

LE MAG

N°104 / SEPTEMBRE 2024

forum
santé
PHARMACIES

DOSSIER DU MOIS

CHECK-UP SANTÉ

À LA UNE

Vaccination, STOP aux idées reçues

Le magnésium, allié anti-fatigue

Se débarrasser des poux

VOTRE RENTRÉE EN TOUTE SÉRÉNITÉ



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

Numéro : 104
Editeur : Forum Santé
4 chemin du Dornig
68000 Colmar
Tel : 0389416845
communication@groupeuniverspharmacie.com
www.groupeuniverspharmacie.com
Directeur de la publication
Daniel Buchinger
Périodicité / mensuelle
www.groupeuniverspharmacie.com
communication@groupeuniverspharmacie.com

Crédits Photos : AdobeStock_160805854 - 1669911780 - 196348737 - 259480361 - 263763385 - 301949454 - 301956983 - 325686622 - 325686747 - 328047278 - 363384944 - 438106794 - 453984178 - 459063346 - 467336215 - 479274600 - 480751304 - 512479512 - 5226945 - 535221389 - 535514312 - 5747768559 - 619404647 - 622234911 - 631947996 - 639295804 - 66984614 - 681627993 - 707422424 - 728542008 - 745845602 - 752500549 - 841762212 - 852592116 - 8655118635.

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.



Le réflexe santé

ÉDITO SEPTEMBRE 2024

Votre rentrée en toute sérénité

Avec la rentrée, il est crucial de maintenir l'énergie accumulée pendant les vacances. Nous vous offrons dans le Mag des conseils pour rester en forme et ne pas subir les assauts du stress. C'est particulièrement pertinent, alors que 34 % des enfants et 22 % de leurs parents font face au stress en cette période.

Notre dossier du mois vous invite à préparer un petit check-up de santé. C'est la période idéale pour planifier les rendez-vous et faire le point pour préparer l'année du bon pied.

Et enfin, pour rester zen en toutes circonstances, faites le plein d'énergie avec des aliments riches en magnésium, découvrez les vertus de la Valériane ou détendez-vous grâce à nos postures de relaxation

Bonne lecture !

Forum Santé



- Votre santé est au coeur de nos priorités -

BON À SAVOIR

Flore intestinale

L'équilibrer c'est essentiel pour la santé



Où trouver les probiotiques ?

L'équilibre du microbiote intestinal est crucial pour la santé. Les prébiotiques et les probiotiques peuvent contribuer à le maintenir ou à le rétablir. Mais que sont-ils exactement ?

Qui sont-ils ? Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui protègent la santé en limitant les bactéries pathogènes dans le microbiote intestinal. Les prébiotiques, issus des fibres alimentaires non digestes de nos aliments, nourrissent ces probiotiques.

Que font-ils ? Probiotiques et prébiotiques aident à maintenir l'équilibre du microbiote, soulagent les symptômes digestifs, et préviennent les mycoses vaginales. Ils favorisent la synthèse des vitamines B et K, essentielles à la production d'énergie, à la coagulation sanguine et à la santé osseuse. De plus, ils améliorent l'assimilation des minéraux.

Pour restaurer votre flore intestinale, consommez des probiotiques, des micro-organismes vivants bénéfiques pour la santé.

Les probiotiques aident à la digestion, l'absorption des nutriments, préviennent ballonnements, flatulences, constipation, et renforcent l'immunité. On les trouve dans la levure de bière, les ferments lactiques (yaourts), le kéfir, le miso et la choucroute. Des compléments alimentaires, principalement composés de Lactobacillus ou Bifidobacteria, sont aussi disponibles en pharmacie.

les prébiotiques sont présents dans les fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes. Des compléments alimentaires symbiotiques, combinant prébiotiques et probiotiques, peuvent être pris en cure d'un mois pour rétablir l'équilibre de la flore intestinale lors de troubles digestifs ou de stress.



- Votre santé est au coeur de nos priorités -

Des sites web POUR S'INFORMER

www.inserm.fr/c-est-quoi/

L'Inserm est le seul organisme de recherche public français entièrement dédié à la santé humaine. L'objectif : améliorer la santé de tous par le progrès des connaissances sur le vivant et sur les maladies, l'innovation dans les traitements et la recherche en santé publique.

Créé en 1964, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) est un établissement public à caractère scientifique et technologique, placé sous la double tutelle du ministère de la Santé et du ministère de la Recherche français.

Découvrez la rubrique **c'est quoi ?**

Vous manquez de temps ? Retrouvez dans cette rubrique des articles à lire en 2 minutes chrono, pour comprendre les mots de la science.

Et si les « C'est quoi » vous donnent envie de lire plus, consultez aussi leurs dossiers d'information.

VU SUR LE WEB



ZOOM SUR...

La Vaccination Stop aux idées reçues



D'après une étude récente menée dans plus de 140 pays, un tiers des Français doutent de leur efficacité. La propagation de nombreuses informations erronées est souvent en cause. Et vous, quel est votre niveau de connaissance sur les vaccins ?

Un quart soit
25% des Français
doutent de la sûreté
des vaccins

Les vaccins affaiblissent l'immunité des enfants.

FAUX

De nombreuses études, y compris une en 2018, ont démontré que la vaccination n'affaiblit pas le système immunitaire des enfants ni ne les rend plus susceptibles aux infections.

(Source : Journal of the American Medical Association).

Les vaccins, c'est complexe !

FAUX

La vaccination prépare le système immunitaire en introduisant des agents pathogènes affaiblis pour stimuler la production d'anticorps spécifiques contre les maladies.

À tout âge, les rappels de vaccination sont indispensables.

VRAI

Au fil du temps, le nombre d'anticorps produits en réponse au vaccin diminue. Les rappels de vaccination sont nécessaires pour maintenir un niveau d'anticorps suffisant afin de prévenir la maladie. Votre carnet de vaccination vous aide à vérifier si vous êtes à jour. En cas de doute, consultez votre médecin.

L'aluminium contenu dans les vaccins présente un danger

FAUX

Il est essentiel de différencier les risques liés à une exposition fréquente ou élevée à l'aluminium, comme dans l'utilisation quotidienne de déodorants. En revanche, les quantités d'aluminium présentes dans les vaccins sont minimales en tant qu'adjuvants, et aucune étude n'a jamais prouvé leur dangerosité depuis leur introduction en 1926.

Vaccins = risque de maladies

FAUX ET VRAI

Les vaccins sont généralement sans danger, mais comme tout traitement médical, ils peuvent entraîner des effets secondaires. Les réactions les plus courantes sont des allergies légères et temporaires, telles que rougeurs, douleurs ou parfois fièvre. Bien que des cas très rares de choc anaphylactique aient été signalés, notamment avec le vaccin ROR, leur occurrence est extrêmement rare, avec une incidence de 3,5 à 10 cas par million selon l'Organisation mondiale de la santé.

ZOOM SUR...



ZOOM SUR...

La grippe c'est tous les ans

VRAI

Il existe de nombreux sous-types de virus de la grippe saisonnière, dont la circulation varie chaque année. Pour assurer une protection efficace, la composition du vaccin contre la grippe est ajustée annuellement. Ne pas se faire vacciner chaque année expose au risque de ne pas être protégé contre les souches virales en circulation et donc de contracter la maladie.

Les vaccins sont inutiles car les maladies ciblées ont disparu

FAUX ET VRAI

La couverture vaccinale maintient les maladies à distance ; leur résurgence est observée lorsque cette couverture diminue. Dans les années 70, au Royaume-Uni, une baisse significative de la vaccination contre la coqueluche a provoqué une épidémie touchant 100,000 personnes. De même, la recrudescence des cas de rougeole en 2018, avec une augmentation de 50 %, s'explique par des taux de vaccination insuffisants.

Pour en savoir plus...

vaccination-info-service.fr offre des informations complètes et scientifiquement validées, permettant de rechercher des informations sur la vaccination, les maladies spécifiques, et propose un test pour évaluer la couverture vaccinale.



Nat&Form
L'essentiel de la nature



Découvrez KÉRAPHANE,

spécialement conçu pour offrir à vos cheveux l'amour et les soins qu'ils méritent.

Notre formule est enrichie en 8 actifs naturels, sélectionnés pour leur efficacité sur la beauté des cheveux et des ongles ; Kéraphane est riche en kératine, en acides aminés, en plantes en vitamines et en zinc pour des cheveux plus beaux, plus forts, plus longs le tout complété par une action anti-chute.

Testé et approuvé : Près de 9 personnes sur 10 qui l'ont testé l'ont approuvé !

Fabriqué dans nos ateliers en Bretagne, Kéraphane est conditionné dans un emballage d'origine végétale.

DOSSIER DU MOIS

LE CHECK-UP de la rentrée



La rentrée est là avec son rythme trépidant, voici quelques conseils pour l'aborder sereinement et maintenir les bienfaits des vacances. Profitez de septembre pour faire un bilan de santé pour vous et vos enfants : tension, vision, audition, fréquence cardiaque, bilan lipidique, ainsi que les certificats pour les activités sportives. N'oubliez pas les visites de suivi chez les spécialistes : dentiste, ophtalmologue, gynécologue.

Privation de sommeil

60% des enfants

risquent l'obésité
(30% chez les adultes)

Source : sleepfoundation.org

Signaler un manque de sommeil

Le manque de sommeil affecte notre organisme de diverses manières, provoquant fatigue et nervosité, et pouvant entraîner des pathologies plus graves. Parmi ces pathologies on trouve la sensibilité accrue aux virus (3x plus de risques d'attraper un rhume en dormant moins de 7H par nuit), l'obésité, l'hypertension et les infarctus. Le risque s'accroît de 48 % surtout chez les personnes souffrant d'apnée du sommeil. En cas de problème de sommeil, parlez-en à un professionnel de santé.

Soigner notre alimentation

Un menu classique d'un fast-food contient environ 1200 calories, ce qui représente plus de la moitié des apports journaliers recommandés pour les femmes et 38 % pour les hommes.

Manger dans des fast-foods plus de deux fois par semaine double la résistance à l'insuline, augmentant ainsi le risque de développer un diabète de type 2, caractérisé par une hyperglycémie chronique, ou un taux de sucre sanguin excessivement élevé.

Une étude de l'Inserm a révélé qu'une consommation quotidienne de soda peut gravement endommager le foie, contribuant à l'apparition de la NASH, une inflammation hépatique due à l'accumulation de graisses. La NASH, non traitée, peut évoluer en cirrhose et en cancer. L'étude met également en garde contre les jus de fruits riches en sucre et les sodas «lights», qui favorisent l'habitude du goût sucré et une alimentation déséquilibrée.

Nourrir son microbiote

L'intestin, abritant 80 % des cellules immunitaires, joue un rôle crucial dans la défense de l'organisme, en collaboration avec le microbiote. Une alimentation riche en fibres et céréales complètes, ainsi que des compléments alimentaires contenant des lactobacilles et des bifidobactéries, soutiennent son bon fonctionnement.

DOSSIER DU MOIS



Coup de boost sur le système immunitaire

Ne laissez pas les premières attaques des maladies hivernales vous prendre au dépourvu. Renforcez dès maintenant votre système immunitaire pour traverser l'hiver en pleine forme et sans tracas.

Le plein de vitamines

Consommez des fruits et légumes de saison, riches en vitamine C, comme les agrumes, kiwis, épinards et brocolis, pour répondre à vos besoins nutritionnels hivernaux. L'apport quotidien recommandé en vitamine C pour un adulte est de 110 mg.

Pour affronter la rentrée avec énergie, envisagez une cure de gelée royale, riche en vitamines et minéraux, ou d'échinacée pour stimuler votre système immunitaire. Le ginseng peut augmenter votre vitalité, et l'extrait de pépin de pamplemousse, un antibiotique naturel, combat la fatigue.

DIGESTION



LE SAVEZ-VOUS ?

Qu'importe l'heure, le jour ou la saison, les plaintes de troubles digestifs sont souvent au rendez-vous dans notre vie quotidienne et à tout âge.
Une problématique qui touche **1 français sur 2** !

Que ce soit l'estomac avec son acidité, ses remontées acides, son reflux, ses ulcères, ses douleurs ou ses crampes. Que ce soit l'intestin avec son irritabilité et sensibilité, sa constipation ou une diarrhée. Il nous faut des solutions efficaces et rapides pour reprendre le fil de nos vies actives, **70% de notre système immunitaire** se trouvant dans l'intestin !

C'est pour cette raison qu'il est important d'**en prendre soin**.



LES CONSEILS

pour se soigner autrement...
grâce aux huiles essentielles

C'est dans cette optique que Pranarôm a développé la première gamme DIGESTION naturelle spécialement pensée pour cibler les inconforts digestifs. Des associations d'huiles essentielles qui agissent en synergie pour une prise en charge globale, efficace et immédiate de la santé digestive.

5 produits qui répondent aux différents symptômes :

- Pour le reflux et les remontées acides
- Pour les indigestions, gaz, ballonnements, nausées
- Constipation aigüe
- Diarrhée aigüe ou chronique
- Désordres gastro-intestinaux de toutes origines (INNOVATION OLEBIOTIC)

Tous ces produits doivent bien évidemment s'accompagner d'une bonne hygiène de vie



LOURDEURS D'ESTOMAC. NAUSEES. BALLONNEMENTS.

Ventre ballonné, estomac noué, douleurs intestinales, sont des symptômes courants que beaucoup d'entre vous connaissent lors de la rentrée. En effet, la rentrée provoque un changement de rythme et d'équilibre qui peut influencer sur le système digestif et donc entraîner des inconforts.



Pour répondre naturellement à ces tracas du quotidien, la solution Pranarôm DIGEST CONFORT est un complément alimentaire conçu à partir d'actifs 100 % naturels agissant en synergie avec des huiles essentielles biologiques pour apaiser rapidement les désagréments digestifs et aider à rétablir les fonctions digestives.

Son format de comprimé à mâcher au bon goût mentholé allie efficacité, plaisir et haleine fraîche !

CONSEILS D'UTILISATION :

Adultes et enfants de plus de 12 ans : sucer ou croquer 1 à 2 comprimés, 1 à 3 fois par jour avant ou après le repas.



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec

PRANARÔM
LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

DOSSIER DU MOIS

Les bien faits d'une maison saine

Évitez les désodorisants synthétiques et les produits de combustion comme cigarettes, encens et bougies parfumées, qui libèrent des composés toxiques. Purifiez l'air avec des huiles essentielles en diffusion et aérez quotidiennement 10 à 15 minutes. Des plantes comme l'Aloe vera et le lierre, réputées dépolluantes, peuvent aussi améliorer votre environnement.

L'influence du stress

Des études récentes ont établi un lien entre le stress psychologique et la diminution des défenses immunitaires, mais les mécanismes restaient flous.

Les chercheurs ont génétiquement modifié des souris pour qu'elles n'aient plus de récepteurs à l'hormone du stress, ce qui a considérablement amélioré leur taux de survie après infection comparé aux souris témoins. Ces résultats suggèrent une nouvelle voie thérapeutique pour inactiver ces récepteurs, réduisant ainsi les effets négatifs du stress sur le système immunitaire et renforçant la résistance aux infections.



DOSSIER DU MOIS



Sondage réalisé par OpinionWay pour la Fondation Ramsay Générale de Santé, 2017.

Pour une rentrée sereine, des produits naturels comme la rhodiola, l'eschscholtzia, l'aubépine, la passiflore et des remèdes homéopathiques tels que le Gelsemium et l'Ignatia 9CH peuvent aider à réduire le stress. Consultez votre pharmacien pour des conseils adaptés.

Bouger pour destresser

La pratique régulière d'une activité physique, trois fois par semaine pendant 30 minutes, réduit le stress, l'anxiété et la dépression légère à modérée, avec des effets comparables aux antidépresseurs. Le sport stimule les hormones et neurotransmetteurs du bien-être. De plus, lorsqu'il est pratiqué avant 20 heures, il améliore la qualité du sommeil, selon l'INSV. Les personnes actives plus de trois heures par semaine sont les plus satisfaites de leur sommeil.

LE STRESS



LE SAVEZ-VOUS ?

Le **stress est le fléau** du 21ème siècle
2 français sur 3 se disent stressés ou anxieux

Le stress chronique a des **conséquences physiques** (fatigue, problèmes de sommeil) et peut même **engendrer certaines maladies**



LES CONSEILS

Dites halte au stress avec les fleurs de Bach !

Parce qu'elles agissent sur l'état émotionnel, les fleurs de Bach sont une solution anti-stress naturelle. Notre gamme de produits (élixirs, pastilles, roll-on, brume de bien-être...) intègre notre composition spécifique de 7 fleurs de Bach anti-stress.

Lorsque les sources de tensions sont profondes et récurrentes, prendre 4 gouttes de l'élixir STRESS 4 fois par jours dans une boisson ou ajouter 16 gouttes de STRESS dans une bouteille d'eau à boire régulièrement dans la journée.



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIE

en partenariat avec

ELIXIRS & CO
Les fleurs de Bach authentiques

DOSSIER DU MOIS



Mon pharmacien peut-il m'accompagner ?

Les pharmaciens s'engagent à vous accompagner au quotidien pour préserver votre santé. De nombreux services et prestations sont à votre disposition. Vous ne les connaissez pas encore ? Voici quelques exemples.

Les dépistages en pharmacie, basés sur des questionnaires et des mesures biologiques, suivent des règles strictes définies avec les autorités de santé. Ils peuvent être demandés ou effectués lors de campagnes nationales. Les pharmaciens, formés pour interpréter les résultats, vous orienteront vers un médecin si nécessaire. Ils vous accompagnent également dans le sevrage tabagique avec des entretiens spécifiques. Le rappel vaccinal est possible en officine depuis l'automne 2023.

Pour les traitements de longue durée, des entretiens de suivi personnalisés sont proposés. Enfin, les pharmaciens conseillent sur des produits de confort comme les ceintures lombaires et les bas de contention. Pour les petits et grands maux, votre pharmacien est un conseiller précieux.



LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE MICRONUTRIMENTS HAUTEMENT ASSIMILÉS

SPORT

Mes postures de relaxation

Bien qu'il soit difficile d'éliminer toutes les situations stressantes, il est possible d'apprendre à l'organisme à mieux les gérer. Cela permet de prévenir l'installation d'un stress chronique, qui peut être préjudiciable à notre santé. Techniques comme la méditation, la respiration profonde, et l'exercice régulier peuvent aider à renforcer cette capacité de gestion du stress.

Le yoga ne consiste pas à forcer son corps dans une posture, surtout pour un effet antistress. Il est essentiel d'adapter les exercices à sa propre morphologie, à sa souplesse, et à son état actuel, en utilisant des accessoires tels que des briques en mousse ou des coussins. Avec le temps et la pratique, on en vient à apprécier même les postures les moins aimées. L'alignement correct se développe grâce à la pratique régulière, au lâcher-prise et à la respiration.



EXERCICE 1

Balāsana (l'enfant)

Une pose de yoga reposante qui étire doucement le dos, les hanches et les cuisses. Pour la réaliser, commencez à genoux, asseyez-vous sur vos talons, étendez les bras vers l'avant ou le long du corps, et relâchez-vous en respirant profondément, en maintenant la posture de 30 secondes à plusieurs minutes.



EXERCICE 2

Bhujangâsana (le cobra)

Une pose de yoga qui étire le dos et ouvre la poitrine. Allongez-vous sur le ventre, placez vos mains sous vos épaules, puis soulevez doucement votre poitrine en redressant les bras, en gardant les coudes légèrement pliés et les épaules détendues. Regardez droit devant vous ou légèrement vers le haut, en maintenant la position quelques secondes tout en respirant profondément.

EXERCICE 3

Adho Mukha Svanasana (la posture du chien tête en bas)

Une pose de yoga où le corps forme un V inversé. Les mains et les pieds sont ancrés au sol, les hanches élevées vers le ciel, les jambes et les bras étendus, avec la tête relâchée entre les bras.

ROUGJ+ POUR UN REGARD ENVOÛTANT

Mascara panoramique
longue tenue, qui donne
aux cils un volume
fantastique, les rendant
plus épais et plus
brillants.



Mascara extra volume,
sa brosse en soie
épaisse permet de
**séparer et brosser les
cils en toute facilité.**

La formulation ultra-
glossy sublime les
cils en les rendant
brillants, pour un
effet "faux cils" qui
dure toute la journée.

TOUS NOS MASCARAS SONT
ENRICHIS EN HUILE DE RICIN

Les vertus apaisantes de la valériane

La valériane tire son nom du latin «valere», signifiant «être en bonne santé», reflétant ses propriétés apaisantes connues depuis le XVI^e siècle, lors de ses premiers usages médicaux.

Un anti-stress qui conduit à des nuits paisibles.

La valériane, combinée à d'autres plantes sédatives, est recommandée chez l'adulte pour soulager les palpitations et les spasmes liés à l'anxiété. La valériane est reconnue par l'OMS pour favoriser un endormissement plus rapide et améliorer la qualité naturelle du sommeil chez les personnes souffrant de troubles liés à l'anxiété, offrant une alternative aux somnifères sans effets indésirables.

Comment la consommer

La valériane, sous forme de poudre, gélules ou extrait hydroalcoolique, produit des effets après plusieurs semaines, mais un usage prolongé peut entraîner une dépendance paradoxale, pouvant causer des insomnies ; consulter un pharmacien est recommandé.

BIEN ÊTRE



Les bonnes associations

La valériane s'associe à l'eschscholtzia pour un effet sédatif et anxiolytique, au houblon pendant la ménopause, au griffonia pour réguler le sommeil lors du décalage horaire, et à la mélisse pour apaiser l'hyperactivité chez les enfants.

L'HYPERTENSION



LE SAVEZ-VOUS ?

1 français sur 3 est hypertendu⁽¹⁾

L'hypertension artérielle (HTA) correspond à une **augmentation anormale de la pression du sang**⁽⁴⁾ sur la paroi des artères.

Chez les personnes hypertendues, la tension reste **en permanence**. Elle est dangereuse, car elle fatigue le cœur, crée des lésions graves aux parois des artères et provoque des **accidents cardiovasculaires**.

Unité de mesure internationale :
Millimètre de mercure (mmHg)

Normale :
PAS: 120-129 mmHg
PAD: 80-84 mmHg
Normale haute :
PAS: 130-139 mmHg
PAD: 85-89 mmHg

Langage courant par simplification :
12/8

[2]



LES CONSEILS

1. Je consulte un médecin pour réaliser un bilan complet

2. Je mets en place des mesures hygiéno-diététiques ^[1, 3]

→ **Faire baisser sa tension : c'est possible avec une bonne hygiène de vie !**

+ Bien prendre ses médicaments.

+ Surveiller son alimentation : limiter sa consommation de sel, attention aux surpoids, limiter sa consommation d'alcool.

+ Arrêter de fumer.

+ Faire une activité physique.

3. J'effectue un suivi régulier de ma tension artérielle

Comment faire à la maison:

Règle des 3 / 3 / 3 ^[1, 2]

3 Jeune dès suite le matin

3 fois de suite le matin (entre le lever et le petit déjeuner, avant de prendre les médicaments)

3 fois de suite le soir (avant le coucher), attendre 1 à 2 minutes entre les mesures consécutives
→ Soit 18 mesures réalisées au même bras

Suivi régulier de la tension artérielle avec HARTMANN



Avec la gamme **Veroval**[®], HARTMANN vous accompagne. Découvrez notre **gamme complète** de tensiomètres et **demandez conseil** à votre pharmacien pour choisir l'appareil le **plus adapté** à vos besoins.



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec



(1) INSERM - Hypertension artérielle (HTA), une affection cardiovasculaire fréquente aux conséquences sévères - Novembre 2018. (2) Club des jeunes Hypertensiologues. Hypertension artérielle, Questions et réponses simples pour vous aider à mieux comprendre votre hypertension. Novembre 2014. (3) Fédération française de cardiologie. Hypertension artérielle - Premier facteur de risque cardiovasculaire 2019. (4) Ameli.fr, Définition et causes de l'hypertension artérielle (HTA), juin 2018. Les produits de la gamme Veroval[®] sont destinés à mesurer la tension artérielle. Veroval[®] DUO CONTROL: Fabricant : PAUL HARTMANN AG. Veroval[®] tensiomètre de bras; Fabricant : Globalcare Medical Technology Co., Ltd et le mandataire : Donawa Lifescience Consulting Srl. Veroval[®] compact poignet; Fabricant : AVITA Corporation et le mandataire : Medical Device Safety Service GmbH. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice et/ou l'étiquetage. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Date de création : Septembre 2021 Référence : Newsletter hypertension patients
PAUL HARTMANN S.à.r.l. 9 route de Sélestat- 67730 Châtenois RCS COLMAR 325 158 038

BIEN ÊTRE

Le magnésium, l'allié anti-fatigue

Avec la fin des vacances, le stress et la fatigue augmentent. Une cure de magnésium pourrait aider, car il favorise la production d'énergie, protège le système cardiovasculaire, combat la fatigue et régule la nervosité.

À la source

Le chocolat noir est une excellente source de magnésium, suivi des fruits secs, des céréales complètes, de certains fruits et légumes (choux, épinards, avocats, bananes...) ainsi que des fruits de mer. Certaines eaux minérales sont également riches en magnésium.

Apport journalier
75% des Français
ne comblent pas leur
besoin journalier en Mg

Pourquoi en manque t'on ?

Un déficit en magnésium peut résulter d'une alimentation insuffisante, mais d'autres facteurs comme le stress, les troubles intestinaux et l'usage prolongé de certains médicaments (diurétiques, antibiotiques, œstrogènes) peuvent également affecter son absorption par l'organisme.

Les premiers signes d'un déficit en magnésium

Un déficit en magnésium se manifeste principalement par des symptômes comme des spasmes des paupières, des crampes musculaires, une fatigue chronique, une perte d'appétit, des nausées, des vomissements, ainsi qu'une irritabilité ou une anxiété exacerbées. Il peut également provoquer des troubles du sommeil et des palpitations cardiaques.

Les solutions ?

En cas de carence avérée en magnésium (hypomagnésémie), une supplémentation peut être recommandée. Les suppléments sont disponibles en différentes doses et formulations, mais le magnésium marin, extrait du sel de mer, est souvent préféré pour sa meilleure assimilation par l'organisme. Il est conseillé de consulter votre pharmacien avant de commencer toute supplémentation.

Attention !

Il est préférable d'éviter la supplémentation en magnésium pour les patients atteints d'insuffisance rénale, d'ostéoporose ou suivant certains traitements antibiotiques. Lorsqu'elle est nécessaire, la supplémentation doit être soigneusement dosée en raison du risque de diarrhées associées au magnésium.

BIEN ÊTRE



BeauTerra

FRANCE



NOUVEAU

CRÈMES UNIVERSELLES
CORPS · VISAGE · MAINS

DISPONIBLES EN PHARMACIE

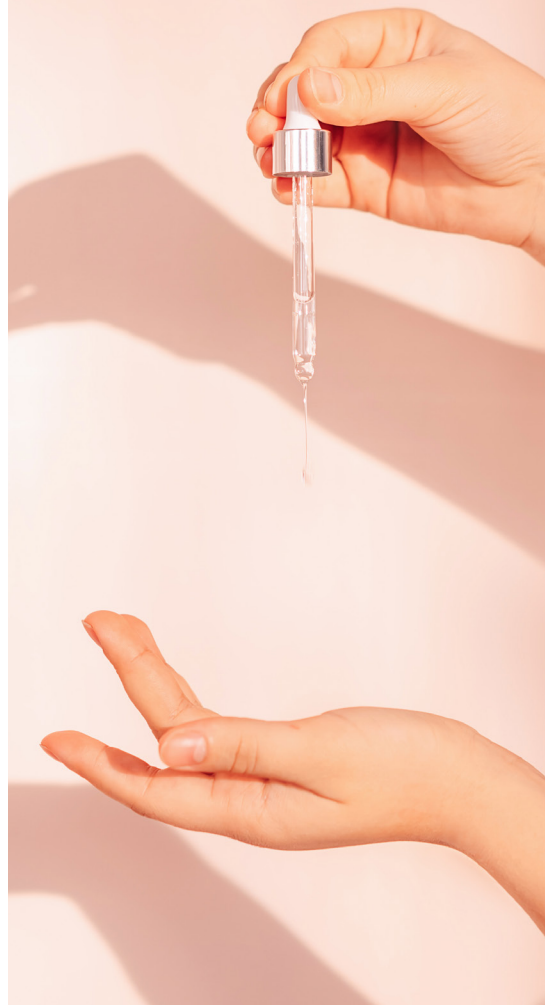


Acné, éviter les cicatrices.

L'acné disparaît souvent sans laisser de traces, mais les acnés inflammatoires peuvent marquer durablement la peau. Comment prévenir ou effacer ces marques et cicatrices ?

- 1 Le maître-mot la prévention. Pour éviter les cicatrices d'acné, consultez rapidement un dermatologue et évitez de manipuler points noirs et boutons, car cela peut aggraver l'acné et endommager les tissus environnants.
- 2 Pour atténuer les taches hyperpigmentaires ou cicatrices superficielles d'acné, utilisez des crèmes à base de vitamine A acide qui exfolient et stimulent la réparation cutanée. De nombreuses solutions dermocosmétiques sont disponibles en pharmacie. Si ces traitements échouent et que votre acné est stable depuis plus d'un an, un dermatologue peut proposer un peeling à l'acide trichloroacétique (TCA).
- 3 Après la disparition de l'acné, des taches brunes peuvent persister en raison d'une hyperpigmentation localisée. Cette mélanine excédentaire, activée par les rayons du soleil, s'accumule dans les zones lésées, laissant des taches post-inflammatoires, surtout sur les peaux foncées. Utilisez une protection solaire non comédogène (SPF 40 à 50+) pour prévenir ces taches.

BIEN ÊTRE



CONSEIL SANTÉ

Se débarrasser des poux



À la rentrée, le retour à l'école signifie aussi celui des poux, redoutés par tous les parents. Avec patience et produits adaptés, vous pouvez les éliminer efficacement.

Savoir les reconnaître

Le pou adulte mesure entre 2 et 4 mm, est gris et possède 6 pattes. Il se déplace près du crâne pour maintenir sa température corporelle. Les lentes, œufs grisâtres de moins de 1 mm, restent fixées aux cheveux et éclosent environ 7 jours plus tard pour devenir des nymphes, puis des poux.

Pour détecter des poux chez votre enfant, inspectez son cuir chevelu près des racines. Utilisez un peigne fin métallique au-dessus d'une surface blanche pour une meilleure visibilité, car les poux peuvent tomber.

Ne pas oublier le peigne

Après le traitement des poux, utilisez un peigne à poux de qualité avec des dents serrées pour éliminer les lentes tous les 2 à 3 jours. Désinfectez le peigne en le trempant dans de l'eau chaude à 50 °C et attendez deux jours avant de l'utiliser à nouveau.

Inspecter l'environnement

Pour être sûr de les éliminer, vérifiez les têtes de tous les membres de la famille en contact et lavez à 60 °C tous les textiles concernés. Pour les textiles les plus fragiles vous pouvez les emballer et les laisser au congélateur durant 24H, il existe également des spray environnement pour les tapis et fauteuils...

Notre Conseil

Pour prévenir les poux, utilisez des produits répulsifs à base d'huiles essentielles. Appliquez de l'huile essentielle de lavande sur un peigne avant le coiffage. Évitez les échanges d'accessoires personnels comme les casques, bonnets et pinces à cheveux, et attachez les cheveux longs. Surveillez régulièrement la chevelure de vos enfants et assurez-vous qu'ils disposent chacun de leur propre brosse ou peigne.

Demandez conseil à votre pharmacien.

L'équipe Essentiels Pharma

CONSEIL SANTÉ



HUILES ESSENTIELLES : PRÉCAUTIONS



LE SAVEZ-VOUS ?

Les huiles essentielles sont des **produits actifs**.
Il faut les choisir de qualité donc **être vigilant** pour ne pas se fournir n'importe où et **les choisir de bonne qualité** : elles seront d'autant **plus efficaces** et **plus saines** car « pures ».
C'est le cas des Huiles essentielles du Laboratoire Puressestiel.



LES CONSEILS

COMMENT CHOISIR VOS HUILES ESSENTIELLES AVEC DE VRAIES GARANTIES DE QUALITÉ ?

L'huile essentielle doit porter la mention HEBBD (botaniquement et biochimiquement définie) et être :

- 100 % pure : sans adjonction d'une autre huile essentielle, ni d'une huile végétale.
- 100 % naturelle : exempte de tout produit chimique (tel que des essences minérales, molécules de synthèse...).
- 100 % totale : non déterpénée, non rectifiée, non décolorée, non diluée.

La traçabilité doit être parfaitement maîtrisée, et des contrôles qualité systématiques de chaque lot d'huile essentielle (chromatogramme, couleur, saveur, odeur, densité, miscibilité à l'alcool...) doivent être effectués par les fabricants afin d'établir un bulletin d'analyse complet et précis.

**N'achetez pas vos huiles essentielles n'importe où, sans référence qualitative ni conseil.
L'achat auprès d'un pharmacien est le plus sûr et recommandé.**



LE BIO POUR LES HUILES ESSENTIELLES ? QU'EN EST-IL ?

C'EST ENCORE MIEUX !

Toutefois, on ne peut pas trouver toutes les huiles essentielles en bio, parce que certaines plantes poussent à l'état sauvage.

Mais dès lors que c'est possible, autant acheter des flacons d'huiles essentielles certifiées bio :

- **Certification Européenne Ecocert pour les huiles essentielles bio cosmétiques ;**
- **Certification Européenne AB pour les huiles essentielles bio compléments alimentaires.**



Demandez conseil à votre pharmacien

**forum
santé**
PHARMACIES

en partenariat avec

Puressestiel

BIEN ÊTRE



L'arthrose, astuces mobilités

L'arthrose affecte les articulations en endommageant le cartilage, ce qui les rend rigides et douloureuses. Pour ralentir sa progression, il est crucial de mobiliser régulièrement les articulations afin de maintenir leur flexibilité.

- 1** Faire de l'exercice prévient la rigidité des muscles et des ligaments, qui rendent les articulations douloureuses. C'est aussi un moyen efficace de réduire la douleur liée à l'arthrose. Cependant, en cas de douleur pendant l'exercice, il est conseillé de ne pas forcer et de consulter un médecin si la douleur persiste.
- 2** Pour soulager la douleur articulaire, utilisez la chaleur avec un coussin chauffant ou un bain, ou appliquez du froid avec une poche de gel. Certains compléments alimentaires spécifiques peuvent également aider à combattre les douleurs associées à l'arthrose ; il est recommandé de consulter votre pharmacien pour des conseils adaptés.
- 3** En cas d'arthrose, évitez les sports à forte sollicitation articulaire et à chocs répétés comme le ski, le squash, l'athlétisme et le football. Privilégiez plutôt des activités douces comme le vélo, la marche, la natation, l'aquagym et le yoga, qui sont généralement bien tolérées.

LABORATOIRE
dermophil[®]

NOUVEAU
EN PHARMACIE



Huile Lèvres
Glossy



Baume Lèvres
Floral



La marque idéale pour les bébés à la peau sensible

À RETROUVER EN PHARMACIE



COUCHES DERMO-SENSITIVES NON-IRRITANTES

Des couches écolabellisées, efficaces et douces

- SANS** Laiton, Parfum, Latex, Chloro, Petrolatum, OGM
- Fabriquées en France
- Adaptées aux peaux sensibles
- 12h Au sec
- Programme de vigilance contre 200 substances

SOINS CERTIFIÉS BIO

Une gamme de soins certifiés bio, dès la naissance pour les peaux fragiles des bébés



Mustela®



Mon soin essentiel, de la grossesse au post-partum.

L'Essentiel
Lait de soin multi-actions

99% d'ingrédients d'origine naturelle

Sans parfum ajouté



- VERGETURES**
Prévention & réduction
- RAFFERMISSEMENT**
- DEMANGEAISONS**
- HYDRATATION**

LE DIABÈTE



LE SAVEZ-VOUS ?

64% des personnes atteintes de diabète s'injectant de l'insuline présentent une lipohypertrophie.¹
70% des personnes qui réutilisent des aiguilles présentent une lipohypertrophie.¹
La lipohypertrophie est une grosseur épaisse et caoutchouteuse sous la peau qui peut se développer chez les personnes s'injectant de l'insuline. Ces grosseurs peuvent être molles ou fermes. Vous ne la verrez peut-être pas, mais vous devriez la sentir en appuyant sur votre peau.¹



LES CONSEILS

Utilisez une nouvelle aiguille à chaque injection !

Utilisez une nouvelle aiguille stérile pour chaque injection.² Utilisez des aiguilles de stylo de 4 mm ou la plus petite longueur d'aiguille disponible afin de minimiser le risque d'injection intramusculaire accidentelle.²

Alternez vos sites d'injection !

Les injections peuvent être faites dans l'abdomen, les fesses, les cuisses et l'arrière des deux bras². N'utilisez un même point d'injection que toutes les 4 semaines². Consultez votre professionnel de santé et demandez un kit embecta de grilles de rotation des sites d'injection.



Passer d'une zone de lipohypertrophie à un tissu normal d'une injection à l'autre peut nécessiter une diminution de la dose d'insuline à injecter.² Demandez à votre professionnel de santé si vous devez adapter votre dose d'insuline.

embecta™ est l'ancienne unité diabète de Becton Dickinson (BD) qui est devenue une société indépendante pour se consacrer exclusivement au traitement du diabète. Riches d'un héritage de 100 ans, nous nous engageons pour les progrès des traitements du diabète en vous aidant à améliorer vos injections d'insuline.



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec **embecta**™

SOURCES :

1. Blanco M, Hernández MT, Strauss KW, Amaya M. Prevalence and risk factors of lipohypertrophy in insulin-injecting patients with diabetes. Diabetes Metab. 2013;39(5):445-453.
2. Frid A., New Insulin Delivery Recommendations. Mayo Clinic Proceedings. Sept. 2016. 91 (9): 1231-1255.

embecta faisait anciennement partie de BD. BD est le fabricant des produits annoncés. embecta et le logo embecta sont des marques commerciales d'embecta Corp. BD et le logo BD sont des marques commerciales de Becton, Dickinson and Company. Toutes les autres marques commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. © 2024 embecta Corp. Tous droits réservés.

ONETOUCH®

Lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect®

Votre résultat glycémique en
couleurs pour vous aider dans
la gestion de votre diabète

Avec le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® vous pouvez tout de suite comprendre si votre glycémie se situe **en dessous**, **dans votre objectif...** ou **au-dessus...** Il vous **encourage**, vous fournit des **informations** et vous propose des **conseils**.



Il est important de confirmer ou modifier les paramètres du dispositif selon les objectifs fixés par le médecin afin de définir l'affichage du code couleur (ColourSure® Plus). Les décisions thérapeutiques doivent s'appuyer sur des résultats chiffrés et des recommandations d'une équipe soignante et non pas seulement sur des résultats avec un code couleur.

Apple, App Store, et Apple Logo sont des marques d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Google Play et le Google Play logo sont des marques de Google LLC. La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de ces marques par LifeScan IP Holdings, LLC est soumise à licence. Les autres marques et logos appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

01/2022 – Lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® Dispositif d'AutoSurveillance Glycémique (ASG) destiné aux personnes atteintes de diabète. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. Lire attentivement la notice. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contacter votre professionnel de santé. Ce dispositif médical de diagnostic in vitro est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. L'application Mobile OneTouch Reveal® – interface patient – disponible en option, est destinée aux patients atteints de diabète, et est conçue pour recueillir et présenter les résultats des produits LifeScan. OneTouch Reveal® – interface patient – ne se substitue pas aux conseils des professionnels de santé. Lire attentivement la notice.

■ LifeScan Europe GmbH (Zug - Suisse). 2201LFSGP001

© 2022 LifeScan IP Holdings, LLC – FR-DMV-2100006.

LifeScan France SAS – 23 rue François Jacob – 92500 Rueil-Malmaison – S.A.S. au capital de 11 500 001 € – 839 988 920 R.C.S. Nanterre.



Offre de la société
«Mes Avantages»

Du 1^{er} au 30 septembre 2024



QUANTITÉS
LIMITÉES

BALANCE CONNECTÉE
Avec son application pour
suivre votre masse corporelle

29,99€

RECEVEZ
100%
DU PRIX DE CE PRODUIT

EN 3 CHÈQUES AVANTAGES DE **10€***



*Offre valable du 01/09/2024 au 30/09/2024 sur la parapharmacie, dans les parapharmacies et pharmacies participantes affichant cette offre en point de vente, et dans la limite des stocks disponibles. Offre exclusive aux porteurs de la carte Univers Privilège et Univers Premium de la société «Mes Avantages» des laboratoires partenaires. Trois chèques avantages de 10€ seront émis successivement aux trois périodes suivantes: du 01/10/2024 au 08/10/2024; du 01/11/2024 au 08/11/2024; du 01/01/2025 au 08/01/2025.

LE DIABÈTE



LE SAVEZ-VOUS ?

64% des personnes atteintes de diabète s'injectant de l'insuline présentent une lipohypertrophie.¹
70% des personnes qui réutilisent des aiguilles présentent une lipohypertrophie.¹
La lipohypertrophie est une grosseur épaisse et caoutchouteuse sous la peau qui peut se développer chez les personnes s'injectant de l'insuline. Ces grosseurs peuvent être molles ou fermes. Vous ne la verrez peut-être pas, mais vous devriez la sentir en appuyant sur votre peau.¹



LES CONSEILS

Utilisez une nouvelle aiguille à chaque injection !

Utilisez une nouvelle aiguille stérile pour chaque injection.² Utilisez des aiguilles de stylo de 4 mm ou la plus petite longueur d'aiguille disponible afin de minimiser le risque d'injection intramusculaire accidentelle.²

Alternez vos sites d'injection !

Les injections peuvent être faites dans l'abdomen, les fesses, les cuisses et l'arrière des deux bras². N'utilisez un même point d'injection que toutes les 4 semaines². Consultez votre professionnel de santé et demandez un kit embecta de grilles de rotation des sites d'injection.

Unifine[®] Pentips[®] Plus



Owen Mumford, en tant que fabricant propose une large gamme d'aiguilles pour stylo à insuline pour toutes les situations de vie dont l'Unifine[®] Pentips Plus, l'aiguille avec désadaptateur intégré pour loger l'aiguille usagée.

- Une solution qui favorise le changement d'aiguille, réduit le risque de piqûre et sécurise le stockage de l'aiguille usagée
- Pratique pour s'injecter hors du domicile : actif au travail, en vacances ou week-end, enfant ou étudiant en établissement scolaire
- Sécurise le geste de l'infirmière à domicile
- Appréciée par les aidants
- Élimination définitive dans la boîte jaune DASRI



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec  OWEN MUMFORD

¹De Coninck C et al. Results and analysis of the 2008-2009 Insulin Injection Technique Questionnaire survey. Journal of Diabetes 2010;2:168-1791

Unifine[®] Pentips[®] est une marque déposée par Owen Mumford Ltd. Tous droits réservés.

Unifine[®] Pentips[®] Plus est un dispositif médical de classe IIa fabriqué par Owen Mumford et dont l'évaluation de la conformité a été réalisée par l'organisme certifié SGS Belgium (1639). Il est destiné aux patients diabétiques insulino-dépendants dans le cadre de l'administration d'insuline. Il est destiné à l'auto-injection par les patients. Ce dispositif est composé d'une aiguille stérile et d'un désadaptateur intégré qui permet de loger l'aiguille usagée avant élimination. Lire attentivement le mode d'emploi. Pour le bon usage de ce dispositif, il est recommandé de bien vérifier que l'opercule soit intact pour garantir la stérilité de l'aiguille. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation, le marquage CE. Pour toute question, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Fabricant et distributeur : Owen Mumford - 5 rue de la Croix Blanche 27950 SAINT MARCEL - RCS EVREUX 381224823

Flexofytol[®] FORTE



EXIGEZ LE MEILLEUR
pour vos articulations!

Formulation bioactive

Curcuma - Boswellia serrata - Vitamine D

Sans effets contraires


Tilman[®]

¹Le curcuma contribue au maintien de la flexibilité et de la souplesse des articulations et des tendons. Le boswellia contribue au maintien de la flexibilité et de la souplesse des articulations. La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale.