forum santé magazine

PRÉVENTION

5 astuces
pour des lendemains de fête qui chantent

ENQUÊTE

Sein ou biberon
quel mode d'allaitement choisir ?

DOSSIER du mois

ostéoporose
parlons-en

UNE PATHOLOGIE OSSEUSE FRÉQUENTE

QUI CIBLE-T-ELLE ?
Pourquoi ? Et comment la dépister ?

LES BONS ALIMENTS
pour la tenir à l'écart

PANORAMA DES TRAITEMENTS

DES SOLUTIONS NATURELLES
en complément des traitements médicaux

UN MÉDICAMENT NOMMÉ SPORT !

Ce magazine vous est offert par votre pharmacien Forum Santé

n°37 - Décembre 2013

NOVASANTÉ®

Parce qu'adopter la bonne hygiène de vie constitue un premier geste indispensable pour conserver une bonne santé, NOVASANTÉ® propose une gamme de compléments alimentaires santé trouvant toute son utilité dans cette démarche.
La gamme NOVASANTÉ® est développée par le laboratoire Sanofi. Ainsi ces produits bénéficient du haut niveau d'exigence du laboratoire, du choix des ingrédients jusqu'à la commercialisation des produits en tenant compte de l'évolution de la réglementation. La tolérance de ces produits est également suivie via un système de surveillance dédié : la nutrivigilance.

NOVALGIC® est un complément alimentaire qui contient de l'extrait d'huile de Krill, 100% d'origine marine qui aide à améliorer le confort des articulations avec des résultats dès le 7ème jour[1]. Il contient aussi du manganèse qui contribue à la formation normale des tissus conjonctifs (principalement liés aux articulations), et de la vitamine C.

NOVAZEN® est un complément alimentaire qui contient un extrait de Rhodiola rosea, une plante adaptogène qui aide l'organisme à s'adapter au stress passager, avec des résultats dès la première prise [2]. La formule de NOVAZEN® comporte aussi de la vitamine B6, qui contribue au fonctionnement normal du système nerveux et de la vitamine B9, qui aide à maintenir les fonctions psychologiques normales.

NOVAENERGY® est le complément alimentaire de la gamme qui est destiné aux personnes concernées par leur forme. NOVAENERGY® possède le dosage adapté en extrait de Ginseng, plante adaptogène dont l'usage à partir de 500 mg par jour est reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé pour stimuler la vitalité des personnes fatiguées[3]. De plus, la vitamine C contenue dans le produit aide l'organisme à réduire la fatigue passagère permettant ainsi de rester en forme.

En octobre 2013, la gamme s'est agrandie, avec le lancement sur le marché de NOVANUIT® et NOVASTEROL®.

NOVANUIT® est un complément alimentaire avec une triple action innovante pour un sommeil de qualité : une action sur la relaxation, grâce à l'extrait de Passiflore, une action sur l'endormissement grâce à la mélatonine, et une action sur la qualité du sommeil et notamment la diminution des réveils nocturnes grâce aux extraits de Pavot de Californie et de Mélisse.

NOVASTEROL® est un complément alimentaire qui s'adresse aux personnes qui souhaitent abaisser leur taux de cholestérol sanguin et pour lesquelles des mesures hygiéno-diététiques seules sont nécessaires. Les stérols végétaux contenus dans NOVASTEROL® ont montré leur efficacité dans la diminution du taux de cholestérol sanguin[4]. Cette efficacité s'ajoute aux bénéfices liés aux modifications de mode de vie et de l'alimentation recommandées dans toute prise en charge de l'hypercholestérolémie en LDL[5].

(1) L'extrait d'huile de Krill aide à améliorer le confort des articulations sensibles avec des résultats dès le 7ème jour – Deutsch L. J Am Coll Nutr. 2007 Feb ; 26(1) : 39-48
(2) L'extrait de Rhodiola rosea aide à stimuler les fonctions intellectuelles en situation de stress après la première prise. Shevtsov et al, 2003, phytomedicine 10: 95 – 105
(3) WHO Monograph on selected medical plants - Volume 1 - Radix Ginseng
(4) Efficacy and Safety of Plant Stanols and Sterols in the Management of Blood Cholesterol Levels - MARTIJN B. KATAN, PhD ; Mayo Clin Proc. 2003 ; 78 : 965 – 978
(5) D'après les recommandations de l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé). Prise en charge thérapeutique du patient dyslipidémique. Mars 2005. http://ansm.sante.fr

Plus d'information sur : www.novasante.com
Compléments alimentaires réservés à l'adulte.

POUR VOTRE SANTÉ,
PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
www.mangerbouger.fr

forumsanté magazine

édito

Le dossier principal de votre magazine est consacré à l'ostéoporose. Son objectif : vous aider à mieux comprendre ce qu'est cette maladie, qui touche aujourd'hui 22 millions de femmes et 5,5 millions d'hommes de l'Union Européenne, mais également vous guider afin de prendre les bonnes décisions pour prévenir son apparition ou la traiter. Sans oublier les pages dédiées à l'alimentation anti-ostéoporose pour prendre soin de votre capital osseux.

Parmi les autres sujets abordés dans ce numéro, la rubrique "Bien-être" est dédiée à la douleur, devant laquelle nous ne sommes pas tous égaux certes, mais qui est désormais évaluée, prise en compte et traitée au sein des services médicaux. Dans notre rubrique "Enquête", nous vous proposons un petit tour d'horizon de l'allaitement maternel et des laits infantiles, dont le choix revient aux jeunes mamans, mais aussi aux papas !

L'ostéoporose, parlons-en !

Nous abordons avec enthousiasme les fêtes de fin d'année et les vacances d'hiver : la rubrique "Prévention" vous donne des astuces et recettes pour éviter des lendemains de fête difficiles... Nos pages "Psycho" reviennent sur la délicate question de l'existence du Père Noël et pour satisfaire toute la famille, la rubrique "Forme" dresse le panorama des sports de neige autres que le ski. Enfin, la rubrique "Sexualité" vous aide sans tabou à bien choisir votre premier sex-toy !

Sans oublier nos informations, nos conseils santé et nos différents sujets thématiques à consulter sur notre site Internet, notre application mobile et auprès de notre réseau de pharmaciens.

Bonne lecture et joyeuses fêtes de fin d'année à tous et à toutes.

François Leyravaud,
président de Forum Santé

n° ISSN : 2265-1152
Décembre 2013 - numéro 37
Éditeur : Forum santé
Tour de Bureaux
Avenue du Général de Gaulle
93118 Rosny-sous-Bois cedex
Tél. : 01 48 94 32 52
Fax : 01 48 94 37 06
contact@forumsante.fr
www.forumsante.com

Directeur de la publication : François Leyravaud
Tirage : 200 000 exemplaires
Périodicité : trimestriel
Rédaction en chef : Forum Santé
Journalistes : Nadège Cartier et Catherine Charles
Réalisation : Digital Concept
Tél. : 03 80 50 01 32
www.digitalconcept.fr
info@digitalconcept.fr

AVERTISSEMENT AU LECTEUR : les articles de ***Forum Santé Magazine*** ont pour seul objectif de vous aider à la compréhension d'une maladie ou d'un problème de santé. Nos conseils ne viennent pas se substituer à l'information orale délivrée 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.

Aucun article publié dans ce journal ne peut être reproduit sous forme d'imprimé, photocopie, microfilm ou par tout autre procédé sans autorisation expresse des auteurs et de l'éditeur. Les articles de ce magazine sont rédigés sous la responsabilité de leurs auteurs et reflètent leurs opinions. Ils n'engagent en aucune façon la société éditrice. Les articles sont des articles de fond. Toute publicité est placée dans un encart réservé à cet effet.

sommaire

Actu

6 Infos santé, quoi de neuf ?

7 Asthme : parlez-en avec votre pharmacien

Prévention

10 5 astuces pour des lendemains de fête qui chantent

Forme

14 Cet hiver, je choisis tout... sauf le ski !

Bien-être

17 Pas tous égaux face à la douleur

Psycho

20 Dis maman, il existe pour de vrai le Père Noël ?

Dossier du mois

24 Ostéoporose prévention et traitements

20 Dis maman, il existe pour de vrai le Père Noël ?

22 Mes 3 bonnes résolutions nutrition pour 2014

Nutrition

22 Mes 3 bonnes résolutions nutrition pour 2014

Enquête

39 Sein ou biberon : quel mode d'allaitement choisir ?

Sexualité

44 C'est décidé : je m'offre un sex-toy !

Beauté

46 Spécial hiver : Les bons gestes anti-peau sèche...

48 Shopping : Notre Best of anti-peau sèche

49 Testé pour vous : L'Eau de Beauté, signée Caudalie

39 Sein ou biberon : quel mode d'allaitement choisir ?

46 Spécial hiver : Les bons gestes anti-peau sèche...

La santé oculaire des Français…

66 % des ophtalmologistes déclarent que depuis le début de la crise économique, ils sont confrontés à des patients retardant de plus en plus le moment de changer de lunettes et la majorité (58 %) considère que la qualité du suivi oculaire des Français va se détériorer dans les années à venir.

** Source : Observatoire de la Vue – Krys Group – Ipsos – Septembre 2013*

UN PACK QUI CHANGE LA VIE

Ce pack *Seinsitive* comprend un DVD éducatif montrant les étapes importantes et les techniques d'autopalpation des seins ainsi que des informations sur le cancer du sein et son dépistage.

Plus d'infos sur **www.seinsitive.fr**

MIEUX VIVRE AVEC SON DIABÈTE…

Fédération Française des Diabétiques

Les associations, membres de la Fédération Française des Diabétiques, proposent des rencontres pour les personnes atteintes de diabète. Ces groupes, animés par des bénévoles patients et experts, permettent aux participants de trouver écoute, réconfort et de devenir acteurs de leur santé.

Plus d'infos sur **www.afd.asso.fr**

Infos santé, quoi de neuf ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

78 % des Français estiment qu'une alimentation saine, variée et équilibrée est le comportement le plus important pour préserver sa santé, loin devant la pratique régulière d'un sport (55 %) et le fait de bien dormir (46 %).

** Source : Les Français et l'alimentation Baromètre Ania/TNS Sofres – Mai 2013*

SPÉCIAL LIGNE !

Facile de fêter l'Epiphanie sans prendre un gramme avec cette bougie artisanale parfumée à la frangipane, la recette traditionnelle de la Galette des Rois. Chaque bougie, contient une fève inédite en forme de fleur parfumée.

Plus d'infos sur **www.durance.fr**

L'appli qui compte les glucides !

Destinée aux diabétiques traités par insuline, l'application Gluci-Chek lancée par Roche Diabetes Care permet d'évaluer les valeurs nutritionnelles des aliments, notamment les glucides, de visualiser l'ensemble des aliments qui composent un repas, d'enregistrer des événements importants (hypoglycémie, hyperglycémie, activité physique...) et de consulter une fiche produit.

Disponible sur Apple Store et Google Play

Des questions concernant votre asthme ?
Votre pharmacien vous répond en toute discrétion au sein du Point Forum.

Asthme

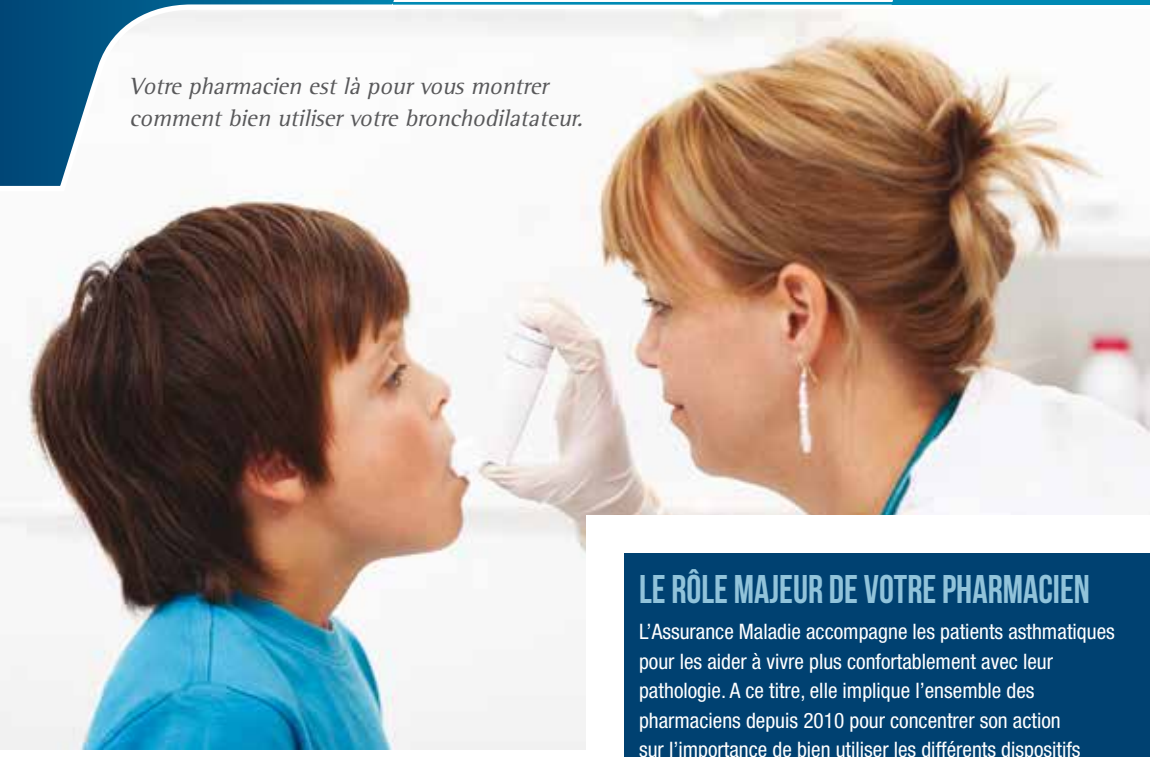
Parlez-en avec votre pharmacien

Informations, conseils santé, bons gestes pour utiliser votre inhalateur... Votre pharmacien Forum Santé est là pour vous guider pas à pas dans le traitement de votre pathologie. N'hésitez pas à échanger avec lui en toute confidentialité au sein du Point Forum…

Plus de 4 millions de personnes sont concernées par l'asthme en France, dont 9 % d'enfants*. Une maladie très fréquente qui provoque encore 1000 décès par an chez les moins de 65 ans et qui est la première pathologie chronique de l'enfant. On peut devenir asthmatique à tout âge, notamment lorsque l'on est allergique, puisqu'une « cause allergique » est retrouvée chez 70 à 80 % des adultes et 95 % des enfants. Et si l'asthme léger ou intermittent se manifeste par des crises assez éloignées et ne nécessite pas de traitement régulier, l'asthme persistant – qu'il soit catégorisé comme léger, modéré ou sévère - requiert un traitement de fond continu et parfois, une adaptation de la vie quotidienne.

** Source : Association Asthme & Allergies, www.asthme-allergies.org*

Votre pharmacien est là pour vous montrer comment bien utiliser votre bronchodilatateur.



Une fiche « mémo conseil » personnalisée

Conseils, posologies de vos différents médicaments, durée du traitement, précautions particulières pour bien utiliser votre bronchodilatateur..., votre pharmacien note toutes les informations qui vous sont utiles sur une fiche « mémo conseil ». Un accompagnement personnalisé qui vous permet de mieux contrôler votre asthme afin qu'il entrave le moins possible votre qualité de vie.

Le Point Forum pour parler de votre asthme

Au cœur de cet espace dédié de votre pharmacie Forum Santé, votre pharmacien vous accueille en toute discrétion. Avec lui, un entretien personnalisé et confidentiel vous permettra de faire le point sur votre pathologie, votre traitement, mais également d'évoquer d'éventuelles difficultés dans votre vie quotidienne (aggravation de votre état au contact du froid, de la pollution, de la fumée de cigarette, en cas d'effort physique...).

LE RÔLE MAJEUR DE VOTRE PHARMACIEN

L'Assurance Maladie accompagne les patients asthmatiques pour les aider à vivre plus confortablement avec leur pathologie. A ce titre, elle implique l'ensemble des pharmaciens depuis 2010 pour concentrer son action sur l'importance de bien utiliser les différents dispositifs d'inhalation et ainsi permettre aux patients de tirer tout le bénéfice de leur médicament. Lors de la délivrance du traitement par votre pharmacien, n'hésitez pas à le solliciter pour qu'il vous montre comment bien utiliser l'appareil qui vous a été prescrit. Dispositif en poudre ? En spray ? Il vous expliquera comment manipuler votre inhalateur, comment placer l'embout buccal dans votre bouche, et vous indiquera les gestes à adopter pour permettre la bonne absorption du produit inhalé (inspiration profonde, blocage de la respiration…).

SUR NOTRE SITE...

Retrouvez un article complet « Bien vivre son asthme » dans la rubrique « Nos conseils ».

PLUS D'INFOS www.forumsante.com

ZENTIVA

L'engagement qualité
de la gamme générique de Sanofi

7000004065- 01/2013

Ce qui compte est à l'intérieur

SANOFI

5 astuces
pour des lendemains
de fête qui chantent

Noël, Jour de l'An, fondue savoyarde chez les amis, petits plats d'hiver en famille… Pour éviter des lendemains de fête difficiles, les recettes du Dr Jean-Christophe Charrié, médecin généraliste formé à la phytothérapie, et de Danièle Festy, pharmacien d'officine.

Dites non à l'estomac en vrac et aux tempes douloureuses ! Ces conseils 100 % naturels vous permettront d'être en forme la veille de vos repas de fête… et le lendemain !

Bichonnez votre foie

Le foie est particulièrement sollicité pendant les périodes de fêtes. En prévention, aidez-le à éliminer ses toxines en consommant de l'artichaut. Peu calorique, sa teneur élevée en potassium le rend diurétique et sa bonne quantité de fibres stimule le transit intestinal.

" Le foie est un organe très sollicité pendant les fêtes : aidez-le à bien éliminer les toxines."

La bonne idée. Consommez-le cuit à la vapeur, accompagné d'un filet d'huile d'olive et de citron, 2 à 3 fois dans la semaine précédant le repas de fête.

Le radis noir, tout comme l'artichaut, sont vos alliés pour passer sereinement les fêtes de fin d'année.

Cuit à l'eau, vous pouvez conserver son bouillon et boire un petit verre juste avant de passer à table.

A savoir. N'oubliez pas le radis noir qui vole parfois la vedette à l'artichaut sur le podium des aliments purifiant du foie. Il régule la production et l'évacuation de la bile et régénère les cellules hépatiques. Cru, il n'est pas souvent au goût de tous. Dans votre pharmacie Forum Santé, vous trouverez son jus en ampoules à boire ou son extrait sec en gélules pour entamer une cure de 10 à 20 jours avant les fêtes.

Cuisinez sain et léger

C'est le conseil de bon sens que chacun d'entre nous devrait suivre avant des périodes où les repas riches vont se succéder.

Un comprimé effervescent de Citrate de Bétaïne est un remède efficace contre les troubles digestifs.

Evitez absolument les fritures qui détruisent les bons acides gras, et les plats en sauce, riches et peu intéressants sur le plan nutritionnel. **La bonne idée.** Cuisez vos aliments à l'étouffée, pas trop longtemps pour ne pas agresser les produits avec une température élevée et ainsi abîmer leur teneur en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Vous pouvez aussi opter pour la vapeur douce (moins de 100°C) qui préserve la composition nutritionnelle de l'aliment.

Anticipez les lendemains difficiles

Pour éviter un réveil nauséeux et migraineux le lendemain de Noël ou du 31, misez sur l'homéopathie et les plantes. Prenez quelques heures avant le festin une dose de Nux Vomica 7 CH pour faciliter la digestion. Et si l'effet escompté n'est pas au rendez-vous, prenez un comprimé effervescent de Citrate de Bétaïne (Lab. UPSA) : un remède efficace contre les troubles digestifs depuis plus de 30 ans ! **La bonne idée.** Préparez une tisane calmante et analgésique avec 20 g d'ulmaire (Spiraea ulmaria), 60 g de cassis (Ribes nigrum) et 30 g de frêne (Fraxinus excelsior) infusés dans 1 litre d'eau chaude. Buvez une tasse avant le coucher, puis renouvelez l'opération dans la nuit et au réveil si besoin.

UN DRAINEUR-MINCEUR POUR ÉLIMINER...

Les fêtes passées, il est temps de retrouver des menus plus légers, de reprendre l'activité physique et de donner un coup de pouce à votre organisme en le purifiant de l'intérieur. Connaissez-vous les produits Forum Santé Lab ? Le draineur-minceur formulé à base d'actifs naturels élimine les toxines, combat la rétention d'eau et brûle les graisses. Demandez conseil à votre pharmacien Forum Santé.

Retrouvez tous nos produits dans les pharmacies Forum Santé et sur notre boutique en ligne

www.forumsante.com

Nettoyez votre foie et vos reins avec une tisane au tilleul.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En cas de fatigue digestive, les probiotiques et prébiotiques se révèlent souvent très utiles. En reconstituant la flore intestinale, ils augmentent naturellement les défenses immunitaires de l'organisme.

A LIRE

MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES
par le pharmacien Danielle Festy.
Ed. Leduc.S. – 21,90 €

SE SOIGNER TOUTE L'ANNÉE AU NATUREL
par le Dr Jean-Christophe Charrié.
Ed. Prat – 19 € €

Déjouez les assauts de l'indigestion

Durant le repas, évitez les mélanges alcoolisés. Un seul alcool, c'est mieux : le meilleur vin rouge ou un vin blanc sec. Ayez la main légère avec la mayonnaise, le beurre, ne reprenez pas du plat en sauce et régalez-vous avec une seule part de bûche pâtissière.

La bonne idée. Emportez dans votre poche une petite fiole d'huile essentielle (HE) de menthe poivrée (Mentha piperita). Dès les premiers signes de céphalée ou migraine, massez vos tempes avec 1 ou 2 gouttes décongestionnantes et antalgiques.

A savoir. L'HE de menthe poivrée est également un très bon stimulant de la digestion. Après un repas riche et copieux, prenez 1 goutte d'HE de menthe poivrée, 1 goutte d'HE de cumin et 1 goutte d'HE de basilic sur un sucre, à renouveler 3 fois/jour si besoin.

Après les fêtes, chassez les toxines

Après le foie gras, le chapon farci aux marrons, le gibier en sauce ou la bûche au chocolat, arrivent la galette des Rois, la raclette entre amis et tutti quanti ! Pas étonnant qu'au bout du compte, votre corps dise stop et manifeste douloureusement son inconfort. Maalox Maux d'Estomac (Lab. Sanofi-Aventis) est alors un partenaire de choix pour neutraliser les acides sécrétés par l'estomac, occasionnant brûlures et remontées désagréables.

La bonne idée. Nettoyez votre foie, vos reins et même votre peau en mettant 2 bâtons d'aubier de tilleul dans 1 litre d'eau et en les faisant bouillir 15 min. Laissez-les infuser 10 min. Buvez cette tisane au fil de la journée, froide ou chaude. Arrosez les plantes avec ce qui reste car la tisane perd son effet au bout de 24 heures. Faites une cure de 8 à 15 jours.

ProRhinel®
Et votre nez respire

N°1 DES SPRAYS
VENDUS CONTRE LE RHUME

À chaque patient son
ProRhinel®

RHUME ET RHINOPHARYNGITE

NEZ ENCOMBRÉ
PRORHINEL®SPRAY
Enfants-Adultes

RHUME ET RHINOSINUSITE

NEZ CONGESTIONNÉ
PRORHINEL®EXTRA EUCALYPTUS

RHUME ET RHINOPHARYNGITE

NEZ TRÈS ENCOMBRÉ
PRORHINEL®SPRAY JET TONIQUE

BIENTÔT EN TV

NOVARTIS

Novartis Santé Familiale S.A.S.

ProRhinel Spray Adultes Jet Tonique, ProRhinel Spray Enfants-Adultes, spray nasal sous pression, **lavage nasal en cas de rhume et rhinopharyngite**. Fabricant: Novartis Consumer Health S.A. Ne pas utiliser en même temps plusieurs médicaments pour le nez contenant un antiseptique. ProRhinel Extra Eucalyptus, spray nasal, **congestion nasale en cas de rhumes et rhinosinusites**. Fabricant : Laboratoire de la Mer, Saint-Malo. Ne pas utiliser durant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice avant utilisation. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

La cani-raquette, c'est original pour tous et à tout âge.

Cet hiver, je choisis tout… sauf le ski !

Pour satisfaire les familles, les stations proposent désormais quantité d'activités sportives… hors des pistes ! Suivez le guide…

Pour changer un peu du ski alpin, essayez l'un de ces trois sports proposés dans la plupart des stations cet hiver.

Physique, l'escalade sur glace

Cette discipline née dans les années 80 est une variante de l'escalade. L'hiver, elle permet de se mesurer aux cascades de glace naturelles ou artificielles. Encadré par un professionnel, le grimpeur progresse à l'aide de crampons et de piolets.

C'est bien pour qui ? Pour tous, à condition d'avoir une bonne forme physique et une bonne souplesse générale. La technique, proche de l'escalade sur rocher, ne nécessite pas forcément une connaissance préalable de l'escalade. Le débutant s'amuse dès la première séance.

C'est bon pour quoi ? Pour améliorer plusieurs qualités musculaires dont l'endurance, la force et la puissance. On évolue dans le calme et la réflexion pour choisir la bonne voie, à l'écoute de son corps.

J'en fais où ? Aux 2 Alpes, à l'Alpe d'Huez, dans le Vercors (Isère), à Courchevel et à Pralognan-la-Vanoise (Savoie), dans les stations du Queyras (Alpes du Sud), dans la vallée de Soulcem (Ariège)… Comptez 45 € la ½ journée avec un guide de haute montagne.

VICKS EAU DE MER SPRAY NASAL

RINÇAGE NATUREL POUR UNE DÉCONGESTION **RAPIDE ET EFFICACE** DU NEZ BOUCHÉ

✓ Solution saline hypertonique, dès 6 ans d'âge

✓ Comment cela fonctionne ?

1. **Diminue l'inflammation**
Grâce à l'osmose, déclenchée par la concentration en sel de la solution saline hypertonique plus forte que celle du plasma naturel

2. **Evacue le mucus**
Via une action mécanique et la dilution du mucus

3. **Augmente l'action mucociliaire**
La viscosité du mucus étant amoindrie, les cils peuvent à nouveau battre efficacement

Egalement disponible : sprays nasals isotonique pour toute la famille, à partir de 1 mois

VICKS®

1ère MARQUE AU MONDE*
du traitement des symptômes du rhume et de la toux

RHUME | DÉCONGESTION | TOUX SÈCHE | TOUX GRASSE | TOUX PECTORAL | MAL DE GORGE

*Ventes valeur. Source : Nicholas Hall's DB62011

Autour du ski, de nombreuses autres activités sportives se développent en montagne.

Grisant et drôle, le ski-joëring

Cette discipline suédoise utilise un attelage équestre : un cheval, un poney ou même un âne attelé tire un adulte ou un enfant chaussé de patinettes grâce à un cadre rigide. Sur une piste damée réservée, Papa ou un moniteur guide l'animal à l'aide d'une longe, tandis qu'1 ou 2 loustics se font tracter.

C'est bien pour qui ? Pour les enfants dès 8-9 ans avec un niveau de ski 3e étoile qui se baladent avec leurs parents. Les plus jeunes ou ceux avec un niveau de ski plus faible peuvent être tractés par un poney dans un parc fermé. Une activité ouverte aux adultes qui ne se prennent pas au sérieux...

C'est bon pour quoi ? Pour muscler ses cuisses et ses abdos, pour améliorer la coordination de ses mouvements... et pour passer un bon moment en famille tout simplement.

J'en fais où ? Aux Gets, à Abondance (Haute-Savoie), à Albiez (Savoie), à Venosc en Oisans (Isère)...

Comptez entre 35 et 45 € l'heure.

MA TROUSSE forumsanté

- Une ceinture médicale pour soutien lombaire Thuasne Orthocare pour prévenir ou soulager le mal de dos.
- Un gel anti-inflammatoire comme VoltarenActigo 1 % (Lab. Novartis Santé Familiale) à appliquer en cas de douleurs musculaires et articulaires.
- La Crème Mains Réparation Intense de Neutrogena.
- Un produit solaire SPF 50 pour se protéger du soleil (forte réverbération sur la neige). Pratique, le nouveau soin visage Anthélios Gel-Crème Toucher Sec SPF 50 + (Lab. La Roche-Posay) pour une application sans trace.

ET BULLER AU SPA, VOUS Y AVEZ PENSÉ ?

Hammam, sauna, jacuzzi, piscine intérieure, massages détente ou post-sport… Les spa fleurissent dans les hôtels, les instituts de beauté et les centres thermaux des stations et sont une belle alternative quand on n'a pas envie de skier.

Tranquille, la cani-raquettes

Le principe : raquettes aux pieds, on est tracté par un chien de traîneau à l'aide d'un harnais fixé autour des hanches. On évolue sans forcer, seul ou en binôme avec son enfant.

C'est bien pour qui ? Pour tous, à tout âge. Il suffit de marcher à son rythme, tranquillement, et de faire des pauses régulières pour souffler et profiter du panorama.

C'est bon pour quoi ? On se balade en travaillant doucement son endurance, son souffle et sa résistance. Et on déstresse en « se vidant la tête ».

J'en fais où ? A La Pesse (Jura), à Sainte-Sigolène (Haute-Loire), à Loudervielle (Pyrénées), à Combloux (Haute-Savoie), à Valloire (Savoie)...

Comptez 30 € la ½ journée avec moniteur.

Toute personne a le droit de recevoir des soins visant à soulager sa douleur.

Pas tous égaux face à la douleur

Véritable priorité de santé publique, la prise en charge de la douleur est aujourd'hui au centre des préoccupations des équipes soignantes. Une bonne nouvelle pour les patients…

Chacun de nous ayant sa propre sensibilité à la douleur, cette dernière est finalement très individuelle. Depuis le Plan d'amélioration de la prise en charge de la douleur 2006-2010, il est désormais clairement établi au sein des services médicaux que « toute personne a le droit de recevoir des soins visant à soulager sa douleur. Celle-ci doit être en toute circonstance prévenue, évaluée, prise en compte et traitée ».
La formation des professionnels de santé a été renforcée, et l'utilisation des traitements médicamenteux et des méthodes non pharmacologiques (hypnose, acupuncture par exemple) est aujourd'hui mieux ciblée.

Une meilleure évaluation de la douleur

Aiguë ou chronique, d'origines variées (réponse à une agression contre l'organisme, due à une lésion nerveuse, à une origine psychologique…), on sait désormais évaluer l'intensité de la douleur pour mieux la soigner. Les équipes soignantes s'appuient sur des instruments de quantification par le biais desquels le patient leur indique

le degré de douleur ressentie (échelles d'auto-évaluation de la douleur) pour délivrer rapidement du paracétamol, des anti-inflammatoires ou des médicaments plus forts (codéine, morphine, voire neuroleptiques, antidépresseurs...).

Une meilleure prévention

« Souffrir pour guérir », c'est fini ! La prise en charge des personnes vulnérables s'est améliorée : enfants, personnes en pré et post-chirurgie, atteintes de cancer ou de maladies chroniques, âgées ou en fin de vie. Les soins et actes générateurs de douleur sont mieux identifiés, les facteurs influençant le vécu douloureux du patient sont pris en compte et médicaments antalgiques et/ou anesthésiants ne sont plus délivrés au compte-goutte. Désormais, l'utilisation fréquente de la crème ou patch Emla, des anesthésiques locaux vendus sur ordonnance en pharmacie, apporte un grand confort aux patients, jeunes et adultes.

UPSA PREND VOTRE DOULEUR AU SÉRIEUX

Créé il y a 20 ans, l'Institut UPSA de la Douleur mène de nombreuses actions pour améliorer sa prise en charge : aide à la recherche, formations destinées au Corps Médical, publications, ouverture de Centre de Traitement de la Douleur dans le monde entier… Pour le grand public, et plus particulièrement les patients, le comité scientifique de l'Institut propose de nombreux articles, ouvrages, brochures…, sur les différents types de douleurs (cancer, post-opératoire, lombaires, arthrose, céphalées, grossesse…), les traitements existants (médicaments) ou les méthodes douces qui ont fait leur preuve.

PLUS D'INFOS www.institut-upsa-douleur.com

L'évaluation de l'intensité de la douleur permet désormais une meilleure prise en charge et une réponse adaptée à chacun.

SPARADRAP SOULAGE LA DOULEUR DES ENFANTS

20e anniversaire également pour cette association créée par des parents et des professionnels de la santé pour aider l'enfant à mieux vivre son parcours de soins à l'hôpital ou à la maison. Longtemps écartés lors du passage du médecin en chambre, les parents sont désormais les bienvenus pour tous les actes courants (prise de sang, pansement…), les chambres parents-enfants sont plus nombreuses et ils sont souvent autorisés à rester à l'hôpital 24h/24. Pour préparer un soin douloureux, une opération ou même le 1er rendez-vous gynécologique d'une jeune fille, des brochures sont disponibles à destination des parents et des enfants dès 3 ans. Pour trouver les mots justes, informer l'entourage et la fratrie, favoriser le dialogue avec les soignants…

PLUS D'INFOS www.sparadrap.org

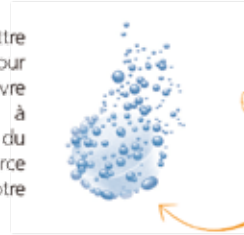
PUBLICITÉ

PLUS FORT QUE LE FROID !

Baisse des températures, premiers froids, les changements de saisons jouent sur l'organisme. Alors en cas de douleurs et / ou fièvre lors de l'état grippal, maux de tête... zoom sur les différentes formes de médicaments antalgiques à base de paracétamol disponibles en libre accès.

DU PARACETAMOL ET DE LA VITAMINE C

Le retour du froid peut mettre l'organisme à rude épreuve. Pour lutter contre la douleur et / ou la fièvre telles que l'état grippal, pensez à EfferalganVitamineC qui associe du paracétamol à de la vitamine C. Parce que la douleur ne doit pas gâcher votre journée.



Comprimé effervescent à la vitamine C

Paracétamol / Acide ascorbique, adulte et enfant à partir de 27 Kg (environ 8 ans)

MÊME PLUS BESOIN D'EAU GRÂCE AU COMPRIMÉ ORODISPERSIBLE!

La douleur peut vous surprendre n'importe où ! N'attendez plus pour la calmer grâce à EfferalganOdis et sa forme orodispersible (un comprimé qui se dissout en quelques secondes dans la bouche). Reprenez le contrôle !

Comprimé à prendre sans eau

Paracétamol, adulte de plus de 50 Kg

BESOIN D'UN COMPRIMÉ QUI S'AVALE SANS DIFFICULTÉS ?

Grâce à sa forme et à sa taille, le comprimé EfferalganTab 1G est facile à avaler et contient, comme son nom l'indique, 1 gramme de paracétamol. En plus, son pelliculage masque l'amertume du paracétamol. De quoi soulager la douleur sans grimacer.

Comprimé facile à avaler

Paracétamol, adulte et enfant de plus de 50 Kg (à partir d'environ 15 ans)

LIBRE ACCÈS VOTRE NOUVEL ESPACE !

Toute cette gamme de médicaments contre la douleur est disponible en libre accès chez votre pharmacien, sans ordonnance. L'automédication reste cependant un comportement responsable dont il convient de connaître les bons usages. N'oubliez donc pas de demander conseil à votre pharmacien et de lire attentivement la notice.

045E107FR13PR03804 - 05/13

Plus d'informations sur www.douleursetfievre.com

UPSA

UPSA, une marque de Bristol-Myers Squibb. Médicaments contenant du paracétamol. Ne pas associer à d'autres médicaments contenant du paracétamol. Adulte et enfant de plus de 50 kg (EfferalganTab), adulte de plus de 50 kg (EfferalganOdis), adulte et enfant à partir de 27 kg (EfferalganVitamineC). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin. VISA 13/05/60025403/GP/003

Crédits photos : Corbis

Dis maman, il existe pour de vrai le Père Noël ?

Le grand bonhomme à barbe blanche occupe une place de choix dans le cœur de nos enfants. De ce fait, nous sommes tous confrontés au même dilemme : devons-nous entretenir ce « petit mensonge » ? Quand avouer la vérité ? Réponses de la psychologue Suzanne Vallières.

Enchantés par le monde imaginaire, le Père Noël, la petite souris, les lutins ou les cloches de Pâques fascinent nos enfants. Mais de nombreux parents se posent la question…

Dois-je laisser mon enfant croire au Père Noël ?

Certains culpabilisent d'entretenir le mythe, soucieux de savoir s'ils doivent ou non mentir à leurs enfants. D'autres veulent au contraire que leur bout de chou y croit le plus longtemps possible. La réponse : faites durer le plaisir en laissant vos enfants être des enfants ! Car ne pas croire au Père Noël et au merveilleux monde qui l'entoure serait l'équivalent de priver l'enfant de rêves, de fantaisie, de magie qui nourrissent son imaginaire. Les enfants évoluent et sortent grandis de tout événement heureux et positif… Eh bien dites-vous que le Père Noël est une belle représentation de ce monde positif : un personnage bon, souriant, paternel et généreux même avec ceux qui ont été « moins sages » !

Est-ce sain pour son développement ?

Rappelons-le, la magie et l'émerveillement participent au bon développement des plus jeunes qui, jusqu'à l'âge de 6 ans environ, ont une imagination débordante. Ils vivent dans un monde mi-réel, mi-imaginaire et ce dernier univers joue un rôle prépondérant dans leur développement psychique. Croire au Père Noël, à la petite souris, aux fées…, stimule leur imagination et répond à leur besoin d'évasion face aux

“ Croire au Père Noël, à la petite souris, aux fées…, stimule l'imagination des enfants. ”

A vous de choisir le bon moment pour dire la vérité à votre enfant : peut-être décidera-t-il de croire que le Père Noël existe quand même.

UN PÈRE NOËL QUI SE MULTIPLIE...

Les enfants qui croisent autant de Père Noël dans les rues du centre-ville ou dans les centres commerciaux posent souvent la question : « Ce Père Noël, est-ce que c'est le vrai ? ». En leur expliquant qu'il s'agit d'une personne déguisée en Père Noël pour l'occasion (le vrai ayant trop de travail), ils pourront rapidement faire la différence entre ses « représentants » et le « vrai personnage ».

A LIRE

LES PSY-TRUCS POUR LES ENFANTS DE 3 À 6 ANS

Pour apporter des réponses claires aux questions existentielles de vos enfants, mais également pour vous faciliter la vie au quotidien et bien gérer les cauchemars, les mensonges, les colères, les couacs concernant l'école…

Ed. De l'Homme – 13 €

dures réalités du monde extérieur (exigences des parents, des enseignants, contraintes de l'école...).

Quand doit-on avouer la vérité ?

Bien qu'il faille entretenir cette magie, il viendra un jour où votre enfant commencera à douter de l'existence du Père Noël. A vous de cerner le bon moment pour en discuter avec lui. Certains parents estimant que leur enfant a passé l'âge des contes de fées, décident subitement de dire la vérité alors que le processus s'enclenche souvent naturellement vers 5-7 ans, l'enfant se nourrissant de ce qu'il entend, voit, comprend. Peu à peu, il se fait sa propre idée et se pose ses propres questions, « Comment son traîneau peut-il voler dans le ciel ? », « Comment ce gros bonhomme fait-il pour passer par le trou de la cheminée ? », doivent vous donner l'occasion de mettre les choses au clair en suscitant son esprit critique. Le plus souvent, répondre à ses questionnements « Et toi, qu'en penses-tu ? » suffira à déclencher son raisonnement de grand et la réalité prendra alors le dessus sur l'imaginaire.

Mes 3 bonnes résolutions nutrition pour 2014

Avec la montée en flèche du « manger sain », commençons par « consommer sain » au quotidien.

1. J'oublie le light

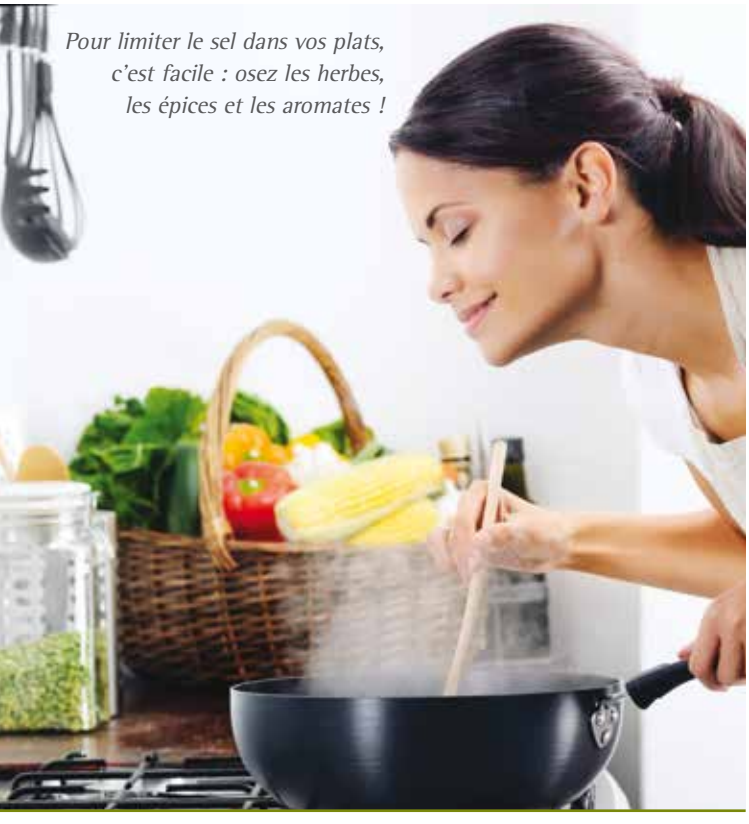
Une expérimentation menée aux Etats-Unis a démontré que les animaux qui consomment des édulcorants ont tendance à manger plus à moyen terme*. Face à la multiplication des produits allégés, sans sucres, sans matières grasses..., et pour dénoncer les nombreux régimes déséquilibrés, le message des nutritionnistes fait enfin appel au bon sens : on mange de tout, en quantité raisonnable, y compris lorsque l'on décide de se mettre à la diète. « Lorsque l'on veut maigrir, on supprime souvent des repas ce que l'on préfère : le gras, le sucre... C'est une erreur, met en garde Nathalie Négro, diététicienne au Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains, parce que l'on ne pourra pas s'en passer toute notre vie. Or, lorsque l'on maigrit, on vide les cellules graisseuses, qui ne demandent qu'une chose, se remplir à nouveau. Les changements apportés dans notre mode de vie, notre façon de manger, doivent donc être définitifs et par conséquent, réalisables. Alors modération oui, suppression non ! ».

" Mieux vaut manger de tout raisonnablement, que de miser sur les produits light. "

2. Je dépense moins en évitant les produits enrichis

Des vitamines par ci, les ferments par là, ou encore des stérols végétaux, des vitamines... Et hop ! Quelques centimes d'euros de plus sur l'étiquette. Pourtant, tous les œufs, yaourts, margarines censés améliorer les défenses immunitaires, faire baisser le

** Health Perspect, 2009.*



Pour limiter le sel dans vos plats, c'est facile : osez les herbes, les épices et les aromates !

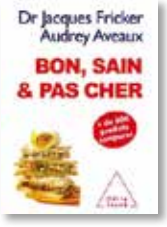
taux de cholestérol..., etc, semblent avoir un effet discutable sur le plan scientifique. Alors, achetez donc en priorité des produits de base de bonne qualité comme des œufs Label Rouge, naturellement riches en oméga-3 ou des yaourts bio, riches également en ferments lactiques.

3. Je troque le sel contre les herbes et les épices

On le sait, il y a du sel en excès partout et notamment dans les charcuteries, les fromages, les sauces, les soupes et les plats cuisinés. Nous consommons 10 g de sel par jour en moyenne alors que l'apport conseillé par l'OMS est de 5 g. Alors, cette année, faites un effort : ne salez pas vos plats en les cuisinant mais seulement dans votre assiette, ayez recours aux épices, aux herbes et autres aromates (recettes sur www.00sel.com). Et si votre homme se plaint, achetez-lui un sel « sans sel », composé de potassium et de calcium : il n'y verra que du feu !

A LIRE

LES MEILLEURS ALIMENTS DE 0 À 16 ANS
Le bon choix pour vos enfants, de Elvire Nérin et Véronique Molénat - Ed. Thierry Souccar – 15,80 €



BON, SAIN & PAS CHER
du Dr Jacques Fricker et de Audrey Aveaux
Ed. Odile Jacob – 16 €

Ces deux guides très documentés vous diront tout sur la qualité nutritionnelle des produits préférés de vos enfants et ados (poissons panés, céréales, biscuits, sirops, glaces…). Certains, distingués pour leur qualité, sont mis en avant alors que d'autres sont clairement étiquetés « à éviter ».

point forum

VOTRE PHARMACIEN FORUM SANTÉ VOUS ACCOMPAGNE

Vous avez pris la bonne résolution de manger plus équilibré, de faire attention à vos apports en sodium (sel)…, votre pharmacien Forum Santé peut vous proposer un suivi personnalisé et confidentiel pour vous guider dans vos choix alimentaires.

Ostéoporose : une prévention indispensable, des traitements multiples

On vit plus vieux et c'est tant mieux ! Toutefois, à mesure que les années passent, nos os d'apparence très solides se fragilisent. Et quand la densité de notre masse osseuse s'accélère trop fortement, on souffre alors d'ostéoporose, une maladie qui accroît le risque de fractures. Heureusement, on sait aujourd'hui quelles sont les meilleures actions à mettre en place pour prévenir la maladie et des traitements existent, préventifs ou curatifs.

- Une pathologie osseuse fréquente p. 25
- Qui cible-t-elle ? Pourquoi ? Et comment la dépister ? p. 26 - 28
- Les bons aliments pour la tenir à l'écart p. 29 - 31
- Panorama des traitements p. 32 - 34
- Des solutions naturelles en complément des traitements médicaux p. 36 -37
- Un médicament nommé sport ! p. 38

UNE PATHOLOGIE OSSEUSE FRÉQUENTE

Cette maladie de plus en plus fréquente avec le vieillissement de la population frappe au cœur des os, les rendant progressivement plus sensibles aux fractures…

L'ostéoporose conduit à une perte excessive de la masse osseuse, de sa résistance et à un risque accru de fractures.

Os en bonne santé *Ostéoporose*

L'os est en permanence soumis à un processus de renouvellement et de réparation appelé « remodelage osseux », essentiel à sa solidité : l'os ancien et endommagé est systématiquement remplacé par un nouvel os sain. Normalement équilibré et régulé par de nombreuses hormones, le processus de remodelage devient moins efficace au cours du vieillissement de la femme et de l'homme. L'ostéoporose correspond à une accélération pathologique de ce remodelage osseux. Elle conduit à une perte excessive de la masse osseuse, de sa résistance et à un risque accru de fractures.

LE SAVIEZ-VOUS ?

A 65 ans, 39 % des femmes souffrent d'ostéoporose et à 80 ans, 70 % sont atteintes. Parmi elles, 60 % présentent au moins une fracture.

Source : Société Française de Rhumatologie, www.rhumatologie.asso.fr

Maladie en développement

Avec l'allongement de l'espérance de vie, l'ostéoporose représente un véritable problème de santé publique puisque la maladie augmente considérablement le risque de fractures. Ainsi, ce ne sont pas moins de 60 000 fractures douloureuses des vertèbres (anciennement appelés tassements vertébraux), 50 000 fractures de l'extrémité supérieure du fémur (les fractures dites du « col du fémur ») et 35 000 fractures du poignet dues à l'ostéoporose qui sont à déplorer chaque année en France*. Elles compromettent souvent la qualité de vie des patients, en raison des douleurs persistantes qu'elles peuvent engendrer. Plus grave, dans le cas des fractures du col du fémur ou des vertèbres, des complications sont susceptibles d'engager le pronostic vital des patients âgés ou fragiles.

** Société Française de Rhumatologie*

QUI CIBLE-T-ELLE ? POURQUOI ? ET COMMENT LA DÉPISTER ?

Maladie de l'âge – mais pas seulement –, elle touche plus souvent les femmes que les hommes et survient chez des personnes cumulant plusieurs facteurs de risques.

Hommes et femmes ne sont pas égaux face à l'ostéoporose, les femmes sont plus souvent atteintes dès la ménopause.

Quand se déclenche-t-elle ?

L'ostéoporose est en majeure partie liée à l'âge de nos os, mais pas toujours... Voilà pourquoi on distingue les ostéoporoses primitives, qui surviennent chez la femme ménopausée ou chez les personnes âgées, des ostéoporoses secondaires, qui sont liées à d'autres causes : maladies endocriniennes, traitements médicaux...

- L'OSTÉOPOROSE PRIMITIVE DE TYPE 1 touche les femmes ménopausées dès 50 ans, à l'heure où leur taux d'œstrogènes chute (hormones protectrices du tissu osseux). L'ostéoporose primitive de type 2 est, quant à elle, observée chez les personnes des deux sexes, autour de 70 ans, et sa fréquence augmente avec l'âge.
- L'OSTÉOPOROSE SECONDAIRE peut survenir à tout âge. Son origine est parfois endocrinienne : elle est liée aux maladies de la glande thyroïde ou à une insuffisance en hormones sexuelles. Elle peut également être engendrée par des maladies rhumatismales (polyarthrite rhumatoïde, arthrite chronique juvénile) ou digestives (maladie de Crohn, cirrhose du foie). Enfin, certains médicaments sont susceptibles de déclencher l'ostéoporose secondaire, tels les corticoïdes pris longtemps et à haute dose, les anticonvulsivants, certains traitements contre les cancers hormonaux-dépendants.

A LIRE

L'OSTÉOPOROSE
un guide complet pour comprendre, prévenir et enrayer la maladie.
Ed. Alpen – 9,90 €

Qui concerne-t-elle ?

Environ 1 femme sur 3 âgée de plus de 50 ans souffre d'ostéoporose, comparé à 1 homme sur 5. Des femmes plus touchées car la croissance de la masse osseuse est rallongée de deux ans chez les garçons par rapport aux filles, soit 30 % de masse osseuse en plus pour les garçons à la fin de leur croissance ! Ensuite, il faut savoir que la testostérone, l'hormone sécrétée par les testicules, favorise la croissance osseuse et musculaire. Alors qu'à l'inverse, les nombreux changements au niveau des hormones sexuelles féminines affaiblissent les os des femmes (ménopause précoce, ménopause, absence de règles prolongée).

LES HOMMES PLUS ÉPARGNÉS

Seuls 15 % des hommes de 50 ans sont susceptibles de présenter une fracture ostéoporotique d'ici à la fin de leur vie*.

** Source : www.mon-osteoporose.fr*

Quels sont ses facteurs de risques ?

Ils sont nombreux et souvent associés entre eux. Si l'âge est incontestablement impliqué et le sexe féminin plus exposé, le risque d'ostéoporose est également lié :

- à la génétique avec un risque accru pour les enfants de parents atteints, au ratio « personne de faible poids et de petite taille »,
- à une alimentation déséquilibrée (pauvre en calcium et protéines),
- à la sédentarité ou à la pratique excessive d'un sport,
- au tabagisme
- et à la carence en vitamine D.

" L'ostéoporose est en majeure partie liée à l'âge de nos os, mais pas toujours..."

Des douleurs ou des déformations au niveau de la colonne vertébrale, ainsi qu'une perte de taille doivent vous alerter.

QUAND SUSPECTER UNE OSTÉOPOROSE ?

Comme la perte de tissu osseux ne donne lieu à aucun symptôme (on parle de maladie asymptomatique), on la diagnostique rarement avant la première fracture. Elle doit donc être suspectée en cas de fractures répétées, de fractures survenant après l'âge de 50 ans ou de fractures n'étant pas consécutives à une chute. Enfin, une perte de taille supérieure à 3 cm, des douleurs importantes ou des déformations au niveau de la colonne vertébrale sont évocatrices de la maladie.

Comment la dépiste-t-on ?

La technique la plus utilisée pour diagnostiquer une perte de masse osseuse est l'ostéodensitométrie. C'est un examen indolore qui mesure, à l'aide d'un faisceau de rayons X, la densité minérale des os à certains endroits du corps (poignets, hanches, colonne vertébrale...). La densité du patient est alors comparée à la valeur moyenne de densité osseuse d'un jeune adulte du même sexe n'ayant pas de maladie osseuse : il s'agit du T-score (compris entre 0 et -1 pour le jeune adulte). Votre T-score est compris entre -1 et -2,5 ? Vous avez perdu entre 10 % et 25 % de votre masse osseuse (ostéopénie), une surveillance s'impose. Votre résultat est inférieur ou égal à -2,5, on parle d'ostéoporose (+ de 25 % de perte osseuse), voire d'ostéoporose sévère si ce même résultat est associé à une ou plusieurs fractures.

Le poignet est l'un des endroits spécifiques pour évaluer la densité minérale des os.

Chez les sujets âgés, une simple fracture du col du fémur peut être fatale.

Toutefois, si l'ostéodensitométrie est un examen clé pour dépister l'ostéoporose, certains médecins mettent en garde contre une prescription trop systématique et souvent inutile de ce test. Des études réalisées par des organisations scientifiques indépendantes au Canada, aux Etats-Unis, en Suède, en Australie et au Royaume-Uni concluent en effet que les tests ostéodensitométriques « n'identifient pas avec précision les individus qui subiront éventuellement une fracture ». La Haute Autorité de Santé rappelle donc que la mesure de la densité osseuse n'est utile que chez les personnes présentant des facteurs de risques d'ostéoporose et que toutes les personnes atteintes d'ostéoporose ne doivent pas nécessairement prendre de traitement médicamenteux.

LES BONS ALIMENTS POUR LA TENIR À L'ÉCART

Si l'alimentation ne permet pas, à elle seule, de guérir l'ostéoporose, elle peut en revanche agir en prévention en renforçant les os afin d'enrayer la perte osseuse. A chaque âge son assiette anti-ostéoporose…

C'est avant l'âge de 20 ans que se constitue l'essentiel de notre capital osseux grâce notamment aux apports en calcium des produits laitiers.

Nos os se renouvellent en permanence : des cellules meurent, d'autres naissent avec une production de matière osseuse plus importante durant l'enfance et l'adolescence, alors qu'à l'inverse le vieillissement engendre peu à peu une perte osseuse. C'est pourquoi, à chaque âge il est nécessaire de prendre soin de son ossature en évitant de les agresser avec le tabac, l'alcool, le café…, et en adoptant une alimentation anti-ostéoporose.

L'assiette des enfants et des ados

Calcium, vitamine D et protéines permettent à cet âge-là un bon développement du squelette. N'hésitez pas à proposer à votre enfant des yaourts, du fromage… à chacun des 3 principaux repas ainsi qu'au goûter. N'hésitez pas à ajouter du lait ou du gruyère râpé à vos préparations (gratins, purées, cakes salés ou sucrés, gâteaux…), surtout à l'adolescence quand les jeunes délaissent un peu les produits laitiers. Attention enfin aux produits trop salés (plats cuisinés, biscuits, charcuteries) et aux excès de protéines animales (viande, poisson, œuf) qui favorisent l'élimination du calcium osseux dans les urines.

" Pendant l'enfance et l'adolescence, la production de matière osseuse est plus importante que la destruction. "

ET LE BEURRE, ÇA APPORTE AUSSI DU CALCIUM ?

NON, même si le beurre est fabriqué à partir du lait, il n'en contient plus que la graisse et n'apporte ni protéines ni calcium. Consommé cru sur les tartines – à raison d'une mini-plaquette par jour au maximum -, il est intéressant pour sa teneur vitaminique (vit. A, D et E) mais il ne remplace pas un laitage pour l'apport en calcium.

Si les produits laitiers sont importants à tout âge, une alimentation riche en fruits et légumes est vivement recommandée surtout après la ménopause.

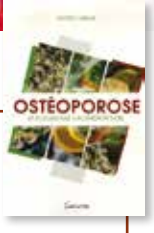
L'assiette des adultes

Bien sûr, la consommation de produits laitiers doit se poursuivre, mais à l'âge adulte il est également utile de limiter le tabac et l'alcool pour réduire le risque d'ostéoporose. Le premier provoque des maladies inflammatoires qui « usent » la masse osseuse.
Le second a un effet toxique sur les cellules du système nerveux, alors que celles-ci permettent de construire et de réparer le système nerveux.

L'assiette des femmes à la ménopause

A cette période, la perte osseuse est générée par une nourriture trop acide, riche en céréales, viande, poisson, fromage... Préférez les fruits (mangue, figues, goyave, pomme), les fruits secs notamment les amandes et les légumes (chou, oignon, cresson, algues...) riches en calcium, les yaourts nature, écrémés ou demi-écrémés, le lait ajouté à vos recettes. Vous tolérez mal le lait ou ses dérivés ? Votre médecin peut vous prescrire une supplémentation en calcium.

A LIRE



OSTÉOPOROSE SE SOIGNER PAR L'ALIMENTATION

Le Dr Eric Ménat, médecin généraliste spécialiste en homéopathie et nutrition, montre comment une prise en charge précoce de l'ostéoporose fondée sur une alimentation et des exercices physiques adaptés permettent de ralentir le développement de la maladie.
Ed. Grancher – 15,20 €

LES PRODUITS LAITIERS SONT VOS ALLIÉS

Pour obtenir entre 900 et 1200 mg de calcium par jour, voici les teneurs en calcium de quelques produits laitiers (en mg pour 100 g de produit).

- Parmesan : 1275
- Cantal : 1022
- Comté : 952
- Gouda : 920
- Roquefort : 600
- Camembert : 180 environ
- Yaourt : 150
- Lait demi-écrémé : 120
- Fromage blanc : 100

L'assiette des seniors

La prévention par l'alimentation est alors essentielle avec des apports quotidiens conseillés de 1200 mg/jour. Produits laitiers, fruits secs, céréales, eau minérales riches en calcium (Hépar, Contrex, Salvetat...), sont à inscrire aux menus journaliers. Et une supplémentation en vitamine D, calcium et phosphore (un constituant du squelette et des dents) est recommandée.

Céréales et fruits secs sont également bénéfiques dans le cadre de la prévention contre l'ostéoporose

En plus d'une alimentation adaptée, l'exercice physique renforce à tout âge notre masse osseuse.

Et en complément d'une alimentation adaptée…

… la pratique d'une activité physique régulière permet de renforcer ses os à tout âge ! En effet, on sait aujourd'hui que la sédentarité favorise l'ostéoporose. Il faut donc bouger dès l'enfance et idéalement, ne pas s'arrêter, car l'exercice physique améliore la densité minérale osseuse. En outre, plus le sport est précoce, plus ses bénéfices sur la solidité des os sont importants. Alors, marchez, courez, nagez, pédalez..., et n'hésitez pas à varier les activités afin de soumettre vos os à différentes contraintes mécaniques.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La vitamine D augmente l'absorption du calcium par le tube digestif et sa fixation au niveau des os. Si on la retrouve dans certains aliments comme les poissons gras, le fromage ou le jaune d'œuf, elle est en grande partie fabriquée par la peau sous l'effet des rayons du soleil. Pensez à vous exposer 10 minutes/jour. En hiver, si vous avez peu d'occasions de sortir, votre médecin peut vous prescrire une ampoule de vitamine D.

PANORAMA DES TRAITEMENTS

Variable en fonction des patients, le traitement préventif ou curatif de l'ostéoporose a pour principal objectif d'éviter la survenue de fractures.

La façon la plus simple d'augmenter son taux de vitamine D : s'exposer 15 minutes/jour 3 à 4 fois par semaine.

Les traitements non-médicamenteux

Les personnes souffrant d'ostéoporose doivent bénéficier d'un apport suffisant en calcium, phosphore et vitamine D. Cet apport peut être assuré par l'alimentation mais aussi par une supplémentation médicamenteuse. Cependant, cette dernière ne constitue pas un traitement suffisant contre une ostéoporose avérée.

Constituant principal de l'os, le calcium est indispensable en termes de prévention et sa fixation sur les os dépend en grande partie de la vitamine D. Seule une alimentation équilibrée permet de couvrir les apports journaliers recommandés en calcium, soit environ 1 000 mg/j ce qui correspond à la consommation de près d'un litre de lait. Si le régime alimentaire apporte moins de 700 mg/j, une supplémentation calcique est prescrite de l'ordre de 500 mg à 1 000 mg par jour en fonction des besoins du patient, ainsi qu'un supplément de vitamine D.

Cette dernière favorise l'absorption du calcium et agit directement sur le muscle : il a d'ailleurs été démontré qu'elle améliorait l'équilibre et réduisait le risque de chutes.

Les traitements médicamenteux

Les médicaments les plus utilisés contre l'ostéoporose sont ceux de la classe des bisphosphonates. Ces molécules freinent l'activité des ostéoclastes, les cellules qui dégradent l'os, et elles limitent ainsi la perte osseuse. Contre l'ostéoporose liée à l'âge, les bisphosphonates les plus utilisés sont l'alendronate et le risédronate.

Ces traitements doivent être suivis pendant un minimum de 4 ans et permettent de diminuer jusqu'à 50 % le risque de fracture du col du fémur ou des fractures vertébrales. D'autres traitements sont apparus plus récemment comme la parathormone, efficace contre les ostéoporoses sévères des vertèbres ou le ranélate de strontium, qui réduit le risque de fractures vertébrales ou de la hanche.

Une nouvelle génération de médicament

Fin mai 2010, le denosumab (Prolia®), première « biothérapie » contre l'ostéoporose, a été approuvé en Europe. Il ne s'agit pas d'une molécule chimique classique, mais d'un composé du système immunitaire, un « anticorps monoclonal » que les scientifiques ont pu isoler pour l'utiliser en clinique. Cet anticorps bloque la fabrication des ostéoclastes, les cellules qui dégradent les os lors du remodelage, empêchant ainsi la perte osseuse. Plusieurs essais cliniques ont montré que le dénosumab pouvait réduire le risque de fracture vertébrale et de fracture du col du fémur. Globalement bien toléré, il est donc une nouvelle arme thérapeutique, notamment chez les patients pour qui les bisphosphonates n'ont pas été efficaces ou mal supportés.

THM ET OSTÉOPOROSE

Le traitement hormonal de la ménopause (hormones de substitution-THM), prescrit pour traiter les troubles de la ménopause du type "bouffées de chaleur" peut également freiner la perte osseuse post-ménopausique et réduire le risque de fractures vertébrales ou du col du fémur, selon plusieurs études cliniques. Cependant, ce traitement présente d'éventuels effets secondaires (prise de poids, rétention d'eau…), c'est pourquoi la Haute Autorité de Santé (HAS) préconise un traitement au cas par cas, avec un THM à la plus faible dose efficace et de durée la plus courte possible.

Les traitements correctement suivis permettent de réduire de 50 % les risques de fracture.

Prévention des chutes

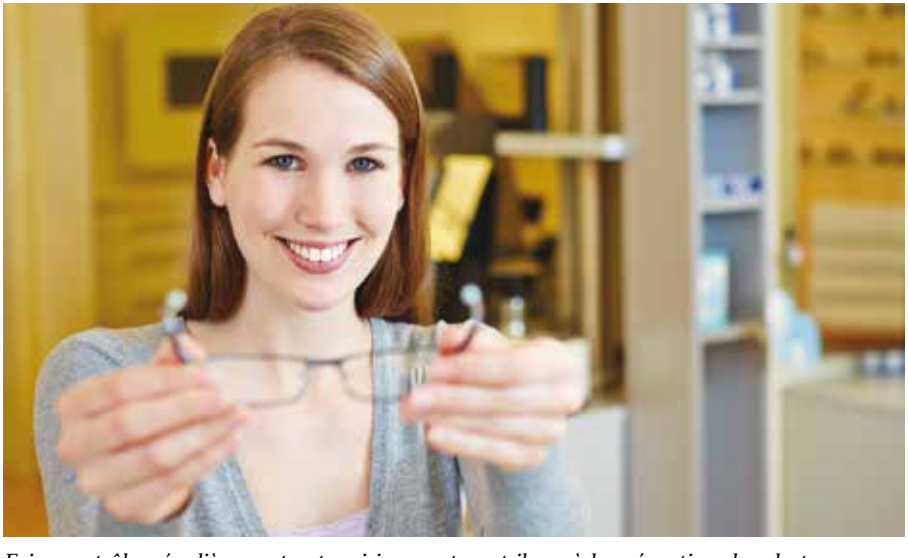
Chez les personnes atteintes d'ostéoporose, un choc léger peut être à l'origine d'une fracture. C'est pourquoi, outre les traitements, il est indispensable de supprimer tout risque de chutes, notamment en surveillant régulièrement sa vision avec un ophtalmologiste, en optant pour des chaussures plates ou à petits talons qui offrent un meilleur appui, en réaménageant son logement : rallonges électriques sur le passage, tapis glissants, carrelage et parquets cirés, installation de rampes de chaque côté de l'escalier, de barres de soutien dans la salle de bain et les toilettes ainsi qu'un bon éclairage dans toutes les pièces. Enfin, les somnifères, tranquillisants ou autres médicaments sédatifs altèrent la vigilance.

Votre pharmacien Forum Santé vous aide au quotidien

Votre pharmacien Forum Santé est à votre écoute pour vous apporter toute l'aide dont vous avez besoin pour mettre en place un nouveau traitement. Vous pouvez également contacter gratuitement un docteur en pharmacie Forum Santé depuis notre site Internet www.forumsante.com pour un entretien personnalisé et confidentiel par téléphone ou par Webcam.

Partagez vos expériences et vos astuces sur notre forum

www.forumsante.com



Faire contrôler régulièrement votre vision peut contribuer à la prévention des chutes.

Quand la santé va,
tout va !

Vous aider à préserver votre santé. C'est pour cela que Teva, leader mondial des médicaments génériques, propose, en France, des médicaments dans la majorité des domaines thérapeutiques. Teva est aussi engagé dans la recherche médicale pour lutter contre le cancer, l'asthme et les maladies neurodégénératives. Améliorer la vie des femmes, mettre au point de nouvelles formes pharmaceutiques, pour les enfants comme pour les personnes âgées, sont aussi des priorités de recherche pour nos équipes. Teva, c'est 46 000 personnes partout dans le monde, au côté des professionnels de santé, pour rendre accessible à chaque patient le traitement dont il a besoin, en toute transparence. Parce que, comme chacun sait, quand la santé va, tout va. **www.teva-laboratoires.com**

TEVA
laboratoires

Un laboratoire nouveau pour une nouvelle santé.

DES SOLUTIONS NATURELLES EN COMPLÉMENT DES TRAITEMENTS MÉDICAUX

Ni les cures thermales, ni les plantes ne peuvent guérir l'ostéoporose. En revanche, les bains d'eau chaude sont particulièrement efficaces pour soulager les douleurs consécutives à une fracture et certaines plantes ont des propriétés reminéralisantes.

La rééducation en piscine permet notamment d'entretenir l'amplitude des articulations.

Les bienfaits de l'eau

En cure thermale ou en thalassothérapie, les différentes pressions des jets permettent de masser en profondeur les muscles. Ainsi renforcés, ces derniers vont mieux protéger et soutenir les articulations défaillantes. Pour faire travailler les articulations, les massages et la rééducation en piscine par un kinésithérapeute peuvent venir en complément : ces mouvements permettront d'améliorer la cicatrisation du cartilage abîmé et d'entretenir l'amplitude de l'articulation. Par ailleurs, grâce à leur effet décontracturant, la chaleur de l'eau et des boues utilisées peuvent être bénéfiques pour soulager certaines douleurs. Enfin, les conférences pour aider le patient à mieux prendre en charge sa pathologie, les activités sportives et les conseils nutritionnels proposés dans de nombreux centres de thermalisme sont des moments privilégiés dans l'éducation thérapeutique du patient.

PRISE EN CHARGE DE L'OSTÉOPOROSE...

Seules les personnes atteintes d'une maladie évolutive, d'intensité sévère, peuvent bénéficier d'une prise en charge à 100 % par la Sécurité Sociale, ce qui ne signifie pas que vous êtes remboursés à 100 % pour toutes vos dépenses. Comme pour les autres prestations, un tarif a été défini, si vous dépassez ce seuil, la différence est en partie ou totalement prise en charge par votre mutuelle.

LA TISANE IDÉALE

Mélangez 30 g de prêle (plante), 20 g de houblon (cônes), 30 g de feuilles de sauge, 30 g de feuilles d'ortie piquante et 50 g de feuilles de menthe. Mettez 3 c. à soupe du mélange dans un litre d'eau bouillante, laissez infuser 10 mn et filtrez. Buvez cette tisane chaque jour pendant 3 semaines, cure à renouveler espacée de 10 jours. Chaque litre de tisane préparée doit être consommé dans les 24 h.

POUR PLUS D'EFFICACITÉ :
Ajoutez dans chaque tasse une goutte d'huile essentielle de sauge sclarée (protège la structure de l'os) diluée dans ¼ de c. à café de miel.

A NOTER : La menthe est utilisée uniquement pour améliorer le goût.

Les bienfaits des plantes

La consommation de certaines plantes sous forme de gélules ou de tisanes peut constituer une alternative naturelle dans la prévention de l'ostéoporose. Le principal intérêt de ces plantes réside essentiellement dans leurs propriétés reminéralisantes. Parmi celles-ci, la prêle, riche en potassium et en silicium. Elle stimule la synthèse du collagène (notre ciment naturel) contenue dans les os et le tissu conjonctif. La luzerne est riche en protéines, en minéraux, dont le calcium, et en oligo-éléments comme le fer, le phosphore, la silice et le magnésium tout comme les feuilles d'ortie qui ont notamment une teneur importante en potassium et en magnésium. Le houblon prévient les effets de la chute des œstrogènes dans le corps. La sauge possède une activité œstrogénique et un effet adaptogène au chamboulement hormonal, elle est indiquée pour une ménopause plus sereine (corps et humeur). L'ortie renferme pour sa part du calcium, du silicium et du zinc. Enfin, la tige du bambou épineux est particulièrement riche en silice.

A LIRE

MES SECRETS DE PHARMACIENNE
de Danièle Festy
Ed. Leduc.s – 23 €

Avec la luzerne, joignez l'esthétique à l'utile dans vos plats !

UN MÉDICAMENT NOMMÉ SPORT !

Non négligeable, l'activité physique modérée et constante est bénéfique dans la lutte contre l'ostéoporose. Toutefois, tous les sports ne sont pas conseillés. Explications…

UNE MEILLEURE POSTURE AVEC LE PILATES

Cette gymnastique douce qui fait travailler tous les muscles un à un, en contraction, en élongation et sans choc, permet de retrouver une bonne posture au fil des séances. Le dos bien droit, le bassin en bascule, le ventre rentré et les épaules vers l'arrière, les patients qui souffrent d'ostéoporose retrouvent une meilleure mobilité et leur douleur s'atténue.

A TESTER ÉGALEMENT : le yoga et le stretching qui améliorent le maintien.

Nombreux sont les patients qui pensent que le sport est déconseillé en cas d'ostéoporose : il n'en est rien, bien au contraire ! En effet, pour lutter contre la maladie, la mobilisation physique des os et des muscles est essentielle car, en résistant aux contraintes mécaniques qui s'exercent sur le squelette, ils se renforcent.

“ En mobilisant le squelette, la course à pied ou la marche rapide luttent contre l'ostéoporose. ”

Les activités sportives conseillées

Parmi les sports les plus adaptés, on citera les activités « avec charge » qui sollicitent les articulations portantes au niveau de la colonne vertébrale et des jambes. Vous pouvez par exemple continuer à faire vos courses en portant des charges raisonnables (en fonction de vos possibilités, de votre âge), bien équilibrées de chaque côté. Mais aussi pratiquer une gymnastique d'entretien avec de légères haltères, marcher avec de bonnes chaussures sur terrain plat avec un sac à dos légèrement chargé, ou encore faire de la course à pied ou de la danse. Enfin, la nage sur le dos est conseillée en cas d'ostéoporose avec tassements vertébraux.

Les sports à éviter

Mieux vaut d'abord éviter tous ceux qui risquent de vous faire tomber : vélo, ski, trail, escalade, équitation… Mais également les sports impliquant de trop fortes contraintes sur le squelette comme l'haltérophilie, le tennis ou encore le squash.

Réagissez et partagez vos expériences en matière de sports anti-ostéoporose sur notre forum
www.forumsante.com

L'allaitement au sein favorise le bon développement de l'enfant.

Sein ou biberon quel mode d'allaitement choisir ?

Allaitement au sein ou au biberon, c'est à vous de choisir ! En effet, même si l'Organisation Mondiale de la Santé recommande de privilégier l'allaitement maternel jusqu'aux 6 mois de l'enfant, celui-ci reste un choix, non une obligation et l'allaitement mixte est évidemment possible. Profitez de votre congé prénatal pour bien vous informer…

L'allaitement au sein

Le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins et au développement du bébé et favorise sa bonne santé. Au fil des semaines, sa composition évolue en même temps que la croissance du bébé. Facile à digérer, il protège l'enfant contre les allergies et de nombreuses infections, et il apporte les anticorps maternels. Pour la mère, l'allaitement maternel favorise le retour à la normale de l'appareil génital : lorsque l'enfant tète, il déclenche un réflexe provocant des contractions utérines qui aident l'utérus à revenir à ses dimensions normales.

ALLAITEMENT ET TRAVAIL

Si vous reprenez votre travail, vous pouvez opter pour l'allaitement mixte : biberons dans la journée et allaitement au sein le matin et le soir. Durant la première année, si vous allaitez, vous pouvez bénéficier légalement d'une réduction d'une heure par jour de votre temps de travail.

Allaitement au biberon : nos réponses à vos questions…

Vous ne voulez pas ou ne pouvez pas allaiter votre bébé au sein, ou vous souhaitez cesser de l'allaiter plus tôt que ce qui est recommandé par l'OMS : les substituts du lait maternel, ou laits infantiles, sont étudiés pour permettre à votre enfant d'avoir une croissance harmonieuse et en bonne santé. Le biberon permet également de passer plus facilement le relais à papa ou mamie !

TOUTES LES MARQUES SE VALENT-ELLES ?

Il n'existe aucune différence entre les laits infantiles classiques puisqu'ils doivent tous respecter le même cahier des charges établi au niveau européen, ils font l'objet de contrôles très stricts, leur composition et leur fabrication sont soumises à une réglementation précise et rigoureuse, qui garantit leurs qualités nutritionnelles et sanitaires. Dès la naissance de votre bébé, le choix du lait se fait généralement avec votre pédiatre ou avec votre pharmacien.

LIQUIDE OU EN POUDRE ?

C'est uniquement une question de budget et de praticité ! En poudre ou liquides, les laits infantiles sont tout aussi performants. Le lait en poudre est moins cher et a l'avantage de pouvoir se conserver. Les laits liquides sont certes plus simples à utiliser, mais également plus coûteux. Veillez à garder au frais toutes briques entamées.

QUEL LAIT… À QUEL ÂGE ?

Pour s'approprier les vitamines, les protéines et les graisses nécessaires à son développement, il est important de donner à votre bébé un lait adapté à son âge :

- **Lait 1er âge de 0 à 6 mois :** durant les premiers mois, le lait infantile occupe la place la plus importante dans l'alimentation de votre bébé et le lait 1er âge contient tous les éléments nécessaires à son organisme.

L'allaitement au biberon permet de passer le relais aux autres membres de la famille.

- **Lait 2ème âge de 6 à 12 mois :** c'est aussi le moment de la diversification alimentaire, c'est pourquoi ce lait est moins riche puisqu'une partie des besoins de votre bébé sera satisfaite par son alimentation.

QUELLE QUANTITÉ… À QUEL ÂGE ?

Le nombre de biberons par jour varie selon la corpulence et l'appétit de votre bébé. À titre indicatif, un bébé d'un mois boit en moyenne 6 biberons de 90 ml, à 3 mois 5 biberons de 150 ml et à partir de 5-6 mois 4 biberons de 210 ml.

LABORATOIRES

Picot

SPÉCIALISTE DE LA NUTRITION INFANTILE

LHS - SAS au capital de 1925410€ - SIREN : 451 194 963 - RCS RENNES - la étudie, 04/2013

Spécialiste en Nutrition Infantile depuis plus de 110 ans

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

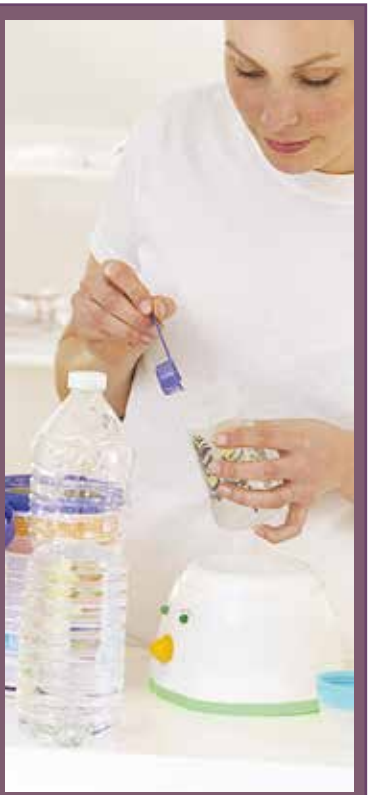
De 12 mois à 3 ans, il est recommandé de donner à votre enfant entre 300 et 500 ml de lait croissance tous les jours.

LE LAIT DE CROISSANCE EST-IL INDISPENSABLE ?

Contrairement au lait de vache, il répond aux besoins nutritionnels des bébés et contribue à leur croissance et à leur développement. C'est pour cela qu'à partir de 12 mois et jusqu'à 3 ans, les professionnels recommandent de donner entre 300 et 500 ml de lait de croissance par jour, ce qui apporte à votre bébé des acides gras essentiels pour le développement du cerveau et du système nerveux, une dose adaptée en protéines pour ne pas surcharger l'organisme, du fer indispensable au bon développement psychomoteur, de la vitamine A pour les défenses immunitaires et D pour la minéralisation des os et l'absorption du calcium.

PUIS-JE LUI DONNER D'AUTRES PRODUITS LAITIERS AVANT 3 ANS ?

En plus du lait 2ème âge, votre bébé peut consommer à partir de 6 mois et une fois par jour un laitage « spécial bébé », comme un petit suisse fabriqué avec du lait infantile et, à partir de 8 mois, un peu de fromage râpé dans sa purée ou de fines lamelles de fromages pasteurisés. Dès un an, n'hésitez pas à préparer des soupes et des purées à base de lait de croissance.



Les laits dits "spéciaux"…

Votre bébé régurgite ? Il est constipé ? Il existe des préparations 1er ou 2ème âge aux propriétés particulières à n'utiliser qu'après avoir consulté votre médecin ou pédiatre. Vendus en pharmacies, les « laits » AR (anti-régurgitation) sont épaissis afin de freiner les régurgitations (rejets de petites quantités de lait après les repas) et les « laits » HA (hypoallergéniques) peuvent contribuer à réduire les risques d'allergie. Ils sont conseillés pour les enfants ayant un terrain allergique (un des deux parents ou des frères et sœurs allergiques).

Bannir les "laits" végétaux et d'animaux autres que celui de vache…

Pour différentes raisons, comme les allergies, les intolérances ou par simple choix alimentaire, certains parents se tournent vers des laits d'origine non bovine (chèvre, brebis, jument, d'ânesse…) ou vers des boissons présentées comme des laits (soja, amande, riz, noisette, avoine, blé…). Ces « laits » ne sont pas du tout adaptés aux besoins nutritionnels des 0-3 ans et peuvent être tout aussi allergisants que le lait de vache.

Les laits autres que celui de la vache ne sont pas du tout adaptés aux besoins nutritionnels des tout-petits.

C'est pourquoi, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a récemment publié un avis alertant les parents sur les risques liés à la consommation par les bébés de boissons autres que le lait maternel ou maternisé, comme les laits végétaux ou d'origine non bovine (www.anses.fr).

En cas d'allergie aux protéines de lait de vache des solutions existent…

Le traitement repose sur une alimentation à base d'hydrolysats de caséines (Novalac Allernova…), c'est-à-dire à base de lait de vache dont les protéines ont été fragmentées en petits morceaux ou à base d'hydrolysats de protéines de riz fractionnées (Novalac Riz…). Ce type d'allergie ayant tendance à disparaître avec le temps, une réintroduction progressive de lait infantile classique est parfois possible vers 12-14 mois (sur avis médical).

Dès 6 mois, pensez à diversifier les produits laitiers.

C'est décidé…

Je m'offre un sex-toy !

Célibataire ou en couple, pour vous aider à faire le bon choix parmi la multitude d'accessoires érotiques proposés, voici quelques conseils sur ces jouets sexuels très tendance qui permettent d'aborder sans tabou le plaisir sexuel.

Bien choisir son premier sex-toy

Vous êtes décidé à franchir le pas vers des sensations nouvelles ou vous avez tout simplement envie de tester ces petits jouets dont on parle tant… Cependant ce n'est pas donné à tout le monde de se repérer parmi les formes, les fonctionnalités et les matières (silicone, latex, plastique, métal, verre) de ces objets dont les prix passent du simple au double.

Pour commencer, faites le choix entre stimulation clitoridienne ou pénétration, ensuite il est inutile de vous jeter sur le plus gros sex-toy doté de fonctions multiples… Préférez un sex-toy simple à utiliser, ergonomique, petit et doux, qui se range facilement (discrétion oblige !). Si vous optez pour un vibromasseur, sachez que la plupart émettent des sons qui peuvent vous déconcentrer au meilleur moment. Enfin, il est préférable d'utiliser également un lubrifiant à base d'eau mieux toléré par les muqueuses.

" Préférez un sex-toy simple à utiliser, ergonomique, petit et doux… "

Un sex-toy oui… mais lequel ?

Petit tour d'horizon des fonctions des sex-toys les plus classiques à utiliser en solo ou en couple :

- Le godemiché simple, non vibrant : par rapport au vibromasseur, il offre une stimulation différente car vous gardez le contrôle de l'intensité, de la vitesse et de la puissance. C'est l'accessoire le plus simple à utiliser pour une pénétration anale, vaginale ou pour caresser le clitoris grâce à son bout arrondi.

A LIRE

SEX TOYS GUIDE PRATIQUE ÉROTIQUE

Ed. Blanche
12,95 €

La star des sex-toys, le canard vibrant waterproof !

- Le vibromasseur : pour une stimulation clitoridienne ou vaginale. A usage équivalent et caractéristiques identiques que celle du godemiché, il offre les vibrations en plus.
- Le stimulateur : en forme d'œuf ou de doigt, il se distingue du vibromasseur phallique car sa forme est idéale pour la stimulation clitoridienne, mais ne se prête pas à la pénétration. Doté d'une télécommande, il permet de varier l'intensité des vibrations et des frottements.
- Les boules de geisha : deux boules reliées entre elles par un cordon qui contiennent elles-mêmes des petites boules qui vibrent au moindre mouvement. Insérées dans le vagin, elles donnent l'impression d'être pénétrée en permanence. On les porte chez soi ou à l'extérieur. A chaque mouvement, leur frottement occasionne des vibrations qui titillent agréablement l'intimité, sans pour autant conduire à l'orgasme au beau milieu d'une réunion !
- Le rabbit : le vibromasseur deux en un pour une stimulation clitoridienne et vaginale. Le tronc de forme phallique est muni à l'extrémité d'un gland qui tourne sur lui-même et d'un appendice vibrant destiné à exciter délicatement le clitoris.
- La star des sex-toys, le canard vibrant waterproof : dans le bain ou sous la douche, il titille inlassablement votre zone érogène avec son bec et sa queue.
- La bague d'amour : le sex-toy pour hommes le plus plébiscité. Cette bague s'enfile sur le sexe et pince les veines situées de chaque côté du phallus pour maintenir la pression sanguine dans la verge, le rendre plus ferme et surtout conserver plus longtemps son érection.

UN JOUJOU SEXUEL PLUS DÉSIRABLE QUE JAMAIS !

58 % des Français achètent ou sont prêts à acheter un sex-toy, dont 22 % en achètent au moins un par an. 27 % des 18-29 ans achètent au moins une fois par an des sex-toys contre 18 % des 40-49 ans et 12 % des 50-59 ans.

** Source : Etude Sexyprive.com/Netétudes - Décembre 2009*

DES "LOVESTORES" DÉDIÉS AU "DÉVELOPPEMENT DURABLE" DU COUPLE

Le concept des boutiques (Paris et Lille) et du site marchand Passage du Désir se veut à l'antithèse du sex-shop à travers une sélection de sex-toys esthétiques et fonctionnels, de cadeaux coquins et romantiques triés sur le volet… le tout dans un environnement chic et glamour.

PLUS D'INFOS www.passagedudesir.fr

Spécial hiver :
Les bons gestes
anti-peau sèche…

Irritations, peau "tendue" et rougeurs… Nos conseils futés à appliquer quotidiennement ou chaque semaine pour une peau saine et bien hydratée tout l'hiver.

" Douche ou bain, optez pour des produits nettoyants doux afin de conserver la protection naturelle de votre peau. "

Un teint parfait

L'éclat naturel de votre visage passe par un soin complet masque et gommage adaptés à votre type de peau au moins une fois par semaine. Le démaquillage reste une étape incontournable pour la santé de votre peau en terminant par un rinçage à l'eau froide pour lui redonner un vrai coup de fouet et un séchage à l'aide de mouchoirs en papier moins agressifs que la serviette de toilette. Selon le moment de la journée, appliquez le matin une crème anti-oxydante pour bien protéger votre peau et le soir un soin antirides ou une crème très nourrissante pour bien la régénérer. Enfin, pour un effet « bonne mine », optez pour un fond de teint légèrement plus foncé que la couleur de votre peau, complété d'une poudre de soleil pour unifier votre teint.

Chouchouter son corps

Douche ou bain, optez pour des produits nettoyants sans savon ou surgras afin de conserver la protection naturelle de votre peau. Après votre toilette, n'hésitez pas à passer un petit jet d'eau froide des chevilles au sommet des cuisses pour tonifier et stimuler la circulation. Hydratez votre corps chaque jour est indispensable et vous avez le choix entre laits, crèmes et huiles. Cependant, préférez des soins enrichis en anti-oxydants et en actifs nutritifs. Enfin, chaque semaine un petit gommage s'impose pour éliminer les cellules mortes et permettre une meilleure oxygénation de votre peau. Choisissez des produits spécifiques pour le corps et adaptés à votre type de peau et insistez sur les zones rugueuses, comme les coudes, les genoux… En revanche soyez plus douce sur les zones sensibles, notamment les seins.

DÉTENTE ET HYGIÈNE DE VIE

Tout comme les produits de soin, une bonne hygiène de vie est importante pour votre peau. Dormez au moins 8h par jour et limitez la consommation d'alcool et de tabac. Pensez également à humidifier l'air de votre maison, votre peau restera hydratée et plus élastique. Oligo-éléments, vitamines, acides gras essentiels… Optez pour les compléments alimentaires qui hydratent la peau en profondeur. Les fruits, les légumes, les céréales complètes et les viandes blanches contribueront aussi à la beauté de votre peau en lui apportant les vitamines et les minéraux dont elle a besoin. Enfin, buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour.

COUP DE POUCE ONGLES & CHEVEUX

Vitamines B, zinc, ortie blanche… Un complexe d'actifs naturels signé Forum Santé Lab pour fortifier et embellir vos ongles et vos cheveux. Demander conseil à votre pharmacien.

Retrouvez tous nos produits dans les pharmacies Forum Santé et sur notre boutique en ligne
www.forumsante.com

" Un gommage doux, une fois par semaine, favorise une meilleure pénétration des soins et une meilleure oxygénation de la peau. "

Prendre soin de ses mains…

Froid, vaisselle, bain des enfants et produits de nettoyage, vos mains sont chaque jour agressées ! Appliquez quotidiennement une crème à base de glycérine, d'acides gras et cicatrisante et massez profondément. Celle-ci déposera un film protecteur tout en évitant la sensation de gras. Pensez à un soin complet deux en un qui permet d'hydrater mains et ongles et sachez que les soins gommants pour le visage ont le même effet pour la beauté des mains. Les cuticules se ramollissent et les petites peaux autour des ongles finissent par disparaître.

… et de ses pieds

Enfermés dans vos chaussures toute la journée, vos pieds ont également besoin de se faire une beauté ! Chaque semaine, polissez vos talons avec une pierre ponce mouillée. Soignez vos pieds en leur offrant un gommage qui favorisera le renouvellement de votre peau et une meilleure pénétration du soin nourrissant que vous appliquerez juste après. Avant de vous coucher, hydratez vos pieds et enfilez des chaussettes en coton, vos talons retrouveront ainsi leur souplesse plus rapidement.

SHOPPING

Notre Best of anti-peau sèche

Spécial visage : HYDRATATION LONGUE DURÉE

Ce soin nourrit, hydrate et apaise les peaux sensibles, sèches ou très sèches. Il s'applique le matin ou le soir.

❤ ON AIME…

Sa formule onctueuse enrichie en beurre de karité qui procure un confort immédiat.

Hydrance Optimale Riche – Avène

Spécial corps : ANTI-DESSÈCHEMENT

Ce lait apporte des lipides pour restaurer et renforcer la barrière cutanée, nourrir et protéger les peaux sèches et inconfortables des agressions extérieures.

❤ ON AIME…

La texture facile à appliquer et qui pénètre bien.

Lipikar lait – La Roche-Posay

Spécial mains : UN VOILE PROTECTEUR

Ce soin protège les cellules contre le froid, la chaleur et la déshydratation sévère. Il adoucit la peau, réduit les rugosités et hydrate durablement.

❤ ON AIME…

Son pouvoir réparateur immédiat même pour les mains exposées aux conditions les plus extrêmes.

Soin Hydra-Défense Vita citral – Asepta

Spécial mains crevassées : APAISANT ET CICATRISANT

Un pansement liquide prêt à l'emploi qui forme un film transparent souple et protecteur et qui s'adapte à toutes les tailles de crevasses.

❤ ON AIME…

Il évite la réouverture des crevasses et résiste à l'eau.

Filmogel – Crevasses mains – Urgo

ON AIME AUSSI…

Crème de jour pour bébé

Nourrissante et protectrice, elle calme les irritations et protège la peau contre les agressions climatiques. Pour peaux sèches, très sèches, visage, gerçures des lèvres et des mains.

❤ ON AIME…

Sa formule onctueuse, facile à étaler et qui pénètre rapidement.

Crème au Cold Cream – Klorane

Spécial lèvres : ANTI-FISSURES

La texture riche formant une pellicule incolore, isolante, apaisante et réparatrice. Pour toute la famille : bébés, enfants et adultes.

❤ ON AIME…

Son embout en biseau pour une application très précise.

Cicaplast Lèvres – La Roche-Posay

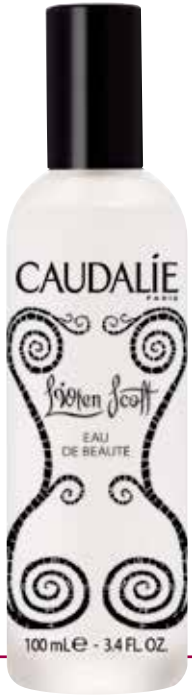
Hygiène : PRÉVIENT LE DESSÈCHEMENT

Ce gel visage et corps protège et rééquilibre le film hydrolipidique cutané. Idéal pour l'hygiène quotidienne des peaux délicates, sèches, sensibles et atopiques.

❤ ON AIME…

Sa texture onctueuse et le fait qu'il convient à toute la famille.

Cold Cream Gel Nettoyant Surgras – Avène



TESTÉ pour VOUS

À S'OFFRIR OU À OFFRIR

L'EAU DE BEAUTÉ, SIGNÉE CAUDALIE

Plébiscitée par les actrices, les stylistes et les mannequins, l'Eau de Beauté de Caudalie s'offre une Edition Collector dont le flacon a été créé par la célèbre styliste américaine et costumière pour Hollywood L'Wren Scott.

Histoire et valeurs de la marque

C'est à Bordeaux en 1993 dans sa propriété familiale au cœur des vignes que Mathilde Thomas créatrice de la marque fait la rencontre du Professeur Joseph Vercauteren*. Ce dernier lui confie que la vigne et le raisin détiennent des pouvoirs exceptionnels pour la peau. Deux ans plus tard, après avoir déposé un brevet sur l'extraction et la stabilisation des Polyphénols**de pépins de raisin, Mathilde et son mari créent la marque Caudalie. Depuis, la créatrice a pris l'engagement d'élaborer des produits avec un maximum d'ingrédients naturels, respectueux de l'environnement. Pour aller plus loin, la marque consacre 1 % de ses ventes mondiales à la mise en œuvre de projets environnementaux.

LE SAVIEZ-VOUS ?
L'eau de Beauté de Caudalie contient 99,40 % d'ingrédients d'origine naturelle.

Un cocktail d'ingrédients naturels

Inspirée de l'élixir de jeunesse de la Reine Isabelle de Hongrie, dont la jeunesse du teint aurait, dit-on, ébloui le roi de Pologne de trente-cinq ans son cadet, la recette de l'Eau de Beauté (mi-sérum, mi-tonique) est composée de : benjoin qui apaise la peau, myrrhe aux pouvoirs régénérants, huile essentielle de romarin purifiant, mélisse calmante, menthe poivrée stimulante. Elle contient également de l'extrait de fleur d'oranger pour ses propriétés adoucissantes, de rose pour l'éclat et de pulpe de raisin aux vertus hydratantes, l'ingrédient privilégié de la marque.

Une eau aux multiples propriétés

Cette brume au parfum singulier rafraîchit à tout moment de la journée, apporte le matin ou avant une soirée un coup d'éclat aux peaux fatiguées, resserre les pores et lisse les traits ou encore fixe le maquillage en pulvérisant le produit entre le fond de teint et la poudre.

* Un des spécialistes mondiaux des Polyphénols, Directeur du laboratoire de Pharmacognosie de la Faculté de Pharmacie de Montpellier, associée au CNRS et conseiller scientifique du pôle de recherche de Caudalie.

** Les Polyphénols de pépins de raisin sont, selon la marque, de puissants anti-oxydants qui notamment protègent la peau contre les radicaux libres, responsables de 4 rides sur 5.

forumsanté
soigne votre budget

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forumsanté

2€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT

VICHY HOMME

Offre valable du 1er au 31 décembre 2013.
Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forumsanté

2€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT D'UN LOT DE 2

LIPIKAR

Offre valable du 1er au 31 décembre 2013.
Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forumsanté

2€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT DE 2 BIBERONS ET **1€** DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT DE 2 SUCETTES

MAM

Offre valable du 1er au 31 décembre 2013.
Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine.
Photo non contractuelle.

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forumsanté

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant www.mangerbouger.fr

1,50€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT ET **4€** DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR 2 BOÎTES ACHETÉES

NOVALAC 2 & 3*

* À valoir sur l'achat d'une boîte de Novalac 2 800 g, Novalac 3, Novalac Relia 2 800 g.
Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes, en France Métropolitaine du 1er au 31 décembre 2013. Photo non contractuelle.

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forumsanté

50% DE REMISE SUR LE 2ÈME ACHAT D'UN LOT OU D'UN DENTIFRICE À L'UNITÉ

ORAL B PRO EXPERT

Offre valable du 1er au 31 décembre 2013.
Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

Kel **médicament ? …**

… Kel **nom ? …**

… Kel **générique ? …**

… Kelmed !

Avec Kelmed, retrouvez,
24 h sur 24,
le médicament d'origine
de votre médicament générique*,
sur www.biogaran.fr

NOUVEAU

Application GRATUITE sur votre iPad !

Et toujours disponible sur votre iPhone !

Grâce à Kelmed, le moteur de recherche des médicaments génériques développé par Biogaran, retrouvez le nom et les informations utiles sur l'équivalent générique de votre médicament et réciproquement.

* Un médicament générique est un médicament qui a la même composition qualitative et quantitative en principes actifs, la même forme pharmaceutique, et dont la bioéquivalence avec la spécialité de référence a été démontrée par des études appropriées de biodisponibilité. (articles L 5125-1 5° du CSP)

Votre santé nous est précieuse.

BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES
www.biogaran.fr

FO 3378 - 06/11