



LE DOSSIER
NE PRENEZ PAS VOS
PROBLÈMES VEINEUX
PAR-DESSUS LA JAMBE !

HYPERTENSION
PRÉVENIR VAUT MIEUX
QUE GUÉRIR

NUTRITION
À QUEL THÉ ME VOUER ?

CHIEN OU CHAT
ET SI C'ÉTAIT DE L'ARTHROSE ?

Prochaine
Cunilète
Sirop 164



Téléchargez
l'application mobile
gratuitement



Télécharger dans
l'App Store

APPLI ANDROID SUR
Google play

Medi'Rappel® l'application de Biogaran qui vous aide à ne pas oublier la prise d'un traitement.

N'oubliez plus de prendre vos médicaments grâce à Medi'Rappel®, l'application mobile conçue par Biogaran. Cette application, à télécharger gratuitement sur votre mobile, vous aide à mieux suivre vos traitements et ceux de toute votre famille. Vous pouvez très simplement créer un profil pour chaque membre de la famille, programmer des alertes de rappel des heures de prise, calculer les traitements à emporter en déplacement et lister tous vos contacts santé.

Medi'Rappel®, le bon traitement au bon moment.



BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Votre santé nous est précieuse

MALADIES VEINEUSES : votre bien-être au quotidien

Dans ce numéro de rentrée, nous vous proposons dans notre "Dossier" un tour d'horizon des différentes maladies veineuses des membres inférieurs (jambes lourdes, varices, phlébite...) et des solutions simples pour les prévenir et prendre soin de vos jambes au quotidien. Reconnaître l'hypertension, agir et choisir un traitement adapté, c'est ce que vous découvrirez dans la rubrique "Prévention". Dans nos pages "Enquête" on vous dit tout sur le vaccin contre la grippe saisonnière qui a été particulièrement virulente en France l'hiver dernier.

Envie d'un bébé ? Testez votre fertilité autour des quatre questions de notre rubrique "Sexualité" ! Et pour bien commencer la rentrée, vous trouverez des réponses dans la rubrique "Psycho" pour instaurer des règles au petit dernier et l'éduquer sans fessée, ni punition.

Enfin, dans la rubrique "Nutrition", nous dressons le panorama de toutes les sortes de thés et de leurs bienfaits.

Bonne rentrée à tous !

*François Leyraud,
Président de Forum Santé*

- 4 Actus** J'ai testé pour vous... le click and collect !
- 6 Prévention** Hypertension : prévenir vaut mieux que guérir
- 10 Enquête** Grippe : on se vaccine ou non ?
- 14 Psycho** Éduquer sans punir : une utopie ?
- 31 Nutrition** À quel thé me vouer ?
- 35 Sexualité** Envie d'un bébé ? Testez votre fertilité !
- 38 Vétérinaire** Rex et Félix en ont plein le dos... Et si c'était de l'arthrose ?
- 40 Beauté** Je veux un sourire de star !
- 42 Shopping** Envie d'un sourire éclatant ?
- 44 Testé pour vous** Je chouchoute l'email de mes dents avec le dentifrice Elmex Protection Caries Professional

Sommaire



Dossier du mois

**Ne prenez pas vos
problèmes veineux
par-dessus la jambe !**

n° ISSN : 2265-1152
Numéro 43
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.

J'AI TESTÉ POUR VOUS... le Click & Collect !

Semaine chargée, agenda super booké... souris en main, je teste le système Click & Collect de mon pharmacien Forum Santé.

Ma commande en quelques clics

Ma crème de jour préférée, des vitamines pour mon homme, du paracétamol pour les p'tits soucis (douleurs, fièvre...) de toute la famille, une boîte de lait infantile et des lingettes pour mon bébé... C'est facile : en quelques clics sur le site www.forumsante.com, je commande mes médicaments sans ordonnance et mes produits de parapharmacie. C'est pratique : un message m'indique que ma commande sera prête 2 heures plus tard chez mon pharmacien Forum Santé. C'est sécurisant : j'ai la certitude que les médicaments ou les produits proposés en ligne ne sont pas des contrefaçons mais bien ceux de mon pharmacien.

Mon ordonnance préparée avec soin et à distance

Pour gagner du temps, je télécharge l'application gratuite pour Smartphone Forum Santé. Non seulement elle me permet de gérer ma santé où que je sois en obtenant par exemple des informations sur un médicament en scannant son code barre, mais je peux aussi l'utiliser pour scanner mon ordonnance et l'envoyer à mon pharmacien. Et hop, je l'envoie en 2 secondes et l'ensemble de mes médicaments sera prêt lors de mon prochain passage en pharmacie.

FORUM SANTÉ à la pointe de l'innovation

72 %* des commerces français ont mis en place le système « Click & Collect », ce qui permet aux consommateurs d'économiser les frais de port et de gagner du temps. Forum Santé, pionnier dans ce domaine, a développé ce service depuis novembre 2014 dans plus d'une vingtaine de pharmacies avant de l'étendre progressivement à ses 140 officines.

* Source : Insee



*Du web à l'officine,
c'est pratique et sécurisant.*

Mes achats récupérés en vitesse et sans attente

Bonne surprise... Lorsque j'arrive dans ma pharmacie bondée. Je ne fais pas la queue, mais récupère ma commande directement au comptoir réservé aux achats en ligne. Je récupère les produits que j'ai payés sur le site et je règle mon ordonnance qui a été préparée par mon pharmacien. Un vrai gain de temps !



*" Le Click & Collect
de Forum Santé ou
comment alléger son
agenda en quelques
clics "*

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 SAVIEZ-VOUS ?

Les pharmacies qui ont un site Internet de vente en ligne de médicaments doivent obtenir l'autorisation de l'Agence Régionale de Santé (ARS) dont ils dépendent et doivent informer l'Ordre national des pharmaciens de la création de leur site.

Liste des sites autorisés sur
www.ordre.pharmacien.fr

HYPERTENSION :

prévenir vaut mieux que guérir

Maladie silencieuse, le plus souvent sans symptômes apparents, l'hypertension artérielle augmente fortement le risque de développer une cardiopathie ou un accident vasculaire cérébral (AVC). Le hic, c'est que nombreux sont les hypertendus qui s'ignorent...

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

La tension artérielle correspond à la pression que le sang exerce sur la paroi des artères et grâce à cette pression le sang circule bien dans les organes. Au repos, lorsque la tension est mesurée, on considère que pour un adulte, le 1^{er} chiffre doit être inférieur à 14 et le second à 9. Dans le cas où la pression artérielle ne parvient pas à descendre en dessous de 14/9, on parle alors d'hypertension artérielle (HTA).

Quels signes doivent m'inciter à agir ?

Maux de tête, bourdonnements d'oreille, scintillements dans les yeux ou saignements de nez doivent vous inciter à vous faire dépister. Mais le plus souvent, l'hypertension ne s'accompagne d'aucun symptôme. Voilà pourquoi la mesure de la tension est recommandée une fois par an à partir de 40 ans, ou à partir de 20 ans en cas d'antécédents familiaux, lors d'une consultation médicale ou d'une auto-mesure par un appareil automatique dans votre pharmacie.

HYPERTENSION ET MALADIE D'ALZHEIMER

L'hypertension artérielle influence l'état de notre cerveau et favorise la survenue de lésions qui font le lit des troubles de la mémoire, dont le stade ultime est la démence et, en particulier, la maladie d'Alzheimer.

Plus d'infos

Quand l'hypertension fait perdre la tête...

un livret édité par le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle, à télécharger sur www.comitehta.org





Il faut quelques minutes à votre pharmacien pour mesurer votre tension : faites-vous dépister !

Quels traitements si l'on est hypertendu ?

En complément des médicaments prescrits par le médecin, les mesures à prendre pour réduire l'HTA sont :

- Bouger tous les jours et à tout âge ;
- Réduire le sel, l'alcool et le tabac ;
- Equilibrer le plus possible ses repas (pas trop de gras et de sucre) ;
- Diminuer son stress : sport, yoga, méditation...

Femme et hypertension : une liaison à risque ?

On a trop souvent entendu que les femmes étaient protégées des maladies cardiovasculaires et de l'hypertension en particulier. On sait aujourd'hui que cette notion est dépassée avec l'adoption par les femmes de certains comportements de vie (sédentarité, obésité, stress au travail, tabagisme...) favorisant l'apparition de plus en plus précoce de l'hypertension artérielle. D'autre part, l'hypertension peut survenir à certaines étapes clefs de la vie d'une femme (contraception, grossesse, ménopause), rendant ainsi sa prise en charge particulière et parfois complexe. Il est donc essentiel que les femmes se préoccupent très tôt de leur tension et qu'elles s'intéressent aux moyens, faciles à adopter, pour prévenir la maladie.

" Vivre sans hypertension, c'est possible.

A condition de surveiller régulièrement sa pression artérielle."

GARE À L'EXCÈS DE SEL !

Manger trop salé favorise l'hypertension artérielle. Évitez de consommer des plats ou des aliments trop riches en sel (plats cuisinés, charcuteries...), goûtez votre assiette avant de resaler... Et s'il est difficile pour vous de vous passer du goût salé, achetez du sel « sans sel » (ou sel de régime) dont la teneur en sodium est réduite de 50 %.

SHOPPING

3 tensiomètres à utiliser chez soi

Des produits à découvrir et à tester dans votre pharmacie Forum Santé.

TENSIOMÈTRE « SPÉCIAL GROSSESSE »



Les études ont mis en évidence que la majorité des tensiomètres automatiques donnent des résultats sous-estimant la

tension artérielle des femmes enceintes, avec des écarts cliniquement significatifs. Avantages de ce tensiomètre : il utilise un algorithme clinique unique (différent de celui des autres tensiomètres automatiques), il est entièrement équipé (batteries longue durée, sacoche de transport, manuel d'instruction) et il convient à une utilisation à domicile.

ALERE MICROLIFE – ALERE

TENSIOMÈTRE DE POIGNET



Silencieux et facile à transporter au quotidien avec son brassard qui se fixe au poignet (un icône indique à l'écran son

positionnement optimal), il relève les mesures au niveau du cœur pour une grande précision et dispose d'une mémoire qui conserve les données 90 jours.

TENSIOMÈTRE OMRON RS6 – OMRON HEALTHCARE

TENSIOMÈTRE CONNECTÉ



Voici le premier tensiomètre connecté : il transforme votre appareil iOS en un moniteur de pression artérielle qui vous

permet de suivre l'évolution de votre tension. Il vous suffit de brancher votre iPhone/iPod/iPad sur la station d'accueil, et en l'App iHealth MyVitals, vous pouvez mesurer et suivre votre tension artérielle, votre fréquence cardiaque, votre onde de pouls et le temps et l'heure de la mesure.

TENSIOMÈTRE BP3 – LAB. IHEALTH

le conseil FORUM SANTÉ

De nombreuses personnes souffrent d'hypertension sans le savoir... Dans son officine, votre pharmacien Forum Santé dispose de tout le matériel médical nécessaire pour effectuer un dépistage rapide de votre pression artérielle. N'hésitez pas à le solliciter et à faire le point régulièrement avec lui en mettant en place un suivi personnalisé.

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 !



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

GRIPPE :

on se vaccine ou non ?

Bien souvent, les simples mesures d'hygiène ne suffisent pas pour barrer la route au syndrome grippal. Pour se protéger et protéger les autres, le vaccin reste le rempart le plus efficace.

La souche épidémique de grippe de l'hiver dernier a été particulièrement virulente en France avec 2,9 millions de personnes grippées plus ou moins gravement. A la fin de l'épidémie, la mortalité hivernale due à la grippe était de 18 300 morts, dont 90 % de personnes âgées de plus de 65 ans.

Essentielles, les mesures d'hygiène...

Elles limitent fortement le risque de contagion. Le lavage des mains doit devenir un réflexe : au minimum, avant de préparer les repas ou de manger, après s'être mouché, être passé aux toilettes, ou encore après

chaque sortie. Servez-vous d'un mouchoir jetable pour vous moucher, tousser... et jetez-le aussitôt. Si vous êtes grippé, évitez les visites aux personnes fragiles (seniors, bébés...) et n'emprenez pas vos jeunes enfants dans les lieux publics en période d'épidémie.

Incontournable, le vaccin ?

Oui ! Tout au moins pour les personnes « à risques » : 65 ans et plus, femmes enceintes, personnes atteintes de certaines affections ou obèses, entourage familial des bébés de moins de 6 mois présentant des facteurs de risques de grippe graves, professionnels de santé, des crèches... Une fois vacciné, il faut environ deux semaines pour être protégé, d'où l'intérêt d'agir dès le début de la campagne de vaccination en automne. Une seule injection annuelle suffit, mais pour les enfants de moins de neuf ans jamais vaccinés contre la grippe, deux injections, à quatre semaines d'intervalle, sont nécessaires.

" 2,9 millions de Français ont été touchés par la grippe l'an dernier. "

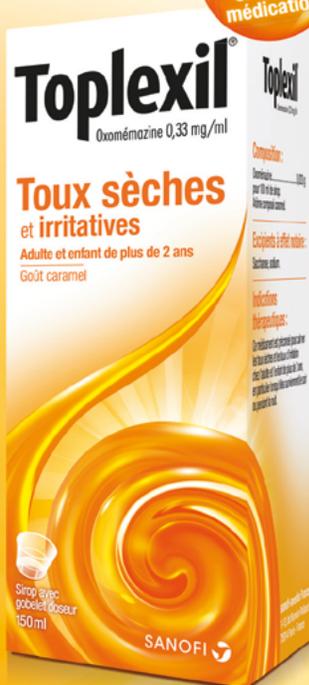
INSCRIVEZ-VOUS SUR GRIPPENET.FR

Ce site Internet mis en ligne en janvier 2012 permet à chacun d'entre nous de participer à un projet de recherche national et européen sur la grippe et à sa surveillance de façon anonyme et volontaire. Chaque année, les données collectées permettent de suivre son évolution au sein de la population.

NE LAISSEZ PAS LA TOUX
VOUS PERTURBER.

Adulte et
enfant pas
avant 6 ans
en auto-
médication

OU



La gamme Toplexil soulage la toux sèche et d'irritation en particulier quand elle survient le soir ou la nuit. Existe en sirop et en solution buvable sans sucre.

TOPLEXIL

CALME LA TOUX.

Médicaments, contenant un antihistaminique à effet sédatif, indiqué pour la toux sèche et d'irritation en particulier quand elle survient le soir ou pendant la nuit. Pas avant 6 ans en automédication. Ne pas utiliser chez la femme enceinte sans avis médical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa GP n° 14/07/62982231/GP/001.

SANOFI



Le vaccin reste le meilleur rempart contre le virus de la grippe en évitant chaque année de nombreux décès.

Peur de vous faire vacciner ? Des doutes sur l'utilité du vaccin ?

Sachez que ses éventuels effets indésirables sont bénins, transitoires (douleur accompagnée de rougeur au point d'injection, douleurs musculaires, maux de tête accompagnés d'une fièvre légère), que les réactions allergiques plus graves sont extrêmement rares. Même si les épidémies sont chaque année d'intensité variable, le vaccin antigrippal est le premier rempart contre le virus : 2 000 décès sont évités par la vaccination chez les seniors chaque année et 3 000 décès pourraient être évités si la couverture vaccinale atteignait l'objectif de 75% fixé par l'OMS*.

**Source : Ministère de la Santé.*

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 saviez-vous ?

Si les populations à risque bénéficient de la gratuité du vaccin et peuvent venir le retirer directement dans leur pharmacie en présentant le courrier envoyé par l'assurance maladie, les adultes qui se sont déjà faits vacciner au cours des 3 dernières années peuvent accéder plus facilement à la vaccination. En effet, pour elles, pas besoin de prescription médicale préalable. Elles viennent directement acheter leur vaccin en pharmacie avant d'aller se faire vacciner par leur médecin traitant ou une infirmière. Seule exception : les femmes enceintes pour qui la prescription reste nécessaire.



7000008992 - 11/14

Doli Etat grippal[®]
Sortez au plus vite
de l'état grippal.



Médicament contre les symptômes de l'état grippal. Pas avant 15 ans. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Contient du paracétamol et de la phéniramine. Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contiennent. Contient également de la vitamine C. Ne pas utiliser chez la femme enceinte. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. **Visa GP N°14/02/69742445/GP/002**



ÉDUCUER SANS PUNIR : une utopie ?

Facile de dire qu'il faut instaurer un climat de confiance avec son enfant, basé sur l'explication des règles tout en respectant son intégrité et sans l'humilier... Mais dans la réalité, comment agir concrètement sans punition ni fessée ?

À LIRE



Les 7 piliers de l'éducation. Quels repères donnés à nos enfants ? de Jean-Luc Aubert – Ed. Albin Michel – 14 €.



Donner des limites sans traumatiser de Tania Zagury – Ed. Quotidien Malin – 10 €.



Parents au bord de la crise de nerfs de Florence Le Bras – Ed. Larousse – 13,50 €.

Punition, fessée... Help ! Comment faire autrement ?

En expliquant systématiquement le pourquoi de l'interdit : « car tu peux te faire mal, te brûler... ». Ou en mettant en perspective : « Tu es trop petit pour faire ceci ou cela. Quand tu seras plus grand, tu pourras ». L'intonation, la bienveillance des propos adouciront alors la frustration. Mais quoi qu'il en soit, il y aura frustration ! D'où l'intérêt d'instaurer avec son enfant un climat de confiance en lui expliquant le plus précisément possible les interdits qu'on lui pose et ce, trois ou quatre fois de suite s'il le faut. Il tape son camarade ? Ne dites pas : « C'est mal, je t'interdis de faire ça ! ». Questionnez-le plutôt, afin qu'il s'interroge sur ses actes : « Aimerais-tu que ton copain te fasse mal à son tour ? ». Et en aucun cas, ne répondez à son geste par une fessée : en répondant à sa violence par la violence, la notion de l'autre et de son respect n'est alors pas transmise.

*" Le secret d'une éducation sans punition ?
Toujours réfléchir aux actes de son enfant avant d'agir ! "*



*Eduquer sans punir
son enfant, c'est lui donner
des choix et lui accorder
le droit de parole.*

Il désobéit, vous met en colère... Comment réagir ?

Respirez un bon coup et réfléchissez plutôt à l'acte de l'enfant pour mieux interpréter « son délit » !
Il vient de renverser son verre : bêtise ou maladresse ?
Je lui ai demandé d'aller jouer dans sa chambre et je la retrouve sens dessus dessous : puis-je lui demander de tout ranger seul et le priver d'histoire du soir s'il ne le fait pas, alors qu'il n'a que 2 ans ?
Il a fait pipi au lit à 4 ans : est-ce de sa faute ou est-ce involontaire ?... Autant d'actes souvent liés à son apprentissage de la vie que les parents qualifient de « bêtises » un peu vite et sur lesquels ils feraient bien de s'interroger avant d'agir.

Punition ou récompense : bien ou pas bien ?

« Récompenser » son enfant par une punition ou un cadeau est souvent lié à la croyance (encore très ancrée) que notre enfant nous doit quelque chose. Or, s'il nous déçoit, nous sommes pris en flagrant délit d'être en attente de quelque chose de lui. Pour cette raison, on pointe plus facilement du doigt les mauvais comportements ou les bêtises que les actions

ou attitudes positives. Ainsi, quand un enfant revient de la maternelle avec un A ou les encouragements de la maîtresse, peut-être faudrait-il l'inviter d'abord à exprimer sa fierté et lui dire ensuite à quel point on se réjouit avec lui plutôt que de lui offrir une récompense. En matière de gratification, mieux vaut offrir de l'immatériel (une balade ensemble en forêt, une partie de foot dans le jardin...), sinon, à chaque nouveau succès, l'enfant attendra son cadeau...

EN FRANCE, AUCUNE LOI N'INTERDIT LES VIOLENCES ÉDUCATIVES...

...alors qu'elles sont interdites dans plus d'une trentaine de pays. Selon plusieurs études réalisées par des chercheurs de différents pays, les enfants entre 2 et 4 ans qui ne reçoivent pas de fessées ont un quotient intellectuel plus élevé de 5 points par rapport à ceux qui en reçoivent et les enfants fessés avant l'âge d'un an sont plus susceptibles d'être agressifs à l'âge de 3 ans et plus déprimés ou anxieux à l'âge de 5 ans.
Source : Fondation pour l'enfance – www.fondation-enfance.org

Ne prenez pas vos **PROBLÈMES VEINEUX** par-dessus la jambe !

Sensation d'inconfort et de pesanteur dans les jambes, tension, douleurs, fourmillements, gonflement des pieds et des chevilles, sont les symptômes typiques des jambes lourdes qui font partie des signes les plus courants de la maladie veineuse. C'est pourquoi le problème de jambes lourdes n'est pas à prendre à légère car il est le signe évocateur d'une insuffisance veineuse. Une maladie qui touche aujourd'hui 60 % des femmes, soit environ 20 millions de personnes.

18 - 23 → **Problèmes veineux** : un check-up s'impose

25 - 26 → Ça me fait de **belles jambes** !

27 → **Les sports** qui soulagent les gambettes

28 → **5 produits malins** pour des jambes légères



Téléchargez

l'application gratuite
Forum Santé



Connectez-vous

sur www.forumsante.com

Suivez-nous

sur les réseaux
sociaux et sur mobile



PROBLÈMES VEINEUX : UN CHECK-UP S'IMPOSE

Fuyez les sources de chaleur et terminez votre bain par un jet d'eau fraîche qui tonifie et relance la circulation sanguine.



De la simple gêne dans la vie quotidienne à de réelles conséquences physiques qui deviennent parfois graves, les maladies veineuses qui augmentent en fréquence et touchent des adultes de plus en plus jeunes ne doivent pas être négligées.

Ne prenez pas votre problème de jambes lourdes et enflées par-dessus la jambe ! Ne négligez pas non plus les petites varicosités (petits vaisseaux d'aspect rouge foncé visibles à la surface de la peau) qui marbrent vos cuisses : elles ne sont pas qu'un souci esthétique. « *En effet, explique le Dr Ariel Toledano, ces symptômes masquent le plus souvent un véritable problème veineux qu'il vaut mieux dépister tôt pour bien vivre avec. Ils diffèrent selon les patientes : lourdeurs et douleurs dans les mollets, jambes enflées, démangeaisons voire rougeurs ou l'eczéma autour des chevilles, apparition de marbrures ou varices associées ou pas à de la cellulite. Mais ils attestent tous d'une mauvaise circulation sanguine. Les veines deviennent paresseuses, se dilatent et n'assurent plus*

À LIRE



4 programmes pour des jambes légères, du Dr Ariel Toledano. Ed. Marabout.



Maladie veineuse, des jambes lourdes aux varices, du Dr Pascal Priollet. Ed. Medi-Text.

de façon optimale la remontée du sang vers le cœur : le retour veineux. Mal traités, ces symptômes font le lit des maladies veineuses aux conséquences plus graves... ». Voilà pourquoi il faut agir en repérant les signes de ces maladies et en les traitant avant qu'elles ne dégénèrent.

Jambes lourdes : ne les prenez pas à la légère !

L'hérédité est l'une des causes des jambes lourdes : quand les deux parents sont atteints, leurs enfants ont 90 % de risques de développer la maladie. Mais elle n'est pas la seule coupable... Chez les femmes, les variations hormonales sont très souvent en cause, à la puberté, lors de la prise d'un premier ou nouveau contraceptif, durant la grossesse, lors de la ménopause et à mesure que l'on avance dans l'âge, le risque de développer une maladie veineuse augmente : 20 % environ à 20 ans et 70 % à 70 ans, note le Dr Toledano. Autres causes : les métiers où l'on reste debout longtemps durant la journée (infirmière, blanchisseuse, travail statique devant une machine...) et à l'inverse, ceux où l'on est assis la plupart du temps ; l'association très nocive du tabac et de la pilule ; le surpoids et l'obésité.

QUEL TRAITEMENT ?

Fuir les sources de chaleur (radiateur près des jambes notamment), pratiquer au moins 30 minutes par jour une activité sportive bénéfique (*lire page 27*), porter des bas de contention, utiliser un gel veinotonique anti-jambes lourdes après avoir terminé votre douche par un jet bien frais sont autant de

le conseil FORUM SANTÉ

Vous êtes enceinte, votre ventre gonfle... et vos jambes aussi !
No stress : la majorité des futures mamans connaissent ce désagrément, dès le 5^e mois et en particulier vers la fin de la grossesse.
En cause, votre utérus qui comprime votre veine cave qui régule le système veineux, à la prise de poids et au bouleversement hormonal...
Pour vous soulager, votre pharmacien Forum Santé vous aidera dans le choix de bas de contention discrets mais efficaces et d'un gel veinotonique compatible avec votre grossesse.

gestes utiles. S'ils ne vous soulagent pas, consultez un phlébologue qui réalisera une échographie couplée d'un Doppler : un examen simple et sans risque qui permet l'examen poussé des veines afin d'évaluer la qualité du flux sanguin, situer le problème et prescrire un complément alimentaire veinotonique ciblé, traiter les varicosités au laser, décider de la chirurgie d'une varice en ambulatoire...

“ Les symptômes de jambes lourdes masquent le plus souvent un véritable problème veineux qu'il vaut mieux dépister tôt pour bien vivre avec. ”

SOYEZ sans CONCESSION

Varisma®
Douceur



Efficacité⁽¹⁾

Élégance

Douceur⁽²⁾



Dispositif médical de compression veineuse élastique

⁽¹⁾ Dans les indications reconnues par la HAS, comme rapporté aux données cliniques robustes ou sur un consensus d'experts (Rapport HAS 2010 - Dispositifs de compression médicale à usage individuel : utilisation en pathologies vasculaires - septembre 2010)

⁽²⁾ Evaluation de la facilité d'enfilage, de retrait, de la douceur et du confort de 4 produits de compression veineuse élastique (Format Bas autoinflant), selon les primaires de l'analyse sensorielle. Etude EHD_2015_03 validée par l'INRA, contrat 151 0265, en juin 2015

⁽³⁾ Evaluation de la tolérance d'un bas autoinflant de compression médicale de classe 2 comportant une bande autoadhésive microperforée, sur population cible. Etude réalisée par Pharmeban, contrat 1565391, en juin 2015

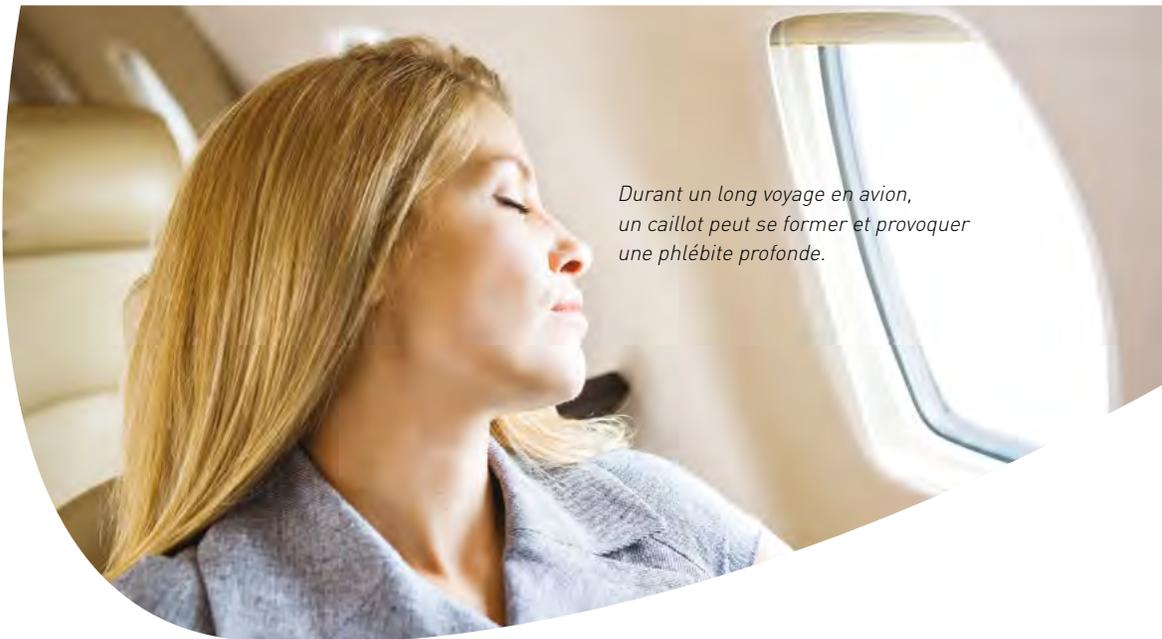


LA SCIENCE AU SERVICE DE LA COMPRESSION VEINEUSE
Laboratoires Innothéra - 22 avenue Aristide Briand - BP 50035 - 94111 Arcueil Cedex - France

0 800 400 067
Service & appel
gratuits

Varisma® Douceur est un produit de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqué dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice. Demandez Conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Laboratoire INNOTHÉRA, juin 2015.

PROBLÈMES VEINEUX : UN CHECK-UP S'IMPOSE



Durant un long voyage en avion, un caillot peut se former et provoquer une phlébite profonde.

Phlébite : **consultez en urgence**

Quand une personne reste trop longtemps allongée ou immobile (après une intervention chirurgicale, un accouchement), à la suite de l'immobilisation d'un membre (plâtre, compression d'une veine en fin de grossesse), à la suite d'un long vol en avion sans quitter son siège ou d'un traumatisme (veine écrasée, pari de la veine lésée), un caillot peut se former dans une veine : c'est la phlébite profonde des membres inférieurs. Les facteurs génétiques, la pilule et le traitement substitutif de la ménopause sont

également des facteurs favorisant cette maladie veineuse qui a pour conséquence l'arrêt du flux sanguin dans la veine obstruée et une hyperpression vasculaire en amont du caillot. Le patient souffre de douleurs dans le mollet avec une sensation locale de chaleur et la jambe enfle. De la fièvre et une augmentation du rythme cardiaque sont parfois associées.

QUEL TRAITEMENT ?

Si l'écho-Doppler confirme le diagnostic, il s'agit d'une urgence médicale car le caillot de sang peut se fragmenter et migrer brusquement vers la veine cave ou les cavités cardiaques et se bloquer dans une branche de l'artère pulmonaire, ce qui provoque une embolie pulmonaire. Des anticoagulants sont prescrits et une fois la phlébite enrayée, le membre est comprimé par une bande élastique de contention afin d'éviter la formation de varices.

À CONSULTER

www.maladieveineuse.org

Des conseils pour mieux vivre avec sa maladie veineuse.

PROBLÈMES VEINEUX : UN CHECK-UP S'IMPOSE

Varices : agissez avant les complications

Fréquente (1 femme sur 2, 1 homme sur 10), la varice des membres inférieurs dite « essentielle » ou « idiopathique » constitue le plus souvent un phénomène isolé et n'est pas la conséquence d'une maladie. Elle est la dilatation pathologique permanente d'une veine de la jambe, accompagnée d'une altération de sa paroi. Hérité, facteurs hormonaux, surpoids, sédentarité, station debout prolongée..., sont les principales causes des varices dont les symptômes sont d'abord discrets (crampes, lourdeurs, fourmillements) puis visibles avec la veine qui se voit à travers la peau et qui prend du relief en position debout.

QUEL TRAITEMENT ?

Si le port de bas de contention et l'éviction de la chaleur empêchent leur aggravation, le traitement est essentiel pour éviter toute complication. Les méthodes choisies par le phlébologue s'adaptent à chaque cas et sont parfois combinées : sclérose de la varice par injection d'une substance sclérosante qui rétracte la veine, ligatures des veines déficientes ou encore laser ou radiofréquence pratiquée en chirurgie ambulatoire. L'opération des varices consiste également à ôter les veines superficielles malades (stripping) via deux petites incisions à la cheville et à la cuisse. Le retour du sang se fait alors par les veines profondes.

QUAND LES VARICES DÉGÈNÈRENT EN...

... RUPTURE SOUDAINE.

Ça fait mal : la veine se rompt, l'hémorragie est abondante à l'extérieur de la jambe ou un hématome sous-cutané se forme. Il faut désinfecter, comprimer la plaie et faire surveiller par son médecin.

... PHLÉBITE SUPERFICIELLE.

C'est un signal d'alarme à ne pas négliger : une inflammation aiguë se forme autour de la varice, devient douloureuse et peut conduire à une phlébite profonde à l'évolution parfois grave.

... TROUBLES CUTANÉS.

C'est plus ennuyeux : une coloration brune de la peau et des ulcères variqueux (plaies persistantes fréquemment infectées) se produisent à long terme, quand on a négligé le traitement des varices, et peuvent être difficiles à soigner.





Ulcère de la jambe : traitez-le avec l'aide du phlébologue

Cette plaie de la jambe qui a tendance à persister dans le temps sans cicatriser est le plus souvent liée à une insuffisance veineuse (accumulation de sang dans les veines) des membres inférieurs consécutive à une phlébite plus ou moins ancienne ou à des varices. Les ulcères veineux (plus fréquents) sont favorisés par la grossesse, la station debout prolongée..., et les ulcères artériels par le tabagisme, l'alcoolisme, le diabète, l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle. Apparaissant à la suite d'un coup, d'une blessure ou après s'être gratté la peau, les premiers se localisent sur les chevilles et le long des veines superficielles alors que les seconds siègent plus haut, sur les faces latérales des jambes, et sont très douloureux. Le souci majeur est leur cicatrisation souvent délicate qui, si elle échoue, peut se muer en infection et nécessiter des soins spéciaux (décortication chirurgicale ou greffes de peau) dont la réussite n'est pas toujours assurée.

Le saviez-vous ?

Pour que vos bas de contention assurent pleinement leur rôle, mieux vaut les enfiler avant de se lever après avoir gardé les jambes surélevées quelques minutes, afin d'enclencher la remontée du sang vers le cœur, et les retirer au coucher pour un effet durable tout au long de la journée.

QUEL TRAITEMENT ?

Primo, on soigne les symptômes en traitant localement les lésions avec des pansements spéciaux (hydrocolloïdes) appliqués en ambulatoire ou par une infirmière et changés tous les 2 ou 3 jours. Secundo, on s'attaque aux causes possibles de l'ulcère en sclérosant les varices, en supprimant tabac et alcool, en réduisant le diabète, en portant des bas de contention ou des bandes élastiques de compression...

VOUS REDOUTEZ
L'HIVER ?
NON, PAS VOUS !

PARTEZ À 2
POUR LE PRIX D'1*
PRAGUE - COPENHAGUE
OSLO - MONTREAL



Scannez
moi !



SOYEZ FORT DE L'INTERIEUR.



juin 2015 - www.bion3.com

La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Le fer aide à réduire la fatigue, Complément alimentaire - Réservé à l'adulte - Demandez conseil à votre pharmacien.
*Pour l'achat d'une boîte Bion3 Défense, Bion3 Energie Continue, Bion3 Energie+ comprimés, Bion3 Energie+ Effervescent, Bion3 Equilibre ou Bion3 Restore.
Offre valable du 17 août 2015 au 31 mars 2016. Voir les modalités présentes sur www.soyez-fort-interieur.bion.fr ou sur les bulletins porteurs de l'offre disponibles en pharmacie.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

ÇA ME FAIT DE BELLES JAMBES !



Outre le port de bas de contention tout au long de la journée, un massage pratiqué le soir avec un gel veinotonique ou des huiles essentielles allège les jambes.

Avant qu'une maladie veineuse ne devienne une urgence médicale, mieux vaut agir de manière préventive en adoptant ces 4 mesures simples, faciles à mettre en œuvre et réellement efficaces. Et consulter son médecin en cas de jambes lourdes ou dès l'apparition de varices...

Nutrition : bien s'hydrater

Boire beaucoup d'eau est l'une des premières recommandations à suivre en cas d'insuffisance veineuse. En consommant en moyenne 1,5 à 2 litres d'eau/jour (y compris du café, du thé, de la tisane, des bouillons...) et 1 litre toutes les 6 heures de vol si vous faites un long trajet en avion, vous favorisez une bonne circulation sanguine. En revanche, mieux vaut limiter votre consommation d'alcool qui déshydrate par son effet diurétique.

Vie quotidienne : des gestes simples

- Si vous êtes souvent assis (au bureau, devant votre ordinateur...), levez-vous au moins toutes les heures pour étirer vos jambes et marchez quelques minutes.
- C'est difficilement réalisable ? En position assise, tendez vos demi-jambes devant vous puis fléchissez vos pieds pointe en avant et ramener la pointe vers votre mollet. Répétez 15 fois de suite ce mouvement de flexion/extension chaque heure qui passe afin de favoriser le retour du sang vers le cœur.
- Réglez la hauteur de votre siège pour que vos cuisses soient bien à l'horizontale, de façon à ce que la zone située vers l'arrière du genou ne se trouve pas trop en appui sur le bord du siège et que les vaisseaux sanguins ne soient pas comprimés.

ÇA ME FAIT DE BELLES JAMBES !

Agir dès les premiers symptômes de maladies veineuses permet d'éviter leur aggravation.

Bien-être : des méthodes douces

Vive l'auto-massage ! Réactivez votre flux sanguin en massant régulièrement vos jambes avec un mélange de 60 ml d'huile d'amande douce, de jojoba ou d'avocat et de 10 à 15 gouttes d'huile essentielle de cyprès (contre-indiquée chez les femmes enceintes), astringente et veinotonique. Les pieds bien à plat sur le sol, pétrissez doucement chaque pied en instant particulièrement sur la plante des pieds (c'est là que se concentre le départ des réseaux veineux et lymphatiques) avant de remonter vers les chevilles. Massez ensuite progressivement vos mollets jusqu'aux genoux. Et pour soulager des problèmes de jambes lourdes chroniques, faites une cure de vigne rouge pour atténuer les altérations dans les parois veineuses et stimuler le retour veineux dans son ensemble. Mais n'attendez pas une action rapide de ce complément alimentaire : la vigne rouge a une action à long terme qui nécessite une cure d'au moins 3 mois (voir notre page shopping page 28).

Jambes lourdes : le geste qui sauve...

Dès que possible, pensez à surélever vos jambes au repos. Faites-les reposer sur des coussins ou sur une chaise placée face à vous en vous assurant qu'elles sont au-dessus du

niveau des hanches. Un geste à répéter au moins 4 à 5 fois/jour, 5 minutes minimum ou à adopter longuement le soir après une journée de travail. Vous pouvez aussi surélever le matelas de votre lit afin de dormir « les jambes en l'air ».

le conseil FORUM SANTÉ

Vous avez les jambes lourdes, gonflées, douloureuses ou bien des varices : ne boudez pas les bas, collants ou chaussettes de contention. Autrefois déclinés dans des matières épaisses et des couleurs guère sympathiques, ces orthèses élastiques ont évolué et sont désormais plus jolies, plus fines et plus agréables à porter. Elles appliquent une pression dégressive sur les membres inférieurs qui permet de faire remonter le sang vers le cœur car la pression est plus forte à la cheville qu'au niveau du haut du mollet ou de la cuisse. Les modèles standards existent en plusieurs forces de contention de la classe 1 à 3. Pour soulager activement les douleurs et gonflements liés à l'insuffisance veineuse modérée optez pour un modèle de classe 1 ou 2. En cas de problèmes veineux plus évolués choisissez un modèle de classe 3. Les veines gonflées situées à l'intérieur des muscles nécessitent quant à elles un modèle de classe 2 (voir notre page shopping page 28).

LES SPORTS QUI SOULAGENT LES GAMBETTES



Ce sont les muscles des mollets qui font circuler le sang des pieds vers le cœur. Voilà pourquoi les sports favorisant l'appui sur la plante du pied activent la remontée veineuse.

Marchez...

...au moins 2 km par jour, le matin « à la fraîche », de préférence à un rythme soutenu. Cela permet d'accélérer la circulation du sang et de travailler, en prime, les muscles des jambes et des fessiers !

Nagez...

... dans l'eau en pratiquant battements de jambes et pédalage. Ces mouvements sont particulièrement efficaces pour exercer une pression de l'eau sur les veines et favoriser le retour veineux. Chaussez de petites palmes courtes : en amplifiant le mouvement de va et vient de la nage, elles boostent le retour veineux. L'aquagym et la pratique de la bicyclette dans une eau à 28°C (aquabiking) sont de très bons sports pour lutter contre la rétention d'eau. En plus de leur effet sur les muscles, ces activités entraînent un aquadrainage lymphatique, dont les effets

bénéfiques durent beaucoup plus longtemps que les massages circulatoires.

Pédalez...

... chaque jour lors d'une balade, pour vous rendre au travail ou encore sur votre vélo d'appartement. Chaque appui sur la pédale sollicite la voûte plantaire ce qui amorce la pompe veineuse et favorise ainsi la circulation retour. L'objectif n'est pas de pédaler vite, mais longtemps. En revanche, le VTT sur terrain accidenté est déconseillé.

Pas le temps ?

Pour éliminer l'eau et les lipides accumulés dans les mollets et les chevilles et relancer la circulation : en position assise placez une balle de tennis sous la plante de vos pieds et faites-la rouler au moins 5 minutes.

LES SPORTS DÉCONSEILLÉS

Tous ceux nécessitant des efforts brutaux, des contractions musculaires prolongées, des piétinements, des sauts sur place, le port de chaussures comprimant la jambe (football, rugby, sport de combat, ski alpin, équitation, tennis, squash, handball, basket, escrime, aviron...).

5 PRODUITS MALINS POUR DES JAMBES LÉGÈRES

CONFORT OPTIMAL



Une sélection de collants, bas, chaussettes de contention pour homme et femme reconnue pour son efficacité et son confort et adaptée à toutes les pathologies : varices, maladies veineuses chroniques, œdème et ulcères veineux.

GAMME VARISMA ACTYS – INNOTHERA

TONIFIE ET APAISE



A base d'extrait de ginkgo biloba standardisé, ce médicament apaise les douleurs des jambes lourdes et les sensations pénibles au coucher.

GÉLULES GINKOR FORT – TONIPHARM

SPÉCIAL HOMME



Pour les jambes lourdes, la prévention lors des stations debout et les voyages de longue durée, ces chaussettes de contention en fil d'Écosse sont disponibles en

différents coloris, tailles (1 à 4) et hauteurs. Une matière confortable et fraîche au contact de la peau.

VENOFLEX CITY CONFORT FIL D'ÉCOSSE – THUASNE

EFFET GLAÇON



Une formule à base de plantes et de menthol pour ce gel "effet froid" qui favorise une bonne circulation et diminue la sensation de jambes lourdes et fatiguées. Peut s'appliquer sur les bas ou les collants de contention.

**GEL VITIVEN JAMBES
LÉGÈRES EFFET FROID –
ARKOPHARMA**

S'AJUSTE À LA SILHOUETTE



Une gamme Bien-Être pour les problèmes veineux passagers (longs déplacements en avion, grossesse, station assise ou debout prolongée...). Des collants, chaussettes, bas auto-fixants et leggings dont la maille stimule la circulation, soulage les sensations de fatigue, douleurs, lourdeurs et gonflements.

GAMME BIEN-ÊTRE – SIGVARIS



THUASNE
SINCE 1847

THUASNE
vous accompagne
tout au long
de votre grossesse



LombaMum®

LA PREMIÈRE
CEINTURE LOMBAIRE
DE MATERNITÉ
POUR SOULAGER
VOS DOULEURS LOMBAIRES

VENOFLEX®

DES CHAUSSETTES,
BAS ET COLLANTS
DE COMPRESSION
POUR GARDER
DES JAMBES LÉGÈRES

Des ailes pour votre santé

Ces dispositifs
sont des produits de santé réglementés
qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE.
Lire attentivement la notice avant utilisation et demander conseil à un professionnel de santé.
Date de mise à jour : 16/06/2015 - © Jimmy Delpire



THUASNE
SINCE 1847



**RETROUVEZ
VOS SENSATIONS !**



Ligastrap® Malleo

Ligastrap® Genu



Malleo Dynastab®
Boa®

Genu Ligaflex®



Des ailes pour votre santé

Dispositifs médicaux réglementés qui portent le marquage CE, et pris en charge par l'assurance maladie. Genu Ligaflex® (L.P.P.R. 2152211) est destiné aux entorses bénignes ou moyennes du plan interne (médial). Malleo Dynastab® Boa® (L.P.P.R. 2107972) est destiné au traitement des entorses bénignes ou moyennes des ligaments latéraux. Ligastrap® Genu (L.P.P.R. 201D02.5 + 201D04.2 + 201D04.3) et Ligastrap® Malleo (L.P.P.R. 201D02.6) sont destinées au traitement des entorses bénignes et en cas de laxité chronique. Lire attentivement la notice avant utilisation. Demandez conseil à un professionnel de santé. Fabricant : Thuasne SAS 92 Levallois perret - France - Date de mise à jour : 05/03/2015

À QUEL THÉ me vouer ?

Vert, noir, rouge, blanc... même si de plus en plus d'études scientifiques vantent les bienfaits de cette boisson prisée des Asiatiques, quel thé privilégié ?

Thé... bon pour ma santé ?

Diverses études montrent que les buveurs de thé réguliers sont en meilleure santé. Ils ont moins de risques de maladies cardiovasculaires (taux de cholestérol sanguin plus bas), moins de problèmes de poids et également moins de cancers (du tube digestif notamment). « *Naturellement diurétique, le thé est une boisson très complexe, composée de plusieurs centaines de molécules, parmi lesquelles des polyphénols (antioxydants) aux vertus anti-cancers reconnues*, explique la diététicienne Véronique Liégeois*. *Les substances protectrices du thé auraient un impact spécifique sur le blocage du développement des micro-vaisseaux qui irriguent les tumeurs : non irriguée, la tumeur se développe alors beaucoup plus difficilement* ». Mais tous les thés n'ont pas cette même efficacité préventive...

* Auteure de *Mon régime anti-cancer*, éd. Solar.

" On estime à 1000 milliards le nombre de tasses de thé bues dans le monde chaque année. "

Thé... meilleur noir, rouge, vert ou blanc ?

Parmi les plus consommés en occident, les thés noirs plaisent pour leurs arômes intenses. Mais ils sont stimulants car riches en théïnes (mieux vaut éviter d'en boire le soir !) et possèdent moins de substances protectrices que les thés verts. Le thé rouge (ou rooibos) est un « faux thé » issu d'une plante sud-africaine qui n'a rien du théier. Il possède toutefois un avantage certain : dépourvu de caféine et de tanins, il contient une teneur intéressante en antioxydants (qui luttent contre le vieillissement des cellules) et peut se boire du matin au soir comme une tisane. Les thés verts détiennent la palme des vertus santé avec des propriétés antioxydantes 4 fois plus élevées que celles de la vitamine C. Bonne nouvelle, ils sont peu concentrés en théïne et donc sans effet (ou presque) sur le sommeil. Quant aux thés blancs, assez rares et donc plus coûteux, ce sont ceux qui subissent le moins de transformations afin de conserver les propriétés antioxydantes des feuilles fraîches... Un must à déguster impérativement nature.



Le thé vert, dont les feuilles n'ont subi aucune fermentation, est riche en vitamine C et en antioxydants.

Thé... plus excitant que le café ?

Non ! Le thé contient 2 à 3 fois moins de théine (ou caféine, c'est la même molécule) que le café. En revanche, croire qu'un thé très infusé est plus riche en théine est une erreur ! Si vous avez le sommeil fragile, laissez donc infuser votre thé longuement – entre 4 et 8 minutes – pour inhiber les effets de la théine avant d'apprécier toute sa saveur, mais également pour permettre à ses précieux polyphénols de migrer dans l'eau chaude. Et buvez-le de préférence nature, sans sucre (profitez-en, il est naturellement dépourvu de calories) et chaud car quand le thé refroidit ses antioxydants restent accrochés à la tasse (dépôts bruns) au lieu de filer dans votre organisme.

Thé... un must en vrac ou en sachet ? Bio ou pas ?

Les puristes vous répondront sans hésiter que l'infusion se déclenche plus rapidement avec les belles feuilles du thé en vrac qui révèlent alors toute la subtilité de leur parfum. Quant à choisir un thé bio, c'est la garantie de s'hydrater avec une boisson sans résidus d'engrais ou de produits chimiques nocifs. A découvrir, les excellents Théés de la Pagode : www.thesdelapagode.com

le conseil **FORUM SANTÉ**

Pour profiter au maximum de ses vertus santé, 2 à 3 tasses de thé par jour entre les repas, c'est l'idéal. Car il faut le savoir, absorbé alors que l'on mange des aliments riches en fer (abats, viandes rouges...), il freine jusqu'à 70 % son absorption. Comme de nombreuses femmes sont déjà anémiées, inutile de creuser le déficit.

A noter : Les puristes utilisent de l'eau de source ou minérale pour préparer le thé et respectent scrupuleusement la température de l'eau et la durée d'infusion indiquées sur la boîte (différentes pour chaque type de thé).

**ETAT GRIPPAL
RHUME
RHINOPHARYNGITE**



**IL FAUT FAIRE VITE,
IL FAUT FERVEX®**

PARACETAMOL / VITAMINE C / MALEATE DE PHENIRAMINE

UPSA, une marque de Bristol-Myers Squibb.

Médicament contenant du paracétamol, un antihistaminique à effet sédatif et de la vitamine C. Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contiennent. Pas avant 15 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. VISA 14/05/66947007/GP/015

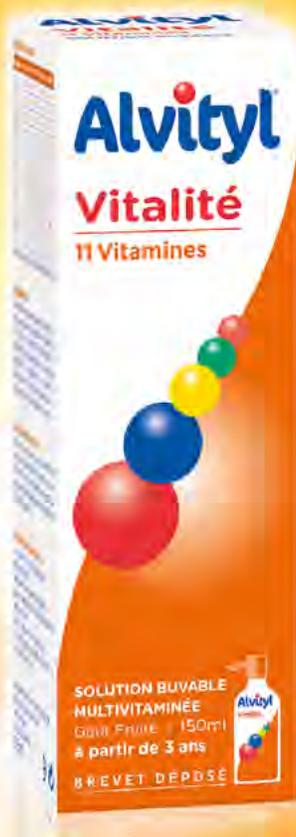
UPSA

Coup de fatigue ?*

Vite Alvityl !



vu à la
TV



Le spécialiste des vitamines

*Compléments alimentaires contenant les vitamines C, B2, B3, B5 et B6 qui contribuent à réduire la fatigue.

Pour votre santé pratiquez une activité sportive régulière.
www.mangerbouger.fr

ENVIE D'UN BÉBÉ ?

Testez votre fertilité !

Voilà quelques mois que vous essayez de faire un bébé et le temps vous paraît long. Pas de panique... Petit bilan en 4 questions pour savoir où vous en êtes, avec les explications du Dr Jean-Michel Allouch, gynécologue-obstétricien en Isère.

1. Vous avez ?

Entre 20 à 25 ans. Vous avez 25 % à 30 % de chances d'avoir un enfant à chaque cycle, et 85 % de chance de parvenir à être enceinte au bout d'un an.

25 à 30 ans. Vos chances d'avoir un enfant à chaque cycle sont passées de 15 % à 25%. 75 % des femmes de cette tranche d'âge seront enceintes au bout d'un an.

30 à 35 ans. Vous avez deux fois moins de chances (12%) d'avoir un enfant à chaque cycle, et deux chances sur trois d'être enceinte au bout d'un an.

35 à 40 ans. Ages charnières et 6 % de chances d'avoir un enfant par cycle, 44 % d'être enceinte au bout d'un an.

EXPLICATION

Le stock d'ovocytes dans les ovaires diminue avec le temps, chute considérablement à partir de 35 ans, et baisse en qualité. 10 % des couples ne présentant aucune anomalie doivent attendre plus de 2 ans pour obtenir une grossesse.

Sources : Haute Autorité de Santé (HAS), Institut national des études démographiques (Ined), Agence de la Biomédecine.

2. Vous pesez ?

Calculez votre indice de masse corporelle (IMC) = poids (en kg) divisé par la taille (en mètres) au carré. Il est :

Compris entre 18,5 et 25. Votre corpulence est normale, votre fertilité est optimale.

Supérieur à 27. Vous êtes en surpoids ou obèse (IMC \rightarrow 30), votre risque d'infertilité est multiplié par 3. Une importante surcharge pondérale déséquilibre le système hormonal et peut interrompre l'ovulation.

Inférieur à 18. Vous êtes maigre, voire dénutrie (IMC \leftarrow 16,5). Si vous êtes atteinte d'aménorrhée (absence des règles), des troubles de la fertilité sont à craindre.

Comparées aux femmes de poids normal, les ex-anorexiques mettent en moyenne 6 mois de plus à concevoir un enfant.

Source : *International Journal of Obstetrics and Gynecology*, 2011.

" La fertilité diminue à mesure que l'on vieillit : pensez-y si vous rêvez d'être maman. "



Il ne suffit pas d'appuyer sur un bouton pour faire un bébé : mieux vaut avoir une fertilité optimale !

3. Avez-vous été atteinte d'une infection sexuellement transmissible (IST) ?

D'une Chlamydia Trachomatis ? Dans 20% des cas, elle peut avoir abîmé vos trompes et vous expose à une grossesse extra utérine.

D'une salpingite aiguë. Votre risque de stérilité est de moins de 15 %.

D'une salpingite aiguë avec abcès. Votre risque de stérilité est de 30 à 40 %.

D'une récurrence de salpingite. Votre risque de stérilité est de 40 % à la deuxième et 75 % à la troisième.

EXPLICATION

Les IST passent parfois inaperçues, or un traitement antibiotique pris à temps diminue très efficacement le risque de stérilité. La plupart abîment les trompes en les bouchant : pour concevoir, il est alors presque indispensable d'avoir recours à une fécondation in vitro.

4. Vos règles sont ?

Très régulières (tous les 28 jours). Vous avez 1 chance sur 4 d'être enceinte dès le premier cycle sans contraception à 25 ans, 1 chance sur 8 à 35 ans, 1 chance sur 16 à 40 ans.

Irrégulières (entre 35 jours à 2 mois, 3 mois). Cette irrégularité est le signe d'une mauvaise ovulation ou d'absence d'ovulation. La cause est le plus souvent hormonale : un traitement peut rétablir l'équilibre.

Inexistantes (aménorrhée). La fécondation est quasi impossible. Une consultation s'impose pour dépister une cause hormonale ou une affection des ovaires...

le conseil FORUM SANTÉ

Les tests de grossesse que vous a conseillé votre pharmacien sont toujours négatifs. Au bout d'un an de vaines tentatives et surtout si vous avez plus de 30 ans, consultez votre gynécologue pour réaliser un bilan de fertilité. Il pourra également tester la fertilité de votre compagnon. Dans 40 % des cas, l'infertilité d'un couple est d'origine masculine...

Depuis 40 ans, Amoena accompagne
les femmes opérées du sein.

amoena 40
For you, like no other™
1975
2015



Pour aider les associations d'entraide
et de lutte contre le cancer du sein, en
octobre, **soyons tous solidaires.**

Amoena vous propose, dans
votre point de vente
Forum Santé

Pin's
3€



Bracelet
6€



Tous les bénéfices sont
reversés au Collectif K,
groupement d'associations
d'entraide et de lutte contre
le cancer du sein.

Et en plus, 1 € sur chaque
soutien-gorge Amoena
vendu en octobre.

Plus d'infos sur amoena.fr

Rex et Félix en ont plein le dos...

ET SI C'ÉTAIT DE L'ARTHROSE ?

L'arthrose n'est pas l'apanage des humains ! Cette dégénérescence du cartilage qui enrobe les articulations fait également souffrir les chiens qui se mettent à boiter et les chats qui endurent la douleur en silence...

Comme nous tous qui avançons dans l'âge, nos fidèles compagnons sont exposés au vieillissement de leur squelette. Résultat : raideurs voire « paralysie » des pattes arrière, des hanches, des coudes et du dos. L'arthrose s'accompagne également d'une inflammation chronique dans l'articulation et la douleur, plus ou moins intense, survient par crise comme chez l'homme.

Flagrante chez Rex...

Chez les vieux toutous, l'arthrose dite « primitive » est facile à repérer car le chien bouge difficilement son train arrière, boite, gémit lorsqu'il saute ou se met à

courir. Il arrive également que seule une articulation soit touchée lors de l'arthrose dite « secondaire » qui survient souvent à la suite d'une malformation du membre ou d'une fracture chez le chien plus jeune. Mais là encore, la maladie se repère aisément, la mobilité de votre animal devenant de moins en moins bonne.

QUEL TRAITEMENT ? Un régime pour Rex à qui on a donné trop de croquettes : le surpoids accentue l'usure des articulations. Ensuite une visite chez le vétérinaire qui effectuera une radio des membres touchés et prescrira des anti-inflammatoires et/ou des compléments

UN COUP DE POUCE POUR VOTRE ANIMAL ?

Ce complément alimentaire pour chien et chat est une réponse adaptée pour le traitement d'appoint des troubles fonctionnels articulaires. Chaque comprimé se mélange au repas ou se donne à la main comme une friandise. Cure de 3 semaines recommandée. **BIOCATONIC ARTHROPLUS – LAB BIOCANINA.**





Le surpoids de votre animal et une activité physique non adaptée peuvent aggraver son arthrose.

alimentaires. La chirurgie est parfois envisagée (prothèse de hanche par ex) mais coûteuse et impossible pour certaines articulations (coudes, vertèbres...).

Discrète chez Félix...

A l'inverse des chiens, la majorité des matous souffrent en silence. Mais lorsque l'on connaît bien son animal, certains signes ne trompent pas : un mouvement de recul ou un feulement lors d'une caresse, pas de boiterie mais des difficultés pour enjamber le bord de sa litière, pour sauter sur le bord de la fenêtre, une gêne pour faire sa toilette, ou encore un manque d'énergie ou une tendance à l'isolement.

QUEL TRAITEMENT ? Même protocole que pour le chien.

Sachez également que certains vétérinaires prodiguent des soins d'ostéopathie ou d'hydrothérapie.

*En cas d'arthrose,
alors que le chien bouge difficilement
son train arrière, boite ou gémit
lorsqu'il saute,
le chat souffre en silence.*

le conseil FORUM SANTÉ

Sauts, montées et descentes d'escaliers, courses sur sols durs sont déconseillés. En revanche, une activité physique (balades, nage...) pour faire travailler doucement ses articulations et maintenir sa masse musculaire est recommandée. En prévention ou en cas de crises de plus en plus fréquentes, des compléments alimentaires qui favorisent la fabrication du cartilage et ralentissent sa destruction peuvent soulager votre petit compagnon. Demandez conseil à votre pharmacien.

Je veux UN SOURIRE DE STAR !

Au secours ! Mes dents ont attrapé la jaunisse. Dentifrices blanchissant, détartrage, éclaircissement, facettes... Passage en revue des solutions pour un sourire éclatant.

Détartrage de choc et dentifrice magique

Une fois par an, un bon détartrage élimine les taches superficielles liées à la prise fréquente de café, de thé, à la cigarette... Pour conserver son effet éclaircissant plus longtemps, un dentifrice « blancheur » utilisé 2 à 3 minutes minimum 2 fois/jour est utile. Ses particules de bicarbonate et de silice polissent les dents en gommant leur coloration externe. Attention ! Aux dentifrices très concentrés à utiliser seulement 2 fois/semaine et déconseillés en cas d'anomalie de l'émail ou d'érosion (perte de l'émail sur les dents). Bannissez le jus de citron utilisé en rinçage : il déminéralise l'émail et favorise l'érosion.

Pour éclaircir un max

Pour cette méthode appelée éclaircissement ambulatoire (blanchiment) vous rentrez chez vous équipé de gouttières dentaires fabriquées par le dentiste dans lesquelles vous devez injecter un gel blanchissant avant d'aller dormir. Le traitement peut durer de 15 jours à quelques semaines, voire plusieurs mois, en fonction du dosage du gel et de la coloration de vos dents. Le produit élimine les pigments à l'intérieur de la dent, blanchissant ainsi les dentitions « naturellement » foncées ou jaunies par certains antibiotiques. A condition de ne pas avoir de

" Avant d'opter pour une technique onéreuse, tentez le détartrage qui élimine les taches superficielles. "

le conseil FORUM SANTÉ



Aïe ! C'est le week-end et votre couronne se décolle, votre dent provisoire se fait la belle...

Conçu par un dentiste, ce kit contient l'essentiel pour recoller une dent en attendant de consulter. N'hésitez pas à demander ce kit d'urgence à votre pharmacien Forum Santé.
DentaPass Urgency - 29,90 € - www.dentapass.com



Selon le degré de coloration de vos dents, des solutions existent pour retrouver le plaisir de sourire.

caries, de gingivite ou de parodontite (maladies qui génèrent une très grande sensibilité dentaire), vos dents s'éclaircissent sensiblement et le restent 2 à 3 ans. Coût : 600 à 700 €.

Bon à savoir : Avec la nouvelle concentration du gel, la sensibilité au chaud/froid n'est que temporaire.

Source : www.ufsbd.fr

TESTEZ LA BLANCHEUR DE VOS DENTS



iTeeth Color* est une appli originale qui vous permet en prenant une photo de vos dents de connaître leur niveau de blancheur par rapport à l'échelle classique que possède votre dentiste. Le programme propose également des conseils sur le blanchiment des dents et permet en un clic de partager vos résultats sur les réseaux sociaux ou encore de lancer un défi à votre communauté "qui a les dents les plus blanches ?".

*Disponible sur l'App Store au prix de 0,79 €

C'est innovant... Les facettes dentaires ultra-fines

Des facettes en céramique qui nécessitent souvent l'abrasion superficielle de l'émail afin d'être fixées. « *Ce qui n'est plus le cas avec les facettes nouvelle génération. Réalisées sur mesure, parfois pour une seule dent, elles sont aussi fines qu'une lentille de contact et ne nécessitent pas de taille de dent. Une fois collées, elles restent en place une vingtaine d'années* », explique le Dr Zisserman, chirurgien-dentiste. Seul bémol : comptez 800 € à 900 € la facette. Le prix à payer pour un joli sourire ?

Bon à savoir : La mise en place de facettes dentaires ultra-fines est déconseillée quand on grince des dents, les facettes risquent de se décoller, en revanche c'est une solution esthétique pour restaurer des dents saines, mais mal alignées, cassées ou encore trop colorées.

SHOPPING

Envie d'un sourire éclatant ? Possible avec des soins quotidiens

PLUS BLANCHES MES DENTS !



Utilisé un jour sur deux en remplacement du dentifrice classique ou selon les recommandations du dentiste, ce dentifrice contient des particules spéciales qui polissent les dents comme lors d'un nettoyage dentaire professionnel. A partir de 12 ans.

♥ ON AIME...

Il prolonge l'effet du nettoyage dentaire réalisé par le dentiste.

DENTIFRICE NETTOYAGE INTENSE – ELMEX

EXIT LES COLORATIONS DENTAIRES



Les brins et les lamelles de cette brosse à dents polissante éliminent les dépôts entraînant des colorations dentaires et nettoient les dents même dans les endroits difficiles d'accès.

♥ ON AIME...

Le gratte-langue situé au dos de la tête permettant un nettoyage des joues et de la langue ainsi que son manche ergonomique avec butoir antidérapant.

BROSSE À DENTS NETTOYAGE INTENSE – ELMEX

ANTI-TARTRE ET ANTI-TÂCHES



Grâce à son action anti-tartre, ce bain de bouche prévient les tâches pour garder des dents plus blanches tout en favorisant l'élimination des mauvaises bactéries de la bouche. A utiliser deux fois par jour en complément du brossage.

♥ ON AIME...

Il assure durablement une haleine fraîche, ne colore pas les dents et ne modifie pas l'équilibre de la flore buccale.

STAY WHITE – LISTÉRINE

UN SOURIRE IMPEC !



Ce fil dentaire ciré et élargi permet un nettoyage en douceur et en profondeur pour éliminer la plaque dentaire et les résidus alimentaires présents dans les espaces interdentaires. Il

favorise la protection contre les caries et limite l'inflammation des gencives.

♥ ON AIME...

Un fil élargi plus doux pour les gencives et son petit goût de menthe fraîche.

FIL DENTAIRE ÉLARGI – MÉRIDOL

FIÈVRE ET DOULEURS D'INTENSITÉ LÉGÈRE À MODÉRÉE

EFFERALGAN® **1G Cappuccino** PARACÉTAMOL

Granulés en sachet

Efficace où que vous soyez

NOUVEAU

EFFERALGAN® 1G
Cappuccino
Paracétamol
DOULEURS ET FIÈVRE
Granulés en sachet
1G



Adulte et adolescent pesant 50 kg ou plus (plus de 12 ans)

Effergalgin® 1g Cappuccino, granulés en sachet est un médicament contenant du paracétamol. Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contiennent. Réserve à l'adulte et à l'adolescent pesant 50 kg ou plus (plus de 12 ans). 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 14/12/61016204/GP/002-V2-07/15 (2)

JE CHOUCROUTE L'ÉMAIL DE MES DENTS

avec le dentifrice
*Elmex Protection Caries
Professional*



Le sucre : l'ennemi de vos dents !

Le sucre est présent partout. Dans les friandises, les en-cas et les sodas mais aussi dans de nombreux aliments tels que les fruits et les légumes, chips, frites, biscuits salés ou encore les plats préparés. Votre dentition est donc menacée toute la journée par le sucre associé aux bactéries qui forment un mélange acide qui attaque les dents et qui reste la principale cause des caries.

La solution signée Elmex

Le premier dentifrice, à base de fluorure, conçu avec une technologie innovante qui neutralise l'acide de sucre et offre une haute protection anti-caries en bloquant les acides directement dans la plaque avant qu'ils ne puissent attaquer l'émail dentaire. Cette technologie contribue ainsi à prévenir la

formation de caries chez les enfants de plus de 7 ans et les adultes.

♥ On aime :

la combinaison fluorure et calcium de ce dentifrice qui reminéralise quatre fois plus qu'un dentifrice classique pour des dents plus solides et résistantes. Cette technologie inédite peut même réparer les lésions carieuses précoces.

Le spécialiste de l'hygiène bucco-dentaire chez votre pharmacien

Sous ses marques Elmex et Méridol, le Laboratoire Gaba commercialise en pharmacie et met au point depuis plus de 50 ans des produits d'hygiène bucco-dentaire innovants en étroite collaboration avec des experts. En fonction de vos problèmes dentaires, votre pharmacien Forum Santé vous conseillera et vous proposera des produits adaptés : dentifrice, bains de bouche, brosses à dents, accessoires inter-dentaires... reconnus et adoptés par les professionnels de la médecine dentaire.

Plus d'infos www.gaba.fr

INNOVATION

elmex[®]

ANTI-CARIES PROFESSIONAL[™]

Neutralise la cause principale des caries :
les acides de sucre



Neutralise
les acides de sucre
dans la plaque dentaire

Renforce
en reminéralisant
4 fois plus*

TECHNOLOGIE BREVETÉE



*comparé à un dentifrice classique contenant 1450 ppm F- (monofluorophosphate de sodium)

Bons de réduction

www.forumsante.com

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

20%

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE SUR
TOUTE LA GAMME



Offre valable du 1^{er} au 30 novembre 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

OLIOSEPTIL

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

2€

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE POUR
L'ACHAT D'UN LOT



Offre valable uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine du 1^{er} au 31 octobre 2015 dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

FORCAPIL LOTS

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

1€

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE POUR
L'ACHAT D'UN
PRODUIT



Offre valable du 1^{er} au 30 septembre 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

ISOXAN

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

20%

DE REMISE
IMMÉDIATE SUR
TOUTE LA GAMME*

Offre valable du 1^{er} au 30 septembre 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.
Photo non contractuelle.
* Hors barres, gels et boissons.



STC NUTRITION

STC
NUTRITION
NUTRITION SPORTIVE
COURIR, LE BIEN ÊTRE

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

20%

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE SUR
TOUTE LA GAMME



Offre valable du 1^{er} au 30 septembre 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

COUP D'ÉCLAT

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

20%

DE REMISE
IMMÉDIATE SUR
L'ACHAT D'UN LOT



*unitaire et duo.
Offre valable du 1^{er} au 30 novembre 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

FLEUR DE BACH LOT DE 3

Bons de réduction

www.forumsante.com

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

2€

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE SUR
TOUTE LA GAMME



Offre valable du 1^{er} au 31 octobre 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

VICHY HOMME SOINS

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

2€

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE POUR
L'ACHAT D'UN LOT



Offre valable du 1^{er} au 30 novembre 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

LIPIKAR 400 ML LOT DE 2

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 du 1^{er} au 30 septembre 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

NOVALAC 2 ET 3*

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

3€

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT
D'UN LOT



Offre valable du 1^{er} au 30 septembre 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

EFFACLAR LOT SOIN ET TOILETTE

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

1€

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT
D'UN PRODUIT



Offre valable du 1^{er} au 30 septembre 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

CICALEINE

BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

2€

DE REMISE
IMMÉDIATE
SUR L'ACHAT
D'UN LOT



Offre valable du 1^{er} au 30 septembre 2015 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

RESCUE LOT DE 3

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

* Étude PAQUID

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

Suivez-nous sur  @TEVAFR