehors si vous avez envie de pleurer. Dans quelques heures, il sera ravi de vous parler de ses nouveaux copains lors de vos retrouvailles. L'astuce de Camille, maman de Noémie et Joséphine : « Je vais prendre ma journée, déjeuner avec mes copines, aller au cinéma pour me changer les idées. Et je serai détendue pour récupérer Joséphine à la fin de sa première journée de crèche. »

Source: https://www.boiron.fr/ma-sante-au-quotidien/comment-preparer-sa-rentree-la-creche-ou-la-maternelle

#### **BONS PLANS**

## Forum Santé soigne votre budget!

Réduction immédiate







3€

DE REMISE SUR LES PRODUITS LIPKAR HUILE LAVANTE AP+ 750ML, LIPKAR GEL LAVANT 750ML, LIPKAR SURGRAS 750ML\*

\* Offre valable du 1<sup>er</sup> au 31 juillet 2022 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France Métropolitaine. Valable dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photos non contractuelles. Voir conditions.