LE MAG

N°86 / DÉCEMBRE 2022

forum santé
PHARMACIES

NUMÉRO SPÉCIAL

NOËL

CONSEILS & ASTUCES POUR LES FÊTES

Routine beauté pour les fêtes avant, pendant et après !

Quelles-sont les solutions pour avoir les dents blanches ?

Lendemains de fêtes et digestion difficile, quelles sont les solutions ?

CONSEILS ET BONS PLANS POUR EN PROFITER

1. AGENDA DU MOIS DE DÉCEMBRE

2. FAMILLE

3. PRENDRE SOIN DE SOI

4. SANTÉ ET BIEN ÊTRE

Numéro: 86
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
© 2022 Groupe Univers Pharmacie – Tous droits réservés.
Crédits Photos : AdobeStock_46935178 - 101081111 - 130220816 - 132099355 - 134619858 - 180558922 - 200055512 - 238352953 - 243435822 - 300292431 - 303293578 - 30369307 - 314592206 - 323876293 - 384232044 - 384238645 - 384241776 - 404303622 - 42953665 - 45030784 - 451366969 - 460614264 - 466842932 - 91882034 - 240227917 - 273624087

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 »

Dans les pages suivantes,

Retrouvez nos conseils santé et bien-être.

ÉDITO DÉCEMBRE 2022

BIENTÔT NOËL !

HO HO HO HO !!! Avec les fêtes de fin d'année qui approchent, nous commençons le compte à rebours pour la visite du Père Noël. Avec tant de bouleversements dans la vie quotidienne, Noël est un moment que beaucoup d'entre nous attendent avec impatience.
Le mois de décembre ouvre ses premières fenêtres de Calendriers de l'Avent, les chants joyeux résonnent dans les maisons, on décore le sapin, on cuit des petits sablés en formes d'étoiles.
La magie de Noël c'est le plaisir de faire plaisir. Découvrez dans ce magazine des idées cadeaux pour donner le sourire à ceux que vous aimez.

Bonne lecture !

Forum Santé

Tous les ans, la date du 1er décembre marque la Journée mondiale de lutte contre le sida. Cet événement est le cadre de manifestations de soutien aux personnes vivant avec et touchées par le virus.

Etablie en 1988 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et approuvée par l'Assemblée générale des Nations unies, la journée mondiale de lutte contre le sida a lieu tous les ans le 1er décembre. Elle est l'occasion d'une mobilisation mondiale contre le VIH/sida, où des actions d'information, de prévention et de sensibilisation sont conduites.

Aujourd'hui, 38 millions de personnes vivent avec le VIH dans le monde. Cette journée est aussi celle de la mémoire et du souvenir en l'honneur des personnes décédées de la maladie.

Pensons à tous ceux qui ont besoin de sang pour vivre, et prenons quelques minutes pour faire ce geste : le don de sang. Le don de sang change la vie d'un million de malades chaque année en France. Alors ça vaut le coup, vous ne trouvez pas ?

DES BESOINS URGENT EN SANG

Les dons de sang sont précieux pour les patients. Et selon l'EFS, chaque année, en hiver, le nombre de donneurs chute. C'est pourquoi il est important de mobiliser le plus grand nombre de personnes avant Noël.

« **À l'approche des fêtes de fin d'année, période traditionnellement marquée par les départs en vacances, les épidémies saisonnières et les épisodes neigeux** », les besoins sont urgents, précise l'EFS. L'Établissement français du sang espère pouvoir compter des prélèvements supplémentaires d'ici au 31 décembre afin de pouvoir constituer des réserves de produits sanguins.

Des lieux de collectes près de chez vous

Mais le sang ne se congèle pas. Sa durée de vie est de seulement 5 jours pour les plaquettes et 42 jours pour les globules rouges. I**l est donc nécessaire de donner quelque soit la période de l'année**. Chaque année, 1 million de personnes souffrant de cancers et maladies du sang bénéficient des dons de sang et, chaque jour, ce sont pas moins de 10 000 dons de sang qui sont nécessaires pour subvenir aux besoins sur tout le territoire.

Vous souhaitez participer à cette grande campagne de donner votre sang ? Il vous suffit de vous connecter sur la page dondesang.efs.sante.fr. Vous pourrez connaître le lieu de collecte le plus proche de chez vous. Une visite sur ce site vous permettra aussi de savoir si vous êtes en mesure ou pas de donner votre sang.

La Journée des droits de l'homme est célébrée chaque année le 10 décembre, jour anniversaire de l'adoption en 1948 par l'Assemblée générale des Nations Unies de la Déclaration universelle des droits de l'homme, un document fondateur qui a proclamé les droits inaliénables de chaque individu en tant qu'être humain, sans distinction aucune, notamment de race, de couleur, de sexe, de langue, de religion, d'opinion politique ou de toute autre opinion, d'origine nationale ou sociale, de fortune, de naissance ou de toute autre situation.

Le 10 décembre est l'occasion de réaffirmer l'importance des droits de l'homme dans la reconstruction du monde auquel nous aspirons, d'insister sur la nécessité d'une solidarité mondiale et de rappeler notre interconnexion et l'humanité que nous partageons en tant qu'êtres humains.

6 ACTIVITÉS FAMILIALES à faire ensemble pour Noël

L'un des meilleurs aspects de la période de Noël est la possibilité de passer un peu plus de temps avec nos familles et de s'amuser ensemble. J'aime beaucoup quand nous avons l'occasion de passer du temps en famille et de nous retrouver. C'est agréable de faire des choses ensemble, de s'amuser, de créer des liens et de profiter de la compagnie des autres. Cette liste d'idées vous donnera de l'inspiration pour des activités à faire en famille pendant cette période.

1. FAIRE DES PÂTISSERIES DE NOËL

Pourquoi ne pas faire cuire les aliments en famille et préparer ensemble des friandises de Noël ? Vous pourriez même jouer les lutins de Noël et distribuer de délicieux colis à vos amis et voisins !

2. SORTIR LES JEUX DE SOCIÉTÉ

Il n'y a rien de tel que le bon vieux plaisir de jouer à des jeux de société en famille. Les week-ends et vacances de Noël sont l'occasion idéale de ressortir certains de vos jeux préférés et de lancer un défi à toute la famille pour une ou deux parties.

3. FAIRE UN CONCOURS DE COLORIAGE

Découvrez qui, dans votre famille, a le plus de talent artistique. Lancez un défi à votre famille pour un concours de coloriage et voyez qui peut rester le mieux dans les lignes et qui peut créer les combinaisons de couleurs les plus uniques. Les adultes aussi peuvent s'amuser à colorier ! C'est amusant et relaxant.

4. REGARDER LES LUMIÈRES DE NOËL

J'adore quand je conduis de nuit en décembre et que je vois les maisons illuminées et les magnifiques décorations que les gens ont créées. Lorsque mes enfants étaient plus petits, nous faisions toujours le tour des plus belles illuminations de Noël près de chez nous. C'est amusant d'en faire toute une soirée, de dîner au restaurant et de faire jouer des airs de Noël dans la voiture. Mon conseil est de regarder les gagnants du concours d'illuminations de Noël de votre municipalité pour savoir où se trouvent les meilleures maisons.

5. FAIRE DE L'ARTISANAT ENSEMBLE

Passez du temps de qualité ensemble et retrouvez le sens de l'artisanat qui est en vous. Vous pourriez faire de jolis bricolages de Noël qui donnent à tous, quels que soient leurs goûts et leurs capacités, une chance de faire de l'artisanat.

6. FAIRE DES ACTES DE BONTÉ AU HASARD

Il n'y Répandez la bonté et la joie tout en passant du temps avec votre famille. Faites le compte à rebours des jours de décembre et retrouvez le véritable esprit de Noël à l'approche du grand jour grâce à des cartes imprimables sur le thème des actes de bonté aléatoires. Des idées simples et amusantes pour vous aider à répandre la joie de Noël. Placez les cartes dans un bocal, ou dans un calendrier de l'Avent si votre famille en utilise un, et choisissez chaque jour une idée à réaliser. Il n'y a rien de tel que de faire naître un sourire sur le visage de quelqu'un d'autre.

Routine beauté avant les fêtes

Les Fêtes font parties des moments de l'année où l'on veut paraître sous notre meilleur jour, malgré l'horaire chargé et le manque de sommeil qui leur sont souvent associés. En vue du party de bureau ou d'un rassemblement familial, on suit ce décompte beauté avant, pendant et après le grand évènement pour rayonner à notre plein potentiel.

LES JOURS D'AVANT

UNE SEMAINE AVANT : on ajoute un sérum illuminateur à notre rituel de soins.
On applique le sérum sur un visage propre, avant la crème hydratante, pour rehausser l'éclat de notre teint durant le dodo, lorsque l'activité cellulaire de notre peau est à son apogée. Ces capsules contenant un mélange de vitamine C, de niacinamide et d'extrait de réglisse éclairciront notre peau, tout en en réduisant les rougeurs et en l'unifiant.

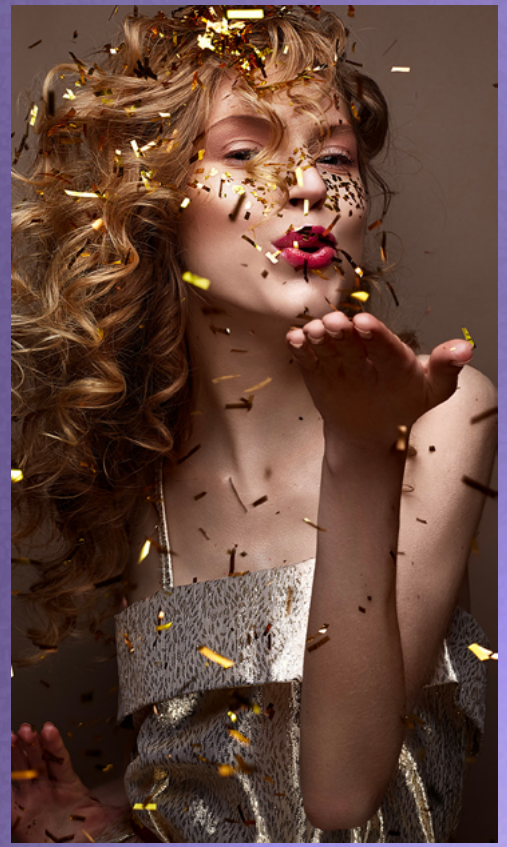
TROIS JOURS AVANT : on s'offre un masque exfoliant.
Pour dévoiler une peau plus douce et éclatante lors des festivités, on applique un masque exfoliant et on le laisse agir de 5 à 10 minutes. On peut aussi le réappliquer le matin de la fête pour se donner un coup d'éclat supplémentaire. Inspiré des traditions chinoises, ce masque contient du riz, un ingrédient à double action qui affine le grain de la peau tout en apaisant l'épiderme.

DEUX JOURS AVANT : on se fait une manucure.
On repousse nos cuticules et on applique notre vernis deux jours à l'avance en optant pour une formule longue durée. Ainsi, il aura amplement le temps de sécher, et on pourra penser à autre chose lors de nos préparatifs du jour J. On ose en adoptant la tendance du vernis rouge brun !

LA VEILLE : on sublime notre chevelure grâce à un masque capillaire.

On se lave les cheveux la veille de la fête afin de se donner plus de temps pour la mise en plis et de faciliter leur manipulation si on prévoit s'attacher les cheveux. La formule à l'osmanthus et à l'huile de gingembre contenue dans ce pot magique laisse les cheveux lustrés et resplendissants de santé. On adore !

Routine beauté pour les fêtes



LE JOUR MÊME

DEUX HEURES AVANT : on se coiffe.

En se laissant assez de temps avant le départ, on pourra recommencer si notre premier essai n'est pas 100 % à notre goût. On n'oublie pas de vaporiser un fixatif qui gardera nos mèches en place toute la soirée.

UNE HEURE AVANT : on se maquille le visage et les yeux.

Avant de s'habiller, on applique le fond de teint et on se maquille les yeux. Ce trio d'illuminateurs légers à la texture fondante sublime le teint et crée un joli effet lumineux sur le visage, les yeux et le décolleté.

30 MINUTES AVANT : on applique notre rouge à lèvres.

Après s'être habillée, on se pare les lèvres d'une teinte nude ou plus audacieuse au fini chatoyant, mat ou lustré – tout est permis en cette saison de festivités! «L'emploi du temps étant minuté avant les grandes occasions, ce n'est pas le moment d'essayer de nouvelles techniques le jour même.

On s'entraîne une, deux ou trois fois dans la semaine précédant l'évènement pour bien maîtriser l'application du look désiré», explique David Vincent, artiste maquilleur international pour Lise Watier. Passe-partout et charmante, la nuance romantique de ce rouge à lèvres est à craquer. Et sa formule ? Ultracrémeuse et veloutée !

15 MINUTES AVANT : on vaporise une brume fixatrice.

La touche finale: l'application d'une brume pour s'assurer que notre maquillage tiendra le coup. Un ou deux «pschitts», et le tour est joué !

Routine beauté après les fêtes

LE SOIR MÊME : on se démaquille et on nettoie bien notre peau.

Cette étape est primordiale si on veut éviter que nos excès transparaissent sur notre visage le lendemain. «Nettoyer sa peau, c'est plus que de simplement enlever son maquillage. Le rituel permet à la microcirculation d'être stimulée et à toutes les particules de saleté et de pollution d'être supprimées», affirme Isabel P. Picard. Ce geste aiderait également à retarder les effets du stress oxydatif et l'apparition des rides. On prend donc le temps de bien se démaquiller les yeux et le minois à l'aide d'une solution micellaire: un choix efficace qui agira en douceur.

LE LENDEMAIN SOIR : on détoxifie notre peau.

Après s'être bien nettoyé la peau, on applique un traitement qui agira pour la détoxifier et la ressourcer durant la nuit; elle regagnera ainsi son éclat en un rien de temps !

DANS LES JOURS SUIVANTS : on prend un bain énergisant.

Quoi de mieux qu'un bon bain chaud pour se détendre après une soirée à se déhancher ? Cette formule aux huiles essentielles stimulera nos sens pour un effet dynamisant et énergisant. À adopter lorsqu'on manque de peps... particulièrement au lever !

TROIS JOURS PLUS TARD : on s'offre un soin facial réparateur.

Pour redonner un coup de fouet à notre peau, un soin du visage en tube recréera l'expérience du spa à la maison. Notre épiderme s'en verra exfolié et renouvelé !

Source : https://www.clindoeil.ca/routine-beaute-pour-les-fetes-avant-pendant-et-après

Les bonnes raisons de ne pas négliger votre démaquillage

Soyons honnêtes, cela nous arrive à toutes de nous coucher sans nous démaquiller. Manque de temps, petit coup de flemmardise, retour de soirée tardif…
Ce n'est pas très grave lorsque cela reste exceptionnel, mais attention à ne pas en faire une habitude !

En effet, faire l'impasse sur ce geste beauté essentiel n'est pas anodin et a des conséquences à long terme sur votre peau : apparition de boutons, de rides, manque d'éclat de votre teint. Voilà, un programme pas très réjouissant !

ALLEZ HOP C'EST DÉCIDÉ : vous ne vous coucherez plus sans vous démaquiller !
On vous aide à adopter cette bonne résolution en vous donnant les meilleures raisons de ne pas négliger votre démaquillage.

UN BON DÉMAQUILLAGE DÉBOUCHE LES PORES ET PRÉVIENT LES IMPURETÉS.

Les résidus de pollution, de transpiration, de poussière, de maquillage, accumulés tout au long de la journée, encrassent l'épiderme et finissent par boucher les pores.
Sans un bon démaquillage, la peau ne respire pas correctement et ne peut pas se régénérer. Les pores vont alors se dilater et sécréter du sébum.
Résultat : la prolifération des bactéries favorise l'apparition de rougeurs, boutons, points noirs et autres imperfections.

Vous voulez une peau parfaite ? Alors commencez par vous démaquiller !

NOTRE CONSEIL : maquillage ou pas, faites peau neuve avant de vous coucher

Même si vous ne vous maquillez pas, il est important, avant d'aller dormir, de nettoyer votre épiderme pour le débarrasser des impuretés restées en surface et ainsi permettre à votre peau de se renouveler.

UN BON DÉMAQUILLAGE PRÉVIENT L'APPARITION DES RIDES

Le démaquillage est un geste anti-âge ! Voilà une excellente raison de ne pas passer à côté de cette étape

La nuit est le moment choisi par la peau pour régénérer ses cellules. Si vous laissez le maquillage ainsi que toutes les impuretés accumulées tout au long de la journée, les toxines s'accumulent et la peau ne peut pas assurer correctement sa fonction protectrice. Elle a alors tendance à se déshydrater plus vite. Or, la déshydratation favorise le vieillissent cutané et donc l'apparition des rides !

Ainsi, une peau propre et démaquillée le soir est une peau qui vieillit moins vite

NOTRE CONSEIL : soignez le démaquillage de vos yeux ! Mascara, eye liner, crayon, fard à paupières, impactent votre contour des yeux. La peau de cette zone est très fine et donc particulièrement sensible au vieillissement cutané. Pour préserver la jeunesse de votre regard démaquillez-vous en choisissant un produit très doux, qui respectera cette partie fragile de votre visage.

UN BON DÉMAQUILLAGE PRÉSERVE L'ÉCLAT DU TEINT.

Une peau propre la nuit est indispensable pour avoir un joli teint.

En effet, le film hydrolipidique qui protège votre peau des agressions extérieures ne peut pas se régénérer correctement et assurer son rôle de barrière protectrice, s'il reste du maquillage le soir.

L'accumulation des cellules mortes sur votre peau et des impuretés empêchent également votre épiderme de profiter des actifs contenus dans les soins que vous appliquez.

Votre peau ne respire plus, elle est asphyxiée. Elle perd peu à peu son éclat, devient terne et déshydratée.

Ainsi pour garder un teint lumineux et une belle peau, ne négligez plus votre démaquillage.

NOTRE CONSEIL : pour décupler les effets du nettoyage quotidien de votre peau, pensez à faire un gommage puis un masque purifiant deux fois par semaine suite à votre démaquillage. Ces rituels beauté favorisent le renouvellement cellulaire et aide vos soins à agir en profondeur.

Résultat : vous vous réveillez avec une peau purifiée et éclatante.

SYNTHOLORAL

EG Labo
STADA GROUP
Notre Mission - Votre Santé

UNE GAMME COMPLÈTE POUR RETROUVER LE SOURIRE

BAIN DE BOUCHE

SPRAY BUCCAL

GEL BUCCAL

COSMÉTIQUES

AIDE À MAINTENIR DES GENCIVES SAINES ET APAISÉES PROCURE UNE HALEINE FRAICHE

APAISE LES IRRITATIONS DE LA CAVITÉ BUCCALE

DISPOSITIF MÉDICAL

SOULAGE ET CICATRISE LES LÉSIONS DE LA MUQUEUSE BUCCALE ET LES APHTES

SYNTHOLORAL BAIN DE BOUCHE ET SPRAY BUCCAL : Pour toute information complémentaire (mode d'emploi, conseils d'utilisation) se référer à l'étiquetage.

SYNTHOLORAL GEL BUCCAL est destiné à apaiser et favoriser la cicatrisation des états inflammatoires ou traumatiques de la muqueuse buccale. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage ou sur la notice. A partir de 2 ans. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Fabricant : Medicinalis d.o.o. Distributeur : EG Labo - Laboratoires EuroGenerics.

DM 5061 - 10/2021 CREATION

Avoir les dents blanches

Depuis que l'âge d'or d'Hollywood mit à l'écran des stars au sourire d'une blancheur éclatante, avoir les dents blanches est devenu un canon de beauté indépassable. Cette injonction a d'autant mieux fonctionné que la blancheur est associée, culturellement, à la pureté, à la propreté et à l'honnêteté. Il n'est donc pas étonnant que les « bars à sourire » aient fleuri partout dans le monde, et que les kits de blanchiment soient vendus avec un beau succès commercial. **Toutefois, les dentistes mettent en garde contre ces méthodes et recommandent de faire appel à des professionnels si vous souhaitez vous débarrasser de taches noires ou d'une teinte jaune sur les dents.**

POURQUOI LES DENTS SE TACHENT-ELLES ?

Les dents se tachent au fil des années pour deux raisons principales.

D'une part, les causes externes à l'individu. En consommant certains produits chromogènes comme le tabac, le vin rouge, le café, le thé, certaines épices, certains aliments, notamment ceux qui contiennent des colorants artificiels, ceux-ci peuvent pigmenter l'émail des dents. Certains traitements médicamenteux, et notamment les bains de bouche contenant de la chlorexidine, peuvent aussi teinter les dents. Il en va de même des supplémentations en fluor, si elles créent un excès d'apport de fluor, combiné avec le fluor contenu dans le sel de table et l'eau du robinet.

D'autre part, la cause du jaunissement ou des taches noires sur les dents peut être interne à l'individu : ainsi, au fur et à mesure que nous vieillissons, notre émail s'affine. En effet , depuis notre enfance et la pousse des dents définitives, notre émail est soumis à tous les aliments acides et sucrés, ainsi qu'aux frottements dus à la mastication et au brossage. Il s'use peu à peu, et il remplit moins bien son rôle de protection de la dentine. Un double phénomène se met alors en jeu : l'émail, plus fin, laisse mieux voir la dentine, et celle-ci se colore davantage à cause des aliments et boissons consommés. Donc les dents deviennent de plus en plus tachées et jaunes, même avec une bonne hygiène bucco-dentaire.

Les dents se tachent encore plus facilement si la plaque bactérienne n'est pas efficacement éliminée à chaque brossage : la plaque se colore à cause des aliments et des boissons, et se minéralise en tartre. Celui-ci crée ensuite des taches noires, brunes, ou un jaunissement des dents, qui envahissent la dent à partir de la gencive. Outre le côté inesthétique du tartre, celui-ci provoque une gingivite à court terme, et une parodontite à long terme s'il n'est pas traité à temps par le chirurgien-dentiste.

BAIN DE BOUCHE ANTISEPTIQUE

Chlorhexidine/Chlorobutanol Zentiva® Conseil

Pas avant 6 ans. Usage local en bain de bouche ne pas avaler.

CHLORHEXIDINE/CHLOROBUTANOL ZENTIVA® 0,5 ml/0,5 g pour 100 ml, solution pour bain de bouche en flacon est indiqué dans le traitement local d'appoint des affections de la cavité buccale et lors de soins post-opératoires en odonto-stomatologie. Pas avant 6 ans. Ce médicament contient de l'alcool. Usage local en bain de bouche. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. Médicament générique de ELUDRIL PRO®, solution pour bain de bouche. Ce médicament ne remplace pas l'usage du dentifrice dans le cadre d'un brossage régulier et quotidien des dents. Consultez régulièrement votre chirurgien-dentiste. Médicament non soumis à prescription médicale. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice.

ZENTIVA

Crédit Photo : Stock Vous n° 2 / 10145374245/8000 - 7100001071 - 07/2021

MON MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE

Quelles sont les solutions pour avoir les dents blanches ?

Des méthodes de grands-mères au blanchiment chez le dentiste, il existe différentes solutions pour avoir les dents blanches. Elles sont plus ou moins efficaces, et peuvent présenter certains risques si elles sont utilisées trop fréquemment.

LE BICARBONATE DE SOUDE : saupoudrer du bicarbonate de soude alimentaire sur votre pâte dentaire permet, grâce à ses petits grains, de « polir » la surface des dents, ce qui aide à les débarrasser de la plaque bactérienne. Il ne faut toutefois pas répéter cette opération souvent car le pouvoir abrasif du bicarbonate de soude risquerait d'abîmer l'émail des dents, et donc de les rendre plus poreuses et d'augmenter la sensibilité dentaire.

LE CITRON : il est possible de remplacer son dentifrice une fois par semaine par un jus de citron fraîchement pressé, pour lutter contre la plaque dentaire et blanchir les dents. Néanmoins, l'acidité du citron peut causer de l'hypersensibilité dentaire, donc il s'agit d'une astuce à utiliser avec modération.

LE CHARBON VÉGÉTAL : se brosser les dents à la poudre de charbon végétal a le même effet que le brossage des dents avec du bicarbonate de soude. Avec les mêmes précautions : attention à ne pas abuser de cette méthode, qui peut user l'émail à la longue.

LES DENTIFRICES BLANCHISSANTS : spécialement conçus pour avoir un pouvoir abrasif plus important que les dentifrices classiques, ils contiennent en général du charbon végétal, du bicarbonate de soude ou de l'acide salicylique. Toutefois, il est conseillé de les alterner avec des pâtes dentaires enrichies au fluor pour aider à la reminéralisation et donc à la protection de l'émail.

LES KITS DE BLANCHIMENT : il s'agit en général de peroxyde d'hydrogène (ou eau oxygénée) disposé dans une gouttière que l'on porte pendant une durée donnée pour blanchir ses dents. Leur inconvénient est qu'il n'y a aucun contrôle médical : si vous avez une carie, une gingivite ou une hypersensibilité dentaire, ces kits risquent de provoquer des dommages irréversibles.

LES BARS À SOURIRE : c'est le même problème qu'avec les kits de blanchiment à utiliser à domicile. Les personnes qui appliquent les produits blanchissants ne sont pas dentistes, donc ils ne sont pas en mesure de repérer les personnes pouvant présenter des contre-indications médicales.

LE BLANCHIMENT EN CABINET DENTAIRE : c'est certes la solution la plus onéreuse, mais sans aucun doute la plus efficace, et qui évite d'endommager votre émail ou vos gencives sur le long terme.

Source : https://www.pierrefabre-oralcare.com/fr-fr/conseils-routines/sante-des-dents/avoir-les-dents-blanches

Les plantes qui vous accompagneront cet hiver au coin du feu

Qui dit hiver, dit froid, et petits désagréments que l'on connait tous (fatigue, état de stress, baisse de forme…). Voici une sélection des plantes qui vous aideront à rester en forme pour les fêtes.

UN ESPRIT DÉTENDU ET UN CORPS RELAXÉ AVEC LA LAVANDE

Manque de soleil, froid, fatigue de fin d'année… L'hiver est souvent propice aux sautes d'humeur et coups de mou. Certaines plantes peuvent aider notre organisme à se relaxer.
L'huile essentielle de Lavande est idéale en cas de coup de stress ou d'énervement. Elle peut être ingérée (2 gouttes par jour) ou diluée dans un bon bain chaud, **détente assurée avant de se coucher !**

DES VOIES RESPIRATOIRES DÉGAGÉES GRÂCE AU PIN SYLVESTRE

Le Pin sylvestre est une espèce d'arbre de la famille des Pinaceae naturellement présent dans une grande partie de l'Europe tempérée et boréale et jusqu'en Sibérie orientale. Avec son parfum frais évoquant la forêt, l'huile essentielle extraite de cet arbre est particulièrement indiquée aux personnes recherchant un produit 100% d'origine végétale pour le fonctionnement optimal de leur système respiratoire.

UNE GORGE APAISÉE GRÂCE AU CITRON ET À L'EUCALYPTUS

Le citron et l'eucalyptus ont tous deux des vertus apaisantes pour la gorge. A utiliser sous forme d'huile essentielle.

UNE DIGESTION FACILITÉE AVEC LA MENTHE POIVRÉE, L'ARTICHAUT OU LE FENOUIL.

En hiver, le teint est souvent brouillé, la faute au manque de sommeil, aux chauffages asséchants, à une nourriture trop grasse. L'huile d'Onagre aide à maintenir votre peau en bonne santé et à lui donner un teint éclatant. Hiver comme été, optez donc pour l'Onagre pour un teint éclatant. Le zinc est un oligo-élément en parfait complément car il contribue au maintien d'une peau normale.

UN ORGANISME RENFORCÉ GRÂCE AU THYM ET À L'ACÉROLA

L'acérola est une cerise récoltée en Amérique et utilisée pour sa teneur en Vitamine C, de quoi vous aider à rester en forme en hiver. En effet, la vitamine C contribue à réduire la fatigue. Le thym peut, lui, se boire en infusion, particulièrement utile pour vous aider à passer l'hiver en toute tranquillité.

Source : https://www.juvamine.com/conseils/plantes-accompagneront-cet-hiver-coin-feu/

Les bienfaits des tisanes

Des boissons de grands-mères, les tisanes ? C'est sans compter leur retour en grâce depuis quelques années, avec à la clé des recettes plus goûteuses et des bienfaits multiples. Voici, en sept leçons, quelques informations capitales sur les tisanes et ce qu'elles nous apportent.

TISANE, DÉCOCTION, INFUSION, QUELLES DIFFÉRENCES ?

Vous pensez que derrière ces appellations se cachent la même boisson ?

Pas du tout ! Le terme « tisane » désigne ainsi l'ensemble des préparations aqueuses buvables à base de plantes. L'infusion consiste à laisser tremper la plante – ou le sachet – quelques minutes dans l'eau bouillante. La décoction, elle, consiste à faire bouillir la plante pendant quelques minutes et permettrait d'en recueillir plus de principes actifs. Attention toutefois, certaines plantes ne supportent pas trop longtemps la chaleur et peuvent au contraire perdre leurs propriétés. C'est le cas par exemple de la reine des prés. Vous pouvez aussi mélanger décoction et infusion dans un même thermos.

POINT BESOIN D'EN BOIRE DES LITRES POUR QUE CELA MARCHE

Quelques tasses suffisent pour en ressentir les bienfaits. C'est la qualité des plantes contenues dans les tisanes qui est aussi importante que la quantité.

PLUTÔT QU'EN BOIRE LE SOIR, PRÉFÉRER CERTAINES TISANES AVANT 16H

Oui, bien sûr, la tisane le soir a quelque chose de très réconfortant. Mais attention aux tisanes à l'effet drainant, qui peuvent entrainer des réveils nocturnes lorsqu'on en abuse en soirée ! Une tisane remplace aisément un café à midi, pensez-y !

LA TISANE EST RÉCONFORTANTE

C'est un effet totalement psychologique mais réel. La simple évocation de la tisane évoque les douces soirées d'antan, la camomille de mamie qu'elle nous faisait pour nous aider à dormir, le bruit des cigales l'été ou le feu de cheminée l'hiver. Boire une tisane, c'est se recentrer, s'accorder une pause, ne plus penser à rien pendant quelques minutes.

EN FONCTION DE TELLE OU TELLE AFFECTION, UNE INFUSION BIEN CIBLÉE PEUT-ÊTRE D'UNE GRANDE EFFICACITÉ POUR NOTRE BIEN-ÊTRE.

On connait tous les effets apaisants de la camomille ou digestif de la réglisse par exemple. Bien sûr, cela ne remplace pas une visite chez le médecin.

PARTICULIÈREMENT INDIQUÉE POUR LES PERSONNES N'AIMANT PAS BOIRE DE L'EAU

Une alternative non calorique aux sodas ou jus de fruits !

Source : https://www.juvamine.com/conseils/les-bienfaits-des-tisanes/

Lait de poule :
a recette du remède «anti-fatigue» de nos grand-mères

Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 3 min
Temps total : 8 min
Portions: 1 mug (grande tasse)

INGRÉDIENTS
1 jaune d'œuf extra frais (de préférence bio)
100 ml de lait (entier de préférence)
15 ml de crème légère
4 cc de sucre de canne ou de miel
1 pincée de cannelle
1 clou de girofle (facultatif)
1 pincée de noix de muscade
1 cc d'alcool brun (type rhum, bourbon, cognac, brandy, whiskey...) (facultatif)

INSTRUCTIONS
-1 Placer le jaune d'oeuf et le sucre dans un récipient.
-2 Ajouter l'alcool (facultatif).
-3 Battre l'ensemble jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
-4 Faire chauffer le lait avec la crème dans une casserole sans le faire bouillir.
-5 Ajouter le mélange sucre, œufs, alcool et laisser chauffer pendant +/- 3 minutes
-6 Ajouter les épices.

Verser le tout doucement dans votre tasse et bien mélanger. Il n'y a plus qu'à le déguster !

NOTES :
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération. Demandez conseil à votre médecin si la fatigue persiste.

Source : https://www.celiadreams.be/article-du-blog/recettes/lait-poule-recette-remede-anti-fatigue-grand-meres/

Lendemains de fêtes et digestion difficile, quelles sont les solutions ?

Alcool, bûches, chocolats… les fêtes de fin d'année ont tendance à mettre à mal notre digestion. La digestion difficile et lente également appelée dyspepsie) peut se traduire par des troubles et des symptômes variés, tels qu'une impression de lourdeur après un repas, de lenteur de digestion, des ballonnements ou un inconfort généralisé. Quelles en sont les causes et les conséquences ? Comment y remédier de matière naturelle ? Voici nos astuces !

LES TROUBLES DIGESTIFS LIÉS AUX REPAS DE FÊTES

Réaliser des excès alimentaires ou avoir une alimentation déséquilibrée à moyen et long terme sont en général les premières causes d'une digestion difficile et lente. Pour certaines personnes, manger de la nourriture épicée, salée ou grasse, consommer des boissons gazeuses, de l'alcool ou du café, entraîne une irritation du système digestif. Les repas copieux ne sont pas en reste pour causer également des troubles que l'on qualifie de crises de foie ou d'indigestion.

Lors des repas de fêtes, nous consommons plus qu'à l'accoutumée. Notre estomac a plus de mal à gérer la prédigestion. La nourriture y stagne plus longtemps, et c'est cela qui induit une sensation de lourdeur pouvant engendrer des reflux acides.

La vésicule biliaire a aussi un rôle primordial dans le processus de digestion. Lorsque les aliments quitteront l'estomac, c'est elle qui aura pour fonction de ralentir la progression du bol alimentaire, en libérant suffisamment de bile pour digérer les graisses. Cela peut entraîner des spasmes intestinaux, des maux de tête ou même la nausée. Après les fêtes, on préconise souvent de faire une cure détox, afin de soulager le foie et retrouver une sensation de bien-être tout en prenant la bonne résolution de mieux s'alimenter au quotidien !

QUELLES SOLUTIONS NATURELLES A ADOPTER POUR APAISER SON SYSTÈME DIGESTIF ?

ADAPTEZ VOTRE ALIMENTATION
Après un repas trop riche ou une période de fêtes riche en excès alimentaires, vous pouvez agir directement en adoptant de nouvelles habitudes.

Privilégiez certaines catégories d'aliments comme les légumes verts par exemple : riches en fibres, ils améliorent la digestion en facilitant le transit.
Parmi tous les légumes verts disponibles, l'artichaut se révèle être un atout santé incontournable. Il est un parfait allié pour votre foie, car il stimule la sécrétion de bile, mais aussi son évacuation vers l'intestin. Sa forte teneur en potassium fait également de lui un bon diurétique. Le matin, vous pouvez également boire du jus de citron dans de l'eau tiède ou le diluer dans une bouteille d'eau à boire tout au long de la journée pour rééquilibrer votre organisme. **A l'inverse, limitez au maximum la consommation d'aliments gras, sucrés, d'alcool et de café.**

Réduisez également les viandes, charcuteries, céréales raffinées ainsi que les produits laitiers. à la fin des principaux repas, boire une infusion detox peut se révéler intéressant pour favoriser de façon agréable la digestion. **Parmi les plantes amies du foie et du système digestif figurent notamment le fenouil, le thym ou encore la menthe poivrée.**

ESSAYEZ UN JOUR DE MONODIÈTE POUR SOULAGER VOTRE SYSTÈME DIGESTIF

Le lendemain d'un repas de fêtes, vous pouvez aussi effectuer une monodiète afin de mettre votre système digestif au repos et lui permettre de se rééquilibrer plus rapidement. La monodiète consiste à ne consommer qu'un seul aliment à volonté durant la journée, comme du riz, des pommes, du quinoa ou encore du céleri. Pendant la monodiète, l'hydratation sous forme d'eau ou d'infusions non sucrées est indispensable pour favoriser l'élimination des toxines et déchets accumulés dans l'organisme.

TESTEZ L'AROMATHÉRAPIE POUR RETROUVER DU CONFORT

Outre l'alimentation, de nombreuses solutions naturelles sont disponibles pour vous aider à retrouver naturellement du confort et du bien-être digestif. Nous pouvons ainsi citer l'aromathérapie, qui regorge d'huiles essentielles aux propriétés bénéfiques sur la sphère digestive, mais aussi sur le foie. Carotte, citron, menthe poivrée ou encore romarin à verbénone font partie des huiles essentielles principales recommandées pour apaiser rapidement les troubles de manière ponctuelle.

Source : https://www.lesmiraculeux.com/blogs/conseils-sante/lendemains-de-fetes-et-digestion-difficile-quelles-sont-les-solutions#:~:text=Le%20lendemain%20d'un%20repas,quinoa%20ou%20encore%20du%20c%C3%A9leri.

Comment soulager l'irritation de la gorge et l'enrouement de la voix

Echarpes et bonnets ne suffisent pas toujours à empêcher les petits coups de froid. Difficultés à avaler, respirer ou parler… Heureusement il existe des solutions toutes douces pour retrouver du confort au niveau de la gorge et des cordes vocales.

IRRITATION DE LA GORGE : LES COUPABLES !

En hiver, on incrimine les virus de saison ainsi que l'air confiné et surchauffé de nos appartements. Une atmosphère sèche et concentrée en produits volatils polluants (tabac, produits ménagers…) irrite rapidement les voies respiratoires déjà fragilisées par les changements de température. Un surmenage de la voix peut encore aggraver le phénomène.

ÇA FAIT DU BIEN À LA GORGE

J'hydrate l'air ambiant avec des humidificateurs d'air ou des coupelles d'eau posées près des radiateurs. J'utilise un diffuseur électrique d'huiles essentielles. J'agrémente mes tisanes de jus de citron et je choisis un sirop aux essences qui apaise la toux.

ÇA SOULAGE LE NEZ

Rhume et irritation de la gorge sont souvent associés. Pour réduire l'obstruction nasale, rien de plus efficace que les lavages de nez avec du sérum physiologique à l'action nettoyante. On décongestionne ensuite la muqueuse nasale avec un spray d'eau de mer associée à des plantes et des huiles essentielles. **En complément, la prise de gouttes aux essences en capsules peut être conseillée pour retrouver le bien-être respiratoire.**

ÇA PROTÈGE LA VOIX

Le Dr Orietta Calcinoni, médecin spécialiste en oto-rhino-laryngologie et en phoniatrie, responsable du service ORL du Théâtre de la Scala de Milan, livre de précieux conseils aux chanteurs professionnels, mais aussi à ceux qui utilisent leur voix au quotidien (professeurs, avocats, guide conférenciers…). Les cordes vocales sont l'organe humain qui travaille le plus intensivement.

Pour les protéger, il faut respecter le temps de récupération après un effort vocal, bien s'hydrater, favoriser la respiration nasale, éviter si possible les atmosphères trop sèches ou poussiéreuses. Dès les premiers signes d'inconfort, l'Erysimum, appelée «herbe aux chantres» (ou herbe des chanteurs) et connue depuis l'Antiquité, est conseillée sous forme de pastilles à sucer.

Source : https://www.naturactive.fr/blog-sante-naturelle/sante-et-bien-etre-au-quotidien/comment-soulager-lirritation-de-la-gorge-et-lenrouement-de-la-voix

Forum Santé soigne votre budget !

Réduction immédiate

2€

DE REMISE SUR LES PRODUITS

XERACALM 400 ML :
NOUVEAU XÉRACALM A.D HUILE LAVANTE RELIPIDANTE FL POMPE - 400ML
XÉRACALM A.D CRÈME RELIPIDANTE - 400 ML
XÉRACALM A.D BAUME RELIPIDANT - 400 ML

** Offre valable du 1er au 31 décembre 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.*