

LE DOSSIER **UN + UN = TROIS...** **UNE NOUVELLE VIE** **COMMENCE !**

PSYCHO
PEUR DE L'AVION :
LA COMPRENDRE ET LA VAINCRE

PRÉVENTION
QUEL REGARD PORTEZ-VOUS
SUR VOTRE CONSOMMATION
D'ALCOOL ?

Allergies aux POLLENS ?



**PRENEZ LE DESSUS,
PRENEZ HUMEX RHUME DES FOINS
A LA BECLOMETASONE**

HUMEX RHUME DES FOINS A LA BECLOMETASONE 50 microgrammes / dose, suspension pour pulvérisation nasale en flacon. Médicament pas avant 15 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consulter votre médecin. Ne pas utiliser chez la femme enceinte.

Profiter des premiers jours avec BÉBÉ EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Des conseils pour vivre une grossesse sereine et faire les bons choix lors de l'arrivée de Bébé, c'est le thème du dossier de ce numéro qui aborde sous l'aspect "bien-être" les 9 mois de grossesse et les premiers instants avec Bébé, sans oublier le Papa. Dans nos pages "Bien-être", nous avons conçu la trousse phyto idéale pour soigner les petits maux du quotidien et notre rubrique "Psycho" vous apporte de précieux conseils pour comprendre et vaincre la peur en avion.

Bronzer sans soleil... C'est facile avec les conseils, les astuces et les produits tendances de nos pages "Beauté" et côté nutrition, nous vous proposons des recettes légères et équilibrées pour faciliter la préparation de vos repas dès les premiers beaux jours. Par ailleurs, notre rubrique "Enquête" fait le point sur le régime sans gluten très apprécié des stars !

Enfin, la rubrique "Prévention" vous donne, sans tabou, les bonnes informations pour venir à bout de l'addiction à l'alcool.

Bonne lecture...

*François Leyraud,
Président de Forum Santé*

- 4 Actus** Notre conviction : bien accompagné, on est bien mieux
- 6 Prévention** Quel regard portez-vous sur votre consommation d'alcool ?
- 10 Bien-être** Ma trousse phyto pour soigner les maux du quotidien
- 13 Psycho** Peur de l'avion : la comprendre et la vaincre
- 30 Nutrition** Et hop ! Un menu facile aux saveurs d'été...
- 32 Enquête** Et si je mangeais sans gluten comme les stars ?
- 34 Sexualité** Une cystite en vacances, je fais quoi ?
- 36 Beauté** Bronzer sans soleil : facile !
- 40 Shopping** Un teint hâlé quand je veux !

Sommaire



Dossier du mois

Un + un = Trois...
Une nouvelle vie
commence !

n° ISSN : 2265-1152
Numéro 42
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 Leyraud
Tirage : 200 000 exemplaires
Périodicité : quadrimestriel
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.

NOTRE CONVICTION : bien accompagné, on est bien mieux

Informations, conseils, dépistage, prévention, les pharmaciens Forum Santé vous accueillent pour échanger avec vous en toute discrétion.

Accueillir, une philosophie

Chez Forum Santé, l'accueil et la prise en charge des patients sont une priorité.

Grâce à son expertise unique, votre pharmacien Forum Santé prend en compte vos attentes, quelle que soit votre situation. Un jour pressé, un autre en attente d'un conseil, les équipes officinales sont formées pour répondre à vos besoins.

Diabète, hypertension, nutrition, sevrage tabagique...

Outre les visites régulières chez votre médecin pour prévenir toute complication, votre pharmacien peut effectuer avec vous un bilan ou un suivi de votre traitement, et vous conseiller sur votre mode de vie.

Des entretiens confidentiels

Dans chaque pharmacie Forum Santé, un espace est à votre disposition pour poser toutes vos questions de santé qui trouveront une réponse adaptée à votre pathologie, votre style de vie, votre situation et pour effectuer un dépistage (tension artérielle, diabète, cholestérol) en toute liberté et en toute confidentialité.

VOTRE PHARMACIEN joignable 24h/24

Une info sur une pathologie, une question sur la prise ou le suivi de votre traitement... ? Vous n'osez pas ou n'avez pas le temps de passer à la pharmacie ?

Optez pour nos services en ligne :

Click and Collect,
site Internet Forumsante.com
et application mobile pour contacter gratuitement un docteur en pharmacie ou partager vos questions de santé sur notre forum.

*" un espace confidentiel
est à votre disposition
pour poser toutes
vos questions "*



Chez Forum Santé, accueil
et prise en charge personnalisés
sont une priorité.

Les Rencontres Forum Santé

Votre pharmacie Forum Santé aborde plusieurs fois par an une thématique sur un sujet de santé précis en pharmacie et sur internet. Questions / réponses, échanges, informations : les Rencontres Forum Santé sont l'occasion de prendre le temps de parler d'un sujet qui vous tient à cœur.

Au programme : sevrage tabagique, minceur, maintien à domicile, allaitement, contraception... rendez-vous sur le site forumsante.com pour en savoir plus.

Suivez-nous

sur les réseaux sociaux et sur mobile.

Apportez vos témoignages,
posez vos questions et échangez
sur notre forum de discussion.



www.forumsante.com

COMPRENDRE LES HONORAIRES DES PHARMACIENS

Le 1^{er} janvier 2015, une réforme de la rémunération des pharmaciens est entrée en vigueur, via deux honoraires de dispensation ayant pour objectif de valoriser la fonction de conseil du pharmacien d'officine, professionnel de santé de proximité, au moment de la dispensation.

L'honoraire de dispensation par boîte de médicament* s'applique à l'ensemble des médicaments remboursables prescrits ou non. Il valorise le travail de vérification, de contrôle et de conseil réalisé par le pharmacien.

L'honoraire pour ordonnance complexe** s'applique aux ordonnances mentionnant au moins 5 médicaments remboursables différents. Il valorise le rôle du pharmacien dans ses missions de conseil, de prévention et de services (erreurs de diagnostic, prévention ou prescription inadaptée, complications d'un acte thérapeutique...).

A noter : Ces honoraires sont pris en charge par l'assurance maladie et/ou les assurances complémentaires, soit intégralement, soit dans les mêmes conditions que les médicaments auxquels ils se rattachent.

* 0,82€ TTC pour chaque boîte de médicament remboursable délivrée.

** 0,51€ TTC par dispensation

Quel regard portez-vous sur votre CONSOMMATION D'ALCOOL ?

Même si la consommation d'alcool a été divisée par 2 depuis les années 1970, celle-ci reste élevée en France, soit supérieure de 30 % à la moyenne européenne.

Les consommateurs excessifs d'alcool représentent en France 25 % des hommes et 10 % des femmes qui consultent en médecine générale. Quant aux ivresses répétées, elles concernaient deux fois plus d'étudiants et quatre fois plus de femmes en 2010 qu'en 2005. Il est donc nécessaire que les consommateurs d'alcool, même occasionnels, soient sensibilisés aux risques que présente leur consommation individuelle. Ainsi, une stratégie mondiale visant à réduire l'usage nocif d'alcool a été adoptée par l'OMS en 2010 en s'appuyant sur le questionnaire Audit (voir ci-après) qui explore les comportements de consommation d'alcool au cours des douze derniers mois.

Evaluer sa consommation d'alcool

Vous buvez régulièrement et vous aimeriez savoir si votre consommation d'alcool est nuisible pour votre santé ? Sachez qu'une consommation dite à faible risque se situe en dessous de 20 g/jour pour les femmes et de 30 g/jour pour les hommes (15 cl de vin rouge à 12° est égal à 14 g d'alcool). Cette consom-

mation devient « à risque » à partir de 20 g et jusqu'à 40 g/jour pour les femmes et à partir de 30 g et jusqu'à 60 g/jour pour les hommes. Elle est « nocive » ou « à problème » au-dessus de 40 g/jour pour les femmes et au-dessus de 60 g/jour pour les hommes.

A noter : Une consommation épisodique massive ou "binge drinking" est définie comme une consommation de plus de 60 g d'alcool au cours d'une seule occasion.

La dépendance à l'alcool

est définie par la perte de liberté par rapport à la consommation d'alcool : tolérance accrue, syndrome de sevrage en cas de diminution ou arrêt de consommation, persistance de la consommation malgré les conséquences et les conseils, obsession vis-à-vis de l'alcool, consommation incontrôlable, désir puissant ou compulsif de consommer de l'alcool.

Plus d'infos

- Conseils, évaluations, programmes personnalisés : www.alcoolinfoservice.fr
- Adresses de structures spécialisées près de chez vous : www.drogues-info-service.fr

La dépendance à l'alcool est définie par la perte de liberté par rapport à la consommation d'alcool.

Un verre standard ou une unité d'alcool correspond à :



RECOMMANDATIONS

Pour éviter les risques à court ou à long terme associés à la consommation d'alcool, il est recommandé de se donner les limites suivantes :

- Pour un homme : ne pas dépasser 21 verres (ou unités d'alcool) par semaine (ou 3 verres par jour en moyenne).
- Pour une femme : ne pas dépasser 14 verres (ou unités d'alcool) par semaine (ou 2 verres par jour en moyenne).
- Ne pas dépasser 4 verres (ou unités d'alcool) en une seule occasion.

- Garder au moins une journée sans alcool par semaine.

Dans certaines situations, il est recommandé de ne pas consommer du tout d'alcool :

- Grossesse ou projet de grossesse à court terme.
- Allaitement.
- Conduite de véhicules ou de machines.
- Antécédent d'alcoolodépendance personnel ou chez ses parents.
- Certaines maladies ou traitements.

10 questions pour évaluer le risque lié à votre consommation d'alcool

Ce test* peut vous aider à évaluer votre consommation d'alcool, mais il n'est pas destiné à remplacer un diagnostic par un addictologue.

Dans cette colonne, les réponses valent :

0	1	2	3	4	Points
1- A quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?					
Jamais ☐	1 fois par mois au moins ☐	2 à 4 fois par mois ☐	2 à 3 fois par semaine ☐	4 fois ou plus par semaine ☐	☐
2- Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?					
Un ou deux ☐	trois ou quatre ☐	cinq ou six ☐	sept à neuf ☐	dix ou plus ☐	☐
3- Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres standards ou plus ?					
Jamais ☐	moins d'une fois par mois ☐	une fois par mois ☐	une fois par semaine ☐	chaque jour ou presque ☐	☐
4- Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous observé que vous n'étiez pas capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ?					
Jamais ☐	moins d'une fois par mois ☐	une fois par mois ☐	une fois par semaine ☐	chaque jour ou presque ☐	☐
5- Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence le fait d'avoir bu de l'alcool vous a-t-il empêché de faire ce qu'on attendait normalement de vous ?					
Jamais ☐	moins d'une fois par mois ☐	une fois par mois ☐	une fois par semaine ☐	chaque jour ou presque ☐	☐
6- Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ?					
Jamais ☐	moins d'une fois par mois ☐	une fois par mois ☐	une fois par semaine ☐	chaque jour ou presque ☐	☐
7- Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?					
Jamais ☐	moins d'une fois par mois ☐	une fois par mois ☐	une fois par semaine ☐	chaque jour ou presque ☐	☐
8- Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?					
Jamais ☐	moins d'une fois par mois ☐	une fois par mois ☐	une fois par semaine ☐	chaque jour ou presque ☐	☐
9- Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?					
Non ☐	oui mais pas dans les douze derniers mois ☐			oui au cours des douze derniers mois ☐	☐
10- Est-ce qu'un ami ou un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?					
Non ☐	oui mais pas dans les douze derniers mois ☐			oui au cours des douze derniers mois ☐	☐

VOS RÉPONSES AU QUESTIONNAIRE AUDIT

De 0 à 5 (femme) ou de 0 à 6 (homme)

Votre consommation d'alcool ne devrait pas provoquer de risque pour votre santé. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin si votre situation change : prise d'un traitement, maladie chronique, grossesse...

De 6 à 12 (femme) ou de 7 à 12 (homme)

Votre consommation d'alcool comporte vraisemblablement des risques pour votre santé, même si actuellement vous ne souffrez de rien. Lisez attentivement les recommandations ci-dessous et n'hésitez pas à demander conseil au professionnel de votre choix : pharmacien, médecin traitant, médecin du travail.

Au-delà de 12

Il est possible que vous soyez dépendant de l'alcool. Cette dépendance peut être psychologique si vous ressentez un besoin de consommer malgré les inconvénients de cette consommation et/ou physique si la diminution ou l'arrêt de votre consommation entraîne des signes de "manque". N'hésitez pas à faire appel à un professionnel de santé : médecin généraliste ou spécialiste. Demandez conseil et adresses à votre pharmacien ou consultez les sites Internet ci-dessous.

Document disponible gratuitement auprès du Respadd (www.respadd.org), du Cespharm (www.cespharm.fr) ou de l'Ippsa (www.ippsa.fr).

*Questionnaire AUDIT créé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour les adultes de plus de 18 ans.

20 Recommandations pour que les seniors soient moins seuls face à leurs médicaments



Passé un certain âge, avoir du mal à suivre son traitement, c'est courant. Surtout quand on prend entre 4 ou 5 médicaments différents par jour*. Or, la mauvaise observance des traitements entraîne chaque année de nombreuses hospitalisations. Teva s'est donc engagé dans un programme de prévention, élaboré par un groupe d'experts. Il contribue à l'effort quotidien de chacun pour améliorer l'observance de leurs traitements par les personnes âgées. En abordant ce problème d'une manière globale et en travaillant aux côtés de l'ensemble des professionnels de santé. Parce que, améliorer le bon suivi de vos traitements est essentiel : quand la santé va, tout va !

TEVA
laboratoires

Un laboratoire nouveau pour une nouvelle santé

* Etude PAQUID

Téléchargez le Livre Blanc et ses
20 Recommandations
sur www.teva-laboratoires.com

Suivez-nous sur  @TEVAFR

MA TROUSSE PHYTO

pour soigner les maux du quotidien

Pour venir à bout des maux et bobos de tous les jours, les plantes ont une réelle efficacité thérapeutique. Une médecine douce à la portée de tous.

Ballonnements

A la belle saison, lorsque l'on mange plus de fruits et de légumes (souvent crus), on se retrouve avec le ventre gonflé, des gaz intestinaux..., causés par la fermentation excessive des aliments qui sont alors difficiles à évacuer.

La solution phyto.

2 gélules de charbon le matin (à distance d'autres médicaments ou compléments alimentaires, car le charbon peut diminuer leur absorption) et 2 gélules le soir avec un grand verre d'eau, jusqu'à amélioration.

Déprime (légère à modérée)

Elle n'est pas rare aux changements de saison... Ne baissez pas les bras : en 15 jours, les plantes peuvent agir. Sans amélioration, consultez !

La solution phyto.

Mettez un gramme de ginseng (racine) dans une casserole contenant la valeur d'une tasse d'eau bouillante, laissez frémir 5 mn, retirez la racine et buvez cette préparation chaque matin au réveil par cure de 10 jours espacée de 10 jours. Vous pouvez également prendre une gélule de millepertuis et une gélule de rhodiola (baisse

de moral) 3 fois/jour pendant 10 à 15 jours.

ARKOGÉLULES RHODIORELAX – LAB. ARKOPHARMA.



Insomnie

Délai d'endormissement allongé, troubles du sommeil, augmentation du nombre et de la durée des éveils nocturnes... la prise de médicaments tels que les somnifères, psychotropes, neuroleptiques est évitable en première intention en cas de troubles mineurs.

La solution phyto.

Au coucher, mélangez 1/4 de passiflore, 1/4 de fleurs de coquelicot, 1/4 de tilleul et 1/4 de fleurs de lavande. Versez 2 c. à café de ce mélange dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 5 mn, ajouter 1 c. à café de miel, si possible de lavande. Buvez une tasse de cette préparation au coucher pendant 3 semaines, puis 2 ou 3 soirs/semaine, après des journées stressantes. Pour un endormissement facilité, l'aubépine associée à la passiflore donne de bons résultats.

PHYTOSTANDARD D'AUBÉPINE ET DE PASSIFLORE – PHYTOPREVENT – LAB. PILEJE.





En tisane ou en infusion,
les plantes soignent les
maux du quotidien en
douceur.

*" En première intention pour traiter
bien des maux, les solutions
de phytothérapie permettent
d'éviter les médicaments. "*

Jambes lourdes

Les troubles de la circulation du sang peuvent provoquer divers petits désagréments : jambes lourdes et/ou gonflées, douleurs des veines...

La solution phyto.

Faites des bains de pieds avec une infusion de romarin. Laissez mijoter 30 mn deux poignées de romarin dans 1 litre d'eau, laissez infuser jusqu'à ce que le liquide tiédisse, filtrez et ajoutez cette infusion dans une bassine d'eau chaude. Vous pouvez compléter d'une infusion de feuilles de vigne rouge à boire ou 25 à 50 gouttes en bourgeons macérât glyciné D1, 3 fois/jour.

Nausées

Mal-être, cœur au bord des lèvres, maux de tête, sueurs froides, grande fatigue... les nausées peuvent se solder par une séance de vomissements plutôt libérateurs !

La solution phyto.

Buvez des infusions de clou de girofle. Comptez 3 à 5 clous pour une tasse d'eau bouillante en laissant infuser 10 mn avant de consommer.

Stress

Omniprésent dans notre vie, le stress peut parfois devenir pesant, que son origine soit connue ou pas.

La solution phyto.

Faites une tisane relaxante à base de tilleul, de mélisse, de passiflore ou de camomille, soit 1 à 2 c. à soupe de plante sèche pour une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 mn sous un couvercle avant de filtrer et de déguster.

Suivez-nous
sur les réseaux sociaux et sur mobile.
Apportez vos témoignages,
posez vos questions et échangez
sur notre forum de discussion.



www.forumsante.com

le conseil FORUM SANTÉ

Bien qu'associées à l'appellation « médecine douce », les plantes ne sont jamais dénuées d'effets. Demandez conseil à votre pharmacien Forum Santé : en fonction de votre trouble, il saura vous indiquer les gélules d'extraits de plantes les mieux adaptées.

Un doute sur le nom d'un médicament ?



Kelmed retrouve instantanément le nom générique de votre médicament et inversement

et vous indique les éventuels excipients à effets notoires du médicament.

Téléchargez l'application gratuite développée par Biogaran



BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Votre santé nous est précieuse

PEUR DE L'AVION :

la comprendre et la vaincre

Si l'avion demeure le moyen de transport le plus sûr en dépit des récentes catastrophes, nombreux sont les voyageurs réguliers ou occasionnels qui doutent, au point parfois de paniquer avant même de mettre un pied à bord. Heureusement, il existe des moyens de vaincre cette phobie plutôt handicapante à l'approche des vacances...

Quand certains montent dans l'avion comme dans l'autobus, cap sur les vacances et sourire aux lèvres, d'autres redoutent l'accident et sont tétanisés d'angoisse dès l'enregistrement des bagages. Agathe, qui se dit elle-même claustrophobe, gênée depuis longtemps par les espaces cloisonnés, raconte le vol qui l'a conduite à se soigner : « C'était un petit vol Paris-Genève d'une heure à peine. La première demi-heure s'est bien passée, j'étais angoissée mais relativement calme, la main agrippée sur celle de mon compagnon tout de même. Quand le pilote a annoncé quelques petites turbulences, j'ai paniqué. Tremblante, transpirante, incapable de parler, je me suis enfermée dans une bulle d'angoisse. Et au premier petit trou d'air, j'ai hurlé comme si nous allions nous crasher, au grand étonnement des autres passagers ».

Des solutions au cas par cas

Pour désangoisser ces « terriens » phobiques de l'avion, qui aiment en général tout contrôler et ont un mal fou à rester impuissants, assis et attachés dans un avion qu'ils ne pilotent pas, on peut d'abord traiter la peur de l'inconnu. La psychologue Sylviane Démier fait potasser ses patients sur les bases de l'aérodynamique, les rassure sur la sélection et la formation des pilotes ainsi que sur les contrôles sévères dont ils font l'objet. Pour les phobiques, elle utilise les thérapies comportementales et cognitives en préconisant notamment l'entretien avec un spécialiste du stress aéronautique qui cherchera l'origine et la nature de l'anxiété ressentie à l'idée de prendre l'avion et pourra conseiller une stratégie personnalisée et/ou pourquoi pas, un stage anti-panique à bord.

" Plus que les médicaments, un travail psychologique est nécessaire pour vaincre la peur de l'avion. "

A LIRE

Oubliez votre peur de l'avion, de Anastasia Pichereau et Pierre-Camille Altman. Ed. La Vallée Heureuse, 10 €.



Un guide écrit par deux pilotes de transport de l'armée de l'air pour rassurer et apporter des solutions aux stressés de l'avion.

Pour éviter de rester sur le tarmac et a fortiori si vous devez prendre l'avion pour votre travail, agissez contre votre angoisse ! La peur de l'avion se soigne...

Des stages de désensibilisation

Pour les grands stressés de l'avion, qui ne voyagent plus (ou presque) avec ce moyen de transport ou pour ceux qui ont vécu des vols mouvementés et qui ne parviennent pas à les oublier, les stages d'Air France ou du Centre de traitement de la peur en avion peuvent permettre d'apprivoiser l'avion. Au programme, des échanges avec le personnel navigant qui répond sans détour à toutes les questions des passagers angoissés, une initiation à l'aéronautique, des exercices de gestion du stress et une séance en simulateur de vol pour appréhender toutes les situations possibles et constater que l'avion peut résister à de nombreuses avaries.

Plus d'infos

www.peuravion.fr

www.airfrance.fr, rubrique « Préparez votre voyage » puis « Bien-être et santé ».

le conseil FORUM SANTÉ

Attention si vous avez tendance à avaler des médicaments avant un vol ! Les anxiolytiques ne sont pas dénués d'effets secondaires néfastes surtout si on les absorbe avec de l'alcool (ce qui se produit fréquemment en vol, histoire de s'endormir plus vite) et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de ne pas utiliser de sédatifs en avion car ceux-ci augmentent fortement le risque de thrombose veineuse. Sur les conseils de votre pharmacien Forum Santé, optez plutôt pour l'homéopathie ou la phytothérapie pour réduire stress et anxiété.

CINO
SUR
CINO

**CHOISISSEZ
L'EFFICACITÉ**



**Chikungunya
Dengue
Paludisme**



Utiliser les produits Inseco avec précaution. Avant toute utilisation, lire l'étiquette et les informations concernant le produit.

UN + UN = TROIS...

Une nouvelle vie commence !

La grossesse est une grande aventure dans la vie d'une femme et d'un couple, mais aussi une formidable histoire d'amour, même si quelques "vilains" petits maux viennent parfois bousculer le quotidien. Et puis, après l'avoir imaginé durant 9 mois, Bébé est enfin dans vos bras ! Cette plongée dans le "grand bain" peut parfois être effrayante pour des parents novices, qui s'interrogent pour un oui ou un non... Dans ce dossier, nous vous proposons des conseils et astuces pour une grossesse sereine, pour mieux gérer le quotidien avec Bébé et répondre à certains choix en toute objectivité.

19 - 20 → **Grossesse** : 9 mois en pleine forme

21 - 22 → **Des petits maux** à soigner au naturel

23 → **Bébé est là...** Prodiguez-lui les bons gestes au quotidien

25 - 26 → **Reconnaître et soulager** les petits maux de bébé

27 → **Allaitement** : c'est vous qui choisissez !

28 → **Pouce ou sucette...** comment faire le bon choix ?



Téléchargez
l'application gratuite
Forum Santé



Connectez-vous

sur www.forumsante.com

Suivez-nous

sur les réseaux
sociaux et sur mobile



Poussées dentaires

Camilia pour apaiser bébé quand il fait ses dents

La poussée dentaire est un processus physiologique inflammatoire naturel dans l'évolution d'un enfant. Il peut cependant, selon les bébés, être synonyme de gênes et de douleurs.

Comment apaiser les tout-petits dans ce développement naturel ?

★ Des signes qui ne trompent pas

Les troubles liés à une éruption dentaire sont nombreux et varient de fréquence et d'intensité selon les enfants. Douleur des gencives, salivation abondante, gencives enflées, joues rouges, envie de tout mordiller, comportement grognon, sommeil agité, troubles du transit... ces manifestations sont autant d'indices de l'apparition d'une dent.

★ Prendre en charge les troubles de la poussée dentaire

Pour le soulager, vous pouvez lui donner Camilia, à raison de 3 à 6 fois par jour*. Verser le contenu du récipient unidosé dans la cavité buccale de l'enfant tout en maintenant l'enfant en position assise.

Traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson, Camilia est un médicament homéopathique.

* Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire.

★ La toute première dent, c'est pour quand ?

Même si la date d'apparition des dents varie d'un enfant à l'autre, la première dent de lait perce en général entre 4 et 7 mois. Il se peut qu'elles apparaissent plus tôt, dès l'âge de 3 mois ou plus tard. Il y a 20 dents de lait au total et, pour la plupart des enfants, elles seront toutes en place avant l'âge de 3 ans¹.

Mais chaque enfant a son rythme ! Alors, pas d'inquiétude si cela se produit plus tôt ou plus tard.

Calendrier d'éruption des dents de lait²

Entre 6 et 16 mois

les 8 incisives (latérales et centrales). Elles servent à trancher les aliments.

Entre 23 et 33 mois

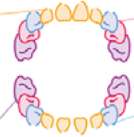
Les 4 «deuxièmes molaires».

Entre 13 et 24 mois

Les 4 «premières molaires». Elles servent à broyer les aliments, en les écrasant.

Entre 16 et 23 mois

Les 4 canines. Très robustes, elles permettent de déchiqueter les aliments.



CAMILIA

apaise bébé le jour comme la nuit :

Une formule adaptée :

- Composé de 3 médicaments homéopathiques, Camilia soulage les symptômes associés à la poussée dentaire ;
- Gout neutre, facilement accepté par bébé.

Une présentation unique :

- Hygiénique grâce à sa forme en unidoses buvables stériles ;
- Facile à administrer et à transporter.

Une composition adaptée à bébé dès le plus jeune âge :

- Compatible avec les traitements médicamenteux en cours.

Vendu en pharmacie, sans ordonnance.

Sources :
 - 1 : <http://www.ameli-sante.fr/poussées-dentaires.html>
 - 2 : "Le pédiatre et les dents des tout-petits" Paediatrica, No1 2010

N°Azur 0 810 809 810

PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

BOIRON®

www.boiron.fr

Camilia® est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson, aux 3 substances actives. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. La durée du traitement ne devra pas dépasser 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire. Visa n° 14/12/61436031/GP/001

GROSSESSE : 9 MOIS EN PLEINE FORME !

La grossesse est l'occasion de renouer avec de bonnes habitudes alimentaires.



Alimentation équilibrée, activité physique bien choisie, relaxation... des éléments à ne pas négliger pendant la grossesse pour votre bien-être et celui de votre bébé.

J'adapte mon alimentation

Aucune norme stricte en termes d'alimentation pendant la grossesse. Cependant si vous êtes sujette à l'embonpoint, n'abusez pas de boissons sucrées, pâtisseries et sucreries. Ne négligez aucun type d'aliment : la variété est importante pour une alimentation équilibrée qui conditionne le bon développement du fœtus et votre état de santé. Consommez chaque jour des protéines (viande, poissons, œufs, légumes secs), des féculents ou des céréales riches en glucides pour l'énergie (pomme de terre, pain, riz...), des légumes frais, des fruits et des laitages. Les corps gras sont essentiels à la mise en place du système nerveux de votre bébé tout comme les viandes et les poissons qui permettent la fabrication des cellules. Hydratez-vous avec

1,5 à 2 litres d'eau par jour. Et n'oubliez pas : « zéro alcool » et « zéro tabac » pendant toute la grossesse !



JE M'INFORME...

Neuf mois en forme, de Ingrid Haberfeld et Christelle Mosca-Ferazza – Ed. Hachette Pratique – 7 €.



Bien manger pendant ma grossesse, de Béatrice de Reynal, Nutritionniste – Ed. Vuibert Pratique – 18 €.

GROSSESSE : 9 MOIS EN PLEINE FORME !

Je bouge en douceur

Il est important de bouger un minimum durant la grossesse, mais il faut y aller doucement ! Une demi-heure d'activité physique par jour suffit pour contrôler votre poids, accroître votre masse musculaire, dépenser des calories et améliorer votre circulation sanguine. Si vous profitez de votre grossesse pour démarrer une activité, parlez-en avant à votre médecin.

JE FAIS... marche à pied, natation, deux activités délassantes, et de la gymnastique douce pour assouplir le corps.

JE NE FAIS PAS... VTT, équitation, ski alpin, sports d'équipe, course à pied... Bref tous les sports intensifs qui risquent de provoquer des contractions.

JE DÉCOMPRESSE...



Enceinte, c'est pas une mince affaire ! de Mademoiselle Caroline – Ed. City – 12 €

Un livre plein d'humour sur le thème des nausées,

des envies pressantes, de la sensation d'être très grosse, de ne plus pouvoir boire de vin, manger de fromage, de charcuterie, caresser un chat ou un chien... Neuf mois de pur bonheur !

le conseil FORUM SANTÉ

Appelée acide folique ou folates, la vitamine B9 agit sur la croissance, la division cellulaire et participe à la synthèse des cellules sanguines et nerveuses. Indispensable à notre organisme tout au long de notre vie, elle devient indispensable dès les premières semaines de grossesse pour éviter un risque de carence. On trouve cette vitamine dans les légumes à feuilles vertes (épinards, salades...), dans le foie et le jaune d'œuf. Des compléments alimentaires existent également : demandez conseil à votre pharmacien Forum Santé.

Je me relaxe

Le yoga est une activité de relaxation parfaite durant toute la grossesse et particulièrement lors de l'accouchement car elle permet de travailler les postures pour se sentir bien dans son corps sans mettre le bébé en souffrance. L'acupuncture permet d'évacuer au premier trimestre les nausées, les vomissements et la fatigue et au second de soigner les insomnies et les angoisses.

Quant aux massages prénataux, ils soulagent les douleurs dorsales, les crampes, les gonflements des pieds et des mains...



DES PETITS MAUX À SOIGNER AU NATUREL



Si les femmes enceintes doivent être particulièrement vigilantes avec les médicaments, les remèdes naturels doivent aussi être employés avec précaution.

Considérer les maux de la grossesse comme une fatalité est une erreur : des solutions naturelles existent pour soulager (presque) tous les petits bobos !

J'ai des nausées

Elles peuvent devenir fréquentes et provoquer des vomissements chez certaines femmes enceintes. Si vous vomissez après chaque repas et si cela continue au-delà de la 16^{ème} semaine d'aménorrhée, parlez-en à votre médecin qui prescrira un traitement médicamenteux.

LE REMÈDE NATUREL

Évitez de cuisiner vous-même, de boire pendant les repas, buvez des tisanes de cannelle, fenouil, camomille, verveine, menthe ou gingembre râpé et reposez-vous. Au premier trimestre, testez le cocktail jus de citron, gingembre (frais en morceaux), eau pétillante.

le conseil FORUM SANTÉ

Pas d'automédication pendant la grossesse !

Ne prenez pas de médicaments en vente libre sans demander conseil à votre pharmacien. Cette mise en garde vaut également pour l'utilisation des plantes (phytothérapie, aromathérapie) qui, si elles règlent bien des maux, ne sont pas dénuées d'effets secondaires éventuels.

“Demandez à votre chéri de vous apporter votre petit-déjeuner au lit pour vous éviter les nausées et les désagréments de l'hypoglycémie au réveil.”

DES PETITS MAUX À SOIGNER AU NATUREL

J'ai les jambes lourdes

En plus de surélever vos jambes régulièrement, vous pouvez utiliser des gels contre les jambes lourdes (au menthol, au camphre) pour stimuler le retour veineux après une douche fraîche.

LE REMÈDE NATUREL

5 gouttes d'huile essentielle (HE) de citron, 5 gouttes d'HE d'hélichryse, 5 gouttes d'HE de lentisque pistachier, 5 gouttes d'HE de thym à thujanol, 1c. à café d'huile végétale calophylle. A appliquer en massage, des chevilles jusqu'aux genoux, 2 fois/jour pendant 10 à 20 jours.

J'ai des brûlures d'estomac

La digestion se faisant plus lentement, brûlures d'estomac et aigreurs sont souvent fortes et fréquentes en fin de grossesse.

LE REMÈDE NATUREL

Mangez en moins grande quantité à chaque repas et misez sur les œufs, le lait, la purée de pommes de terre, qui diluent les sécrétions gastriques alors que d'autres les provoquent (thé, café, chocolat, pain, fruits mûrs, tomates, plats en sauce...). La tisane de menthe est efficace, de même que celle au fenouil ou le cumin en gélules. L'homéopathie aussi : Nux Vomica 5CH et Iris Versicolor 5CH, 3 granules de chaque avant les repas.

J'ai des insomnies

Les nuits blanches en fin de grossesse sont fréquentes. Dînez léger, dormez dans une pièce calme, aérée et fraîche et faites une sieste dans l'après-midi.

À LIRE



Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, de Danièle Festy
– Ed. Leduc.S

LE REMÈDE NATUREL

L'homéopathie fonctionne bien, tout comme l'oligothérapie avec le lithium qui combat les insomnies.

Des nutriments indispensables

Vitamine D : elle fixe et retient le calcium dans l'os. Une minéralisation essentielle pour le bébé et sa maman...

Calcium : Outre sa contribution à la minéralisation osseuse chez le bébé, il protège la femme enceinte du risque d'hypertension artérielle.

Fer : Le fœtus en puise quotidiennement dans le sang de la future maman pour assurer la fabrication de l'hémoglobine. Si la femme enceinte n'en ingère pas assez, elle risque une anémie (grosse fatigue, teint pâle, baisse de moral).

Iode : Cet oligoélément est indispensable au système immunitaire et au bon fonctionnement de la thyroïde chez la future mère. Pour Bébé, c'est un nutriment clé pour le développement de son cerveau.

BÉBÉ EST LÀ... PRODIGUEZ-LUI LES BONNS GESTES AU QUOTIDIEN

De retour à la maison avec Bébé, les premiers jours sont parfois déroutants. Nos conseils « pas à pas » pour prendre bien soin de votre tout-petit...

Première tétée

Que vous allaitiez ou non, la tétée doit être un instant de plaisir pour votre enfant et vous. Il est donc important que vous soyez bien installée...

LES BONNS GESTES. Assise dans un fauteuil, posez le bras qui soutient la tête de bébé sur l'accoudoir. Pendant les trois premiers mois, pensez à déposer un coussin sur vos genoux afin de le hausser à la bonne hauteur. Si vous allaitez, vous pouvez également vous allonger, sur votre lit ou sur le canapé, sur le côté, le buste surélevé par un oreiller et allonger votre petit contre vous.

Premier gros chagrin

Rappelez-vous que les cris sont pour Bébé un moyen de s'exprimer. Il est donc positif qu'il pleure avec l'espoir de vous faire comprendre ce qui ne va pas...

LES BONNS GESTES. Si sa couche est propre, s'il a mangé, s'il ne semble ni malade ni fiévreux mais qu'il paraît inconsolable, bercez-le tout contre vous comme vous savez si bien le faire et massez-lui le dos ou le ventre pour l'apaiser en cas de coliques (douleurs intestinales fréquentes les premiers mois).



PLEURS DE BÉBÉ : LES DÉCRYPTER ET AGIR

Bébé pleure, du Pr Marcel
Rufo et Christine Schilte –
Ed. Hachette Famille – 5,95 €.

Petite toilette de "chat"

Pas le temps de donner le bain ce soir ? La toilette de chat peut le remplacer de temps en temps...

Nez : roulez un morceau de coton en mèche, imprégnez-le de sérum physiologique. D'une main, tenez la tête de votre bébé, de l'autre, tournez la fusette dans chaque narine.

Yeux : passez doucement une compresse humidifiée de sérum physiologique, en partant du coin interne de l'œil vers l'extérieur. Utilisez une compresse par œil.

Oreilles : imbibe un morceau de coton de sérum physiologique et passez-le doucement dans le pavillon et derrière l'oreille. Evitez d'utiliser des cotons-tiges, cela peut créer des bouchons.

Visage : humidifiez un morceau de coton avec un brumisateuse et tamponnez les joues, le front et le menton de Bébé. Séchez en tapotant avec un linge propre et sec.

le conseil FORUM SANTÉ

Si le coton est parfait pour nettoyer la bouche, le nez ou encore les oreilles de Bébé, il est conseillé pour les yeux de se servir de compresses non tissées et qui ne laissent ainsi aucun résidu. Votre pharmacien Forum Santé saura vous conseiller parmi les nombreux produits dédiés à la toilette : sérum physiologique, crème pour le change, gel lavant...



NOVALAC
OU
NOVALAC
?

**POUR SON BIBERON
NE VOUS POSEZ PAS DE QUESTIONS.**



EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE



Novalac

LA NUTRITION DES BÉBÉS À SON EXPERT

En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable. www.mangerbouger.fr

RECONNAÎTRE ET SOULAGER LES PETITS MAUX DE BÉBÉ



Apprendre à reconnaître les petits maux de son bébé évite de stresser inutilement !

Coliques, régurgitations, érythème fessier, premières dents... apprenez à reconnaître les petits maux de Bébé et à y remédier rapidement sans stresser !

Bébé a des coliques

Il pleure vigoureusement, gesticule, semble souffrir et devient tout rouge puis soudain, se calme après avoir émis des gaz ou des selles. Bébé souffre probablement de coliques. Si le pédiatre n'a décelé aucune maladie précise, des adaptations diététiques peuvent être tentées pour le soulager, comme le lait sans lactose

par exemple. Les coliques, qui disparaissent en général dès le 4^{ème} mois, peuvent être atténuées en berçant votre bébé placé sur le ventre sur votre bras.

Bébé régurgite

Au cours des repas (tétée ou biberon) ou juste après, votre enfant peut faire un rot provoquant une remontée de lait (régurgitation). Ce petit trouble ne doit pas vous inquiéter. En revanche, la répétition des régurgitations ou lorsqu'elles arrivent longtemps après les repas accompagnées de signes de douleur (bébé se tortille) et d'une certaine pâleur peuvent être les signes d'un mauvais fonctionnement de la zone de jonction, entre l'estomac et l'œsophage. On parle alors d'un reflux gastro-œsophagien nécessitant parfois un traitement approprié prescrit par votre médecin.

Suivez-nous
sur les réseaux sociaux et sur mobile.
Apportez vos témoignages,
posez vos questions et échangez
sur notre forum de discussion.



www.forumsante.com

RECONNAÎTRE ET SOULAGER LES PETITS MAUX DE BÉBÉ

*" Si la fièvre,
les vomissements,
la diarrhée durent plus
de 24 h sans amélioration,
je consulte car le risque de
déshydratation est important
chez les tout-petits."*

Bébé a les fesses rouges

L'érythème fessier désigne les rougeurs qui apparaissent sur les fesses des nourrissons dont la peau est très fragile et facilement irritable par la macération des urines et des selles dans les couches. Dans la mesure du possible, laissez votre bébé les fesses à l'air ou changez-le souvent. Pour la toilette, n'utilisez que des produits pour bébé très doux, sans additifs, ni colorants, ni désodorisants et surtout sans alcool ! Votre médecin vous prescrira une solution antiseptique et une crème cicatrisante pour limiter le suintement et la surinfection.

le conseil FORUM SANTÉ

Pour vous assurer que les produits de soins ne sont pas nocifs pour la santé de votre bébé, votre pharmacien Forum Santé est à votre disposition pour étudier avec vous leur composition et vous guider vers des produits adaptés à sa peau et à son âge.

Bébé fait ses dents

Offrez-lui son premier anneau de dentition à mordiller ! Optez pour ceux à placer au réfrigérateur, le froid étant un anti-inflammatoire naturel. Demandez conseil à votre pharmacien qui vous aiguillera vers un traitement homéopathique pour soulager la douleur et les troubles associés, ou vers un gel gingival à base de plantes apaisantes (mauve, camomille, sauge...) à appliquer en massant doucement les gencives. Si les douleurs ne s'atténuent pas, parlez-en à votre pédiatre qui vous conseillera sans doute d'utiliser, de façon ponctuelle, du paracétamol en dosage pédiatrique. Les poussées dentaires peuvent s'accompagner de fièvre, de diarrhées et de fesses rouges, des maux qui disparaissent dans les heures qui suivent le dégagement de la dent.

L'INCONTOURNABLE DES JEUNES PARENTS



Pour vivre sereinement les premiers mois avec Bébé. *Bébé dis-moi qui tu es*, du pédiatre Philippe Grandsenne – Ed. Poche Marabout – 5,99 €



POUR RIRE UN PEU

Des confessions politiquement incorrectes, mais tellement drôles et déculpabilisantes. *Ce que les mères n'ont jamais (même sous la torture)*, de Jessica Cymerman – Ed. Leduc.S – 10 €

ALLAITEMENT : C'EST VOUS QUI CHOISISSEZ !



Le lait maternel, ou le lait infantile, est le seul aliment des bébés jusqu'à 4 mois au moins.

le conseil FORUM SANTÉ

Il existe en pharmacie différentes sortes de laits infantiles, un grand choix de biberons, de tétines, de tire-lait et de produits pour votre bien-être (coussinets et coquilles anti-fuite d'allaitement, crème protectrice mamelons, tisane d'allaitement...). Demandez conseil à votre pharmacien Forum Santé.

L'allaitement maternel reste un choix et non une obligation. L'essentiel est que vous vous sentiez à l'aise dans la façon de nourrir votre bébé (sein ou biberon) et en harmonie avec vous-même...

Je décide d'allaiter

Adaptée aux besoins de votre bébé, la composition du lait maternel évolue au fil des semaines en même temps que la croissance de l'enfant. Au début de la tétée le lait est clair, riche en eau et en lactose et principalement hydratant. Il s'épaissit ensuite pour devenir "crémeux" et donc plus nourrissant, c'est pourquoi il est préférable de donner à téter un sein, puis l'autre, en alternance.

J'opte pour le biberon

Les substituts du lait maternel ou laits infantiles, sont pour la plupart élaborés sur le modèle du lait maternel et soumis à une

réglementation précise et sanitaire. Comme le lait maternel, ils doivent constituer le seul aliment de votre bébé jusqu'à 4 mois au moins (lait 1^{er} âge). Il est ensuite conseillé de poursuivre le lait maternisé jusqu'à un an (lait 2^{ème} âge) et à partir de 1 an jusqu'à 3 ans d'opter pour un lait de croissance. En effet, le lait de vache de consommation courante est 20 fois moins riche en fer et trop riche notamment en protéines.

SPÉCIAL PAPA : le biberon

permet de passer plus facilement le relais au papa qui pourra ainsi partager des moments privilégiés avec son bébé.

POUCE OU SUCETTE... COMMENT FAIRE LE BON CHOIX ?



*Pouce ou sucette... même combat :
il est préférable d'arrêter
avant l'âge de 3 ans*

le conseil FORUM SANTÉ

Prenez conseil auprès de votre pharmacien afin d'être certaine que la sucette conviendra à la bouche, puis à la dentition de votre enfant. Choisissez de préférence une tétine en silicone et changez-la régulièrement.

Téter est un besoin physiologique chez les bébés, bien des nourrissons sucent déjà leur pouce lors de leur vie intra-utérine.

La sucette n'est pas un substitut affectif

Comme le pouce, elle apaise Bébé, le calme et l'aide à s'endormir. Toutefois, utilisée de manière systématique pour calmer l'enfant au détriment des échanges ou des contacts, la sucette joue alors un rôle qui n'est pas le sien et devient vite un objet dont Bébé aura du mal à se passer, parfois durant plusieurs années, au détriment du langage. Il est donc préférable de ne pas la donner dès que Bébé pleure sans chercher à savoir pourquoi.

A noter : Les dentistes préfèrent qu'un enfant suce une sucette plutôt que son pouce, parce qu'elle déforme moins le palais. Cependant, dans les deux cas, les déformations se font en fonction de la durée d'utilisation.

Le pouce, toujours à disposition !

Sucer son pouce peut aider Bébé à s'endormir, à se détendre ou à s'apaiser et il représente l'un des premiers gestes automatiques de l'enfant. Il est impossible de le perdre et il n'empêche ni de parler ni de s'exprimer. En revanche, si votre enfant suce trop fréquemment et trop longtemps son pouce, cela peut témoigner de certaines difficultés psychologiques (manque d'attention, angoisses...) et déformer sa dentition.

" La sucette ne doit pas être utilisée systématiquement pour calmer l'enfant, au détriment de l'échange et du contact "

Picot veille
sur l'alimentation
de votre bébé
depuis 1896.



**FABRIQUÉ EN FRANCE ET DISTRIBUÉ
EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE.**

Les laboratoires Picot proposent plus
de **50 produits** qui répondent aux
besoins spécifiques de chaque bébé.
Pour l'accompagner des premiers
biberons à la diversification alimentaire.



EXPERT EN NUTRITION DEPUIS 1896

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. WWW.MANGERBOUGER.FR

ET HOP !

Un menu facile aux saveurs d'été...

Deux recettes légères, équilibrées et faciles à préparer pour vos repas d'été...



Remerciements à l'association
interprofessionnelle des fruits et
légumes frais (Interfel).

Plus d'infos et de recettes :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

Brochettes de billes multicolores au sirop balsamique

Pour 4 pers.

- 1 beau melon de nos régions
- 1 grosse betterave cuite
- 1 mangue mûre à point
- 8 mini-billes de mozzarella

Pour la vinaigrette

- 2 c. à café de moutarde
- 2 c. à café de miel
- 2 ou 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 ou 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1 / Réaliser à la cuillère parisienne des billes avec la chair du melon, de la betterave et de la mangue.

2/ Intercaler harmonieusement les billes de melon, de mangue, de betterave et de mozzarella sur des piques à brochette.

3/ Préparer la sauce d'accompagnement en mélangeant dans l'ordre le sel, la moutarde, le miel, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive.

4/ Napper les brochettes de vinaigrette.

5/ Poivrer et parsemer de graines de sésame ou de feuilles de menthe ciselées.

A savoir. Une salade légère, colorée et protéinée (billes de mozzarella) qui plaira aux enfants. Pour un plat plus complet, on peut ajouter aux brochettes des tranches de viande des grisons pliées en quatre et de grosses pâtes en forme de coquillage (conchiglie) déjà cuites.

Petits farcis végétariens

Pour 4 pers.

- 4 petites tomates
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 5 champignons de Paris
- 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- ½ bouquet de persil
- 150 g de boulgour cuit
- 40 g de pignons de pin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 8 olives noires à la grecque dénoyautées

1 / Préchauffer le four à 200°.

2/ Laver les légumes. Trancher le haut des tomates à l'horizontale et conserver les « chapeaux ». Evider les tomates et déposer la chair dans un saladier.

3/ Ouvrir les courgettes en deux dans la longueur et en évider partiellement la chair pour laisser la place à la farce.

4/ Couper les poivrons dans la hauteur en 4 parties égales et retirer les graines.

5/ Tailler les champignons et les olives en petits dés.



6/ Hacher l'ail, ciseler les oignons et le persil. Déposer tous ces ingrédients dans le saladier. Ajouter les œufs et le boulgour cuit. Bien mélanger.

7/ Garnir les tomates, les demi-courgettes et les quarts de poivron de cette préparation. Enfourner les légumes farcis dans un plat à gratin pour 35 mn de cuisson à 200°.

ET SI JE MANGEAIS SANS GLUTEN

comme les stars ?

On dit que c'est le dernier snobisme en vogue. Toutefois, manger sans gluten peut-il avoir un intérêt pour le confort intestinal et la santé si l'on n'est pas atteint de maladie cœliaque ?

Le gluten, protéine contenue dans le blé, l'orge, le seigle et l'avoine, est présent dans le pain, les pâtes à pizza, les pâtes alimentaires. Mais il intervient également dans la composition de nombreux assaisonnements, aliments préparés, conserves cuisinées, soupes en briques...

Il est directement incriminé lorsqu'une fois ingéré, il déclenche chez le patient (le plus souvent dès l'enfance) la maladie cœliaque : une inflammation qui abîme les parois intestinales – les empêchant petit à petit d'absorber correctement certains nutriments, vitamines et minéraux – et qui occasionne diarrhées, vomissements, manque d'appétit...

Maladie cœliaque et hypersensibilité au gluten, c'est pareil ?

Non ! Le diagnostic de la première est établi « lorsqu'il y a présence d'anticorps spécifiques dans le sang et par biopsie intestinale », explique Philippe Barraqué*. Alors que pour la seconde, ce sont les personnes elles-mêmes « qui se disent sensibles au gluten et suppriment de leur alimentation le pain, les céréales, etc. Elles ressentent alors un mieux-être surtout au niveau digestif ». Le chercheur explique cela par le fait qu'une alimentation peu variée, répétitive, comme manger beaucoup de pain, de céréales..., stresse peu

RECETTES « GLUTEN FREE »

Des recettes goûteuses et originales pour aider les intolérants à résoudre un casse-tête de tous les jours et varier leur alimentation.
130 recettes sans gluten de Sandrine Giacobetti, 5,99 €, éd. Poche Marabout





En l'absence de test positif d'intolérance au gluten, inutile de supprimer cette protéine de votre alimentation.

à peu l'organisme, affaiblit le système immunitaire et provoque des réactions anarchiques à l'encontre des aliments en cause. Ainsi, dès que l'on arrête d'en manger, on se sent mieux.

Utile la diète sans gluten en cas de maux de ventre chroniques ?

Pas si sûr... Les études scientifiques au sujet de l'hypersensibilité au gluten manquent et les professionnels de santé sont très partagés. A l'AFDIAG**, on estime qu'il ne faut pas exclure le gluten en l'absence de test positif : mieux vaut d'abord chercher ailleurs les causes de l'inconfort digestif (allergie classique au blé, autre intolérance, pathologie intestinale...). Quant à celles qui espèrent perdre du poids en supprimant le gluten de leur assiette, elles font fausse route puisque qu'aucune étude sérieuse n'est encore venue valider l'effet « moins de gluten = moins de poids ». Rappelons enfin que vivre sans gluten est une épreuve quotidienne. Faites le test en lisant les étiquettes au supermarché et en constatant le nombre de produits qui deviennent « interdits » parce qu'ils contiennent la protéine incriminée : vous serez très surpris !

** Chercheur sur les mécanismes de l'intolérance et de l'allergie alimentaire, intolérant au gluten et auteur de « Et si c'était le gluten ? Tout savoir sur l'intolérance au gluten », éd. Jouvence.*

*** Association Française Des Intolérants au Gluten, www.afdiag.fr*

le conseil FORUM SANTÉ

Certains compléments alimentaires vitaminés (ou autres) contiennent du gluten et d'autres pas.

Si vous présentez une forte intolérance au gluten ou si vous souffrez de la maladie cœliaque, n'hésitez pas à questionner votre pharmacien Forum Santé.

Il vous indiquera une formule sans risque.

Le gluten est partout dans nos aliments : nul besoin de le zapper si l'on n'est pas réellement intolérant.

UNE CYSTITE EN VACANCES, je fais quoi ?

**J'avale des gélules de cranberry ou je file chez le médecin ?
Les réponses du Pr Emmanuel Chartier-Kastler*...**



« Quand on ressent une lourdeur dans le bas-ventre, une envie très fréquente d'uriner, des brûlures lors de la miction ou la présence de sang dans les urines, il est déjà trop tard pour utiliser la cranberry (ou canneberge), qui n'a pas la faculté de tuer les germes, mais de les empêcher d'adhérer à la paroi de la vessie. Si elle a prouvé son effet préventif contre l'infection urinaire sous condition d'une prise continue d'une gélule/jour de 36 mg minimum de produit actif, quand la cystite est déclarée, il faut la soigner avec un antibiotique », explique l'urologue.

Si c'est une première cystite...

Favorisée par les rapports sexuels, elle survient souvent entre 20 et 35 ans et nécessite une analyse d'urine en labo pour savoir quel est le germe en cause. Sous réserve d'antécédents médicaux, de malformation anatomique de l'appareil

" La cranberry (ou canneberge) a des effets reconnus pour prévenir la cystite. "

urinaire ou de fièvre, le généraliste prescrira une dose unique d'antibiotique ou un traitement court (antibiothérapie pendant 3 jours) qui réduira rapidement les symptômes et éliminera les bactéries.

Si l'on est sujette à des cystites récidivantes...

Si vous avez régulièrement des infections urinaires après les rapports sexuels, si vous êtes constipée (les bactéries migrent alors plus facilement du rectum vers la vessie) ou que vous avez de mauvais réflexes lors de la miction (lire ci-après), vous connaissez les symptômes de la cystite. Vous pouvez donc zapper l'analyse d'urine et prendre sans tarder la monodose d'antibiotique qui sera prescrite par votre médecin.

* Chirurgien-urologue à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière à Paris.



Très douloureuses, les crises de cystite peuvent être limitées avec quelques bons réflexes et une petite baie aux grands effets : la cranberry (ou canneberge).

Contre la cystite, apprenez à faire pipi !

Cause majeure des cystites récidivantes, les mauvaises habitudes aux toilettes. Les conseils du spécialiste :

- Asseyez-vous sur la lunette des WC pour uriner en relâchant le périnée, les vêtements aux chevilles pour décontracter les muscles adducteurs. C'est sale ? Nettoyez la lunette avec un mouchoir en papier : il n'y a pas de risque d'attraper des maladies, rassure l'urologue.
- Ne poussez pas : cela irrite le canal urétral et le rend sensible aux infections. Laissez la vessie se contracter seule, la miction se déclenche aussitôt.
- Essayez-vous d'avant en arrière.
- Urinez toutes les 3 h même sans envie. En vidant sa vessie régulièrement, les bactéries n'ont pas le temps de se développer.

le conseil FORUM SANTÉ

Si vous êtes sujette à des cystites récidivantes, votre pharmacien Forum Santé peut vous conseiller une cure à base de poudre de cranberry à faire avant de partir en vacances. Et avant tout voyage à l'étranger, demandez à votre médecin de vous prescrire un antibiotique d'avance, au cas où...

2 PRODUITS QUI SAUVENT

Une cure express :

Ce complément alimentaire à base de bruyère, canneberge et 4 huiles essentielles, favorise le retour d'un bon confort urinaire en cas de gêne.

CYS-CONTROL FLASH – LAB. ARKOPHARMA



Un traitement au long cours :

Un complément alimentaire aux effets prouvés qui empêche l'adhésion des bactéries aux parois de la vessie. A utiliser tout au long de l'année en cas de cystites récidivantes.

GYNDELTA – LAB CCD



BRONZER SANS SOLEIL : facile !

Envie d'un joli teint de pain d'épice avant l'été ? Facile avec les gélules, les laits autobronzants, les gels et poudres teintés... A vous les produits bluffants !

Hâle express avec l'autobronzant

Les nouveaux autobronzants agissent vite et bien, sans teinter la peau « couleur carotte » comme cela était souvent le cas par le passé. Leur secret ? La DHA, une molécule qui n'est pas absorbée par la peau et s'oxyde au contact de l'air, créant un hâle naturel sans soleil en deux heures environ. Pour éviter les couacs (zones de la peau plus ou moins hâlées), pensez à faire un gommage complet de votre corps avant l'application afin d'éliminer toutes les cellules mortes. Hydratez ensuite votre peau pour lui permettre de bien absorber l'autobronzant. Si vous avez une peau claire, optez pour une mousse, un lait, un spray..., faiblement dosé en DHA pour obtenir un hâle léger que vous teinterez au fil des applications sur quelques jours.

" Pour bronzer sans soleil, c'est facile, il suffit de tricher un peu! "

CABINES UV = DANGER

Depuis juillet 2009, les UV délivrés dans les centres de bronzage et instituts de beauté sont classés cancérigènes par le Centre international de recherche sur le cancer. En effet, à cause du rayonnement puissant émis dans certaines cabines ou lors d'une durée d'exposition trop longue, le risque de mélanome cutané est augmenté d'environ 20 % pour les utilisateurs des cabines de bronzage. En janvier 2015, la revue 60 Millions de Consommateurs a demandé la suppression pure et simple de ces installations, les risques liés au UV artificiels étant avérés. Le Syndicat des dermatologues-vénérologues (SNDV) a immédiatement appuyé cette démarche, en rappelant que selon l'Institut de veille sanitaire (INVS), jusqu'à 350 cas de mélanome et 75 décès pourraient être attribués chaque année aux cabines de bronzage.

EAU THERMALE Avène

Soins Solaires



La protection UVB-UVA à son meilleur niveau

- Une protection optimale avec un minimum de filtres chimiques
- Une excellente photostabilité
- Des formules résistantes à l'eau, sans alcool et riches en Eau thermale d'Avène



Laboratoires Dermatologiques Avène 45, Place Abel-Gance 92100 Boulogne.
Pour tous renseignements, vous pouvez écrire à Nûria Perez-Cullell, Docteur en pharmacie.
www.eau-thermale-avene.com


Pierre Fabre

*Pour retrouver un joli
hâle au sortir de l'hiver,
quelques petits
trompe-l'œil suffisent...
le tout, sans abîmer
la peau.*

Joli teint de l'intérieur avec les gélules

Si certains compléments alimentaires à base de caroténoïdes naturels et vitamines n'ont pas leur pareil pour préparer la peau au soleil et parfaire le bronzage, d'autres vont plus loin en agissant de l'intérieur, comme un autobronzant. En 2 à 3 semaines, à raison d'1 à 2 gélules par jour, la peau prend une délicieuse couleur ambrée. Un effet bonne mine « magique » qui ne dispense toutefois pas d'une protection solaire lorsque l'on s'offre une séance de bronzette.

Touche bonne mine avec les gels et les poudres

Les gels teintés, les BB crèmes et CC crèmes des rayons cosmétiques sont faits pour vous si vous souhaitez juste relever d'un ton votre carnation. Ces produits font un joli teint durant 24 h et s'enlèvent facilement avec un démaquillant ou à l'eau et au savon. On applique sur le visage et le cou puis on utilise une poudre de soleil sur ses pommettes, la zone bombée du front et l'arête du nez pour obtenir l'illusion d'un bronzage naturel.

le conseil FORUM SANTÉ

Bronzer sans soleil, c'est bien et sans risque ! Mais au printemps et en été, avant de vous exposer au soleil, ne partez jamais sans une protection solaire efficace et adaptée à votre peau. En fonction de votre phototype (couleur de la peau, des yeux, des cheveux), votre pharmacien Forum Santé vous aidera à choisir le lait, spray, gel... dont l'indice de protection sera le plus à même de vous protéger contre les coups de soleil.

Nouvelle Norme NF EN ISO 15197:2013 :

Dispositifs médicaux de diagnostic in vitro -
Exigences relatives aux systèmes
d'autosurveillance de la glycémie destinés à
la prise en charge du diabète.
Applicable mi 2016

ISO
15197:
2013

Votre lecteur de glycémie est-il
conforme aux derniers critères
de performance ?

Demandez
conseil à
votre pharmacien.



En partenariat avec



03/2015, LFS150241A

© 2015 Lifescan S.A.S. - 1 Rue Camille Desmoulins 92130 Issy-les-Moulineaux - France S.A.S. au capital de 1 02 064€ - 350 202 344 R.C.S. Nanterre

SHOPPING

UN TEINT HÂLÉ quand je veux !

Notre sélection de produits pour une peau bronzée toute l'année sans soleil et en toute sécurité !

SPÉCIAL PEAUX CLAIRES

Une formule spécifique pour les peaux claires contenant du sélénium, de la vitamine E et de la vitamine B2 qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif (moyens de défense de l'organisme au niveau cellulaire). Pour plus d'efficacité : prendre une capsule par jour un mois avant l'exposition solaire, pendant et un mois après.

♥ ON AIME...

le joli hâle même sur les peaux très claires pour ne pas arriver toute blanche sur la plage !



**SOLAIRE INTENSIF
NUTRIPROTECTION – OENOBIOL**

BIEN PRÉPARER SA PEAU

Riche en extraits de noyaux d'abricot et de feuilles de pêche, cet exfoliant permet de débarrasser la peau des cellules mortes et des rugosités. La peau respire à nouveau, révélant éclat et douceur.

♥ ON AIME...

laisse la peau douce, hydratée, et préparée à recevoir un soin hydratant ou un autobronzant.

EXFOLIANT PARFAIT CORPS – DARPIN



SUBLIMER LE TEINT EN UN COUP DE PINCEAU !



Cette poudre compacte offre un résultat ultra-naturel et un fini mat. S'adapte à toutes les carnations.

♥ ON AIME...

ses pigments d'origine minérale et ses nacres à reflets or qui illuminent naturellement le teint été comme hiver.

POUDRE MINÉRALE BONNE MINE – CAUDALIE

INTENSIFIER ET PROLONGER LE BRONZAGE



Cette huile s'utilise après chaque exposition au soleil et sur une peau déjà hâlée. Sa richesse en triglycérides à chaîne moyenne, en vitamine E naturelle et en bêta-carotène intensifie et prolonge le bronzage.

♥ ON AIME...

sa fonction après-solaire hydratante qui évite le dessèchement de la peau.

PHYTOBRONZ HUILE SUBLIME – ARKOPHARMA



UNE PEAU BRONZÉE ET VELOUTÉE

Cet autobronzant reproduit un hâle naturel et hydrate la peau durant 8 h ! Sa formule enrichie en DHA confère à la peau un hâle naturel et uniforme et la vitamine E préserve la fraîcheur du hâle.



♥ ON AIME...

sa texture riche qui laisse une finie veloutée sans sensation de film gras.

**CAPITAL SOLEIL AUTOBRONZANT LAIT
HYDRATANT VISAGE ET CORPS – VICHY**

VÉRITABLE RÉVÉLATEUR D'ÉCLAT



Cette base sublime, corrige le teint tout en transparence et révèle son éclat naturel grâce à des pigments nacrés. Elle contient également du beurre de karité aux vertus hydratantes.

♥ ON AIME...

les pigments réflecteurs de lumière qui floutent les petites imperfections du teint.

BASE ÉCLAT – T-LECLER

A GLISSER DANS SON SAC DÈS LES PREMIERS BEAUX JOURS

SPÉCIAL PEAUX SENSIBLES



Cette crème très haute protection solaire pour le visage résiste à l'eau et assure une protection optimale contre l'ensemble du rayonnement solaire UVB-UVA longs et courts. Elle s'utilise en toutes circonstances tout au long de l'année :

terrasse, promenade, ski, randonnée, pratique sportive...

♥ ON AIME...

le tube extra-plat qui se glisse partout ainsi que sa texture fluide et légère au "toucher sec".

REFLEX SOLAIRE SPF 50 – AVÈNE

UN SOIN 5 EN 1 !



Cette émulsion protège des UVA/UVB, illumine la peau immédiatement, unifie le teint, donne un effet hâlé, matifie durablement grâce à son effet absorbant et offre un fini ultra-naturel avec un toucher poudré.

♥ ON AIME...

une protection solaire visage teintée qui embellit la peau jour après jour et une texture douce qui laisse un fini sec, sans brillance visible sur la peau.

**CAPITAL SOLEIL BB EMULSION TOUCHER SEC
TEINTÉE SPF 50 – VICHY**

Bons de réduction

www.forumsante.com

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

1 € 50

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE POUR
L'ACHAT D'UN
PRODUIT*



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

*A valoir sur l'achat d'une boîte de Novalac 2 800g, Novalac 3 800g, Novalac Relia 2 800g.
Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine du 1^{er} au 31 mai 2015. Photo non contractuelle.

NOVALAC 2 ET 3*

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

1 €

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE POUR
L'ACHAT D'UN
PRODUIT*



*unitaire et duo.
Offre valable du 1^{er} au 31 mai 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

RESCUE PASTILLES*

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

1 €

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



Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

ELMEX SENSITIVE PRO DUO PACK

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

1 €

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE POUR
L'ACHAT D'UN LOT



Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

VEINOFLUX

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

1 €

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE POUR
L'ACHAT D'UN
PRODUIT



Offre valable du 1^{er} au 31 mai 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

AKILEINE BAUME HYDRA DÉFENSE

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

50%

SUR LE DEUXIÈME
PRODUIT IDENTIQUE
ACHETÉ*



* A valoir uniquement sur les sets dentaire de voyage et les tubes de voyages.
Elmex Anti-caries. Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

ELMEX ANTI CARIES SET DE VOYAGE*

Bons de réduction

www.forumsante.com

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

25%

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE POUR
L'ACHAT D'UN
PRODUIT*



*unitaire et duo.

Offre valable du 1^{er} au 31 mai 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

LISTERINE

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

50%

DE RÉDUCTION POUR
L'ACHAT D'UN PRODUIT



Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

COMPEED

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

2€

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT
DE 2 BIBERONS



1€

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT
DE 2 SUCETTES



Offre valable du 1^{er} au 31 mai 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

MAM

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

50%

DE RÉDUCTION
SUR LE DEUXIÈME
PRODUIT IDENTIQUE
ACHETÉ



Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

PARAKITO BRACELET

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

1 BOÎTE OFFERTE

POUR L'ACHAT DE
DEUX BOÎTES*



*sur Guigoz AR 2 uniquement.

Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

GUIGOZ AR 2*

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

2€

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT
D'UN LOT*



*uniquement sur les lots de déodorants transpiration intense et peau sensible. Offre valable du 1^{er} au 31 juillet 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

DEODORANTS VICHY LOTS DE 2*

OENOBIO[®]L

PARIS

INNOVATION
PEAU D'ORANGE

satisfaction

94%

peau plus lisse*

EFFICACITÉ
CLINIQUEMENT
PROUVÉE*

Contre la peau d'orange,
il n'y a pas que le palper-rouler,
passez aux comprimés à avaler.



Complément alimentaire - Plus d'information sur www.oenobiol.fr

*Etude réalisée chez 60 femmes avec Oenobiol[®] Peau d'orange pendant 3 mois, 2014.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

