

PSYCHO

**EXAMENS : COMMENT
ÊTRE AU TOP LE JOUR J ?**

ENQUÊTE

**NE FERMEZ PAS LES
YEUX SUR LA DMLA**

NUTRITION

**LE SUCRE...
JE DÉCROCHE !**

Intestin,

notre deuxième cerveau

VICHY

LABORATOIRES

La haute protection
anti-sable

IDÉAL SOLEIL

**FLUIDE LACTÉ ANTI-SABLE
SPF 50+**



NOUVEAU

Décollement facile
du sable

Peau sensible

Hypoallergénique



édito

INTESTIN... Bienvenue dans notre deuxième cerveau !

Aujourd'hui, de nombreux chercheurs et médecins n'hésitent plus à présenter notre système digestif (œsophage, estomac, intestins) comme notre deuxième cerveau. Preuve donc que tout n'est pas « que dans la tête ». Stress et anxiété peuvent provoquer des maux d'estomac, des crampes au ventre, des troubles du transit... C'est ce que nous développons dans notre Dossier autour des différents problèmes d'estomac liés à nos émotions et notre nervosité. Pour apaiser maux, brûlures, aigreurs, crampes, digestion difficile..., tout en luttant contre le stress et l'anxiété, nous vous proposons des solutions douces, telles que les aliments amis de l'estomac, les plantes, les huiles essentielles et les bons gestes à adopter qui permettent de préserver votre muqueuse gastrique. Chouchouter son estomac implique aussi une bonne hygiène de vie, une alimentation saine et équilibrée ainsi que la pratique d'une activité physique régulière.

Bonne lecture !

*François Leyravaud,
Président de Forum Santé*

*Dossier
Spécial Intestin, notre
deuxième cerveau
p.16*

- 4 Actus** Votre santé au quotidien
- 6 Santé** 5 plantes au secours de vos petits maux
- 9 Forme** Le bon geste pour me sculpter de jolis bras
- 10 Psycho** Examens : comment être au top le jour J ?
- 13 Enquête** Ne fermez pas les yeux sur la DMLA
- 26 Nutrition** Le sucre... je décroche !
- 30 Sexualité** 4 troubles féminins et leurs remèdes express
- 32 Beauté** Dents saines... pour un brossage au poil !
- 34 Shopping** Les « Hit » de ma trousse d'été...
- 36 Testé pour vous** Ma peau protégée, même mouillée avec les gels solaires Anthelios de la Roche Posay

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

Directeur de la publication :
François Leyravaud
Tirage : 200 000 exemplaires
Périodicité : quadrimestriel
Rédaction en chef : Forum Santé
Journaliste : Nadège Cartier
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.

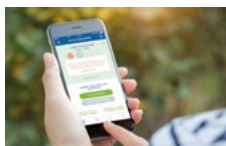
Aucun article publié dans ce journal ne peut être reproduit sous forme d'imprimé, photocopie, microfilm ou par tout autre procédé sans autorisation expresse des auteurs et de l'éditeur. Les articles de ce magazine sont rédigés sous la responsabilité de leurs auteurs et reflètent leurs opinions. Ils n'engagent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

Votre santé au quotidien

LA SÉCURITÉ SANITAIRE DANS LE VISEUR, VOTRE PHARMACIEN VU PAR VOUS, MIEUX VIVRE AVEC SON ASTHME... FOCUS SUR LES DERNIÈRES INFOS LIÉES À VOTRE SANTÉ.

Sécurité sanitaire... parlons-en !

Le ministère de la Santé a lancé le portail Signalement-sante.gouv.fr afin de renforcer la vigilance en matière de sécurité sanitaire. Chaque Français pourra ainsi signaler facilement tout effet indésirable ou inhabituel ayant un impact négatif sur la santé lié, par exemple, à un médicament, un complément alimentaire, un produit cosmétique, un produit d'entretien, un médicament, un dispositif médical ou encore un acte de soin réalisé par un professionnel de santé.



Asthme : gérer la maladie au quotidien

Pratique, l'application gratuite mobile Asthm'Activ (App Store et Google Play) pour aider les adultes asthmatiques à gérer leur maladie au quotidien. Elle permet notamment de s'auto-surveiller via un carnet de suivi de poche, d'évaluer le niveau de contrôle de son asthme. Elle propose des rappels dans l'agenda pour la prise des médicaments ou pour renouveler son ordonnance, mais aussi des vidéos et quiz sur les bonnes pratiques...

Le pharmacien plébiscité par les Français !

99 % des Français font confiance à leur pharmacien pour les aider à bien prendre leur traitement !* Un peu plus d'1/3 serait d'ailleurs intéressé par la préparation d'un pilulier par le pharmacien chaque semaine et un peu plus d'1/4 serait prêt à payer pour ce service. Par ailleurs, 68 % trouveraient utile, en cas d'hospitalisation prévue, d'avoir un entretien de 15 minutes avec leur pharmacien pour répondre à leurs questions et préparer leur retour à la maison et 1 patient sur 2 est intéressé pour confier à sa pharmacie la prise de rendez-vous avec le généraliste, une infirmière...

**Etude Satispharma et Opinion Way auprès de 4 043 patients, 521 pharmaciens et 197 équipes officinales, 2017.*



Dépakine et grossesse : un picto d'alerte

Un picto alertant sur les dangers pendant la grossesse de la prise de médicaments contenant du valpoate ou un dérivé (Dépakine, Micropakine, Dépamide, Dépakote, génériques) est désormais apposé sur les emballages de ces molécules indiquées dans le traitement de l'épilepsie. Ces dernières ne doivent pas être utilisées « chez les filles, adolescentes, femmes en âge de procréer ou enceintes », puisqu'elles sont accusées d'exposer le fœtus à des malformations et des risques neuro-développementaux.

Téléchargez

l'application gratuite Forum Santé



Retrouvez la liste de nos pharmacies sur forumsante.com

FRONTLINE TRI-ACT^{POUR} CHIENS



AGIT VITE, FORT ET LONGTEMPS
CONTRE LES PUCES, TIQUES ET MOUSTIQUES
EFFET RADICAL **ACTION 3 EN 1**



FRONTLINE TRI-ACT® est un médicament vétérinaire pour les chiens. Lire attentivement la notice avant utilisation.
Demandez conseil à votre vétérinaire. En cas de persistance des symptômes consultez un vétérinaire.

Indications d'utilisations : traitement et prévention des infestations par les puces et/ou les tiques lorsqu'une activité répulsive (anti-gorgement) est nécessaire contre les phlébotomes, les mouches piqueuses et/ou les moustiques. Traitement et prévention des infestations par les puces (Ctenocephalides felis) et prévention des infestations par les puces (Ctenocephalides canis). Le médicament tue les puces (C. felis) déjà présentes dans les 24 heures. Un traitement prévient les nouvelles infestations par les puces pendant 4 semaines. Le médicament peut être intégré à une stratégie de traitement pour le contrôle de la dermatite par allergie aux piqûres de puces, quand celle-ci a été préalablement diagnostiquée par un vétérinaire. Le médicament a une efficacité répulsive contre les tiques (Dermacentor reticulatus) à partir de 7 jours et jusqu'à la 4^{ème} semaine après le traitement. Néanmoins, des tiques isolées peuvent s'attacher et se détacher dans les 24 premières heures après l'infestation. Le médicament a une efficacité acaricide immédiate contre Rhipicephalus sanguineus et Ixodes ricinus, mais si des tiques sont présentes lorsque le médicament est appliqué, elles peuvent ne pas être toutes tuées dans les 48 heures suivant le traitement. Le médicament a une efficacité acaricide rémanente contre les tiques (Ixodes ricinus, Dermacentor reticulatus, Rhipicephalus sanguineus) pendant 4 semaines. Le médicament a une efficacité répulsive (anti-gorgement) pendant 3 semaines contre les phlébotomes (Phlebotomus perniciosus) et pendant 4 semaines contre les moustiques (Culex pipiens). Le médicament a une efficacité insecticide rémanente pendant 3 semaines contre les phlébotomes (Phlebotomus perniciosus). Le médicament repousse et tue les mouches d'étable (Stomoxys calcitrans) pendant 5 semaines. **Contre-indications :** ne pas utiliser chez les animaux malades ou convalescents. Ce médicament est destiné uniquement aux chiens. Ne pas utiliser chez les chats et les lapins, car des effets secondaires parfois létaux peuvent survenir. Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité connue aux substances actives, ou à l'un des excipients (voir également la rubrique « Précautions particulières d'emploi chez les animaux » de la notice). **Précautions à prendre par la personne qui administre le médicament :** le médicament peut causer une irritation de la peau et des yeux, par conséquent, éviter tout contact du médicament avec la peau ou les yeux. Ne pas ouvrir la pipette à proximité ou en direction du visage. En cas d'exposition oculaire ou d'irritation des yeux au cours de l'administration, rincer les yeux immédiatement et abondamment à l'eau. Si l'irritation oculaire persiste, demander un avis médical. En cas de contact cutané ou d'irritation de la peau au cours de l'administration, laver immédiatement et abondamment la peau avec de l'eau et du savon. Si l'irritation de la peau persiste ou réapparaît, demander un avis médical. Les personnes présentant une hypersensibilité connue au fipronil et/ou à la perméthrine doivent éviter tout contact avec le médicament. Le médicament est nocif en cas d'ingestion. Éviter tout contact entre les mains et la bouche. Ne pas fumer, boire ou manger pendant l'application. Se laver les mains après utilisation. En cas d'ingestion, rincer la bouche et demander un avis médical si vous ne vous sentez pas bien. Comme l'excipient N-méthylpyrrolidone peut induire une foetotoxicité et une tératogénicité après une exposition significative, les femelles enceintes doivent porter des gants afin d'éviter tout contact avec le médicament. Ne pas manipuler les animaux traités et ne pas autoriser les enfants à jouer avec les animaux traités jusqu'à ce que le site d'application soit sec. Il est donc recommandé que les animaux ne soient pas traités dans la journée mais plutôt en début de soirée, et que les animaux récemment traités ne soient pas autorisés à dormir avec les propriétaires, surtout les enfants. Garder les pipettes à conserver dans la plaquette thermoformée d'origine. Une fois utilisée, la pipette vide doit être immédiatement éliminée de façon appropriée, afin d'éviter un accès ultérieur. **Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché :** MERIAL, 29 avenue Tony Garnier 69007 Lyon, France. **Numéro d'autorisation de la publicité :** n°ANMV/S/2016-001 107.

Merial fait désormais partie de Boehringer Ingelheim.



5 plantes au secours *de vos petits maux*

A GLISSER DANS VOTRE ARMOIRE
À PHARMACIE, CES REMÈDES
PHYTO AUX EFFETS PROUVÉS
POUR GARDER LA FORME
ET LE MORAL.

*La phytothérapie a toute sa place dans
votre armoire à pharmacie pour régler
de nombreux maux du quotidien.*

Sommeil en berne : la valériane

Grâce à son action tranquillisante et légèrement soporifique, la valériane n'a pas son pareil pour favoriser le sommeil. C'est la plante idéale pour tous ceux qui ont tendance à ressasser leurs problèmes avant de s'endormir.

Je le prends comment ? En tisane, elle n'a pas bon goût. Mieux vaut 1 à 2 gélules dosées entre 200 et 400 mg d'extrait sec concentré à prendre une heure avant d'aller dormir.



♥ **ON AIME : RESCUE NUIT PERLES – LAB. FAMADEM.** 5 fleurs de Bach pour des nuits tranquilles.

Mémoire qui flanche : le ginkgo-biloba

En favorisant l'oxygénation des cellules cérébrales, cette plante améliore l'ensemble des fonctions cognitives (la mémoire notamment) des seniors et prévient les démences séniles.

Je le prends comment ? Seul « l'extrait standardisé de ginkgo » (Tanakan et génériques) est suffisamment concentré en principes actifs. 3 prises par jour au long cours. On peut faire une cure de 6 mois, faire 2 ou 3 mois de pause puis recommencer.

Digestion paresseuse : la menthe poivrée

Elle aide à diminuer les spasmes intestinaux, les gaz et stimule les sécrétions digestives. Elle est parfaite quand la digestion coince à la suite d'un repas trop lourd.

Je le prends comment ? En tisane à prendre après le repas ou en gélules. Également efficace : 1 goutte d'huile essentielle à avaler sur un peu de miel ou un sucre.



♥ **ON AIME : FINOCARBO PLUS – LAB. ABOCA.** Un complément alimentaire qui chasse les gaz intestinaux.

Petit moral : le millepertuis

Pour retrouver un peu de sérénité à la suite d'un petit épisode de déprime, cet antidépresseur naturel améliore l'humeur, réduit l'anxiété et l'insomnie liées aux

idées tristes. Les études ont montré que cette plante serait tout aussi efficace que les antidépresseurs classiques en cas de dépression légère, les effets secondaires en moins.

Je le prends comment ? Sous forme de gélules d'extrait sec à raison de 600 mg/jour en 2 prises, matin et soir. Attention, pas d'exposition solaire durant le traitement : le millepertuis est photosensibilisant.



♥ **ON AIME : ARKOGÉLULES MILLEPERTUIS – LAB. ARKOPHARMA.**

Pour enrayer les légères baisses de moral.

Articulations rouillées : le cassis

Grâce à son action antioxydante, c'est un véritable « antirouille » qui décoince les articulations et améliore la souplesse. Il possède aussi des vertus anti-inflammatoires et antidouleurs précieuses en cas d'arthrose ou de rhumatismes.

Je le prends comment ? Il est délicieux en infusion à raison de 3 à 4 tasses par jour durant 1 mois.

♥ **ON AIME : BIO ELIXIR ARTICULATIONS**



– **LAB. SANTÉ VERTE.** Du curcuma associé au jus concentré de cassis pour retrouver mobilité et souplesse.

Du bon usage des plantes...

Les plantes sont souvent de bonnes herbes qui peuvent prendre racine dans votre pharmacie ! Sous forme de tisanes, de compléments alimentaires, d'huiles essentielles ou de gels et pommades aux plantes, la phytothérapie est « la » solution douce à bien des maux mais elle ne doit pas être utilisée n'importe comment et des interactions sont possibles avec certains médicaments. N'hésitez pas à solliciter votre pharmacien Forum Santé : il dispose d'une large gamme pour vous soulager et il est expert pour adapter le traitement à votre profil (âge, traitement, antécédents familiaux...).

COSMÉTIQUE
NOUVEAU

Décontractoll®

ROLL-ON



TENSIONS MUSCULAIRES?

Effet relaxant **immédiat***

Bille de massage
Arnica &
6 huiles essentielles
100 % naturelles



* Étude consommateur réalisée en 2015 sous contrôle dermatologique, auprès de 105 adultes après la 1^{re} application.

** Étude consommateur réalisée en 2015 sous contrôle dermatologique, auprès de 105 adultes après 7 jours d'application.

Le bon geste pour me sculpter de jolis bras

POUR ÉVITER LE CÔTÉ « PEAU QUI PENDOUILLE » ET RETROUVER RAPIDEMENT LE PLAISIR DE SE PROMENER BRAS NUS SOUS LE SOLEIL, VOICI UN MOUVEMENT FACILE À PRATIQUER TOUS LES JOURS.

Comme souvent, pas de miracle... Si Sharon Stone ne cache pas ses bras, c'est qu'elle entretient au quotidien leur tonus musculaire avec son coach sportif. Pour autant, rassurez-vous : elle n'y passe pas des heures, au risque de ressembler à Popeye ! Ce qui compte, c'est la régularité et la qualité d'exécution du mouvement à travers cet exercice ciblé anti-bras mous.

Le bon mouvement. Assis sur le bord d'une chaise bien stable ou d'un fauteuil, les mains positionnées de part et d'autre des fesses. Serrez

vos omoplates, décollez les fesses du fauteuil et descendez en fléchissant vos coudes au maximum de vos possibilités (sans forcer abusivement lors des premières séances !). Remontez en expirant. Faites 4 séries de 12 flexions. Pensez à boire entre chaque exercice.

L'action « jolis bras ».

Solliciter intensément vos pires ennemis - les bien connus triceps situés à l'arrière du bras où la graisse s'accumule et où la peau se relâche avec l'âge - tous les matins est la seule solution pour les tonifier. Ce mouvement est une aubaine, à condition de ne pas mollir !



A lire



15 minutes par jour pour un nouveau corps de Anne Dufour et Raphaël Gruman, 23 €, éd. Leduc.S. Promesse tenue avec les 45 programmes faciles et accessibles à tous de ce livre richement illustré ! Chaque mouvement, étirement..., est bien détaillé, et les auteurs donnent en prime des conseils nutrition pour accompagner judicieusement les séances d'activité physique.

Examens :

comment être au top le jour J ?

NOS CONSEILS POUR BOOSTER LES PERFORMANCES INTELLECTUELLES DE VOTRE ADO EN PÉRIODE D'EXAMENS.

2 applis pour déstresser



Respirer. Antistress, **RESPIRELAX** vous apprend la cohérence cardiaque, une technique de respiration qui chasse l'anxiété et même les insomnies, fréquentes la veille de la rentrée et les jours qui suivent. Dans l'AppStore.



Etre en confiance. L'appli **ESPACE DU CALME S'ÉVADER** propose le meilleur des techniques de sophrologie pour chasser le stress, lâcher prise, et penser positif en se faisant confiance intérieurement. Dans l'AppStore.

Manger utile

Si, au réveil, votre ado avale 1 ou 2 biscuits seulement, 3 h plus tard, ses performances intellectuelles diminuent de 15 %. L'idéal ? Un petit déj' spécial examens... Boire du lait, source de calcium, de protéines, pour hydrater le cerveau. Consommer du pain (2 tranches), source de glucides complexes, pour des méninges au top jusqu'à midi. Quelques fruits secs : leur vitamine B1 facilite la transmission nerveuse. Des protéines (jambon, œuf, saumon fumé...) qui agissent sur la synthèse des neurotransmetteurs pour une meilleure concentration. Et une orange pressée avec sa vitamine C antifatigue.

Dormir comme un loir

Le manque de sommeil, souvent lié au stress, peut perturber l'effort intellectuel. Le soir, inutile de prolonger pendant des heures les révisions car si l'on est fatigué le cerveau n'est alors plus en état d'absorber les informations qu'on lui transmet. 20 h, c'est en général l'heure où la mélatonine (l'hormone du sommeil et de l'horloge biologique) est sécrétée en l'absence de lumière. D'où la nécessité de préparer son sommeil en utilisant des lumières tamisées, en oubliant les écrans et autres smartphones et en dormant enfin dans une totale obscurité pour maintenir un taux de mélatonine optimal dans l'organisme.

Garder son self-control

Stress et anxiété touchent de très nombreux jeunes avant et pendant les examens et mettent leurs réserves de magnésium à rude épreuve. Pour favoriser un état de bien-être et de détente durant la période de révision, il est important d'éviter les carences en faisant le plein de fruits et légumes frais ainsi que d'oléagineux

« Arriver prêt et confiant le jour de l'examen, ça se prépare en amont avec de bonnes habitudes. »



Le conseil de Forum Santé

Des compléments alimentaires « coup de pouce »



Pour être plus zen. **BION3 ÉQUILIBRE – MERCK.** 3 ferments, 11 vitamines et 4 minéraux dont un bon apport en magnésium pour soutenir l'équilibre physique et nerveux.



Pour booster sa mémoire. **ALVITYL MÉMOIRE ET CONCENTRATION – LAB. URGO.** Un complexe riche en oméga-3, vitamines B, magnésium et zinc pour un cerveau qui carbure !



Pour éviter les insomnies. **MAG2 SOMMEIL – LAB. COOPER.** Du magnésium marin, de la vitamine B6 et de la mélatonine, pour un sommeil plus profond et réparateur.



Pour arriver en forme le jour J. **VITAMINE C EFFERVESCENTE – LAB. UPSA.** La juste dose de vitamine C pour dompter la fatigue avant les examens.

(amandes, noix, noisettes) mais également en certaines eaux minérales riches en magnésium. Le recours aux compléments alimentaire peut aussi se révéler utile. Enfin, pour gérer son angoisse le jour J, il est utile de pratiquer des exercices respiratoires ou de sophrologie, favorisant en plus une meilleure concentration.

Bouger pour aérer ses neurones

Enfin, l'activité physique constitue une bouffée d'air frais pour le cerveau ! Inutile de pratiquer un sport trop intensif au risque de brûler les réserves de sucres (glucides) dont les méninges ont tant besoin. La marche, la natation, le vélo, pratiqués, seul ou mieux entre amis, pour se détendre et rire un peu, sont une excellente façon de chasser les tensions en douceur.

UN ÉTÉ TRANQUILLE ÊTES-VOUS PRÊTS ?

POUR LES PETITS BOBOS !



LEUKOPLAST® KIDS

POUR LES AMPOULES
COVERPLAST® AMPOULES



LEUKOPLAST® AQUA PRO

POUR LES COUPURES
FRANCHES
LEUKOSAN® STRIP



POUR LES ENTORSES
ET FOULURES
TENSOPLAST®



POUR LES COUPS ET BOSSES
PHYSIOPACK®



N'OUBLIEZ PAS QUELQUES
PANSEMENTS GRAS POUR
LES PETITES BRÛLURES ET
DERMABRASIONS

THÉRAPIES. MAIN DANS LA MAIN.

Demander conseil à votre pharmacien ou votre médecin

Dispositifs médicaux, produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Lire attentivement les informations des notices d'utilisation et/ou des emballages.

Fabricants légaux : BSN medical GmbH - Hambourg (Allemagne) / BSN medical SAS - Vibraye (France)

BSN-RADIANTE

BSN-RADIANTE SAS

SAS au capital de 288 000 € - Locataire gérant

SIREN 652 880 519 - RCS Le Mans

57, boulevard Demorieux - 72058 Le Mans Cedex 02

Tel. : 02 43 83 40 40 • Fax: 02 43 83 40 41

Ne fermez pas les yeux sur la DMLA

**VOUS AVEZ 50 ANS (OU PLUS) ET CES QUATRE PETITES LETTRES NE VOUS
DISENT PAS GRAND CHOSE ? ALORS, OUVREZ GRANDS VOS YEUX ! PARCE QUE
LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE (DMLA), VOUS A À L'ŒIL...**



« Quand la vision centrale s'altère,
il est difficile d'accomplir de
nombreuses tâches quotidiennes »

Elle progresse d'abord à pas de loup puis, très vite, à pas de géant ! En France, la DMLA touche plus d'un quart de la population après 75 ans, avec une légère prédominance chez les femmes. Elle atteint le centre de la rétine, la macula et progressivement, c'est toute la vision centrale qui se dégrade au fil du temps.

Elle est liée à l'âge, à l'hérédité et au tabac

On a un temps suspecté la surexposition solaire comme principal facteur de risque de la DMLA mais on sait aujourd'hui que ce n'est pas le cas. Multifactorielle, cette pathologie oculaire est d'abord liée à l'âge : si elle survient parfois dès 50 ans (1 % des 50-55 ans sont atteints), sa prévalence bondit après 75 ans (25 à 30 % des plus de 75 ans). Ensuite, la génétique intervient : le risque de développer une DMLA étant 4 fois plus important si un parent ou un membre de la fratrie l'a contractée. Enfin, les fumeurs ont 3 à 6 fois plus de risque de développer la maladie.

Sèche le plus souvent, parfois humide

La forme sèche de la maladie est la plus fréquente : progressivement les cellules dont le rôle consiste à éliminer les toxines produites chaque jour au niveau de la rétine meurent. Des dépôts s'accumulent alors sur la macula et les photorécepteurs qui captent la lumière sont détruits. Dans la forme humide qui évolue

en quelques semaines, les vaisseaux sanguins prolifèrent anormalement sous la rétine. Ils saignent, suintent dans la macula, ce qui provoque le soulèvement de la rétine et la mort des photorécepteurs.

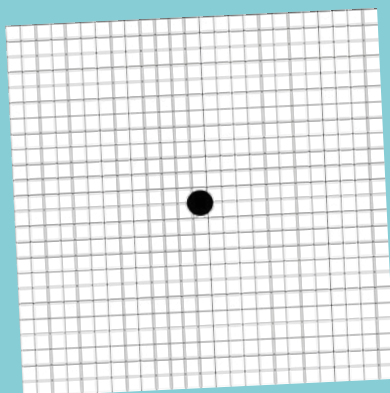
Des traitements plus ou moins efficaces

Pour la forme sèche, aucun traitement n'a pu être mis au point jusqu'à ce jour. Seule façon d'agir pour ralentir faiblement la progression de la maladie : prendre des compléments alimentaires à base d'antioxydants (vitamine C, E), de caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine) et de minéraux (zinc, sélénium). Et adopter une alimentation riche en bonnes graisses ainsi qu'en légumes riches en caroténoïdes qui pourrait, selon les spécialistes, prévenir la maladie mais également prévenir son aggravation quand elle est déclarée.

Pour la forme humide en revanche, on utilise un produit spécifique qui bloque l'action du facteur de croissance permettant la prolifération des vaisseaux sanguins sous la rétine. Ses effets positifs sur l'évolution de la maladie sont d'autant plus importants si elle a été dépistée tôt, d'où l'intérêt majeur de pratiquer une fois par an un examen de la vue après 50 ans. Mais ils ne permettent malheureusement pas de guérir totalement et ¼ des patients sont résistants au traitement.

Testez-vous !

Si vous avez plus de 50 ans, ce test doit être fait régulièrement. Tenez ce test à 30 cm de vos yeux. Si vous portez des lunettes pour lire, mettez-les. Cachez un œil et avec l'autre, fixez le point central de la grille. Autour du point, les lignes vous apparaissent-elles déformées, ombrées ou trouées ? Si c'est le cas, faites contrôler vos yeux par votre ophtalmo.



Chaque jour en contact avec vos yeux



fitostill PLUS

Peut être utilisé lors du port
de lentilles de contact



Base de formulation délicate
avec LIGUFLOS
extrait lyophilisé de fleurs
ligulées de Camomille

GOUTTES OCULAIRES
EN FLACONS UNIDOSÉS

PROTECTEUR, LUBRIFIANT ET APAISANT POUR LES YEUX IRRITÉS



fumée, smog,
poussière



lumière intense,
vent, chlore et sel



utilisation
de lentilles
de contact



allergie



longue période
d'attention
au volant



effort visuel
intense



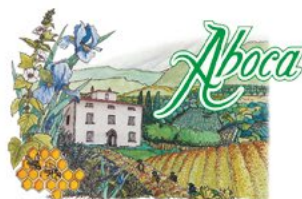
utilisation
prolongée
de l'ordinateur

C'EST UN DISPOSITIF MÉDICAL **CE** 0373

Lire attentivement les mises en garde et la notice.

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.
Demandez conseil à votre pharmacien. Date d'élaboration du texte : 2016-12.

Fabricant : **COC Farmaceutici s.r.l.** - Via Modena, 15 - 40019 Sant'Agata Bolognese (BO) - Italia
Distributeur : **Aboca S.p.A. Società Agricola** - Località Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR) - Italia
www.aboca.com



L'INNOVATION POUR LA SANTÉ

Intestin, *bienvenue dans notre deuxième cerveau !*

Douleurs, brûlures, aigreurs, crampes, ulcères, digestion difficile... Et si ces pathologies étaient liées au stress, à l'anxiété, aux angoisses et non pas uniquement à l'alimentation, l'alcool ou encore le tabac ? Selon les chercheurs, il semblerait que notre cerveau ne soit pas le seul maître à bord ! La région abdominale est généralement associée aux fonctions d'assimilations et d'éliminations des aliments. Cependant, de nombreux neuro-gastroentérologues n'hésitent plus à présenter cette région comme un second cerveau. Les pensées, les émotions, les sentiments, les obsessions et les soucis sont ainsi autant d'événements émotionnels qui sont reliés à la fois au cerveau et à l'estomac.



18

Quand l'estomac broie du noir...

19 et 20

En prévention...

Cajoler son estomac et réduire le stress

22, 23 et 24

Quand on a l'estomac dans les talons...

Des solutions douces pour tous les maux

Retrouvez notre dossier complet
sur www.forumsante.com

Rendez-vous sur notre forum
pour trouver des réponses
à toutes vos questions.

Quand l'estomac *broie du noir...*



DES SCIENTIFIQUES ONT DÉCOUVERT IL Y A QUELQUES ANNÉES L'EXISTENCE D'UN DEUXIÈME CERVEAU. AINSI, NOTRE SYSTÈME DIGESTIF RELIERAIT ENVIRON 200 MILLIONS DE NEURONES AUX PROPRIÉTÉS FASCINANTES, NOTAMMENT CELLE DE RÉGULER NOTRE HUMEUR...

Bienvenue dans votre deuxième cerveau !

Ce réseau de plusieurs mètres, baptisé système nerveux entérique (SNE) serait ainsi responsable de réguler autant nos émotions que notre système digestif. Ce système est considéré par les scientifiques comme un mini-cerveau qui produit une grande quantité d'hormones régulant notre humeur et notre appétit. La médecine, qui connaissait déjà le rôle du système nerveux entérique à assurer la digestion, ne comprend que depuis les années 1990 son impact sur le bien-être mental et physique. Ainsi beaucoup de médecins et chercheurs voient dans ce deuxième cerveau une des causes de maladies parmi les plus fréquentes et les plus graves, de l'obésité à l'hypertension artérielle en passant par le diabète et différents cancers. De nombreux travaux portent également sur

le rôle des perturbations de la flore intestinale (microbiote) et du système digestif dans l'apparition de différents troubles psychiques comme la dépression, les addictions, la schizophrénie ou l'autisme. Même si beaucoup de choses restent encore à démontrer dans ce domaine, ces hypothèses sont intéressantes et déboucheront peut-être prochainement sur de nouvelles pistes pour la prévention ou le traitement de ces maladies.

Quand le stress nous tord l'estomac

Les maux et les douleurs d'estomac peuvent être passagers ou récurrents, bénins ou graves, trouver leur origine dans un organe proche de l'estomac ou dans la prise de certains médicaments. Mais ils peuvent aussi être liés au stress, aux angoisses, à l'anxiété... Ce phénomène s'appelle la gastrite nerveuse et ces symptômes sont identiques à ceux de la gastrite classique due à l'alimentation, l'alcool ou au tabac : sensation de brûlure ou de douleurs dans l'estomac, nausées et/ou des vomissements, perte d'appétit avec une sensation très rapide de satiété, des gaz ou des ballonnements après les repas, mauvaise haleine ou encore pour les formes chroniques, une fatigue et une sensation de faiblesse.

“ Si les neurones de l'estomac aident à réguler l'humeur, le stress est parfois le plus fort et génère brûlures et douleurs. ”



Biogaran, laboratoire français de médicaments génériques, agit.

Biogaran, marque de médicaments génériques préférée des français*, s'engage chaque jour en multipliant les initiatives concrètes pour votre santé et le suivi de votre traitement.



BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.

En prévention...

cajoler son estomac et réduire le stress

QUELQUES HABITUDES ALIMENTAIRES ET COMPORTEMENTALES SONT À MODIFIER POUR PRÉVENIR LES MAUX DE L'ESTOMAC, TOUT EN ESSAYANT D'ÉLIMINER LES SOURCES DE STRESS.

Préserver la muqueuse gastrique

Cela passe par une bonne hygiène de vie comprenant la pratique d'une activité physique régulière ; une alimentation saine et équilibrée en évitant les aliments riches en matières grasses ou ceux très épicés ou acides ; une consommation limitée de café, d'alcool et de tabac. Mastiquer davantage et limiter les repas trop copieux peuvent réduire l'apparition des brûlures d'estomac. Outre l'alcool et le café, réduire la consommation de boissons gazeuses peut se révéler efficace. Par ailleurs, afin de ne pas surcharger l'estomac, il est également recommandé de fractionner

l'apport alimentaire en faisant de petits repas fréquents (4 ou 5) au lieu de trois gros repas dans la journée. Mais aussi d'adopter un régime alimentaire riche en fibres (légumes, pain, céréales, fruits...) et en antioxydants (pommes, bananes, canneberge, artichauts, haricots rouges, persil, thym...). Enfin, éviter les aliments raffinés comme le pain blanc, les pâtes alimentaires et les aliments contenant du sucre raffiné peut aider à chouchouter son estomac.

Lutter contre le stress...

Il existe différentes méthodes pour lutter contre le stress, mais l'objectif est de déterminer quelles sont celles adaptées à votre profil. Si vous êtes allergique au sport, ne vous mettez pas au footing sous prétexte que c'est bon pour s'aérer l'esprit. Trouvez plutôt une activité qui vous apporte du plaisir et du réconfort, comme le yoga, la relaxation, les cours de théâtre, la cuisine ou le jardinage. N'hésitez pas à faire appel aux médecines douces. La réflexologie plantaire utilise des points d'acupuncture situés sur la voûte du pied pour soigner les maux du corps et de l'esprit par exemple, alors que la sophrologie apprend à détendre les muscles et à lâcher prise grâce à la respiration.



Le conseil de Forum Santé

Tisanes, phyto, homéopathie, huiles essentielles... votre pharmacien Forum Santé saura vous conseiller pour trouver une solution douce pour apaiser vos angoisses, votre anxiété ou votre stress liés aux soucis de la vie quotidienne.

Des symptômes à ne pas négliger

Si la plupart des gastrites aiguës sont bénignes et guérissent rapidement, les gastrites chroniques peuvent aboutir à des risques de complications, comme un ulcère ou des saignements au niveau de l'estomac, ou encore augmenter le risque de cancer de l'estomac. Même si les symptômes ressemblent à une gastrite, la confirmation du diagnostic nécessite des examens médicaux complémentaires. Un interrogatoire permet ainsi au médecin de connaître l'intensité de la douleur à l'estomac, sa durée, son ancienneté, les circonstances de son apparition. Pour confirmer son diagnostic, il peut prescrire des examens complémentaires comme une échographie abdominale, une fibroscopie, une coloscopie ou des tests plus spécifiques pour rechercher la présence d'éventuelle bactérie.

*De nombreuses activités
ont un effet bénéfique
sur le stress : bye bye les
maux d'estomac !*

Bon à savoir

La gastrite nerveuse guérit le plus souvent rapidement en quelques jours. Cependant, si les symptômes persistent ou récidivent, n'hésitez pas à consulter votre médecin afin de vous assurer que la gastrite n'a pas une autre origine.

Estomac dans les talons ?

des solutions douces pour tous les maux

POUR NE PAS AGGRAVER BRÛLURES ET MAUX D'ESTOMAC, MISEZ SANS ATTENDRE SUR CES SOLUTIONS DOUCES ET FAITES ÉGALEMENT EN SORTE DE FACILITER VOTRE DIGESTION.

Maux d'estomac : vite, je traite !

Avec les plantes... La mélisse s'oppose aux troubles digestifs d'origine nerveuse et la menthe, plante digestive par excellence, est très utile contre les lourdeurs après les repas. Le curcuma stimule la sécrétion de mucus gastrique et combat les irritations alors que la racine de gingembre absorbe les acides et apaise les nerfs. Enfin, la réglisse protège quant à elle la paroi de l'estomac, elle diminue la sécrétion de pepsine, responsable de l'acidité et stimule également la production de mucus gastrique.

A noter : la réglisse joue un rôle dans l'hypertension artérielle, même à des doses relativement modestes, c'est pourquoi elle est contre-indiquée aux hypertendus et doit être consommée avec modération dans tous les cas.

Avec les huiles essentielles... Toutes les huiles essentielles présentent des propriétés antidouleur, antihémorragiques et cicatrisantes. Elles agissent spécialement

dans la sphère digestive, tout particulièrement contre les troubles de l'estomac. Ainsi, la coriandre est anti-inflammatoire, la camomille est un antidouleur, le basilic lutte contre les spasmes gastriques, la menthe est un bon anesthésiant, la marjolaine calme les maux de l'estomac liés à l'excès d'acidité et la lavande est utile lorsque ces douleurs de l'estomac sont aggravées par le stress.



Le conseil de Forum Santé

Avez-vous pensé à l'homéopathie pour faciliter votre digestion et calmer votre estomac ? Vous pouvez prendre Arsenicum album et Nux vomica en 5 CH en alternant 5 granules de chaque trois fois dans la journée (6 prises au total) jusqu'à amélioration. Par ailleurs, pour favoriser le confort digestif, éviter les ballonnements et les lourdeurs après les repas, votre pharmacien Forum Santé peut vous proposer le complément alimentaire Digest'Facil de Vit'All+, demandez-lui conseil !

« Mastiquer davantage et limiter les repas trop copieux peuvent réduire l'apparition des brûlures d'estomac »



Avec d'autres traitements efficaces...

L'argile (ou kaolin) tapisse la muqueuse gastrique, la protège et aide à la cicatrisation en cas d'ulcère. Elle absorbe également les sécrétions acides de l'estomac. Le lithothame, petite algue calcaire, neutralise pour sa part l'acidité gastrique.

Avec de bons gestes... On ne le répètera jamais assez, mastiquer les aliments évite que la période d'acidité gastrique ne se prolonge. Essayez de retrouver le calme : stress et un rythme de vie effréné augmentent la production d'acide. Surélevez la tête du lit et évitez de prendre de l'aspirine à tout bout de champ, car elle provoque de l'acidité.

A lire



Tout vient du ventre (ou presque) de Danielle Festy – 16 €, éd. Leduc.S.



Ben mon côlon du Dr Serge Faral – 17,50 €, éd. Leduc.S.

Digestion difficile : vite, un coup de pouce !

Avec les plantes... Le boldo contient de la boldine, une substance qui épargne le foie et facilite l'évacuation de la bile. Le fenouil renferme pour sa part une huile essentielle riche en anéthol qui stimule la digestion, alors que la papaye apporte de la papaïne, une enzyme digestive qui active la digestion des protéines. Enfin, le radis noir est riche en composés soufrés qui éliminent les toxines, assurent le drainage du foie et de la vésicule biliaire.

Avec les huiles essentielles... Quatre huiles essentielles régulent la production et la sécrétion des sucs gastriques ainsi que le travail intestinal. Le citron favorise ainsi les sécrétions digestives ; la menthe est anti-vomitif et anti-indigestion ; la camomille lutte contre les crampes gastriques et intestinales alors que la sarriette s'occupe plutôt de la lenteur gastro-intestinale, des fermentations et de la digestion.

Avec de bons gestes... Reposez-vous après les repas, c'est-à-dire pas de sport dans les 2 heures qui suivent les repas car le sang utilisé par les muscles ne parvient plus au système digestif qui digère alors très

mal même les aliments les plus simples. Mettez-vous à l'aise en dégrafant tout vêtement qui enserme la taille afin d'éviter toute compression. Si possible placez une bouillotte au niveau de l'estomac.

Et je n'oublie pas les aliments qui me veulent du bien !

Pour chouchouter votre estomac pensez à consommer davantage d'avoine qui protégera les muqueuses gastriques contre l'irritation. Quant au chou cru, il contient un acide aminé, la glutamine, qui augmente l'irrigation sanguine de l'estomac et le protège. Tout comme le miel extrait à froid (vérifiez sur l'étiquette) qui soulage et dans une certaine mesure pourrait bloquer la prolifération des bactéries responsables de l'ulcère. Enfin, pour faciliter la digestion préférez les viandes (filet, gigot d'agneau) et poissons tendres (sole, colin) aux viandes dures, comme le steak trop cuit, et aux poissons de texture ferme, comme le thon.

Bon à savoir. L'huile d'olive stimule la contraction de la vésicule biliaire, les fruits et les légumes verts, cuits ou crus, favorisent le drainage du foie et des reins.

Acidité gastrique et reflux : la tisane express

Mettez 1 c. à café de réglisse (racines) dans une casserole contenant une tasse d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 3 minutes. Retirez du feu et laissez encore infuser 10 minutes, puis filtrez. A boire 3 fois dans la journée pendant 2 ou 3 jours jusqu'à amélioration des symptômes.



Tout **Forum Santé** dans votre poche

- Envoi d'ordonnance
- Forum de discussion
- Fiches médicaments
- Actus & Conseils santé

forumsante.com



BIEN ACCOMPAGNÉ,
ON EST BIEN MIEUX.

**forum
santé**
PHARMACIES

Nos apports en sucre sont
souvent excessifs : agissez !

Le sucre... *je décroche !*



ET SI VOUS PROFITIEZ DES BEAUX JOURS, DE VOTRE ENVIE DE BOUGER, DE MINCIR UN PEU... POUR RÉDUIRE EN DOUCEUR VOS APPORTS EN SUCRE ?

1. Oubliez l'idée d'arrêter totalement

Tout simplement parce que le sucre (les glucides) est un carburant essentiel de l'organisme dans le cadre d'une alimentation équilibrée et saine. Mais pas n'importe quel sucre, ni en n'importe quelle quantité. Sur un plan strictement

physiologique, le sucre des fruits, des légumes (navet, potiron, carotte...) et des fruits secs suffit amplement. Tout ce qui vient en plus est susceptible de poser problème à moyen ou long terme, a fortiori si les excès sont réguliers. La bonne nouvelle, c'est que notre organisme tolère les extras (ex : une pâtisserie par semaine).

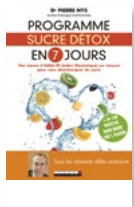
« Seul le sucre des fruits et des féculents (pâtes, riz, pain...) est indispensable à notre organisme... »

2. Virez le sucre des placards

Éliminez le sucre blanc, roux, complet, le sirop d'érable, d'agave, les confitures, crème de marron, coulis, bombe de chantilly, caramel liquide... OK pour un pot de miel si vous y tenez, mais du miel de caractère comme celui de sapin par exemple, qui ne va pas avec tout et que vous ne pourrez pas utiliser subrepticement pour sucrer du café en cas de dérapage. Les biscuits et bonbons des enfants ? À ranger dans une boîte hors de votre vue, dans un endroit où ils pourront aller se servir.

3. Entamez une « soda detox »

Vous buvez 1 litre de soda (light ou non) dans la journée ? Commencez par vous limiter à ½ litre. Puis à ¼ litre la semaine suivante et 1 seul verre la 3^{ème} semaine. Remplacez-le par un verre de pur jus d'orange la 4^{ème} semaine et par un verre d'eau gazeuse peu salée la 5^{ème} semaine.



A lire

Programme sucre detox en 7 jours du Dr Pierre Nys, 18 €, éd. Leduc.S.



Le conseil de Forum Santé

Les huiles essentielles à la rescousse !

Pensez à l'aromathérapie disponible chez votre pharmacien Forum Santé... Les molécules aromatiques et volatiles des huiles essentielles se fixent en effet sur les récepteurs olfactifs situés derrière les sinus frontaux. Certaines, comme celle de giroflier, ont la capacité de leurrer le système nerveux en l'endormant. D'autres, comme l'écorce de cannelle de Ceylan, apportent un effet satiété et sont tonifiantes. Le geste SOS anti-fringale : 2 ou 3 gouttes de chaque sur un mouchoir à respirer profondément dès que vous ressentez une envie de sucre.

Attention : ne vous arrêtez pas à la « case jus de fruit » : une canette de soda par rapport à l'équivalent en jus de fruit, c'est 7 morceaux de sucre contre 5 à 6, donc presque le même « shoot » !

4. Mangez des fruits, mais pas que...

Ne zappez pas les fruits sous prétexte qu'ils contiennent du sucre ! Riches en fibres, peu sucrés, ils sont des alliés santé de choix et pratiquement les seuls sucres dont votre organisme ait besoin. La bonne dose : 2 à 3/jour crus ou cuits sans ajout de sucre (pas en tartelette ou dans une crème glacée !). Associez-les à des aliments riches en protéines pour atténuer leur index glycémique tout en calmant la faim. Ex : 3 figues fraîches ou 1 pêche avec du fromage ; ¼ d'ananas avec 1 tranche de jambon blanc.

L'offre fruitée préférée de la complémentation orale*



Nestlé Health Science France SAS - 319 543 948 RCS Meaux, Nosié - Destiné aux professionnels de santé - © 2017

- **Recette testée et approuvée***
- **300 kcal - 8 g de protéines / bouteille 200 ml**
- **6 saveurs variées à base de concentrés de jus de fruits**
- **N°1 du marché des liquides fruités****

Aliment diététique destiné à des fins médicales spéciales

* Étude réalisée en France, en 2015, qui évalue la préférence organoleptique auprès de 160 personnes entre les produits principaux du segment des compléments nutritionnels oraux fruités hypercaloriques (Clinutren® Fruit versus Concurrence). Test réalisé en aveugle, avec une comparaison par paire.

** GERS SELL OUT CAM 2016.

Verrine de fraises au canard fumé

SON ATOUT ? SEUL LE SUCRE NATUREL DES FRAISES EST PRÉSENT DANS CETTE DÉLICIEUSE RECETTE SUCRÉE-SALÉE À SERVIR À VOS CONVIVES TOUT L'ÉTÉ.

Remerciements à l'association
interprofessionnelle des fruits et
légumes frais (Interfel).
Plus d'infos et de recettes :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

Pour 4 personnes

- 400 g de fraises
- 12 tranches de magrets de canard fumé
- 6 feuilles de basilic
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

- 1/ Laver les fraises puis les équeuter. Tailler en dés réguliers d'un demi-centimètre de côté. Conserver 4 belles feuilles de basilic et ciseler les 2 feuilles restantes.
- 2/ Assaisonner les fraises au vinaigre balsamique, à l'huile d'olive et au basilic ciselé. Saler, poivrer.

- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- 1 tour de poivre du moulin
- 1 pincée de sel fin

- 3/ Dégraisser totalement les tranches de magret fumé. Les tailler en dés fins et les ajouter aux fraises.
- 4/ Dresser dans des verrines et décorer d'une feuille de basilic.

4 troubles féminins et leurs remèdes express

**ILS ONT SOUVENT LE
CHIC POUR GÂCHER NOS
VACANCES AU RETOUR
DES BEAUX JOURS.
SANS ATTENDRE,
AGISSEZ POUR MIEUX
LES ENRAYER.**

« Les troubles
féminins sont
fréquents en été :
parlez-en à votre
pharmacien »

*Dans la valise des vacances, pensez à emporter
vos soins intimes et traitements féminins.*

La cystite

Cette infection urinaire provoquée le plus souvent par un colibacille provoque brûlures, envies fréquentes d'uriner, urines troubles voire malodorantes et mêlées de sang.

Bien réagir. Boire beaucoup d'eau pour évacuer les germes et les empêcher d'adhérer à la paroi de la vessie. Tenter l'homéopathie : *Cantharis 5CH*, *Formica rufa 5 CH* et *Mercurius corrosivus 7 CH* tous les quarts d'heure jusqu'à amélioration. Consulter pour pratiquer des analyses d'urine et prendre au besoin un antibiotique si la crise perdure.

Eviter les récidives. La cranberry (ou canneberge) a prouvé son effet préventif contre l'infection urinaire sous condition d'une prise continue d'une gélule/jour dosée à 36 mg minimum de produit actif.

L'herpès génital

L'Herpes simplex 2 engendre rougeurs, vésicules et croûtes infectées, puis le virus se terre dans nos ganglions nerveux avant de « se réveiller » en moyenne 4 fois/an au niveau de la vulve, de l'anus, des fesses...

Bien réagir. Eviter tous les rapports contaminants : pénétration génitale, anale, fellation, cunnilingus, masturbation... Réduire la durée et l'intensité de la crise en bloquant la synthèse de l'ADN du virus de l'herpès avec le valaciclovir, un anti-viral par voie orale type Zélitrex sur ordonnance.

Eviter les récidives. Gérer stress et fatigue quand les crises sont consécutives. Prescrit en

continu en cas de 6 crises/an ou plus, le valaciclovir espace les récidives. L'homéopathie donne parfois de bons résultats.

La mycose vaginale

Extrêmement fréquente, elle est le plus souvent due à un champignon, le *Candida albicans*, qui se trouve en quantité anormalement élevée dans le vagin. S'en suivent démangeaisons, brûlures, pertes blanches épaisses.

Bien réagir. Demander au pharmacien une crème et des ovules antimycosiques. Se laver avec un produit d'hygiène intime à pH alcalin qui lutte contre l'acidité propice au développement des champignons.

Eviter les récidives. Porter des sous-vêtements en coton. Eviter les pantalons serrés. Faire une cure de probiotiques spécifiques pour restaurer la flore vaginale.

La sécheresse vaginale

Ultra-fréquente chez les femmes ménopausées, elle est liée au tarissement des sécrétions œstrogéniques qui ne parviennent plus à entretenir l'humidité et la souplesse du vagin.

Bien réagir. Appliquer régulièrement, 2 ou 3 soirs par semaine, une crème locale aux œstrogènes à l'entrée du vagin et introduire des ovules aux œstrogènes au fond de la cavité vaginale. C'est contraignant mais c'est à ce prix-là que l'on sauvegarde sa vie sexuelle !

Eviter les récidives. Utiliser un lubrifiant lors des rapports sexuels et prendre son temps : la qualité des préliminaires favorise en général la lubrification vaginale.

fs

Le conseil de Forum Santé

A glisser dans votre valise

Chaleur, frottement des vêtements, piscine..., les mycoses vaginales sont fréquentes en été. Avant de partir, pensez à emporter de quoi faire votre toilette intime et de quoi vous soigner efficacement.



Un gel lavant intime. DERM'INTIM
– LAB. A-DERMA. Un gel protecteur qui nettoie en douceur et protège les muqueuses sensibilisées.



Un traitement express. MYCOHYDRALIN – LAB. BAYER.
Un seul comprimé vaginal avec applicateur pour soigner vite et bien la mycose vaginale.

Dents saines...

pour un brossage au poil !

CLAQUONS LE BEC AUX BACTÉRIES QUI PULLULENT DANS NOTRE BOUCHE EN ADOPTANT LES GESTES DE BROSSAGE ADÉQUATS ET MONTRONS LE BON EXEMPLE AUX ENFANTS !

Brossage des dents 2 fois par jour

Pour les dents saines et en bonne santé, l'Union française pour la santé bucco-dentaire recommande de se brosser les dents 2 fois par jour (matin et soir minimum) après le repas. Préférez une brosse souple (voire médium si vous avez de bonnes gencives), dotée d'une petite tête (pour atteindre plus facilement les gencives et le pourtour des dents) alternant poils courts et longs en nylon pour optimiser le nettoyage. Pour suivre la courbure de la mâchoire, un manche ergonomique est idéal. Brossez 2 minutes minimum avec un dentifrice au fluor en utilisant la méthode BROS (à découvrir en image sur www.ufsbd.fr). Changez de brosse tous les 2 mois ou dès que les poils partent en éventail !

Brossettes pour le nettoyage interdentaire

Les dents ont cinq faces mais souvent nous oublions de nettoyer deux de ces faces et c'est pourquoi nous avons besoin de brossettes interdentaires. La plaque bactérienne se forme constamment entre nos dents et reste impossible à atteindre avec une brosse à dents normale.

Si elle n'est pas éliminée régulièrement, cette plaque peut provoquer une inflammation des gencives, la formation de caries et une mauvaise haleine.

Il a été prouvé que l'utilisation des brossettes interdentaires est la façon la plus efficace de supprimer la plaque interdentaire. Nettoyer entre nos dents avec une brossette interdentaire doit faire partie de notre routine quotidienne pour garder des dents en bonne santé et prévenir les maladies gingivales et les caries.

fs

Le conseil de Forum Santé

Chacun sa brossette !

Manche ergonomique long ou court, cou étroit, coudé ou flexible pour accéder aux molaires et à l'intérieur des dents, tailles différentes pour nettoyer entre les dents mais également les implants, les appareils d'orthodontie..., les brossettes TePe développées par des experts dentaires sont disponibles dans votre pharmacie Forum Santé.



NOVALAC ou NOVALAC?

POUR SON BIBERON, NE VOUS POSEZ PAS DE QUESTIONS



EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

 Laboratoires
Novalac
LA NUTRITION DES BÉBÉS À SON EXPERT

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

Les « Hit » de ma trousse d'été...

Il défit le temps

Premier soin qui ralentit les signes du vieillissement en les corrigeant dès leur apparition, cet antrirides protège du soleil et de la pollution.

♥ **ON AIME :** son efficacité prouvée avec une peau plus souple (90 %) et plus lisse (87 %) après 2 mois d'utilisation.

SLOW ÂGE – LABORATOIRES VICHY



Il magnifie le teint

Derrière cette gelée satinée se cache un autobronzant hydratant adapté aux peaux sensibles qui offre un hâle progressif, lumineux et naturel.

♥ **ON AIME :** sa formule délicatement parfumée visage & corps.

AUTOBRONZANT HYDRATANT – LABORATOIRES AVÈNE



Elle nettoie en douceur

Nettoyante, démaquillante, anti-tiraillements et anti-rougeurs, cette nouvelle eau micellaire est l'amie des peaux réactives.

♥ **ON AIME :** sa formulation sans parfum, testée sous contrôle dermatologique.

EAU MICELLAIRE ULTRA – LABORATOIRES LA ROCHE POSAY



Elle dompte les rondeurs

Lissante, tonifiante, cette huile sèche formulée à base de 100 % de plantes redonne un joli galbe aux jambes, aux hanches...

♥ **ON AIME :** son fini satiné qui rend la peau éclatante !

CONCENTRÉ MINCEUR – LABORATOIRES CAUDALIE



Il protège toute la famille

Ce spray assure une protection efficace jusqu'à 8 heures contre les moustiques responsables de Zika, du chikungunya, de la dengue et du paludisme.

♥ **ON AIME :** sa formule spéciale peaux sensibles qui convient aux femmes enceintes et aux enfants à partir de 6 mois.

CINQ SUR CINQ SPRAY FAMILLE – LABORATOIRES BAUSCH & LOMB



Elle apaise et cicatrise

A base de calendula, allantoin et vitamine E, cette émulsion SOS soulage et favorise la réparation cutanée à la suite d'un coup de soleil ou d'une brûlure du 1^{er} degré.

♥ **ON AIME :** sa texture non grasse qui pénètre sans frotter adaptée aux enfants dès 3 ans.

EMULSION BRÛLURES ET COUPS DE SOLEIL – LABORATOIRES URGO



Pensez à commander vos produits
via notre appli ou sur le site Forumsante.com et gagner du
temps pour les récupérer avec le service Click & Collect.

CINQ
SUR
CINQ



EXIGEZ L'EFFICACITÉ CONTRE



ZIKA • DENGUE • CHIKUNGUNYA • MALADIE DE LYME



www.cinq-cinq.fr



PROTÉGEZ VOTRE PEAU



VOS VÊTEMENTS ET TISSUS



VOTRE MAISON



APAISEZ VOS PIQÛRES



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

BAUSCH + LOMB

Ma peau protégée, même mouillée

avec les gels solaires Anthelios de la Roche Posay

Une protection solaire optimale...

Elaboré avec des filtres anti-UVA et UVB à l'action anti-oxydante qui lutte contre le vieillissement de la peau, Anthelios XL Gel SPF 50 offre une protection optimale contre les méfaits du rayonnement solaire. Une aubaine pour les peaux sensibles ou sujettes aux intolérances solaires (allergies) qui recherchent une protection efficace et durable.

... même sur peau mouillée !

Son atout majeur ? Anthelios XL Gel SPF 50 a été spécifiquement formulé pour une application parfaite même si la peau est mouillée. Avec sa technologie Wet Skin, pas besoin de se sécher en sortant de la piscine ou de la mer, on peut appliquer le gel sur peau humide et bénéficier d'une protection immédiate. La texture gel est fraîche, légère, ultra-facile à étaler que la peau soit sèche ou mouillée : non grasse, non collante et sans traces blanches, elle permet de poursuivre ses activités dès la sortie de l'eau sans perdre de temps. Et elle résiste à l'eau jusqu'à 2 bains de 20 minutes !

Les conseils de La Roche Posay

Evitez de prendre un bain de soleil aux heures les plus chaudes. N'exposez pas les jeunes enfants directement au soleil même si ils ont une protection solaire car elle ne protège jamais à 100 %. Renouvelez régulièrement les applications de votre produit solaire, notamment après les baignades, si vous avez transpiré ou si vous vous êtes essuyé.

Plus d'infos. www.laroche-posay.fr



♥ ON AIME :

Soucieuse de protéger efficacement les peaux les plus fragiles, La Roche Posay pense aussi aux plus jeunes avec Anthelios Dermo-Pediatrics Gel-Potion. Egalement doté de la technologie Wet Skin, ce gel frais sans parfum offre une très haute protection aux enfants : même appliqué sur peau mouillée, il résiste jusqu'à 4 bains de 20 minutes et permet ainsi d'alterner baignades et châteaux de sable sans craindre les coups de soleil. Et pour une sécurité totale, sa formulation a été testée sous contrôle dermatologique et pédiatrique.

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

POUR CHANGER LA VIE DES PEAUX SENSIBLES



INNOVATION
PEAU SENSIBLE

ANTHELIOS XL 50+
Nouvelle Technologie Wet Skin.*
La peau n'attend plus
d'être sèche pour être protégée.



*Peaux mouillées

Forum Santé soigne votre budget !

RÉDUCTION IMMÉDIATE

1€

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

*Uniquement sur 125ml
Offre valable du 1^{er} au 31 mai 2017 uniquement dans les officines Forum Santé
participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.
Photo non contractuelle.



forum
santé

BAUME HYDRA DÉFENSE

RÉDUCTION IMMÉDIATE

2€

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT

Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2017 uniquement dans les officines Forum Santé
participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.
Photo non contractuelle.



forum
santé

AVÈNE SOLAIRES

RÉDUCTION IMMÉDIATE

2€

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

*Hors stick
Offre valable du 1^{er} juin au 31 juillet 2017 uniquement dans les officines
Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks
disponibles. Photo non contractuelle.



forum
santé

IDÉAL SOLEIL

RÉDUCTION IMMÉDIATE

2€

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT

Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2017 uniquement dans les officines Forum Santé
participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.
Photo non contractuelle.



forum
santé

MAGNÉSIUM 300+

RÉDUCTION IMMÉDIATE

1€

CŒUR FONDANT
OFFERT DES 2 BOÎTES
ACHETÉES

Offre valable du 1^{er} mai au 30 juin 2017 uniquement dans les officines Forum
Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks
disponibles. Photo non contractuelle.



forum
santé

RESCUE PASTILLES

RÉDUCTION IMMÉDIATE

1€

POUR L'ACHAT
DE 2 SUCETTES

2€

POUR L'ACHAT
DE 2 BIBERONS

Offre valable du 1^{er} au 31 mai 2017 uniquement dans les officines Forum Santé
participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.
Photo non contractuelle.



forum
santé

MAM



RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

50%

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE SUR LE
DEUXIÈME PRODUIT



Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2017 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

PARAKITO

RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

25%

DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE POUR
L'ACHAT D'UN PRODUIT



Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2017 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

COMPEED

RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

3€

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT



Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2017 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

SOLEIL BIAFINE

RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

2€

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



* Hors stick, Autohélios et Posthélios.
Offre valable du 1^{er} mai au 31 juillet 2017 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

ANTHÉLIOS

RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

4€

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE
POUR L'ACHAT DE DEUX BOÎTES



Offre valable du 1^{er} au 31 mai 2017 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

PICOT CROISSANCE

RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum
santé

1

SOIN BIEN-ÊTRE ET LÉGÈRETÉ
OFFERT POUR L'ACHAT DE DEUX
PRODUITS DIFFÉRENTS*



* Parmi la boîte de 60 comprimés, les sticks à boire et le gel externe.
Offre valable du 1^{er} mai au 31 juillet 2017 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

CIRCULYMPHE

EAU THERMALE Avène

LE SOIN SOLAIRE EAU THERMALE AVÈNE, PLUS QU'UN PHOTOPROTECTEUR :
PROTÉGER LA PEAU, RESPECTER L'OcéAN

Une photoprotection optimale pour toutes les peaux, jusqu'aux plus sensibles, et
un impact minimisé sur l'écosystème marin.

Une charte de formulation très stricte avec des formules sans filtres hydrosolubles,
une diminution des filtres tant en nombre qu'en concentration, sans silicones.



**SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT**

Une démarche éco-responsable*

PROTÈGE TA PEAU SKIN PROTECT

ALLIER EFFICACITÉ & TOLÉRANCE POUR LA PEAU

4 filtres solaires

Un nombre et une concentration réduits :
tolérance cutanée optimisée.

Protection démontrée

contre les lésions d'ADN.

Etude clinique internationale réalisée
in-vivo⁽¹⁾.

Photostabilité optimisée

Protection durable dans le temps.



RESPECTE L'OcéAN OcéAN RESPECT

MINIMISER L'IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

4 filtres solaires

Un nombre et une concentration réduits :
réduction de l'impact sur le milieu marin⁽²⁾.

Une biodégradabilité de la formule améliorée.

Sans filtres solaires hydrosolubles
plus facilement assimilables
pour les organismes marins.

Sans silicones

Substances difficilement biodégradables.

NOTRE ENGAGEMENT

OFFRIR UNE PROTECTION OPTIMALE TOUT EN MINIMISANT
L'IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT