

LE MAG

N°107 / DÉCEMBRE 2024

forum
santé
PHARMACIES

À LA UNE

*Comment bien conserver
ses aliments*

*En finir avec l'acidité
gastrique*

*Que savez-vous
des médicaments ?*

DOSSIER DU MOIS

*Évitez l'indigestion
des Fêtes !*

Joyeuses Fêtes



Noël

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

Numéro : 107

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_1003615867 - 1041411196 - 1052726879 - 1066059726 - 126276495 - 272221512 - 291479774 - 390074513 - 393520172 - 492296804 - 527790186 - 543278466 - 545660435 - 545660456 - 546814071 - 566301187 - 660734790 - 665719824 - 71128196 - 801684167 - 855371439 - 876745892.

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.

Joyeuses Fêtes !

À l'approche de Noël, trouver le cadeau parfait peut rapidement devenir un casse-tête. Pour faire plaisir sans se tromper, misez sur des attentions personnalisées et porteuses de sens. Découvrez notre sélection d'idées cadeaux pour retrouver le plaisir de faire plaisir.

Cette période de fêtes rime souvent avec repas copieux et moments de partage. Pour éviter l'indigestion, mangez lentement, profitez des saveurs et ne surchargez pas votre assiette. Limitez les excès d'alcool et pensez à boire de l'eau régulièrement.

Retrouvez notre dossier du mois qui vous aidera à coup sûr à préserver votre système digestif.

Noël, c'est également l'occasion de faire preuve de bienveillance.

Le don de sang est un geste simple mais essentiel, surtout en cette période où les réserves peuvent être faibles.

Bonne lecture !

Forum Santé



Joyeuses Fêtes

DOSSIER DU MOIS

ÉVITEZ l'indigestion des fêtes !



Les fêtes de fin d'année approchent, synonymes de repas festifs, de moments conviviaux et souvent de petits excès. Pour bien digérer et profiter pleinement de ces festivités sans inconfort, il est judicieux de préparer son système digestif en amont et de lui accorder une attention particulière. Voici nos conseils pour préserver votre bien-être digestif avant et après les célébrations.

Boostez la santé de votre foie

Le foie est un organe essentiel pour le métabolisme, jouant un rôle central dans la détoxification de l'organisme. C'est lui qui digère les lipides et qui va détoxifier l'alcool, de ce fait il est beaucoup sollicité lors des repas de fête.

En amont des fêtes de fin d'année, privilégiez les aliments riches en antioxydants, comme les légumes verts et les fruits rouges. Ils aident à protéger les cellules hépatiques. Buvez de l'eau en quantité suffisante afin de faciliter l'élimination des toxines.




PuresSENTIEL

AROMA EXPERT

L'efficacité à l'état **Pur**

-20%
SUR TOUTE
LA GAMME



OFFRE VALABLE TOUT LE MOIS DE DÉCEMBRE

AROMA EXPERT = catégories huiles essentielles, capsules, huiles végétales, hydrolats, bases neutres, hors produits flacons do it yourself



#natureinside

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien qui saura vous renseigner sur les extraits de plante adaptés comme le radis noir, l'artichaut et le chardon Marie en priorité. Enfin, le foie apprécie les périodes de repos : un jeûne occasionnel ou une cure détox, sous supervision médicale, peut l'aider à se régénérer et à rester en bonne santé.

Stop au Gras

Ah, les fêtes ! Ce moment magique où le gras se transforme en ami inséparable et le foie, en martyr silencieux. Entre la dinde bien dorée, la bûche généreusement nappée de crème, et le plateau de fromages qui nous lance un regard provocateur, difficile de résister.

On le sait, les bonnes résolutions n'arriveront qu'en janvier. Mais avouons-le, pour ces quelques jours, on accepte de se transformer en foie-gras-sur-pattes. Après tout, Noël sans gras, c'est un peu comme une tartiflette sans fromage... inconcevable !

Alors, faut-il culpabiliser ? Bien sûr que non ! Il suffit de faire confiance à notre bile, c'est elle qui a pour mission de rendre les graisses digestes et absorbables par notre organisme et vous pouvez l'y aider en consommant des infusions à la citro-nelle, des jus de citron ou si le problème persiste demandez conseil à votre pharmacien qui vous proposera probablement le citrate de bétaïne.



DOSSIER DU MOIS

Astuce N°1 : La pleine conscience

La pleine conscience dans l'alimentation ? L'idée, c'est de manger lentement, savourer chaque bouchée, et surtout écouter son corps. Facile, non ? Sauf quand il s'agit d'un croissant croustillant au chocolat : on avait promis de n'en prendre qu'un morceau, et soudain... il a disparu. La pleine conscience nous a échappé, avalée en même temps que le croissant !

Rassurez-vous, notre corps est une belle machine qui sait ce dont elle a besoin. Alors, à chaque repas, on tente de respirer, de goûter, mais sans se priver de petits plaisirs. La vraie pleine conscience, c'est peut-être juste ça : savoir savourer, et s'écouter !

Astuce N°2 : À base de plante

Le boldo est une plante originaire d'Amérique du Sud, réputée pour ses bienfaits digestifs et hépatiques. En infusion, il aide à soulager les troubles du foie et favorise la détoxification.

Les graines de carvi, aussi appelées cummin des prés, sont connues pour leurs vertus digestives. Elles ajoutent une saveur légèrement anisée aux plats tout en aidant à soulager les ballonnements et les maux d'estomac.

Les plantes riches en inuline, comme la chicorée, le topinambour et l'artichaut, sont précieuses pour la santé intestinale. L'inuline, une fibre prébiotique, favorise le bon fonctionnement du microbiote et améliore la digestion.





Astuce N°3 : Dès la cuisson

La cuisson des aliments joue un rôle crucial dans notre santé, influençant la préservation des nutriments et l'innocuité des plats. Cuire à des températures douces, comme à la vapeur ou en papillote, permet de conserver les vitamines et minéraux fragiles, notamment dans les légumes. À l'inverse, les fritures et les grillades à haute température peuvent produire des composés nocifs, comme les acrylamides ou les hydrocarbures, associés à des risques de maladies. En optant pour des modes de cuisson doux, on limite ces effets indésirables. Pour une alimentation saine, il est donc conseillé de varier les types de cuisson tout en privilégiant ceux qui respectent les qualités nutritives des aliments.

Trinquiez avec modération

Les fêtes sont souvent synonymes de verres levés, et il est facile de se laisser emporter par l'ambiance festive. Pourtant, l'alcool, bien que convivial, peut avoir des effets sur notre santé, surtout en cas d'excès. Lorsqu'on consomme plusieurs verres en peu de temps, le foie est vite saturé et peine à éliminer les toxines. Cela peut entraîner des maux de tête, une déshydratation et une fatigue importante le lendemain – le fameux « lendemain de fête » ! Pour éviter ces désagréments, il est conseillé d'alterner alcool et eau pour s'hydrater, et de prendre le temps de manger. Privilégier des cocktails peu sucrés et limiter les boissons fortes peut aussi aider à réduire l'impact sur l'organisme. Enfin, l'important est de rester attentif à son corps et de savoir s'arrêter avant d'atteindre l'excès. Profiter des fêtes, oui, mais avec modération, pour que les souvenirs soient agréables – et non brumeux – le lendemain !

Belloc

Prendre soin de ma flore intestinale avec Belloc®




[GÉLULE
VÉGÉTALE]

[SANS
GLUTEN]

[SANS
LACTOSE]

[SANS DIOXYDE
DE TITANE*]

COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE


LABORATOIRE FRANÇAIS**

Les probiotiques contribuent à l'équilibre de la flore.

* Conformément à la réglementation en vigueur // ** Fabriqué en Europe

Dès le 1^{er} janvier : DRY JANUARY

Le Dry January, ou «Janvier Sec», est un défi populaire consistant à s'abstenir de consommer de l'alcool pendant tout le mois de janvier. Cette initiative, lancée en 2013 au Royaume-Uni, vise à sensibiliser à l'impact de l'alcool sur la santé et à encourager les participants à réfléchir à leurs habitudes de consommation. En éliminant l'alcool, beaucoup constatent une amélioration de leur sommeil, une réduction de l'anxiété et un regain d'énergie. Le Dry January peut également être l'occasion de redonner une place à des boissons plus saines, comme des infusions ou des mocktails.

En plus des bienfaits physiques, ce défi offre une pause bien méritée pour le foie, souvent sollicité pendant les fêtes. Bien que le Dry January ne soit pas une solution miracle pour résoudre tous les problèmes liés à l'alcool, il offre un moyen simple d'amorcer des changements positifs dans son mode de vie.



Réveillon de Noël

34%

**des français ont
constaté des
proches alcoolisés
repandre la route**

PROBIOTIQUES/ ANTIBIOTIQUES



LE SAVEZ-VOUS ?

L'**antibiothérapie** est le traitement de référence contre les infections bactériennes, il a permis de rallonger l'espérance de vie de **plus de 10 ans** dans les pays occidentaux.

Aujourd'hui, et depuis quelques années, on observe un vrai **boom des antibiotiques**. En 2023 c'est **112 millions d'antibiotiques** qui ont été délivrés, soit une augmentation de **plus de 15 %** par rapport à 2022.

Cependant, la prise d'antibiotiques **déséquilibre le microbiote intestinal** en détruisant les bactéries bénéfiques. Le microbiote est capable de s'adapter à ces agressions tout en revenant à son état normal, mais face à des agressions répétées, **la dysbiose** est susceptible de perdurer et d'impacter négativement notre santé, ce qui peut entraîner :

- Dysbiose intestinale chez **100% des patients** jusqu'à **2 mois** suivant la prise d'antibiotiques¹
- Diarrhée chez **25% des patients** pendant l'antibiothérapie²



LES CONSEILS

+ Hydratez-vous : une bonne hydratation aide l'organisme à maintenir ses fonctions et à éliminer les déchets, ce qui favorise une meilleure résistance aux infections.

+ Prise de Probiotiques : pour soutenir le microbiote face aux modifications dues aux antibiotiques et rétablir son équilibre, il est conseillé d'utiliser des probiotiques durant l'antibiothérapie. Parmi les probiotiques recommandés, la souche Lactacaseibacillus rhamnosus GG est particulièrement préconisée par les sociétés savantes.³



Et vous ? Avez-vous des idées reçues sur les probiotiques ?

« Je n'ai pas de diarrhée quand je prends un antibiotique donc je n'ai pas besoin d'un probiotique en accompagnement. »

Jusqu'à 39% des adultes traités par antibiotiques développent une diarrhée pendant et jusqu'à 8 semaines après traitement¹. Ce symptôme est signe d'un déséquilibre du microbiote intestinal qui ne remplit plus sa fonction de digestion.

Le microbiote intestinal a 2 autres rôles² qui peuvent être également perturbés et dont les symptômes sont moins visibles :

- Il crée un « **effet barrière** » et protège l'organisme des bactéries indésirables.
- Il **participe au développement et au maintien du système immunitaire intestinal**, ce qui permet une meilleure réponse de l'organisme face aux infections, par exemple, via la production d'anticorps. 70 % des cellules immunitaires sont situées dans l'intestin, ce qui illustre bien l'importance du système immunitaire intestinal.

C'est pour cette raison que les probiotiques ont leur intérêt lors d'un traitement antibiotique.



Demandez conseil à votre pharmacien



en partenariat avec



1. De La Cochetiere MF, Durand T, Lepage P, et al Resilience of the dominant human fecal microbiota upon short course antibiotic challenge Journal of clinical microbiology. 2005; 43(11):5588-92

2. McFarland L. Meta-analysis of probiotics for the prevention of antibiotic associated diarrhea and the treatment of Clostridium difficile disease. AMJ Gastroenterol. 2006 Apr ; 101(4) : 812-22

3. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines - Probiotics and prebiotics - Février 2023

4. Liao W, et al. Probiotics for the Prevention of Antibiotic-associated Diarrhea in Adults. J Clin Gastroenterol 2021;55:469-80.

5. INSERM, Microbiote intestinal, 2016.

CONSEIL SANTÉ

Bien conserver ses aliments

La conservation des aliments est essentielle pour garantir leur sécurité et préserver leur qualité. Une mauvaise gestion de la température ou des conditions de stockage peut entraîner des contaminations bactériennes, des intoxications alimentaires et la perte de nutriments. Voici quelques conseils pratiques pour éviter ces risques et assurer la fraîcheur de vos aliments.

Respecter la chaîne du froid

La température est essentielle pour prévenir la prolifération bactérienne, et les aliments périssables doivent être conservés à 4°C ou moins, tandis que les produits surgelés doivent rester à -18°C ou moins. Vérifiez régulièrement le bon fonctionnement de votre réfrigérateur.

Séparer le cru et le cuit

La contamination croisée survient lorsque des bactéries d'aliments crus se transmettent aux aliments cuits. Utilisez des ustensiles distincts et stockez les aliments crus séparément, de préférence sur les étagères inférieures du réfrigérateur.



Utiliser des boîtes hermétiques

Le stockage dans des contenants hermétiques protège les aliments de l'humidité, de l'air et des contaminants. Assurez-vous que les récipients soient bien fermés et évitez les emballages plastiques usagés qui peuvent libérer des substances chimiques.

Bien laver fruits et légumes

Lavez soigneusement les fruits et légumes crus à l'eau froide pour éliminer saleté, pesticides et bactéries, sans les laisser tremper trop longtemps. N'oubliez pas de laver vos mains et les ustensiles utilisés pour la préparation.

Ne pas surcharger le réfrigérateur

Un réfrigérateur trop plein empêche une bonne circulation de l'air, augmentant les risques de contamination. Organisez les aliments pour permettre une circulation d'air optimale et évitez d'obstruer les bouches d'air.

Réchauffer à la bonne température

Réchauffez les aliments à une température d'au moins 75°C pour tuer les bactéries, en utilisant un thermomètre de cuisine. Ne laissez pas les aliments dans la zone de température dangereuse (5°C à 60°C) pendant plus de deux heures.

En appliquant ces règles simples, vous réduisez considérablement les risques de contamination alimentaire. La vigilance est de mise à chaque étape, depuis l'achat des produits jusqu'à leur consommation, pour garantir des repas sûrs et sains.

CONSEIL SANTÉ



Demandez vos
échantillons
gratuits
en pharmacie

HARTMANN



Faites confiance au n°1
de l'incontinence en pharmacie⁽¹⁾



Confort | Dignité | Sécurité⁽²⁾ | Respect de la peau

Une gamme complète de protections pour tous les besoins,
faciles à utiliser et confortables à porter.

(1) Données GERS – CAM 01/2022 à 12/2022 marché incontinence, en PDM CA et Volume. (2) Sécurité anti-fuites. Les produits de la gamme Confiance[®] sont destinés aux personnes atteintes d'incontinence. Fabricant : PAUL HARTMANN. 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 l'étiquetage. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Date de création : 09/2024. Réf : AP_GlobaleConfiance_BtoC_A4. Laboratoires PAUL HARTMANN S.à.r.l. 9 route de Sélestat – 67730 Châtenois – RCS COLMAR 325 158 038

La blancheur sur toute la ligne.



N°1

de la blancheur
des dents
en pharmacie*

25 ans d'efficacité contre le tartre
et la plaque dentaire.

BICARE GIFRER®
PLUS



* Source : IQVIA Marché de la blancheur Bucco-dentaire - CMA CA Janvier 2024.

BIEN-ÊTRE

Acidité gastrique : parlez-en avec votre pharmacien



L'acidité gastrique est un phénomène naturel qui se produit lorsque l'estomac produit des sucs gastriques pour digérer les aliments. Cependant, lorsque la production d'acide devient excessive ou que les mécanismes de protection de l'estomac sont altérés, cela peut entraîner des symptômes gênants et parfois douloureux.

Qui est-elle ?

L'un des troubles les plus courants liés à une production excessive d'acide est le reflux gastro-œsophagien (RGO). Dans ce cas, l'acide gastrique remonte dans l'œsophage, provoquant des brûlures d'estomac, des régurgitations acides, une sensation de gorge irritée et, parfois, des douleurs thoraciques. Le RGO peut être déclenché par une alimentation trop riche en graisses, en épices ou en agrumes, mais aussi par le stress, l'obésité ou la consommation d'alcool.

Les symptômes

Les symptômes de l'acidité gastrique, bien que souvent bénins, peuvent devenir chroniques et affecter la qualité de vie si l'on ne prend pas des mesures pour les contrôler. Il est important d'adopter une alimentation équilibrée et de limiter la consommation d'aliments qui favorisent l'hyperacidité, tels que les tomates, le chocolat, les boissons gazeuses ou les produits frits. De plus, manger lentement et éviter de se coucher juste après les repas peut aider à réduire les symptômes du reflux.

ELIXIRS & CO

Les fleurs de Bach authentiques



Gamme SOMMEIL

Pour ceux qui n'arrivent pas à s'endormir
ou à dormir d'un sommeil régulier.

Aide à retrouver un sommeil
plus profond, calme et réparateur.

ELIXIRS & CO

Les fleurs de Bach authentiques



Les Eaux de Parfums
au Fleurs de Bach



En finir avec l'acidité gastrique

Les médicaments antiacides, les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) ou les anti-H2 sont souvent utilisés pour traiter l'excès d'acidité gastrique en réduisant la production d'acide. Cependant, **leur utilisation prolongée doit être supervisée par un professionnel de la santé**, car elle peut entraîner des effets secondaires ou masquer d'autres problèmes sous-jacents.

Outre les médicaments, des remèdes naturels peuvent également être efficaces pour apaiser l'acidité gastrique. Par exemple, la consommation de lait d'amande, de camomille ou de gingembre est connue pour ses propriétés apaisantes sur l'estomac. De même, la réduction du stress par des techniques de relaxation, comme le yoga ou la méditation, peut aider à diminuer les épisodes de reflux.

L'acidité gastrique est courante, mais peut devenir invalidante si elle n'est pas gérée correctement. Adopter un mode de vie sain, surveiller son alimentation et consulter un professionnel de santé en cas de symptômes persistants sont des étapes importantes pour prévenir et traiter les troubles liés à l'acidité gastrique.

SPORT

Ma routine Cocon d'hiver

En hiver, le ralentissement de la nature nous invite à faire de même, mais sans pour autant rester inactifs. Inspirée par la philosophie du yoga, cette saison est propice au recentrage, au pratyahara (retrait des sens) et à l'écoute intérieure. Les postures de yoga confortables permettent d'étirer les muscles, de réduire le stress et de mieux respirer, aidant à traverser cette période avec calme et énergie.



EXERCICE 1

La posture du Guerrier 1, est une position dynamique qui renforce les jambes, améliore l'équilibre et ouvre la poitrine.

Debout, reculez le pied gauche, pliez le genou droit et tendez la jambe gauche. Levez les bras au-dessus de la tête, paumes face à face, et gardez les hanches orientées vers l'avant. Maintenez la posture en respirant profondément, puis répétez de l'autre côté.



SPORT



EXERCICE 3

La posture du Papillon Allongé, est une position de yoga apaisante qui ouvre les hanches, étire l'intérieur des cuisses et favorise la relaxation.

Pour la réaliser, allongez-vous sur le dos, pliez les genoux et rapprochez les plantes des pieds l'une contre l'autre, laissant les genoux s'ouvrir de chaque côté. Vous pouvez placer des coussins ou des blocs sous les genoux pour plus de soutien si l'étirement est trop intense. Placez les bras détendus le long du corps, paumes tournées vers le ciel, et fermez les yeux. Respirez profondément en relâchant les tensions des hanches et du dos. Restez dans cette posture pendant quelques minutes pour en ressentir pleinement les bienfaits.

EXERCICE 2

La posture de la Tête de Vache, est une position de yoga qui étire les épaules, les bras, les hanches et améliore la souplesse.

Asseyez-vous avec le genou droit au-dessus du genou gauche et le dos droit. Levez le bras droit au-dessus de la tête, pliez-le derrière le dos, et ramenez le bras gauche en bas du dos pour essayer de joindre les mains. Respirez profondément, puis changez de côté pour équilibrer l'étirement.



SYNTHOLKINÉ



**/// POUR MA
PERFORMANCE,
JE MISE SUR
MON BIEN-ÊTRE
MUSCULAIRE. ///**

JEAN GOLFIONE
Champion olympique
de saut à la perche.



COSMÉTIQUES

Détente musculaire et bien-être

#parolesdechampion

**Stabilité,
Mobilité,
Liberté.**

Modèle Londres

OTONOM[®]

**Nouvelles chaussures thérapeutiques
Gibaud, la sérénité à chaque pas.**

La prévention des chutes est essentielle et commence par une solution concrète. Gibaud propose un dispositif médical de CHaussures thérapeutiques à Usage Temporaire qui offre une efficacité prouvée¹ dans l'augmentation de la stabilité.

¹ Amiez, N. et al. Effects of Balance Shoes on Balance and Postural Stability in the Elderly: A Crossover, Controlled, Randomized Single-Blind Study. *Healthcare* 2021, 9, 179. <https://doi.org/10.3390/healthcare9020179>. Les chaussures de la gamme OTONOM[®] sont indiquées pour les affections du pied pouvant bénéficier d'une accommodation aux larges volumes et d'une stabilité accrue, notamment dans les cas suivants : inflammation ou oedème avec risque de troubles trophiques, post-opératoire, lymphoedème, pansements, déformation du pied comme Hallux Valgus*, pied rhumatologique. *Remarque : Hallux Valgus s'applique uniquement à Toronto. Aucune contre-indication n'est connue. Avant la première utilisation, nous vous invitons à lire attentivement les instructions figurant sur la notice de votre produit. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'approbation : 09/2024 – POD2409022. GIBAUDA : 73 rue de la Tour - BP 78 - 42002 Saint-Étienne Cedex 1

GIBAUDA

Une marque
des Laboratoires

INNOHERE
LABORATOIRES

www.gibaud.com

LE MOUSTIQUE TIGRE



LE SAVEZ-VOUS ?

Le **moustique tigre**, reconnaissable à ses rayures noires et blanches, est aujourd'hui implanté et actif dans **67 départements français**¹. Une fois installé, il devient **impossible de l'éliminer totalement**. Présent sur tous les continents, sauf l'Antarctique, ce moustique agressif est **vecteur de maladies graves**, telles que la dengue, le chikungunya, le zika et la fièvre jaune.



LES CONSEILS

Le moustique tigre est particulièrement agressif.
Protégez-vous efficacement grâce à ces conseils :

- ✦ **Utilisez Insect Écran Zones Infestées**, un répulsif pour la peau à base de DEET, offrant jusqu'à 16 heures² de protection et utilisable dès 2 ans.
- ✦ **Imprégnez vos vêtements** en choisissant un des produits Insect Ecran vêtements pour une efficacité renforcée.
- ✦ **Portez des vêtements couvrants**, dormez sous une moustiquaire imprégnée et installez des diffuseurs électriques à l'intérieur.
- ✦ **Évitez les activités extérieures à l'aube et au crépuscule**, moments de forte activité des moustiques.
- ✦ **Limitez les sources d'eau stagnante** pour diminuer leur reproduction.

Avec ces mesures simples et efficaces, restez protégé, même dans les zones les plus infestées.



Insect Écran Zones Infestées est une solution recommandée par des autorités de santé pour se protéger efficacement contre le moustique tigre. Avec 50 % de DEET, il offre jusqu'à 16 heures² de protection et convient à toute la famille dès l'âge de 2 ans. Pour une défense renforcée, combinez l'application d'Insect Ecran Zones Infestées sur la peau avec une protection pour vos vêtements. Ce double usage assure une efficacité de 100 % contre les piqûres du moustique tigre³.



Demandez conseil à votre pharmacien



en partenariat avec



Utilisez les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

COOPERATION PHARMACEUTIQUE FRANCAISE - Place Lucien Auvert 77020 Melun Cedex – COOPER – R.C.S. Melun 399 227 636.

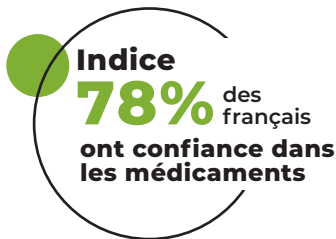
1. Ministère du travail, de la santé et des solidarités - 1er Janvier 2024

2. À raison de 2 applications par jour. Durée d'efficacité pour 1 application : 8h contre les moustiques et phlébotomes, 7h contre les tiques.

3. Test réalisé en Floride avec du DEET et de la Permethrine, matières actives d'Insect Ecran. Extrapolation chez 8 sujets exposés 8 jours à *Aedes taeniorhynchus* (Am J Trop Med Hyg 1984 ; 33 : 725-730)

ZOOM SUR...

Les médicaments : les connaissez-vous vraiment ?



Source : Observatoire sociétal du médicament

Le médicament se distingue des autres produits par ses principes actifs qui, dans des conditions spécifiques, permettent de traiter les maladies. Parfois il peut tout de même provoquer des effets secondaires.

Générique il est moins efficace **FAUX**

Un médicament générique est une copie d'un médicament de marque dont le brevet a expiré. Il contient les mêmes principes actifs, dans les mêmes doses, et a la même efficacité thérapeutique. En raison de son coût souvent inférieur, il constitue une alternative économique tout en garantissant la sécurité et l'efficacité du traitement.

Attention à ne pas les mélanger

VRAI

Les interactions médicamenteuses, où les effets d'un médicament peuvent être modifiés par un autre peut être dangereuse. Ce phénomène accroît la probabilité d'effets indésirables graves, tels que l'insuffisance rénale, l'hypotension, les hémorragies digestives ou la confusion mentale. Ces risques sont particulièrement préoccupants chez les personnes âgées, souvent plus vulnérables à ces interactions, et sont souvent la cause d'admissions aux urgences et d'hospitalisation. Parlez-en à votre pharmacien !

Les aliments influencent le traitement

VRAI

Certains aliments ou boissons peuvent interférer avec l'efficacité des médicaments. Par exemple, le thé vert réduit l'absorption du fer, tandis que les aliments riches en vitamine K (comme le chou ou les épinards) atténuent l'effet des anticoagulants. À l'inverse, certains produits, comme le jus de pamplemousse avec les médicaments anticholestérol ou le curcuma avec les antidiabétiques oraux, renforcent l'action des traitements, augmentant le risque d'effets indésirables. Les interactions sont variées et parfois complexes ; il est donc recommandé de demander conseil à votre pharmacien pour sécuriser votre traitement.

ZOOM SUR...





ZOOM SUR...

L'automédication c'est sans risque

FAUX

L'automédication comporte des risques importants, notamment le danger d'interactions entre médicaments, surtout si l'on suit déjà un traitement. Sans avis médical, il est facile de prendre une dose inadaptée, ce qui peut entraîner des effets indésirables, voire une intoxication. Elle peut également masquer les symptômes d'une maladie sous-jacente, retardant son diagnostic. De plus, l'usage abusif de certains médicaments, comme les antibiotiques, peut engendrer des résistances. Pour toutes ces raisons, il est préférable de consulter un professionnel de santé avant de prendre un médicament.

On peut jeter les médicaments à la poubelle

FAUX

Jeter les médicaments à la poubelle présente un risque environnemental grave. Les substances actives peuvent s'infiltrer dans les sols et contaminer l'eau, affectant la faune et la flore locales. Ces résidus peuvent ensuite atteindre les rivières et les nappes phréatiques, posant des problèmes de santé publique. De plus, certains médicaments peuvent être toxiques pour les animaux domestiques ou sauvages qui pourraient y avoir accès. Pour éviter ces risques, il est conseillé de rapporter les médicaments non utilisés ou périmés en pharmacie, où ils seront collectés et éliminés en toute sécurité.

NOUVEAU

Solens



Les bonbons qui font du bien !

GELÉE ROYALE, PROPOLIS, POLLEN



Haute teneur en Miel



Origine France



Réconfort pour la gorge

Ma carte
des laboratoires pasteurisés

Offre de la société
«Mes Avantages»

Du 1^{er} au 31 décembre 2024



QUANTITÉS
LIMITÉES

**DIFFUSEUR
D'HUILES ESSENTIELLES**
Avec une capacité de 150 ml
et des LED multicolores

29,99€

RECEVEZ

100%

DU PRIX DE CE PRODUIT

EN 3 CHÈQUES AVANTAGES DE **10€***



*Offre valable du 01/12/2024 au 31/12/2024 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 et limitée à l'achat d'un exemplaire sur la durée de l'opération, pour les porteurs de la carte Univers Privilège et Univers Premium de la société « Mes Avantages ». Trois chèques avantages de 10€ seront émis successivement et valables aux trois périodes suivantes : 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.

WELEDA



5€

de réduction
immédiate

SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

-2€*

SUR

CICAVIT +

LA GAMME SOS

Pour la bobologie
du quotidien



*Offre valable du 1er au 31 décembre 2024 dans les pharmacies participantes du groupement universpharmacie, dans la limite des stocks disponibles.