

# LE MAG

N°98 / JANVIER-FÉVRIER 2024

forum  
santé  
PHARMACIES

*Bonne  
Année*

# Un calendrier pour préparer l'année à venir au mieux, mois par mois !

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

Numéro: 98  
Éditeur : Forum Santé  
4 chemin du Dornig  
68000 Colmar  
Tel : 0389416845  
Fax : 0389233735  
[communication@groupeuniverspharmacie.com](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)

[www.groupeuniverspharmacie.com](http://www.groupeuniverspharmacie.com)

Directeur de la publication

Daniel Buchinger

Périodicité/ bimensuelle

[www.groupeuniverspharmacie.com](http://www.groupeuniverspharmacie.com)

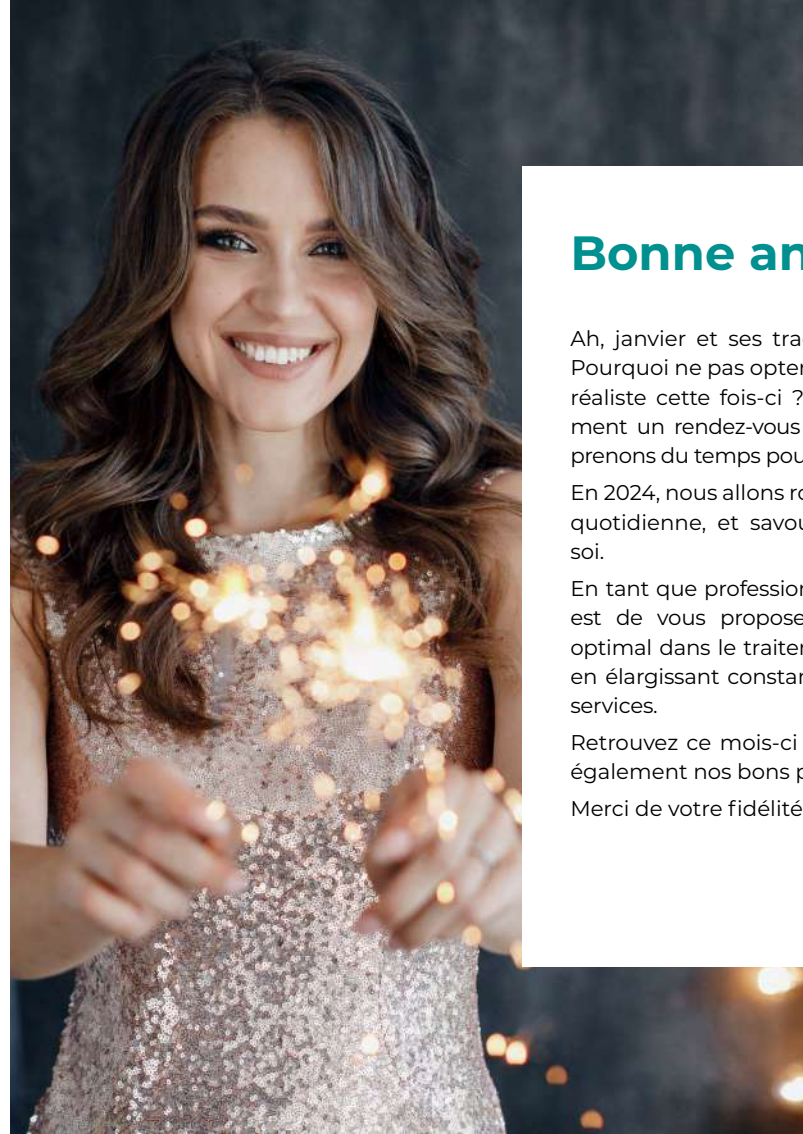
[communication@groupeuniverspharmacie.com](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)

Crédits Photos : AdobeStock\_177873542 - 589710809 - 648298492 - 366214134 - 536963581 - 151326797 - 250566326 - 654399954 - 612697265 - 119536637 - 325678262 - 604584861 - 628249579 - 639046129 - 100495323 - 244972606 - 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.

« Ne pas jeter sur la voie publique »



## Bonne année 2024 !

Ah, janvier et ses traditionnelles résolutions... Pourquoi ne pas opter pour une approche plus réaliste cette fois-ci ? Accordons-nous simplement un rendez-vous ou un objectif par mois, prenons du temps pour nous.

En 2024, nous allons rompre avec la monotonie quotidienne, et savourer des moments pour soi.

En tant que professionnels de santé, notre rôle est de vous proposer un accompagnement optimal dans le traitement de vos pathologies, en élargissant constamment notre éventail de services.

Retrouvez ce mois-ci et dans les mois à venir également nos bons plans, conseils et astuces. Merci de votre fidélité.

**Bonne lecture !**

**Forum Santé**

JANVIER

## Ma trousse à pharmacie au naturel...

De temps en temps, un petit renfort peut s'avérer utile pour stimuler vos défenses immunitaires et vous permettre de rester en pleine forme jusqu'à l'arrivée des jours ensoleillés.

### Les probiotiques

Les probiotiques sont efficaces pour rétablir l'équilibre de la flore intestinale, renforçant ainsi l'immunité. Ils peuvent être pris seuls ou associés à des oligo-éléments.

### Les complexes vitaminés

Les vitamines stimulent la production des cellules du système immunitaire. Parmi les nutriments essentiels pour un système immunitaire robuste, on compte les vitamines (C, D, A, E) et les oligo-éléments (zinc, magnésium, fer, sélénium).

### La phytothérapie

Les propriétés des plantes, extraits de plantes et produits d'apithérapie sont utilisés pour combattre les virus hivernaux. Ils sont recommandés en cure préventive ou en traitement sur quelques jours.

### L'aromathérapie

Les huiles essentielles ont une composition complexe, renfermant de nombreuses molécules actives qui leur confèrent diverses propriétés thérapeutiques telles que des effets anti-infectieux, antispasmodiques, relaxants, antalgiques, anti-inflammatoires et cicatrisants.

Du 1er au 31 janvier 2024



1 produit acheté  
=  
1 produit

**OFFERT\***



\* Offre valable sur deux produits identiques, pour les porteurs de cartes Univers Privilège et Univers Premium dans les pharmacies et parapharmacies participant à l'opération. Concerne : Shampoing anti-odeur (Chien & Chat), Pipettes Grand Chien, Collier Chat. Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions.

FÉVRIER

## Santé : Éviter les blessures au ski...

Vous préparez votre séjour et vous vous interrogez sur la préparation de votre corps pour affronter les pistes enneigées ?

### Le système cardio respiratoire

Pour une préparation physique complète au ski, l'entraînement en endurance est essentiel. Le running, 1 à 3 fois par semaine pendant 30 à 45 minutes, renforce le foncier avec moins d'impact sur les articulations que sur un tapis de course. L'interval training, le vélo, et les exercices en salle diversifient l'entraînement, améliorant la capacité cardiaque et musculaire pour tenir sur les pistes.

### Le renforcement musculaire

Exercice de renforcement des ischio-jambiers (montée de bassin) : Allongé sur le dos face à une chaise, placez les pieds à plat sur l'assise et soulevez le bassin à l'horizontale. Maintenez pendant 2 secondes, puis descendez en 2 secondes.

### Le gainage

Exercice «push-up» : En position de planche (assurez-vous de verrouiller les lombaires), alternez la descente des avant-bras au sol puis remontez en poussant sur les mains comme lors des pompes. Répétez 3 à 5 séries de 10 mouvements.

Partez ainsi serein, en maximisant le plaisir et en minimisant le risque de blessure.



up care<sup>®</sup> Paris  
BIO

1 CRÈME UPCARE BIO  
ACHETÉE  
=  
LA 2<sup>ÈME</sup> À  
**-50%**  
Du 1<sup>er</sup> au 29 février 2024

up care<sup>®</sup> BIO  
CRÈME VISAGE FLUIDE HYDRATANTE  
au thé vert 40 ml  
Fabriqué en FRANCE

up care<sup>®</sup> BIO  
CRÈME VISAGE RICHE NOURRISSANTE  
à laabricot et au beurre de karité 40 ml  
Fabriqué en FRANCE

Ma carte

\* Offre valable sur les 2 références : Crème Visage Fluide et Crème Visage Riche pour les porteurs de cartes Univers Privilège et Univers Premium dans les pharmacies et parapharmacies participant à l'opération. Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions.

MARS

## Bébé : Attention aux fesses rouges



Votre bébé présente une irritation cutanée avec des fesses rouges et chaudes, accompagnées de plaques et parfois de petits boutons. Il s'agit peut être d'un erythème fessier.

### L'erythème fessier c'est quoi ?

C'est une altération des fonctions protectrices de la peau en raison de divers facteurs, tels que l'humidité, les frottements, l'utilisation de produits irritants ou un nettoyage insuffisant du siège.

### || Conseil

Renouveler les couches fréquemment, dès qu'elles sont souillées (au moins 6 fois par jour), permettre une exposition maximale de l'arrière-train à l'air, choisir des couches ultra-absorbantes, protéger la peau avec des produits comme le liniment ou la crème de change, éviter les produits irritants (notamment ceux contenant de l'alcool ou du parfum), nettoyer délicatement la zone du siège, et éviter de trop serrer les couches.

Au-delà de 4 jours, si l'erythème s'étend, que la peau est craquelée et en cas de fièvre n'hésitez pas à consulter.

AVRIL

## Se protéger des allergies aux pollens



Le retour du printemps avec ses pollens peut provoquer des démangeaisons nasales. Comment atténuer les symptômes allergiques ?

### Booster l'immunité

Les allergies résultent d'un dysfonctionnement immunitaire, réagissant à des substances inoffensives. Le microbiote intestinal est crucial pour l'immunité. Les probiotiques favorisent la régénération du microbiote, réduisant les symptômes allergiques.

### Soulager les symptômes

Pour atténuer les symptômes des allergies saisonnières et prévenir leur aggravation, deux principales catégories de traitements sont disponibles : les antihistaminiques,

en comprimés ou en gouttes oculaires, et les anti-inflammatoires (prescrits), notamment les corticoïdes, administrés par voie nasale pour la rhinite, en gouttes pour la conjonctivite, ou par inhalation en cas d'asthme.

### || Conseil

- D'avril à septembre, aérez votre intérieur avant 8h00 ou après 20h00.
- portez des lunettes de soleil lorsque vous sortez.
- rincez-vous les cheveux chaque soir.
- ne faites pas sécher le linge à l'extérieur.

MAI

## Nos conseils pour bien dormir



Photo de Alexandra Gern sur Unsplash

La qualité du sommeil impacte la vie quotidienne. Certains s'endorment rapidement, d'autres aspirent à un sommeil paisible. Cette disparité influence le bien-être général, soulignant l'importance du sommeil pour une vie équilibrée.

### Quelques règles de base

Optimisez vos vacances pour évaluer vos besoins de sommeil en vous couchant selon la fatigue et en notant la durée du sommeil sans réveil. Maintenez un rythme régulier, suivez les signes de sommeil, évitez les écrans, la luminosité et le bruit. Limitez l'activité sportive avant le coucher. Réduisez le café, le thé, les cigarettes et évitez les repas copieux. Créez un rituel pour préparer votre corps à s'endormir.

### Conseil

La valériane favorise l'endormissement, la passiflore aide en cas de troubles du sommeil, et l'escholtzia améliore la qualité du sommeil, y compris en réduisant les réveils nocturnes et les cauchemars. Les produits à base de mélatonine, l'hormone du sommeil, agissent en stimulant la production maximale entre 2h et 5h du matin.

Il est essentiel de manipuler les plantes avec précaution ; veuillez solliciter un conseil personnalisé auprès de l'équipe en pharmacie.

JUIN

## Sport : Bien se préparer



Que ce soit la course à pied, le trail, le cyclisme, la natation ou les matchs, il est essentiel de se préparer adéquatement à l'effort afin d'éviter les blessures et garantir des performances optimales.

Avant de concevoir un programme, il est crucial de définir clairement son objectif, puis d'établir un plan d'entraînement avec une progression prudente, intégrant des périodes de repos.

Optimisez votre alimentation avec 4 repas principaux, en ajustant les apports selon vos dépenses énergétiques liées à l'entraînement. Prévenez la dés-

hydratation en buvant régulièrement, avant la soif, pendant les efforts et après. Priorisez la reconstruction musculaire avec des protéines, complétées par des glucides pour reconstituer les réserves énergétiques.

### Conseil

En dernier lieu, il est important de vérifier régulièrement l'état de ses pieds, car des problèmes tels que les mycoses, les verrues ou les ampoules, bien que mineurs, peuvent compromettre le plaisir d'une course ou d'une compétition.

JUILLET

## Bien préparer son départ en vacances



Ça y est, vous partez enfin en vacances en famille et vous souhaitez éviter les imprévus retrouvez notre liste pour ne rien oublier...

### 1- Êtes vous à jour ?

Renseignez-vous sur les vaccinations obligatoires selon votre destination. Et n'oubliez pas de contrôler votre rappel vaccinal.

### 2- Ma trousse de premiers soins

Constituez une trousse regroupant les essentiels adaptés selon les activités que vous souhaitez pratiquer.

### 3- À l'étranger

Demandez votre carte européenne d'assurance maladie elle peut être nécessaire pour vous ou pour vos proches. Elle facilite la prise en charge des soins médicaux et peut être dématérialisée grâce à l'application Ameli. Si vous ou l'un de vos proches suit un traitement prévoyez les médicaments en conséquence et emmenez l'ordonnance avec vous selon les pays la législation est soumise à des variations.

AOÛT

## Jambes lourdes en finir avec cet inconfort



Comment soulager les jambes lourdes ? Plus de 15 millions de Français font face à des sensations de gonflement, de lourdeur et de fatigue au niveau des jambes.

### Facteurs aggravants

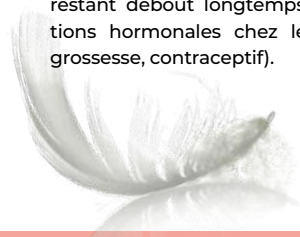
La sensation inconfortable a tendance à augmenter au fil de la journée, notamment par temps chaud, en restant debout longtemps, ou en réponse aux variations hormonales chez les femmes (menstruations, grossesse, contraceptif).

### Les bons réflexes

Pratiquez des activités physiques, des exercices adaptés et de la marche rapide. Massez vos jambes du bas vers le haut avec un gel approprié pour stimuler la circulation veineuse. Les compléments alimentaires peuvent contribuer à renforcer la circulation veineuse.

### Les plantes aidantes

La nature offre de nombreuses plantes favorisant la circulation, éliminant l'excès d'eau et préservant les vaisseaux sanguins. Parmi ces plantes, on retrouve la Vigne Rouge, le Citron, le Fragon, la Reine des prés, le Marronnier d'Inde et l'Hamamélis.



SEPTEMBRE

## L'Acné, d'où vient-elle ?



L'acné, commune chez les adolescents et les adultes, est une maladie cutanée chronique qui peut persister sur plusieurs années. Les poussées de boutons varient en fonction des saisons, des facteurs aggravants et de la constance des traitements. 76 % des adolescents et 65 % des femmes de 25-35 ans sont concernés par l'acné en Europe.

### Facteurs aggravants

Outre les facteurs hormonaux et héréditaires, des éléments externes ou environnementaux tels que le stress, la pollution, l'exposition au soleil, et l'utilisation inappropriée ou excessive de soins cosmétiques peuvent influencer l'apparition et l'aggravation de l'acné.

### Ses différentes formes

L'acné se manifeste de différentes manières :

- Acné rétentionnelle : peau brillante, pores dilatés, points noirs et blancs.
- Acné inflammatoire : boutons rouges (papules, pustules, nodules).
- Acné kystique : développement de kystes lié à un traitement insuffisant.

Les formes graves, conglobata et fulminant, sont rares. Les cicatrices, principalement des acnés inflammatoires, persistent au-delà de l'adolescence.

OCTOBRE

## Immunité : se constituer des défenses actives



Les conditions hivernales telles que le froid, l'humidité et le manque de soleil affaiblissent le système immunitaire. Les personnes âgées, déjà plus vulnérables, sont davantage exposées aux infections hivernales.

Des nutriments tels que la vitamine C, aux propriétés antioxydantes, et le zinc, aux effets antiviraux, sont essentiels pour soutenir le système immunitaire. En incluant des aliments comme le pain complet, les lentilles et le foie de veau, ainsi que des sources riches en zinc comme les huîtres, on renforce la réponse immunitaire, particulièrement en cas de premiers symptômes. Parallèlement, il est important de maintenir

une hydratation adéquate en consommant du jus d'orange pressé.

### Le rôle de l'intestin

L'intestin joue un rôle crucial au niveau immunitaire, abritant près de 60 % des cellules immunitaires dans notre microbiote. Il peut déclencher des mécanismes de défense face aux agressions externes. Pour le soutenir, on privilégie les probiotiques présents dans le kéfir, les yaourts, la choucroute, et sous forme de compléments alimentaires. En cas de prise d'antibiotiques, il est essentiel de ne pas oublier les probiotiques pour restaurer la flore endommagée par ces médicaments.

NOVEMBRE

## Problèmes de digestion, que faire ?



Si vous éprouvez des brûlures d'estomac, des ballonnements, ou des éructations, il se peut que vous rencontriez des problèmes de digestion.

### Quelques règles de base

Améliorez votre digestion en évitant les repas précipités, mâchez soigneusement, choisissez des repas légers, réduisez les boissons gazeuses et alcoolisées, soyez vigilant avec les aliments crus, riches en lactose, trop gras ou épicés, et privilégiez une alimentation riche en fibres.

### Quelques astuces

Le fenouil infusé avec de l'eau chaude et du citron favorise la digestion. La menthe poivrée en infusion calme les irritations d'estomac. Privilégiez le bouillon

après des excès alimentaires. Optez pour des recettes de grand-mère moins riches en graisses et en sel. Le gingembre prévient les ballonnements, et les graines de lin, riches en fibres solubles, soutiennent la digestion.

### || Conseil

En cas de problèmes persistants de digestion, consultez votre médecin pour identifier la cause et recevoir un traitement adapté. Des facteurs tels que l'anxiété, le reflux gastro-œsophagien ou les acidités digestives peuvent contribuer à une mauvaise digestion et nécessitent une attention médicale.

DÉCEMBRE

## La gastro-entérite gare à la déshydratation



Cette infection saisonnière, souvent hivernale, est généralement provoquée par des virus tels que le rotavirus ou le norovirus. Elle se caractérise par une grande contagiosité, se transmettant principalement par contact direct avec une personne infectée ou indirectement par la manipulation d'aliments ou d'objets contaminés. La période d'incubation varie de 24 à 72 heures, et ces virus se distinguent par leur forte contagiosité et leur résistance.

### || Conseil

Dès les premiers symptômes, premiers symptômes, maintenir une bonne hydratation est essentiel.

Le traitement privilégie une approche diététique avec des aliments comme le riz et les bananes.

Divers médicaments sans ordonnance, disponibles en pharmacie, peuvent être utilisés pour traiter la diarrhée et/ou les vomissements (ralentisseur de transit, pansements à l'argile, probiotiques...).

Pour les jeunes enfants, l'utilisation d'un soluté de réhydratation orale est conseillé.