

LE MAG

N°105 / OCTOBRE 2024

forum
santé
PHARMACIES

À LA UNE

*Des pharmaciens engagés pour
les patients atteints du cancer*

*Comment booster les
défenses immunitaires*

L'apithérapie pensez-y !

DOSSIER DU MOIS

MODE DÉFENSE(S) IMMUNITAIRES ACTIVÉ



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



Le réflexe santé

ÉDITO OCTOBRE 2024

Boostez votre immunité !

Octobre Rose est un mois essentiel pour sensibiliser au cancer du sein, rappelant l'importance du dépistage précoce et des habitudes de vie saines.

À l'approche de l'hiver, renforcer nos défenses immunitaires devient crucial pour faire face aux virus et infections saisonnières. Une alimentation riche en vitamines, minéraux et antioxydants, ainsi qu'une activité physique régulière et une gestion efficace du stress, sont fondamentales pour soutenir notre immunité.

Ce mois de sensibilisation nous invite à relier la lutte contre le cancer du sein à l'importance de notre santé globale. Unissons nos efforts pour faire de la prévention une priorité, car chaque geste compte dans notre lutte contre la maladie.

Bonne lecture !

Forum Santé



Numéro : 105
 Éditeur : 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_ 535514312 - 102108857 - 145217618 - 725430599 - 449630483 - 459945115 - 102109035 - 536536644 - 943334793 - 832705605 - 227537901 - 660734790 - 932511368 - 940954291 - 102109012 - 606148762 - 453251377 - 66984614 - 623496100 - 66984614 - 319562326 - 928320594 - 928320594 - 613305833 - 946654695 - 946654695 - 946654695 - 66984614 - 619404647 - 619404647 - 619404647 - 626935478 - 263763385 - 263763385 - 325686622 - 626934397

Engagements : Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou des professionnels de santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et les traitements délivrés par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant. Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.

- Votre santé est au coeur de nos priorités -

BON À SAVOIR



S'auto-examiner

Quand pratiquer l'auto-examen ?

Le meilleur moment pour pratiquer un auto-examen des seins est quelques jours après la fin des règles, lorsque les seins sont moins sensibles. Si vous n'avez pas de règles, effectuez l'examen le premier jour de chaque mois. Lors de l'examen, il est important de savoir différencier les masses normales, comme les lobes de lait et les ganglions lymphatiques, qui sont souples, des masses cancéreuses, souvent dures et fixes..

Comment effectuer un auto-examen ?

Allongez-vous, asseyez-vous ou faites-le sous la douche, en étendant votre bras derrière la tête pour aplatir la poitrine. Palpez la zone qui s'étend de l'aisselle à la clavicule et jusqu'au bas de vos côtes, où se trouvent les ganglions lymphatiques. Ces zones peuvent parfois gonfler en cas de cancer. Vous pouvez choisir le schéma de palpation qui vous convient le mieux !

Le risque de cancer du sein augmente avec l'âge, il est donc essentiel de rester attentive aux changements tout au long de votre vie et de signaler toute anomalie à votre médecin.



Ma lingerie c'est essentiel !

Après une opération liée au cancer du sein, plusieurs options sont disponibles pour les femmes, telles que la reconstruction chirurgicale ou le tatouage de la zone affectée. De plus en plus de femmes optent aujourd'hui pour les prothèses mammaires.

La lingerie post-opératoire peut également être élégante et séduisante. Face à l'insuffisance d'offres des grandes marques, de petites entreprises conçoivent des soutiens-gorge adaptés aux femmes ayant subi une chirurgie mammaire, leur permettant de retrouver leur féminité.



- Votre santé est au coeur de nos priorités -



Des sites web POUR S'INFORMER

www.monreseau-cancer-dusein.com

Lancé en juillet 2014 par l'association Patients en réseau, Mon réseau@ cancer du sein est un réseau social privé qui aide les patients et leurs proches à faire face au cancer du sein.

Mon réseau@ cancer du sein, accessible via un site internet ou une application mobile, a pour objectifs de rompre l'isolement des patientes, faciliter les échanges entre pairs, et offrir des informations sur la maladie et ses traitements.

Le réseau aide à trouver des ressources utiles et à participer à des événements, en ligne ou en présentiel. Il propose des communautés sécurisées pour patients et proches, garantissant anonymat et confidentialité.

Mon réseau@ sensibilise également à la prévention du cancer du sein, notamment à l'autopalpation et au dépistage. L'association est engagée dans l'évolution des soins et collabore avec des institutions de santé.

VU SUR LE WEB



Cancer du sein
61 214
nouveaux cas
estimés en 2023

Dépistage
65 ans
âge moyen
au diagnostic

ZOOM SUR...

Des pharmaciens engagés pour les patients

Le cancer bouleverse profondément la vie des patients, affectant leur intimité et leur quotidien. Lorsqu'ils se rendent en pharmacie, de nombreux patients se sentent souvent déboussolés, encore sous le choc de l'annonce et submergés par les informations fournies par les équipes médicales.

Notre rôle en tant que pharmacien est d'accompagner avec empathie, en proposant des conseils adaptés tout en respectant l'état émotionnel du patient.

Comment les pharmaciens peuvent-ils vous soutenir ?

Le pharmacien dispose de temps et d'espaces dédiés pour vous accompagner grâce à des entretiens de suivi qui permettent de mieux comprendre le traitement et réduire les effets indésirables.

Il peut également vous apporter des conseils en nutrition et micronutrition afin de vous aider à renforcer votre immunité et d'améliorer votre qualité de vie quotidienne.

Cela peut également passer par des soins socio-esthétiques qui boostent le moral et vous aident à mieux affronter la maladie.

Enfin, il peut vous informer sur les associations qui offrent un soutien pour alléger les difficultés et rompre l'isolement.



Fortifiant
Protecteur



Anti UVA-UVB



Recommandé en
oncologie



eye
CARE

cosmetics

HAUTE TOLÉRANCE

PARIS

ULTRA VERNIS SILICIUM-URÉE



PRODUITS FABRIQUÉS EN FRANCE

LABORATOIRES CONTAPHARM HAMEAU DE VULAINES - 77390 YÉBLES - FRANCE

WWW.EYECARE.FR

ONCOLOGIE



LE SAVEZ-VOUS ?

Les traitements anti-cancéreux entraînent de nombreux effets sur la peau, les muqueuses et les phanères. Négligés, ils peuvent provoquer plus que de l'inconfort et altérer la qualité de vie au cours du long protocole de soin.

Après le cancer du sein, l'hormonothérapie prescrite, précipite les symptômes de la ménopause tels que l'assèchement et la fragilisation de la muqueuse vulvaire. Elle entraîne aussi une diminution de la qualité et densité des cheveux.



CONTEXTE

Prendre soin sa peau et de ses muqueuses quotidiennement avec des produits adaptés, agir par anticipation permet de retarder l'apparition, limiter l'intensité ou l'aggravation de nombreux symptômes.

Les soins généraux de la peau pendant le cancer impliquent de garder la **peau propre et hydratée** et de la protéger contre les irritations, les blessures et les infections. Privilégiez des produits doux, aux ingrédients non photosensibilisants et non comédogènes.

Les 10 produits d'hygiène et de soin Ozalys, sont pensés pour prendre soin de soi en toute sécurité.

Leur action hautement apaisante, hydratante et protectrice, ainsi que leur application tout en délicatesse font des gestes du quotidien des moments de confort et réconfort.

Qualité, innovation et innocuité de la gamme ont déjà été récompensées par 8 Prix et Awards.

Particulièrement adaptée aux femmes touchées par le cancer du sein, Ozalys s'interdit les ingrédients interagissant avec le système endocrinien, traque phtalates, plastifiants et métaux lourds. 12 mois sur 12, Ozalys accompagne les femmes dans la prévention du cancer du sein, de ses récurrences et leur apporte confort et réconfort en toute sécurité.



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec

Ozalys
STAY BEAUTIFUL

DOSSIER DU MOIS

MODE DÉFENSE(S) IMMUNITAIRES ACTIVÉ

Notre intestin est désormais reconnu comme un **acteur clé de la santé**. Ce vaste écosystème, composé de bactéries, champignons et virus, joue un rôle essentiel dans la régulation de notre bien-être physique et mental. Il contribue non seulement à la digestion, mais aussi au bon fonctionnement de notre système immunitaire, faisant de notre intestin un **organe central dans la préservation de la santé**.

Le microbiote
1kg de
bactéries
par individu
environ

Source : INRAE

Des bactéries à la santé

La relation que nous avons avec notre microbiote intestinal est essentielle pour nous garder en bonne santé. Par exemple, ces microorganismes :

- se nourrissent de nutriments que nous ne pouvons pas assimiler ;
- nous protègent contre les microorganismes ;
- stimulent en permanence nos défenses naturelles immunitaires ;
- interagissent localement avec la paroi intestinale pour finalement influencer sur le foie et le cerveau.

Prenez soin de vous, soignez votre microbiote intestinal

Nous hébergeons environ deux kilos de microorganismes (bactéries, virus, champignons) formant le microbiote, présent à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de notre corps. La plupart se situent dans l'intestin, mais on en trouve aussi sur la peau, dans le vagin et le nez.

Lorsque la machine s'enraye

Tout comme une empreinte digitale, chaque microbiote est unique et dépend de nombreux facteurs dès la naissance, tels que l'alimentation, l'environnement et les médicaments. Sa composition évolue tout au long de la vie, mais peut se déséquilibrer après une gastro-entérite, un traitement antibiotique ou une alimentation pauvre en fruits et légumes. Des symptômes comme la diarrhée, la constipation ou les ballonnements peuvent indiquer un microbiote perturbé.

Notre Deuxième cerveau

L'intestin, souvent appelé «second cerveau», ne rivalise pas avec le cerveau, qui contient 80 à 100 milliards de neurones contre 200 millions dans l'intestin. Cependant, un véritable axe intestin-cerveau existe, où l'intestin traite des informations comme la faim ou les émotions, et envoie des réponses via des voies nerveuses et hormonales. En plus de réguler le comportement alimentaire, des études récentes montrent que le microbiote pourrait également influencer l'humeur et la réponse au stress.





DOSSIER DU MOIS

Et pour les enfants ?

Le tube digestif du fœtus est stérile, et sa colonisation microbienne débute à la naissance, principalement par les bactéries de la flore vaginale et digestive de la mère, telles que les lactobacilles et bifidobactéries, qui protègent contre les germes nocifs.

Le bébé développe son microbiote grâce à la flore maternelle, à l'environnement et à l'alimentation. Le microbiote se stabilise vers 3 ans et l'accompagne toute sa vie. Un bon départ favorise sa résilience, permettant au microbiote de se restaurer après des perturbations comme un changement de régime ou des antibiotiques.

chez l'enfant les
2 à 3 1^{ères} années
de vie
déterminent la mise
en place du microbiote

Source : Pileje

L'impact précis des sources de colonisation du microbiote (flore maternelle, alimentation, génétique, environnement) reste à établir, mais il est certain que l'utilisation prudente des antibiotiques et l'importance du lait maternel, qui apporte près de 700 espèces bénéfiques, sont essentielles pour la santé immunitaire du bébé.

Aider Bébé !

Certains probiotiques se révèlent efficaces pour prévenir et traiter les diarrhées aiguës à rotavirus chez les bébés, et restaurent la flore intestinale après un traitement antibiotique. Le *Lactobacillus reuteri*, présent dans le lait maternel, peut soulager les coliques des nourrissons. Ces probiotiques sont disponibles sous forme de compléments alimentaires en pharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien.

dodie
extra

NOUS RÊVIONS DE **SIMPLICITÉ**
ET VOUS ?



ANTI-COLIQUE

**PRÊT EN UN
SEUL GESTE**

FABRIQUÉ EN FRANCE

1. Étude IDM réalisée en 2022 auprès de 60 sages-femmes
AVIS IMPORTANT : le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel : il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. En cas d'utilisation d'une formule infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du corps médical.

Pour le microbiote, c'est Evabioté®

Retrouvez toute notre gamme :



VOIE ORALE

Evabioté® Flore intime
Complément alimentaire*
Pour restaurer/renforcer
le microbiote



VOIE ORALE

Evabioté® Endo
Complément alimentaire*
Pour renforcer le confort
abdominal et pelvien**



VOIE VAGINALE

Evabioté® Vaginal
Dispositif médical. CE0425.
Pour l'équilibre du microbiote
et l'hydratation vaginale



SOIN LAVANT

Evabioté® Hygiène intime
Pour favoriser le développement
de la flore vaginale protectrice

NOUVEAUTE
septembre 2024

NOUVEAU

*Un complément alimentaire ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.

**Les probiotiques contribuent à l'équilibre de la flore intestinale.

Découvrez la gamme Evabioté®
www.evabioté.fr



BESINS
HEALTHCARE
By your side, for life

EVABIOTE-ENDO/JUN/24-02

DOSSIER DU MOIS

Nourrir nos bactéries

Pour entretenir votre microbiote, améliorer le transit et renforcer l'immunité, adoptez une alimentation variée et équilibrée, riche en fibres et pauvre en sucres, graisses et protéines. Les fibres solubles, appelées prébiotiques, nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin. On les trouve dans les fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes et fruits à coque. Toutefois, les fibres peuvent provoquer des ballonnements, d'où l'intérêt de privilégier les légumes et fruits cuits. Les aliments riches en prébiotiques, comme l'ail, l'artichaut, la chicorée, ou le poireau, sont bénéfiques mais parfois difficiles à digérer, et des compléments alimentaires peuvent aider en cas de sensibilité intestinale.

Entretenir la flore

Pour restaurer la flore intestinale, il est conseillé de la «reensemencer» avec des probiotiques, des micro-organismes vivants bénéfiques pour la santé. Ils participent à la digestion, améliorent l'absorption des nutriments, préviennent les troubles digestifs (ballonnements, constipation) et renforcent les défenses immunitaires. Les probiotiques se trouvent dans la levure de bière, les ferments lactiques (yaourts), ainsi que dans des aliments fermentés comme le kéfir, le miso et la choucroute. Des compléments alimentaires contenant des Lactobacillus ou Bifidobacteria sont également disponibles en pharmacie.

CHEVEUX : ANTI-CHUTE/REPOUSSE



LE SAVEZ-VOUS ?

Chute de cheveux et/ou perte de densité capillaire, les raisons principales :

- Causes hormonales (suite de grossesse, ménopause...)
- Traitements médicamenteux en particulier les traitements oncologiques
- Saisonnalité
- Alopecie androgénique



CONTEXTE

Ultracapil est une réponse complète pour lutter contre les problèmes capillaires :

- ★ Perte massive ou diffuse de cheveux
- ★ Repousse ralentie
- ★ Dérèglement du cycle de croissance
- ★ Irritations, inflammations, démangeaisons du cuir chevelu

Appliquer 1 à 2 fois par semaine, raie par raie sur cuir chevelu propre et encore humide à l'aide de l'embout précision. Masser par mouvements circulaires jusqu'à pénétration complète. Ne pas rincer. Laisser sécher et brosser.

Pour un résultat optimal, ce soin capillaire est à réaliser en cure de 3 mois.

Ultracapil est un soin nutritif intensif particulièrement concentré en actifs naturels ciblés, conçu pour dynamiser le bulbe capillaire et améliorer l'ancrage des cheveux tout en apaisant les sensations d'inconfort du cuir chevelu.



ULTRACAPIL
SÉRUM CAPILLAIRE
ANTI-CHUTE - CROISSANCE - CONFORT



De la
Confiance
à la Beauté



Demandez conseil à votre pharmacien



en partenariat avec



Sources

* Étude clinique réalisée par l'Institut Sabouraud, Hôpital Saint Louis Paris - France

** Étude clinique réalisées par Eurofins EVIC Bordeaux - France

Liens : www.eyecare.fr

SPORT

Favoriser la digestion

La qualité de la digestion, essentielle pour le bien-être, est fortement influencée par l'hygiène de vie, en particulier par l'alimentation. Adopter une diète équilibrée et riche en fibres est crucial, mais certaines postures de yoga peuvent également favoriser un meilleur transit intestinal. Ces exercices aident à relâcher les tensions abdominales et à stimuler la circulation sanguine dans le système digestif. Intégrer ces pratiques à votre routine peut contribuer à une digestion optimale.



EXERCICE 1

LA PINCE

Assis avec le dos droit et les jambes tendues, penchez-vous en avant en inspirant, puis expirez en saisissant mollets, chevilles ou pieds sans forcer. Si possible, reposez votre tête sur vos jambes.



EXERCICE 2

LA DEMI-TORSION ASSISE

Assis avec les jambes tendues, pliez la jambe droite en amenant le pied à l'extérieur de la jambe au sol, le talon gauche contre la fesse droite. Placez le coude gauche à l'extérieur du genou droit tout en posant la main droite au sol, puis pivotez le buste vers la droite.

EXERCICE 3

LE SQAT PROFOND

Prenez une profonde inspiration, puis, expirez doucement en poussant vos fesses vers l'arrière et descendez en pliant les jambes. Normalement, ça devrait tirer au niveau de l'entrejambe. Pour finir, ramenez vos bras vers l'intérieur et collez la paume de vos l'une contre l'autre, comme pour faire une prière. Situés au niveau de vos genoux, vos coudes doivent exercer une petite pression pour les pousser légèrement vers l'extérieur.



Les vertus de défense des échinacées

Utilisées depuis des siècles par les Amérindiens, les échinacées ont franchi les océans pour devenir un allié précieux dans la prévention et le traitement des affections hivernales.

Immunostimulantes

Réputées pour leurs propriétés immunostimulantes, elles aident à renforcer les défenses naturelles de l'organisme contre les infections comme le rhume et la grippe.

Les sucres complexes des échinacées stimulent la production de globules blancs et l'activité des cellules qui éliminent virus et bactéries. Grâce à leurs propriétés immunostimulantes, antivirales et antibactériennes, elles aident à prévenir et traiter les infections respiratoires et urinaires.

Cicatrisantes

Les échinacées sont réputées pour stimuler la production de collagène, favorisant ainsi la cicatrisation de la peau. Elles sont particulièrement efficaces pour apaiser les plaies superficielles et atténuer les taches et boutons liés à une acné légère. En plus de leurs propriétés régénératrices, elles aident à réduire les inflammations cutanées, contribuant à une peau plus saine et équilibrée.



BIEN ÊTRE

Précautions d'emploi

Les échinacées sont contre-indiquées chez les personnes atteintes de maladies auto-immunes. Elles sont également déconseillées aux personnes allergiques, aux femmes enceintes ou allaitantes, et aux enfants de moins de 12 ans. De plus, des interactions peuvent survenir avec certains médicaments, il est donc recommandé de demander conseil à votre pharmacien.

Nat&Form
L'essentiel de la nature



COLLAGÈNE MARIN

LE SAVIEZ-VOUS ?

À partir de 25 ans, la production naturelle de collagène diminue de 1% chaque année.

Développé à partir de 6 actifs méticuleusement sélectionnés, le complexe Collagène Marin est l'indispensable allié beauté à ajouter à votre routine. Nos capsules Collagène Marin contiennent : du collagène marin hydrolysé, du zinc, des huiles de pépins de raisin et d'onagre, de la lysine ainsi que du glutathion.

ENGELURES



LE SAVEZ-VOUS ?

1 à 3% de la population sont touchés par les engelures, les femmes sont 5 fois plus concernées.

L'**exposition prolongée à un climat froid**, et surtout **humide**, peut perturber et ralentir la microcirculation cutanée, en particulier chez les personnes de faible corpulence. Les micro-vaisseaux au niveau des extrémités (mains, pieds, visage) se fragilisent. Si le réchauffement se fait trop brusquement, avec des alternances rapides entre chaud et froid, une engelure peut apparaître.



LES CONSEILS

POUR PRÉVENIR :

- + **Protégez les extrémités et favorisez la circulation** : en hiver, portez un bonnet, des gants, des chaussures isolantes et des chaussettes chaudes. Choisissez des chaussures larges pour éviter de comprimer les pieds et faciliter la circulation sanguine.
- + **Appliquez une crème protectrice** : utilisez une crème barrière pour protéger la peau et favoriser la circulation.
- + Éviter certains comportements : **limitez tabac, alcool, café**, qui affectent la circulation sanguine.

POUR TRAITER :

- + Vous pouvez **soulager** les engelures, en **réchauffant votre peau** en la massant doucement pour stimuler la circulation sanguine sans l'exposer directement à une source de chaleur.
- + **Appliquez un soin** dédié au traitement des engelures en privilégiant des ingrédients comme le miel de thym cicatrisant et l'aloé vera apaisant.
- + Consulter votre médecin en cas d'aggravation, si des ampoules ou des ulcères apparaissent, pour éviter une infection.



Alvadiem, pionnier de la dermo-cosmétique apicole, propose un soin idéal pour les peaux sensibles irritées et agressées



L'**Apigel Régénérant** au miel de thym bio est le pinceau SOS anti-irritations, multi-indications pour calmer instantanément la douleur.

- ✓ **Isole** la zone irritée
- ✓ **Apaise** instantanément
- ✓ **Atténue** les rougeurs



sans parfum



son embout pinceau permet une application douce et locale sur la zone douloureuse de l'engelure

81%

Le produit apaise la zone sensibilisée et atténue les rougeurs*

À combiner avec l'application quotidienne, sur tout le corps, de la Crème Multi-Défense à la cire d'abeille pour prévenir l'apparition d'engelure

COMMENT RECONNAÎTRE UNE ENGELURE ?

Les engelures touchent surtout les **extrémités** comme les doigts, les orteils, le nez et les oreilles. Elles se manifestent par des **plaques de type érythème rouge, violacé, voire bleuté**. Au début, les engelures causent des picotements, mais elles peuvent devenir douloureuses et s'accompagner d'une **sensation de brûlure et de démangeaisons**. Si elles ne sont pas traitées, elles peuvent évoluer en **gerçures** ou **crevasses**.



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec

alvadiem[®]
DERMO-COSMÉTIQUE APICOLE

LA TOUX, grasse ou sèche savoir l'identifier



Les toux sèches et grasses ont des causes différentes et nécessitent des traitements spécifiques. Il est essentiel de bien distinguer ces deux types pour choisir le bon remède : une toux sèche est souvent irritative, tandis qu'une toux grasse aide à expulser les mucosités. Voici quelques repères pour mieux comprendre et traiter chaque type de toux.

Pourquoi tu tousses ?

La trachée et les bronches sont recouvertes de récepteurs sensibles aux corps étrangers (mucosités, irritants). Lorsqu'ils sont stimulés, ils déclenchent une contraction des muscles respiratoires pour les expulser, provoquant ainsi la toux.

Savoir s'écouter

La toux est un symptôme fréquent associé à diverses affections. Il est crucial, notamment lorsqu'elle devient persistante, d'identifier et de traiter la cause sous-jacente pour éviter des complications ou une aggravation de l'état de santé.

La toux grasse

La toux grasse est caractérisée par l'expulsion de mucus, un liquide épais qui protège les bronches des infections, et ne doit pas être arrêtée. Un sirop expectorant peut être prescrit pour fluidifier le mucus chez l'adulte. En revanche, la toux sèche, causée par une irritation due à des allergies, un rhume ou des substances irritantes, est apaisée par des sirops, pastilles ou boissons chaudes. Il est essentiel de traiter l'origine de la toux, surtout si elle persiste.

La toux sèche

La toux sèche est souvent causée par une irritation des voies respiratoires due à des allergies, un rhume ou des irritants comme la fumée de tabac. Elle ne produit pas de mucus et se manifeste par une sensation d'irritation ou de picotement. Son traitement vise à apaiser l'irritation à l'aide de sirops, pastilles, ou de boissons chaudes comme le lait ou le thé au miel, qui adoucissent la gorge.

CONSEIL SANTÉ

Et si l'on se protégeait contre la grippe



Il se manifeste soudainement par une forte fièvre, des courbatures, des maux de tête, une fatigue intense et des symptômes respiratoires. Le virus de la grippe se propage facilement par la toux, la parole ou le contact avec une personne infectée. Pour se protéger et prévenir la transmission, la vaccination reste le moyen le plus efficace.

Le double visage de la grippe

La grippe est une infection respiratoire aiguë causée par des virus de type A ou B. Ces virus mutent rapidement, ce qui rend nécessaire une mise à jour annuelle de la composition du vaccin, conformément aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Le vaccin, constitué de fragments de virus inactivés, peut entraîner des symptômes similaires à ceux de la grippe, mais de manière atténuée. Le vaccin « trivalent » contient deux souches de type A et une de type B, tandis que le vaccin « quadrivalent » inclut une seconde souche virale de type B pour renforcer son efficacité.

Le bon réflexe

La vaccination doit être effectuée chaque année, idéalement dès l'automne, afin de se protéger et de protéger les personnes autour de nous contre l'épidémie hivernale à venir. Le vaccin commence à agir dans les deux semaines suivant l'injection. Comme sa protection peut diminuer après quelques mois, il est important de le renouveler chaque année pour maintenir une immunité optimale. Ainsi, on contribue à réduire la propagation de la grippe dans la communauté.



Notre Conseil

Pour apaiser votre anxiété avant une injection ou un prélèvement, informez le professionnel de santé de vos craintes et arrivez en avance pour vous rassurer. Demandez à être accompagné par un proche et évitez de regarder la procédure pour minimiser votre stress. Concentrez-vous sur votre respiration, imaginez un endroit paisible et rappelez-vous les raisons de cet acte médical. Enfin, récompensez-vous après la procédure pour associer l'expérience à un moment positif.

CONSEIL SANTÉ



LA VACCINATION GRIPPALE



LE SAVEZ-VOUS ?

La grippe n'est pas qu'une atteinte respiratoire. Elle peut entraîner des complications sévères.

Neurologique

8X plus de risques d'accident vasculaire cérébral dans les 28 jours suivant la grippe¹

Cardiovasculaire

10X plus de risque d'infarctus du myocarde dans les 7 jours suivant la grippe¹

Voies Respiratoires inférieures

8X plus de risque de pneumonie dans la semaine suivant la grippe⁴

Complications du diabète

74% d'évènements glycémiques anormaux en plus²

Perte d'autonomie

23% des personnes de 65 ans et plus subissent une perte d'autonomie dans le mois suivant l'hospitalisation pour grippe³



LES CONSEILS

Pour les personnes à risque de formes graves, la vaccination est recommandée, en complément des gestes barrières.⁵

Adoptez les gestes barrières

- Lavez-vous régulièrement les mains
- Servez-vous d'un mouchoir jetable pour vous moucher, tousser, éternuer ou cracher, et jetez-le aussitôt. Sinon, tousssez et éternuez dans votre coude. Ne portez pas vos mains à votre visage.
- Portez un masque jetable ou lavable, qui couvre le nez et la bouche, selon les recommandations en cours.
- Évitez de serrer les mains ou d'embrasser pour dire bonjour. Gardez vos distances et restez à un mètre des personnes que vous croisez ou rencontrez.
- Évitez d'emmenner un nourrisson dans les lieux publics où il pourrait entrer en contact avec des personnes grippées en période d'épidémie de grippe
- Ne rendez pas visite à des personnes fragiles.
- Ouvrez les fenêtres régulièrement pour aérer et diminuer la concentration en microbes et en particulier en virus de la grippe.

Prenez l'initiative et protégez-vous

Les principales populations pour lesquelles la vaccination grippale est recommandée⁶ sont:

- **Femme enceinte**
- **Adulte de 65 ans et plus**
- **Patients diabétiques**
- **Patients atteints de maladie cardiovasculaires**



Demandez conseil à votre pharmacien



Sanofi, en plus de la production de vaccins grippaux, accompagne les pharmaciens dans le renforcement de la vaccination grippale.



en partenariat avec



SOURCES :

1. Warren-Gash C, et al. Laboratory-confirmed respiratory infections as triggers for acute myocardial infarction and stroke: a self-controlled case series analysis of national linked datasets from Scotland. *Eur Respir J*. 2018. 2. Samson SI et al. Quantifying the Impact of Influenza Among Persons With Type 2 Diabetes Mellitus: A New Approach to Determine Medical and Physical Activity Impact. *J Diabetes Sci Technol*. 2021 Jan;15(1):44-52. doi: 10.1177/1932296819883340. Epub 2019 Nov 20. PMID: 31747789; PMCID: PMC7780362. 3. Andrew MK, et al. Persistent Functional Decline Following Hospitalization with Influenza or Acute Respiratory Illness. *J Am Geriatr Soc*. 2021. 4. Kubale et al. Individual-level Association of Influenza Infection With Subsequent Pneumonia: A Case-control and Prospective Cohort Study. *Clin Inf Dis*, 2020 5. <https://www.ameli.fr/exercice-coordonne/sante-prevention/vaccination/vaccination-grippe-saisonniere> 6. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/calendrier-vaccinal>

ZOOM SUR...

L'apithérapie pensez-y !



Les produits de la ruche renforcent le système immunitaire et sont idéaux pour prévenir les virus et autres maux liés à l'hiver. Riches en nutriments, ils apportent une protection naturelle contre les infections saisonnières. Leur consommation régulière peut contribuer à un meilleur équilibre de la santé durant la saison froide.

Le pollen

Riches en vitamines, protéines et sélénium, le pollen est un excellent allié pour renforcer le système immunitaire et réguler le système nerveux. Il se consomme en cure de 3 à 6 semaines, avec une posologie adaptée selon qu'il soit frais ou sec. Intégré à une alimentation équilibrée, il aide à maintenir vitalité et équilibre général.



Le miel

Riches en fructose, glucose, magnésium, antioxydants, potassium, calcium et fer, le miel est un véritable concentré d'énergie naturelle. En plus de ses propriétés antiseptiques, il soulage efficacement les maux de gorge. Disponible dans une grande variété de saveurs selon les fleurs butinées, il constitue une excellente alternative au sucre et à la confiture dans l'alimentation quotidienne.

La gelée royale

La gelée royale est une source riche en vitamines, particulièrement la B5, ainsi qu'en glucides, oligo-éléments, minéraux, acides aminés et acides gras essentiels. Ces composants sont de précieux alliés pour lutter contre la fatigue et renforcer l'organisme face aux affections saisonnières. Disponible sous diverses formes (extrait liquide, ampoules, gelée, gélules), elle se consomme en cure de quelques semaines pour des bienfaits optimaux.

La propolis

Recommandée pour soulager les rhumes et maux de gorge, elle se retrouve dans divers produits comme les gommes à mâcher, pastilles ou sprays. Son action naturelle en fait un remède efficace contre les affections des voies respiratoires. Elle est utilisée pour désinfecter la ruche, la propolis est riche en huiles essentielles (pin, sapin, épicéa) et en acide benzoïque, des substances aux puissantes propriétés antiseptiques.

ZOOM SUR...



Notre Conseil

Les produits de la ruche sont déconseillés aux personnes allergiques, aux femmes enceintes ou allaitantes, et aux jeunes enfants. Les diabétiques doivent consulter un médecin avant de consommer du miel, en raison de sa teneur en sucre. Par ailleurs, le miel est strictement interdit aux nourrissons de moins d'un an, en raison des risques de botulisme infantile. Une vigilance particulière est donc recommandée selon l'âge et les conditions de santé.

DÉMANGEAISONS



LE SAVEZ-VOUS ?

Les démangeaisons sont très courantes et leur origine peut varier. Il peut être **sans pathologie associée** : le prurit est alors induit par de nombreux **facteurs environnementaux** (température, qualité de l'air, manque d'hydratation), la peau s'assèche, peut tirailler et gratter. Mais cette sécheresse extrême et ces démangeaisons peuvent également être liées à certaines **pathologies de peau** comme le psoriasis, la xérose (sécheresse de la peau) l'urticaire ; mais aussi à l'eczéma atopique qui touche près de **20% des enfants de moins de 10 ans**.



CONTEXTE

- + Prférez le **coton naturellement doux** pour la peau
- + Ne **pas trop se couvrir**
- + **Hydrater votre peau** quotidiennement avec un baume relipidant
- + Privilégiez une crème lavante douce type Syndet ou une huile lavante **sans savon au pH physiologique**
- + Remplacer le **réflexe du grattage**



PRENEZ SOIN DE VOTRE PEAU AVEC LA ROCHE POSAY

L'huile lavante AP+ Lipikar de La Roche-Posay est une huile lavante douce relipidante, anti-irritations, anti-grattage. Idéale pour les peaux sensibles, sèches et à tendance atopique de toute la famille, elle apaise les sensations de démangeaison dès la douche. Elle rééquilibre et stabilise le microbiome, elle restaure et préserve la barrière cutanée et elle protège des effets desséchants du calcaire. Le tout pour une peau apaisée et nettoyée en douceur grâce à une tolérance optimale !



Le Lait Lipikar de La Roche Posay répare et protège les peaux sèches et convient aux peaux les plus sensibles. Il nourrit, relipide et apaise la peau grâce à sa formulation enrichie en actifs dermatologiques de référence. Sa texture garantit un fini non gras, non collant et un habillage rapide.



La Crème Lipikar AP+M est une crème hydratante conçue pour les peaux sèches à très sèches et à tendance atopique de toute la famille. Sa formule contient du beurre de karité, de l'Aqua Posæ Filiformis, du Microrésyl, de la niacinamide, de la glycérine et de l'eau thermale La Roche-Posay qui rééquilibrent le microbiome cutané et aident à espacer les pics de sécheresses sévères. La peau est instantanément apaisée, confortable et protégée. Les sensations de grattage sont immédiatement atténuées, pour un bien-être durable.

Le Baume Lipikar AP+M est un soin hydratant anti-grattage, anti-rechute et qui apaise immédiatement les peaux sèches à très sèches et à tendance à l'eczéma atopique. En une dose par jour, il apaise, protège et répare la peau. Sa formule haute tolérance convient aux peaux de toute la famille, y compris des bébés.



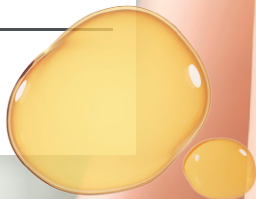
Demandez conseil à votre pharmacien



alvadiem®
DERMO-COSMÉTIQUE APICOLE

#EXPERTISE APICOLE

miel, cire d'abeille,
gelée royale, propolis



jusqu'à
99%
D'ORIGINE NATURELLE

N°1
DES SOINS
NATURELS CHEZ
**LES PÉDICURES-
PODOLOGUES**

Recommandé par

UFSP
— union française
pour la santé du pied

BIEN-ÊTRE

La Soupe, l'alliée Santé et Confort

La soupe, plat universel et convivial, se décline dans toutes les cultures, du harira marocain au phô vietnamien. Simple ou sophistiquée, la qualité des ingrédients est primordiale, surtout lorsqu'ils sont de saison, pour garantir saveur, fraîcheur et apports nutritifs optimaux. Qu'elle soit rustique ou légère, elle reste un incontournable de la cuisine mondiale.

Soupe à volonté !

Les légumes d'hiver fournissent les minéraux et vitamines essentiels pour renforcer l'organisme face aux infections saisonnières. Riches en fibres, ils favorisent le transit intestinal et contribuent à la satiété, tout en protégeant contre les maladies cardiovasculaires. Avec seulement environ 60 Kcal par assiette de 250 ml de soupe, ces préparations peuvent être savourées sans modération tout au long de l'hiver.

Un plat nutritif et complet

Il est facile de remplacer les protéines animales par des alternatives végétales, comme les céréales, légumineuses ou algues, tout en utilisant la soupe pour faire apprécier les légumes aux enfants. Pour en faire un repas équilibré, accompagnez-la d'une tartine ou d'un œuf, et n'oubliez pas d'ajouter des toppings comme des graines ou des herbes fraîches pour rehausser le goût et la texture. Profitez de cette flexibilité pour savourer des soupes délicieuses et nutritives !

BeauTerra
FRANCE

NOUVEAU

LE SHAMPOOING SEC
QUI VOUS FAIT ÉCONOMISER
DU TEMPS ET DE L'EAU !



Velouté courgette, coriandre et noisette

• 600 g de courgettes • 1/2 cube de bouillon de légumes ou 1/2 cuil. à café de bouillon en poudre • 200 ml de lait d'avoine • 1 cuil. à soupe bombée de purée de noisette • 4 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée

- 1** Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux sans les éplucher. Placez dans un faitout et couvrez-les d'eau à hauteur.
- 2** Portez à frémissement, ajoutez le cube de bouillon et laissez frémir 10 min. Placez les courgettes cuites dans un blender avec le lait, la purée de noisette et la coriandre hachée.
- 3** Mixez jusqu'à obtenir une belle consistance veloutée, en ajoutant juste assez de bouillon de cuisson. Goûtez, salez si nécessaire. Servez chaud ou froid.

Bon appétit !

RECETTE



RECETTE

Velouté noix de cajou et potimarron

1 potimarron • 50 cl de lait de noix de cajou
• 4 tranches de pain d'épices • 1 oignon
• Gousse d'ail • 1 poireau • 1 à 2 brins de thym
• 1 feuille de laurier • Huile d'olive • 2 pincées
de quatre-épices • Sel • Poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et émincez le poireau, puis coupez l'oignon et l'ail. Lavez, épépinez et coupez le potimarron en morceaux, mélangez-le avec le laurier, l'oignon, l'ail et le poireau dans un plat, assaisonnez et enfournez pendant 45 minutes.

2 Faites chauffer le lait de noix de cajou et faites dorer des dés de pain d'épices dans une poêle.

3 Une fois les légumes cuits, retirez le laurier, mixez-les avec les quatre-épices et le lait jusqu'à obtenir un velouté. Servez dans des bols, ajoutez les croûtons et parsemez de thym.

Bon appétit !

mediven®



Bas et collants
de compression médicale

Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE.
Fabricant : société medi. 2024

medi

medi. I feel better.

Ma carte
des laboratoires partenaires

Offre de la société
«Mes Avantages»

Du 1^{er} au 31 octobre 2024



QUANTITÉS
LIMITÉES

BROSSE À DENTS ÉLECTRIQUE
Avec 3 têtes de brossage
de remplacement

39,99€

RECEVEZ

100%

DU PRIX DE CE PRODUIT

EN 4 CHÈQUES AVANTAGES DE 10€*



*Offre valable du 01/10/2024 au 31/10/2024 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. Quatre chèques avantages de 10€ seront émis successivement aux quatre périodes suivantes : du 01/11/2024 au 08/11/2024 ; du 01/01/2025 au 08/01/2025 ; du 01/02/2025 au 08/02/2025 ; du 01/04/2025 au 08/04/2025. Visuel non contractuel.