forum santé
PHARMACIES

LE MAG

SANTÉ
LA PRESBYTIE,
C'EST INÉVITABLE ?

NUTRITION
MOINS DE VIANDE...
MAIS PLUS DE QUOI ?

BEAUTÉ
HYDRATATION
DE LA PEAU :
AYEZ LES BONS RÉFLEXES !

Maladies neurodégénératives : *état des lieux*

N°49 - Offert par votre pharmacien !
www.forumsante.com

Monsieur
Doussavien
sait que les médicaments génériques Biogaran
sont fabriqués essentiellement
en France et en Europe.
CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.
BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES
P05606-06/17

Dossier Spécial Maladies neurodégénératives p.16

édito

MALADIES NEURO-DÉGÉNÉRATIVES... Des patients mais aussi des aidants !

Les maladies d'Alzheimer et de Parkinson concernent aujourd'hui en France plus d'un million de personnes et représentent une cause majeure de dépendance, soit autant de proches et d'aidants familiaux impactés. Ces maladies sont aujourd'hui plus fréquentes et devraient augmenter avec le vieillissement de la population, puisqu'on estime que le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans représentera un quart de la population européenne d'ici à 2030. Par ailleurs, l'altération de la mémoire et des fonctions cognitives qui s'accroît au fur et à mesure que la maladie progresse provoque une perte de l'autonomie des patients.

C'est pourquoi, dans notre Dossier nous vous proposons des informations sur ces maladies, leur évolution et leur impact au quotidien, mais surtout des conseils et des solutions pratiques (associations, groupes de paroles, activités, accessoires futés...) pour favoriser l'autonomie des patients et faciliter la vie de leurs proches aidants.

Bonne lecture !

François Leyravaud,
Président de Forum Santé

4	**Actus**	Vous êtes de plus en plus nombreux à plébisciter les officines Forum Santé !
6	**Santé**	La presbytie, c'est inévitable ?
9	**Forme**	Le sport sur ordonnance, c'est pour qui ?
10	**Psycho**	Souriez, c'est bon pour le moral !
13	**Enquête**	Plus forts les antibiotiques de demain ?
24	**Nutrition**	Moins de viande... Mais plus de quoi ?
29	**Sexualité**	4 tue l'amour à éviter coûte que coûte !
30	**Beauté**	Hydratation de la peau : ayez les bons réflexes !
32	**Testé pour vous**	Une peau douce et bien hydratée avec la gamme Hydrance d'Avène
34	**Shopping**	6 soins anti-bobo et anti-imperfections
		Des dents ultra-propres avec les brossettes interdentaires TePe
37	**Testé pour vous**	Contre le mal de dos, la ceinture lombaire LombaStab de Thuasne !

n° ISSN : 2265-1152
Numéro 49
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.

Vous êtes de plus en plus nombreux à plébisciter les officines Forum Santé !

Un concept d'aménagement inédit

Pour s'adapter à vos attentes, nous avons conçu il y a trois ans un concept d'aménagement inédit qui vient bouleverser les codes de la pharmacie. Ainsi, en mettant l'accent sur la prise en charge et l'expérience client, ce concept baptisé One and All a transformé l'accueil dans nos officines, notamment en divisant le temps d'attente pour les ordonnances par deux et en accélérant la prise en charge aux comptoirs. Via une théâtralisation de nos produits et de nos services, cet aménagement offre désormais davantage de liberté de choix et d'action. Une approche «tout en un» qui apporte une solution sur-mesure à chaque besoin identifié par une coordinatrice d'accueil qui vous dirige vers l'espace dédié : médicaments sous ordonnance, rendez-vous, recherche de conseils, retirer les commandes Internet, achat de produits habituels...

Téléchargez

l'application gratuite Forum Santé

Retrouvez la liste de nos pharmacies sur forumsante.com

Une clientèle de plus en plus satisfaite

En effet, notre enquête* de satisfaction montre qu'en misant sur un positionnement affirmé en matière de services et surtout en plaçant l'intérêt du client au cœur de nos préoccupations, vous êtes 84 % à être satisfaits de l'accueil dans nos pharmacies et 86 % de la qualité de nos conseils. Par ailleurs, avec 12 points de plus qu'en 2016, votre satisfaction sur l'attractivité des prix que nous pratiquons et sur la présentation de nos produits est passée à 83 %.

*Enquête satisfaction Forum Santé – Étude menée auprès de 6 641 clients de septembre 2015 à septembre 2016.

Et nous allons encore plus loin...

Chez Forum Santé, la qualité de l'information et des conseils passe aussi par le web. Besoin d'une info sur une pathologie, sur la prise d'un médicament ou sur le suivi de votre traitement ? Sur le site internet Forumsante.com ou avec l'application mobile, contactez gratuitement un docteur en pharmacie et n'attendez plus pour obtenir des réponses.

Nez bouché ?

Mal de gorge ?

Comptez sur la double action

Fitonasal

2ACT Décongestionne et protège la muqueuse

Salvigorge

2ACT Diminue la douleur et protège la gorge

C'EST UN DISPOSITIF MÉDICAL CE

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 : 2017-07

CE SONT DES DISPOSITIFS MÉDICAUX CE 0477

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 : 2017-07

DISPONIBLES EN PHARMACIE

Fabricant : **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Loc. Aboca, 20 52037 Sansepolcro (AR) - Italia
www.aboca.com

Aboca

La presbytie, c'est inévitable ?

Autour de 50 ans, rares sont ceux d'entre nous qui y échappent : la presbytie nous saute au yeux et avec elle une soudaine difficulté à lire de près.

La gym oculaire, ça peut aider ?

Oui, en prévention car la gymnastique oculaire ne peut à elle seule supprimer la myopie ou la presbytie. En revanche, pratiquée régulièrement, elle renforce le nerf oculaire ainsi que les muscles des yeux, permet de renforcer la vue, de retarder la survenue de la presbytie mais également de lutter efficacement contre la fatigue visuelle et la sécheresse oculaire.

Plus d'infos. : voirclair.org

ON L'APPELLE AVEC HUMOUR LE « SYNDROME DES BRAS TROP COURTS ». SAUF QUE QUAND ELLE SURVIENT, LA PRESBYTIE FAIT ÉVIDEMMENT MOINS RIRE…

Autour de 45 ans, parfois 5 ans plus tard pour les chanceux, l'œil n'effectue plus correctement la mise au point de l'image car le cristallin perd de son élasticité et ainsi sa capacité à accommoder pour voir de près. Ce phénomène naturel lié à l'âge, touchant indistinctement hommes et femmes, se traduit par la nécessité de s'éloigner et d'augmenter la luminosité pour lire. Aujourd'hui, on estime que 20 millions de Français sont presbytes : un chiffre à revoir à la hausse au fil des années du fait de l'augmentation de l'espérance de vie.

Quand consulter ?

Stigmate du vieillissement dans une époque qui prône le jeunisme, la presbytie n'est pas toujours bien acceptée, notamment par les personnes qui n'ont jamais porté de correction optique et que les lunettes insupportent. Mieux vaut donc consulter rapidement plutôt que de tenir ses bouquins à bout de bras. De même si l'on est myope, astigmate, hypermétrope, jongler avec des verres unifocaux que l'on met et l'on enlève pour voir de loin ou de près n'est pas non plus la solution.

Que fait l'ophtalmo ?

Il va réaliser un bilan complet pour dépister la presbytie, mais également mesurer l'acuité visuelle des patients n'ayant jamais porté de lunettes jusque-là. Il va également réaliser un examen du fond de l'œil pour s'assurer de l'absence d'hypertension artérielle, de décollement de la rétine, de DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age), de glaucome ou de cataracte : des affections plus courantes à mesure que l'on prend de l'âge.

> « N'attendez pas pour mieux voir, la presbytie fatigue vos yeux et nécessite une solution adaptée »

Le conseil de Forum Santé

Votre vue se trouble quand vous devez lire votre journal ou écrire ? En attendant de consulter votre ophtalmologiste pour un bilan visuel complet, rendez-vous dans votre pharmacie Forum Santé pour choisir une paire de loupes de lecture adaptées à votre presbytie naissante.

Quelles solutions ?

Si les « loupes de lecture » s'avèrent bien utiles en dépannage, elles ne doivent pas remplacer les verres adaptés ou les lentilles. Les premiers, dits « progressifs » sont la solution privilégiée par les ophtalmologistes. Parfaits pour un usage quotidien, ils permettent de bien voir de près en regardant dans la partie basse du nez, celle située vers le nez. Très techniques, ils nécessitent simplement quelques jours d'adaptation. Les secondes, les lentilles, sont une alternative aux lunettes mais elles demandent un temps d'adaptation un peu plus long car leur système de fonctionnement crée à la fois une image de loin et une image de près. A force d'entraînement, le cerveau et les yeux du porteur parviennent toutefois à ne percevoir que l'image nécessaire et à exclure l'autre, comme lorsque l'on regarde à travers un grillage.

À vos côtés contre la douleur

7000017930-09/17

Adulte et adolescent de plus de 12 ans (plus de 40 kg)
Le dosage à 400 mg est réservé à des douleurs ou à une fièvre plus intense, non soulagée par un dosage à 200 mg.

Ibuprofène

Médicaments à l'ibuprofène. Traitement de courte durée de la fièvre et/ou des douleurs telles que maux de tête, état grippaux, douleurs dentaires, courbatures, règles douloureuses. Également indiqué chez l'adulte, après au moins un avis médical, dans le traitement de la crise de migraine légère à modérée, avec ou sans aura. Ne pas associer avec d'autres médicaments contenant des anti-inflammatoires non stéroïdiens ou de l'aspirine. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 3 jours pour un adolescent, ou plus de 4 jours en cas de douleur ou plus de 3 jours en cas de fièvre ou de migraine pour un adulte, consultez votre médecin.

Visa n° 16/07/63485232/GP/008/F01

SANOFI

Le sport sur ordonnance, c'est pour qui ?

DEPUIS LE MOIS DE MARS, LES MÉDECINS PEUVENT PRESCRIRE LA PRATIQUE D'UN SPORT SUR ORDONNANCE. EST-CE POUR VOUS ?

Pratiquer une activité physique adaptée et régulière, c'est bon pour tout le monde. Mais certains patients (10 à 11 millions), soignés pour une affection de longue durée (ALD) de type diabète, cancer, maladie d'Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques ou accident vasculaire cérébral invalidant, en tirent des bénéfices importants. Ce sont eux qui sont concernés par la prescription médicale du sport, cette dernière leur permet notamment de contrôler leur poids corporel, de lutter contre les récidives ou le développement d'un cancer, ou encore d'améliorer leur santé mentale et leur qualité de vie.

Cela passe par un examen de santé

Depuis le 1er mars dernier, les généralistes peuvent en effet évaluer l'état de santé d'un patient atteint d'une affection de longue durée et, en accord avec lui, prescrire des séances de sport encadrées comme ils prescriraient des séances de kiné. A eux de déterminer l'activité physique la mieux adaptée à la pathologie, aux capacités physiques du malade mais également à son risque médical.

Les cours sont dispensés par des professionnels

Pour éviter qu'un patient souffrant d'une maladie osseuse ne se retrouve à malmener son squelette dans un cours de yoga ou qu'un autre, atteint d'une pathologie respiratoire ne sollicite dangereusement son cœur dans une salle de gym, l'activité physique devrait être dispensée par des professionnels : masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotricien ou au minimum, un professionnel titulaire d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée. Ils transmettront au médecin un rapport périodique sur le déroulement de l'activité, l'intérêt et/ou les risques de la poursuivre.

Le saviez-vous ?

Ce sport « prescrit » n'est par remboursé par la Sécurité Sociale. De nombreux médecins le déplorent, soulignant que si l'on considère l'activité physique comme un médicament, elle devrait être prise en charge. Reste à espérer un coup de pouce des mutuelles, comme certaines d'entre-elles, associées à la Mutuelle des Sportifs qui remboursent les frais liés aux activités sportives des patients souffrant d'affection de longue durée à hauteur de 500 €/personne.

Souriez, c'est bon pour le moral !

Rien de tel que les bons moments en famille ou entre amis pour faire le plein de sourires et de rires !

AVOIR LA BANANE, C'EST AGRÉABLE POUR LES AUTRES ET POUR SOI-MÊME. MAIS C'EST AUSSI LA GARANTIE D'UN MORAL AU PLUS HAUT…

Notre sourire ne change par seulement l'humeur de nos proches, il a un effet bénéfique sur nos émotions. C'est l'effet produit par nos muscles faciaux (buccaux et oculaires) sur notre cerveau.

Des vertus antistress avérées

Des chercheurs de l'Université du Kansas aux Etats-Unis ont d'ailleurs observé que se forcer à sourire dans les situations de tension nous aide à réduire le stress et à nous sentir mieux. La raison ? Cela provoque une diminution du rythme cardiaque ainsi qu'une baisse de la tension artérielle : l'apaisement est ainsi quasi-instantané. Leurs études ont également mis en évidence que la mémoire inconsciente de notre corps suscite des réactions chimiques qui agissent au plan hormonal en augmentant le taux d'endorphines (hormones du bonheur) et en abaissant celui du cortisol (hormone du stress). Dépêchez-vous donc de sourire la prochaine fois que vous êtes coincé dans les embouteillages ou à la caisse du supermarché : passer en mode « smile » vous détendra, c'est sûr !

Une arme contre le temps qui passe

On dit souvent que le sourire est le meilleur des médicaments. Et pourquoi pas... Outre ses bienfaits sur le système immunitaire – les gens qui sourient souvent seraient moins enclins à développer des pathologies et plus résistants aux virus -, le sourire, en libérant des hormones analgésiques naturelles (endorphine et sérotonine), nous permettrait de prolonger notre espérance de vie de 7 ans en moyenne. Une bonne raison de piquer un fou-rire avec vos collègues de bureau ou dès ce soir avec vos enfants !

Le conseil de Forum Santé

Stress intense, difficultés professionnelles ou familiales, maladie, deuil... Certaines situations de la vie quotidienne nous empêchent parfois de sourire. Face aux inévitables baisses de moral qui ponctuent notre existence, un soutien psychologique auprès d'un professionnel se révèle souvent une aide précieuse. Quant à votre pharmacien Forum Santé, il peut vous orienter vers des compléments alimentaires spécialement formulés pour agir contre le stress, l'anxiété ou les troubles de l'humeur. N'attendez pas pour lui demander conseil.

Un « exercice » à pratiquer au quotidien

Les spécialistes de la pleine conscience invitent à pratiquer cet exercice régulièrement : pendant une semaine, autorisez-vous à sourire ! Soyez d'abord attentif à l'expression de votre visage. Les commissures de vos lèvres sont-elles retroussées ou boudeuses ? Vos dents sont-elles serrées ? La tension creuse-t-elle les plis sur votre front ? Quand vous passez devant un miroir, une vitrine ou une fenêtre, jetez un coup d'œil à votre expression : si elle est neutre ou maussade, souriez ! Pas nécessairement un large sourire, un petit suffit déjà pour apporter du bien-être, même s'il est léger et énigmatique comme celui de la Joconde.

L'appli qui vous donne le sourire !

Smilelife. Développée par le Dr Philippe Rodet dans le but de réduire le niveau de stress de ses utilisateurs, cette appli propose de noter chaque jour ses expériences positives et négatives, de les classer par ordre d'importance pour se focaliser sur les plus belles et d'évaluer son bien-être au fil des jours et des exercices. Sur AppStore et Google Play.

« C'est prouvé, le sourire est un allié de votre bonne santé physique et mentale ! »

SMARTLEG®
LE COLLANT
DE COMPRESSION MÉDICALE
ENFIN...
ORIGINE FRANCE® GARANTIE
BVCert. 6195240
www.smartleg.fr
LA SCIENCE AU SERVICE DE LA COMPRESSION VEINEUSE
Laboratoires Innothéra - 22 avenue Aristide Briand - BP 50035 - 94111 Arcueil Cedex - France
Dispositif médical de compression veineuse élastique
Smartleg® 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 sur l'étui. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Laboratoires INNOTHERA. INN1709274. Septembre 2017.

Plus forts les antibiotiques *de demain ?*

FACE À LA RÉSISTANCE DES BACTÉRIES AUX ANTIBIOTIQUES, LA RECHERCHE TENTE DE TROUVER DE NOUVELLES MOLÉCULES, PLUS FORTES MAIS SURTOUT PLUS INTELLIGENTES. EXPLICATIONS...

L'émergence et la diffusion de bactéries multi-résistantes aux antibiotiques est un phénomène complexe, en constante évolution et qui inquiète à la fois le corps médical et les patients. Le danger ? Que certaines bactéries deviennent « insensibles » aux antibiotiques classiques voire à ceux plus évolués, dits « de dernier recours », et que certaines infections facilement prises en charge aujourd'hui comme la tuberculose, la pneumonie ou même la maladie de Lyme transmise par les tiques soient particulièrement difficile à soigner.

Les infectiologues se mobilisent

Outre le fait de limiter l'utilisation des antibiotiques afin que nos organismes ne finissent pas par s'y habituer et ne plus y résister, depuis 1990 presque aucune nouvelle molécule n'a été découverte. La recherche se mobilise donc aujourd'hui pour créer de nouveaux traitements que les bactéries ne connaissent pas et face auxquels elles n'ont pas encore appris à se défendre. La teixobactine a par exemple récemment vu le jour, détruisant la paroi des bactéries et entraînant leur mort.

Testée uniquement sur des souris pour l'instant, elle viendrait à bout du bacille de Koch qui génère la tuberculose ou du staphylocoque doré mais sa mise sur le marché ne devrait pas intervenir avant encore 5 ans.

> « La résistance aux antibiotiques tue 700 000 personnes à travers le monde chaque année. »

Le saviez-vous ?

800 tonnes d'antibiotiques sont prescrits chaque année en France, pays étiqueté comme 4ème plus gros consommateur après la Grèce, la Roumanie et la Belgique.

Source : OMS

NOVALAC ou NOVALAC ?

POUR SON BIBERON, NE VOUS POSEZ PAS DE QUESTIONS

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

Laboratoires Novalac

LA NUTRITION DES BÉBÉS A SON EXPERT

FR1NOVG3801/17 – Document établi en 11/16. - www.lesaprosdemain.com

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

Face aux bactéries de plus en plus résistantes, il est urgent de recourir le moins souvent possible aux antibiotiques pour se soigner, en attendant que la recherche trouve de nouvelles molécules.

Des stratégies prometteuses pourraient émerger

Parmi les recherches en cours, une stratégie consiste à fabriquer des cachets 2 en 1 composés d'un antibiotique et d'un inhibiteur qui bloquerait la résistance de la bactérie. Une fois celle-ci « paralysée », l'antibiotique pourrait tranquillement faire son travail… C'est le cas du Zavicefta, un nouvel antibiotique de dernier recours qui a reçu l'accord de la Commission Européenne et qui devrait bientôt pouvoir être commercialisé en France.
Autre piste explorée, celles des éligobiotiques qui, au lieu de détruire indistinctement toutes les bactéries qui réagissent à son mode d'action, n'éliminent que celles qui sont résistantes. Mais si l'espoir est grand en la matière, la recherche ne fait que commencer.

Le conseil de Forum Santé

Que faire en attendant ?
Les infectiologues sont formels : plus on met la pédale douce sur les traitements antibiotiques, plus les résistances tendent à disparaître. Alors si vous avez un rhume, évitez de vous jeter sur une ancienne boîte d'antibiotique stockée dans votre armoire à pharmacie. Venez rendre visite à votre pharmacien Forum Santé, il vous orientera vers un traitement efficace et sans risque de développer une résistance.

Maladies neurodégénératives : plus fréquentes mais mieux prises en charge

Les maladies neurodégénératives (MND), telles qu'Alzheimer et Parkinson, représentent une cause majeure de dépendance, d'institutionnalisation et d'hospitalisation. Elles ont un fort impact sur la qualité de vie des personnes atteintes ainsi que sur celle de leurs proches et de leurs aidants. Les mécanismes de ces maladies ont une incidence sur les fonctions moteurs et cognitives et la plupart des traitements manquent aujourd'hui d'efficacité, agissant principalement sur les symptômes et non sur les causes de la maladie et de son évolution. Les maladies neurodégénératives frappent principalement les personnes entre le milieu et la fin de vie. Une incidence qui risque d'augmenter avec le vieillissement de la population, puisqu'on estime que le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans représentera un quart de la population européenne d'ici à 2030. Heureusement, de plus en plus de solutions existent pour faciliter la vie des malades et de leurs proches aidants.

18 et 19
Etat des lieux dans l'Hexagone

20 et 21
Un nécessaire accompagnement au quotidien

22 et 23
Des solutions pour le confort des patients et des aidants !

Retrouvez notre dossier complet
sur **www.forumsante.com**

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

Etat des lieux dans l'Hexagone

ALZHEIMER, PARKINSON, SCLÉROSE EN PLAQUES, HUNTINGTON... UN FRANÇAIS SUR DEUX EST TOUCHÉ DIRECTEMENT OU INDIRECTEMENT PAR UNE MALADIE DU CERVEAU. DU FAIT DE L'ALLONGEMENT DE L'ESPÉRANCE DE VIE, CES MALADIES SONT EN AUGMENTATION DANS LE MONDE ET ÉVIDEMMENT EN FRANCE.

L'âge représente le principal facteur de risque des maladies d'Alzheimer et Parkinson.

Alzheimer et Parkinson, les plus fréquentes

Les maladies neurodégénératives les plus fréquentes sont la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson. Aujourd'hui, en France, ces maladies concernent plus d'un million de personnes avec environ 1,2 million d'individus touchés par la maladie d'Alzheimer ou une autre démence et 160.000 par la maladie de Parkinson. L'analyse des causes de décès en France montre que la maladie d'Alzheimer contribue pour 3,2 % des décès et les autres démences pour 1,8 %, soit au total plus que la mortalité par accidents (4,6 %). Les démences viendraient ainsi en 3ème position des décès survenus en France, après les cancers (29,6 %) et les pathologies cardio-vasculaires (27,5 %). Les traitements disponibles pour ces maladies sont pour l'instant à visée uniquement symptomatique et d'efficacité variable. Du fait du vieillissement progressif de la population et de l'absence de traitements curatifs, le nombre de patients souffrant de MND devrait croître de manière régulière dans les années à venir.

> « La plupart des traitements agissent principalement sur les symptômes et non sur les causes de ces maladies et leur évolution »

Alzheimer : quand la mémoire fait défaut

La maladie d'Alzheimer constitue la forme la plus grave de vieillissement cérébral pathologique. Elle se manifeste par une altération croissante de la mémoire et des fonctions cognitives ainsi que par des troubles du comportement conduisant à une perte progressive d'autonomie. La démence est l'une des causes principales de handicap et de dépendance chez les personnes âgées et reste un processus irréversible pour lequel aucun traitement curatif n'est disponible.

L'âge représente le principal facteur de risque de la maladie. Les facteurs de risque cardio-vasculaires, en particulier l'hypertension artérielle, le diabète, le tabagisme et l'hypercholestérolémie, jouent également un rôle important. A l'inverse, un niveau de scolarité élevé, un réseau social fourni, des activités de loisirs et la pratique régulière d'une activité physique seraient, quant à eux, des facteurs protecteurs.

Parkinson : quand le corps n'obéit plus

Affection chronique, lentement évolutive, la maladie de Parkinson se définit par la présence de symptômes moteurs, tels que des tremblements au repos, lenteur et difficulté de mouvement, rigidité musculaire, troubles de l'équilibre associés à des symptômes non-moteurs comme la fatigue, la dépression ou des troubles du sommeil. Le traitement repose sur l'administration de Lévodopa qui se transforme en dopamine dans l'organisme ou de médicaments mimant les effets de la dopamine, le traitement chirurgical par stimulation cérébrale profonde restant limité à des cas particuliers. Comme pour les autres maladies neurodégénératives, la maladie de Parkinson est encore mal connue, même si de nombreux facteurs de risque, à la fois génétiques et environnementaux ont été identifiés ou sont suspectés. Enfin, comme Alzheimer, l'âge représente le principal facteur de risque de la maladie. Rare avant l'âge de 50 ans, sa fréquence augmente ensuite fortement avec le vieillissement. L'âge moyen au diagnostic se situe autour de 75-80 ans.

Un nécessaire accompagnement *au quotidien*

VIVRE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE EST SOUVENT UNE LUTTE CONTRE LA MALADIE ELLE-MÊME ET SES RÉPERCUSSIONS DANS LA VIE QUOTIDIENNE. DANS LE CAS DES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES, MOBILISATION ET ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS SONT D'AUTANT PLUS FORTS QU'IL N'EXISTE PAS DE TRAITEMENT POUR GUÉRIR.

La dépendance étant inévitable…

La maladie neurodégénérative est une atteinte du fonctionnement du système nerveux amenant à la détérioration progressive des cellules nerveuses qui peut toucher les fonctions motrices, langagières et cognitives. Cela implique un manque d'autonomie pour le malade et ainsi une dépendance plus ou moins forte en fonction de l'aggravation de la maladie. Il s'agit ainsi pour les patients, les proches et les aidants d'apprendre à vivre autrement et de s'adapter à l'évolution de la maladie et du handicap, à gérer les répercussions psychiques, comme les angoisses et la culpabilité.

… le soutien des aidants devient indispensable

Face à la perte identitaire et à la dépendance, il est essentiel que l'entourage se mobilise (famille, équipe médicale et thérapeutique) pour encourager le patient à conserver ses habitudes de vie malgré les adaptations nécessaires pour les réaliser. Ainsi, afin de sécuriser et faciliter les déplacements et activités de la vie quotidienne du malade, il est souvent nécessaire de réaménager son domicile, de prévoir la présence d'une auxiliaire de vie à domicile ou d'une aide ménagère. Par ailleurs, l'aidant familial doit avoir toutes les informations concernant la maladie, ce que le médecin, les membres de l'équipe soignante

et votre pharmacien pourront vous apporter. Enfin, accompagner un proche malade demande une énergie psychique et physique constante, et ce n'est que si vous vous accordez du répit que votre « rôle » d'aidant prendra tout son sens.

> « Dans le cas des maladies neurodégénératives, mobilisation et accompagnement des aidants sont d'autant plus forts qu'il n'existe pas de traitement pour guérir. »

Le conseil de Forum Santé

Pour assurer une prise en charge quotidienne, les aidants familiaux ont besoin d'explications sur la nature des troubles du proche aidé, leur évolution, les possibilités thérapeutiques ainsi que des informations sur la nature des aides disponibles sur le plan social, légal et financier. Votre pharmacien Forum Santé saura vous guider pour trouver le bon interlocuteur, n'hésitez pas à le consulter.

Des solutions pour le confort *des patients et des aidants*

LA PRISE EN CHARGE DE L'AIDÉ N'EST PAS DE TOUT REPOS POUR L'AIDANT AVEC DES RÉPERCUSSIONS PHYSIQUES, PSYCHOLOGIQUES, ÉMOTIONNELLES, SOCIALES ET FINANCIÈRES PLUS OU MOINS IMPORTANTES. CEPENDANT, DE NOMBREUX SERVICES ET ÉQUIPEMENTS EXISTENT.

Selon le ministère de la Santé, actuellement, à 85 ans, 1 personne sur 5 est en perte d'autonomie et 4,3 millions de Français aident régulièrement un de leur proche, âgé de 60 ans ou plus, qui vit à domicile. Pour favoriser l'autonomie des personnes dépendantes, mais aussi pour faciliter la vie des proches et des aidants en évitant le sentiment de saturation, on peut recourir à des associations, groupes de paroles, des systèmes de sécurité, de téléassistance, du matériel et des accessoires pratiques. Pour vous aider, voici un petit tour d'horizon des solutions adaptées aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson…

Des démarches simplifiées : le nouveau portail Pour-les-personnes-agées.gouv.fr permet de simplifier les démarches des personnes âgées et de leurs proches confrontés à une situation de perte d'autonomie en leur fournissant des informations sur les solutions existantes et les aides disponibles. www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

S'informer et se faire aider : France Alzheimer (www.francealzheimer.org) et France Parkinson (www.franceparkinson.fr) proposent pour les aidants des formations gratuites pour mieux comprendre ces maladies et leurs répercussions, des groupes de paroles, un accueil téléphonique, des entretiens individualisés, ou encore du soutien psychologique pour garder son équilibre et trouver du temps pour soi. Enfin, le site Vivreenaidant.fr propose de nombreuses informations (maladie, équipement…) ainsi qu'un annuaire pour trouver les associations, un centre communal d'action sociale, un établissement d'hébergement, des services, une assistance psychologique… proches de votre domicile.

Téléassistance, des critères pour bien choisir : ce boîtier d'appel, porté en médaillon ou en bracelet, relié à un émetteur-récepteur, permet à votre proche de contacter les secours facilement en cas de besoin. Il faut savoir que tous les organismes s'occupant de personnes âgées doivent avoir un agrément qualité de l'Agence Nationale des Services à la Personne, qu'il est préférable de privilégier les offres n'imposant pas de durée minimale d'engagement ou permettant un désengagement facile. Enfin, le fournisseur est tenu de vérifier périodiquement à distance le bon état de marche de l'appareil.

Des accessoires pratiques et adaptés : optez pour des couverts au manche large et lesté conçus pour les personnes atteintes de forts tremblements. Facilitez la préhension des objets de tous les jours, comme la brosse à dents, le peigne ou les stylos, en les enfilant dans des tubes épais en mousse. Préférez les poignées larges aux boutons de porte difficiles à manipuler ou optez pour des poignées qui s'actionnent avec le coude. De même, les mitigeurs à poignée large

Le conseil de Forum Santé

Besoin d'un conseil, de matériel spécifique pour améliorer l'autonomie de votre proche, d'aménager un espace médicalisé à domicile, de produits nutritionnels adaptés... n'hésitez pas à en parler avec votre pharmacien Forum Santé. Il saura vous proposer la solution la plus adaptée à votre problème, comme celles proposées par la société Alcura Health (aides techniques pour l'hygiène et la toilette, cannes, déambulateurs, fauteuils roulants, soins...) qui se donne pour mission de favoriser le maintien à domicile en préservant le confort et l'autonomie des personnes âgées ou dépendantes.

Plus d'infos.: www.alcura-health.fr

et longue sont plus simples d'utilisation que les robinets. Pensez également aux manchons ou coussins avec accessoires qui permettent d'allier stimulation visuelle et tactile, notamment pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou encore pour pallier aux pertes de mémoire pensez à l'aide-mémoire vocal, pouvant stocker de nombreux messages préenregistrés, sonnant à dates et heures programmées.

Organiser la prise de médicament : plusieurs types de pilulier existent, comme le pilulier hebdomadaire pour trier les comprimés dans chaque compartiment destiné au jour et à l'heure de la prise ou un pilulier muni d'alarmes sonores et/ou lumineuses qui se déclenchent à l'heure programmée pour la prise du médicament. Demandez conseil à votre pharmacien Forum Santé pour choisir le plus adapté.

Alzheimer, les bienfaits du jardin : il s'en crée de plus en plus fréquemment au sein des établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes, les jardins thérapeutiques remplissent de nombreuses fonctions notamment pour les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer. Ils sont conçus généralement pour stimuler les 5 sens : bruit des feuilles ou chants des oiseaux, couleurs des différentes fleurs ou végétaux attirant des papillons, légumes et plantes aromatiques destinés à la cuisine...

Parkinson, quelques pas de danse... : certaines activités physiques sont les bienvenues pour lutter contre la rigidité des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, comme la marche et le vélo même d'appartement, le Taï Chi, le Qi Qong, qui aident à mieux se coordonner, mais aussi les danses de salon, comme le tango dont la musique bien rythmée aide à structurer la marche et le pas.

L'art pour apaiser : c'est le projet de l'art-thérapie pratiqué dans les hôpitaux, les maisons de retraites, les associations de malades, comme en cabinet. Cette technique de coloriage sans dépasser les limites du dessin peut aider votre proche à se retrouver lui-même et vous à mieux l'accompagner.

Moins de viande...

Mais plus de quoi ?

Le conseil de Forum Santé

On dit souvent que le fer de la viande est mieux absorbé que celui des végétaux. Et c'est... Vrai ! En mangeant un steak de bœuf, vous gardez 20 % de son fer, contre seulement 3 à 4 % avec les végétaux, le reste s'éliminant dans les selles. Sans viande, le besoin en fer est donc plus difficilement couvert. L'idéal consiste donc à varier les sources de fer et à manger 1 tranche de foie de veau ou 200 g de boudin noir 1 fois/semaine pour éviter d'être carencé.

LE TOFU VA T-IL DEVENIR MON PAIN QUOTIDIEN ? LE FROMAGE DOIT-IL ÊTRE DE TOUTES LES RECETTES ? FAUT-IL SE GAVER D'AMANDES ? NOS RÉPONSES POUR LIMITER LA VIANDE SANS SOUFFRIR ET SANS CARENCES.

De temps en temps, j'aime bien un bon steak...

Tant mieux ! L'idée n'est pas de tirer un trait sur la viande, mais d'en manger moins, de choisir les morceaux les plus maigres mais de qualité pour plus de goût et de fondant en bouche. Exit donc les steaks hachés surgelés gavés d'eau et de matières grasses : place à la bavette, au faux-filet, au rumsteck ou au steak haché du boucher à 5 % de gras. Si l'excès de viande grasse (+ de 15 à 20 % de gras) est néfaste, une bonne viande rouge maigre apporte des vitamines B amies du cœur, du coenzyme Q10 (élément protecteur cardiaque et gingival), du CLA (un acide gras anticholestérol) et des protéines parfaites pour entretenir notre masse musculaire.

La juste dose. 150 à 200 g/2 fois par semaine, c'est bien.

Si je zappe la viande, je dois manger plus d'œufs et de produits laitiers ?

C'est la principale erreur à ne pas commettre. En surconsommant des œufs et des produits laitiers pensant pallier à un éventuel risque de carence en protéines, vous allez absorber trop de protéines, ce qui est toxique pour les reins et favorise des apports trop importants en cholestérol et en graisses saturées délétères pour le système cardiovasculaire.

La juste dose. 3 à 4 œufs/semaine et 2 produits laitiers/jour.

Mais où trouver la quantité suffisante de protéines alors ?

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés, fèves...), les céréales (épeautre, sarrasin, son d'avoine...) et les fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix...) sont les principales sources de protéines végétales.

La juste dose. Des légumineuses 3 à 4 fois/semaine (il existe des versions précuites en sachet avec presque pas d'ajout de gras) et 1 poignée de fruits oléagineux/jour au goûter.

Le tofu, c'est « la » principale solution anti-viande ?

S'il n'est en rien obligatoire pour équilibrer ses repas lorsque l'on mange moins de viande, il serait dommage de s'en priver. Ce caillé de « lait de soja », égoutté et pressé plus ou moins selon les marques, est un produit 100 % végétal fabriqué à partir de graines de soja jaune riche en protéines (12 g/100 de tofu). Le secret pour l'apprécier : apprendre à le cuisiner ! Le tofu soyeux est parfait pour les entremets, les gâteaux, la mousse au chocolat sans cholestérol ou pour faire une mayo végétale. Le tofu nature en dés remplace la viande dans les poêlées de légumes, les tomates farcies, les galettes... Le tofu fumé est extra pour protéiner une salade composée, garnir une quiche ou une pizza sans lardons ou un sandwich.

La juste dose. Peu calorique, peu gras, peu salé, on peut le consommer chaque jour à la place de la viande, des œufs, du poisson...

A lire

Comment manger moins de viande du Dr Jérôme Bernard-Pellet, 6,50 €, éd. La Plage. Des conseils efficaces et astucieux pour limiter la viande aux différents repas de la vie quotidienne (famille, barbecue, sandwich..).

Taboulé de lentilles et cerfeuil à l'huile de noix

SON ATOUT ? RICHES EN PROTÉINES (8 G/200G), LES LENTILLES SONT AUSSI UNE BONNE SOURCE DE FER (6 MG/200 G). POUR UN PLAT COMPLET ET SANS VIANDE, VOUS POUVEZ AJOUTER 100 G DE TOFU, SOIT 10 À 12 G DE PROTÉINES.

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

©UE/MAAF/FAM/Interfel/T.Antablian

Pour 4 personnes

- **150 g de lentilles vertes**
- **1 feuille de laurier**
- **1 oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **1 carotte**
- **10 g de beurre**
- **2 bottes de cerfeuil**
- **1 c. à soupe de vinaigre de cidre**
- **1 échalote**
- **1 c. à soupe d'huile de noix**
- **2 pincées de sel**

1/ Rincer les lentilles à l'eau froide. Peler carotte et oignon. Les émincer finement.

2/ Dans une cocotte, mettre le beurre à chauffer. Ajouter la carotte et l'oignon. Laisser suer quelques instants. Ajouter les lentilles et l'ail juste écrasé avec le dos d'une cuillère en bois. Verser de l'eau (compter environ 3 fois le volume des lentilles) et la feuille de laurier.

3/ Laisser cuire 20 min à feu moyen pour des lentilles al dente. Pendant leur cuisson, préparer la vinaigrette : ciseler l'échalote dans un bol, ajouter une pincée de sel, le vinaigre puis l'huile.

4/ Laver, sécher, ciseler le cerfeuil. Le mélanger aux lentilles avec la sauce. Servir tiède ou froid.

ENTRE MES PETITS-ENFANTS, MES AMIS ET MES ACTIVITÉS, MA VIE N'A PEUT-ÊTRE JAMAIS ÉTÉ AUSSI INTENSE QU'AUJOURD'HUI.
OUI, MAIS LA FATIGUE ME RATTRAPE PARFOIS...
POUR NOURRIR MA FORCE INTÉRIEURE, J'AI UN ALLIÉ UNIQUE : BION®3.

MA FORCE ? ELLE VIENT DE L'INTÉRIEUR...

JE CULTIVE MA FORCE INTÉRIEURE

L'hiver ou dès que je sens baisser mon énergie, je sais « qu'il vaut mieux prévenir que guérir ». **En plus d'une bonne hygiène de vie, je pense à Bion®3,** disponible en pharmacies. **Plus qu'une multi-vitamine, c'est l'allié de ma force intérieure.** Bref, je suis devenue une adepte de l'autodéfense !

MON ALLIÉ DE CHOIX : BION®3 SENIOR

Saviez-vous que la fonction immunitaire a tendance à baisser avec l'âge ? Grâce à **ses vitamines C, D et du groupe B, associées aux ferments vivants Tri-Bion™, au zinc et au ginseng,** libérés dans l'intestin et dans le microbiote, la formulation complète de **Bion®3 Senior est adaptée aux besoins spécifiques des plus de 50 ans.***

VIVE LE MICROBIOTE !

Il y a dans notre intestin 100 000 milliards de bactéries qui résistent quotidiennement à notre vie trépidante : **c'est la flore intestinale, aussi appelée microbiote.**

On découvre chaque jour que **le microbiote joue un rôle essentiel dans notre bien-être et notre équilibre.** Mais nos rythmes de vie intenses, la pollution, une alimentation pas toujours équilibrée, ou encore certains traitements, peuvent le déséquilibrer. Quand il joue moins bien son rôle, le bien-être diminue.

CE QUI ME REND FORTE

- Ne jamais dire non à un petit plaisir
- Dire je t'aime au moins une fois par jour (même à mon miroir, ça compte aussi !)
- Marcher quotidiennement, quel que soit le temps

* Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Demandez conseil à votre pharmacien. Réservé à l'adulte. Lire attentivement les précautions d'emploi.
Rejoignez-nous sur : Facebook / Bion3FR

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

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

- PLUS DE 50 PRODUITS **FABRIQUÉS EN FRANCE**
- DISTRIBUÉ UNIQUEMENT EN PHARMACIE
- DES PREMIERS BIBERONS À LA DIVERSIFICATION

LABORATOIRES **Picot**

EXPERT EN NUTRITION DEPUIS 1896

• LNS SAS au capital de 1925 410 euros - SIREN 451 194 963 - RCS RENNES | Gosselin design & digital - RCS Rennes 480 918 366 - 11/2016

4 tue l'amour à éviter coûte que coûte !

UN COUPLE QUI VA BIEN, CE SONT DEUX PARTENAIRES QUI SE RESPECTENT, MAIS AUSSI DEUX AMANTS À L'ÉCOUTE DE L'AUTRE, QUI ONT COMPRIS QUE CHACUN DEVAIT S'ÉPANOUIR EN TANT QUE PERSONNE…

Rien n'est jamais tout noir ou tout rose au sein d'un couple. La plupart du temps, les petites imperfections ne nous empêchent pas de nous aimer et d'avancer main dans la main. Mais certains comportements peuvent se révéler fatals et détruire une relation.

1 La jalousie excessive tu soigneras

Lui faire les poches tous les soirs, renifler son col de chemise ou « cracker » le code de mobile pour lire ses messages, ça craint, ça rend malheureux et ce n'est pas une vie ! Quelle que soit son origine, la jalousie n'est pas un signe d'amour. Pathologique lorsqu'elle vire à l'obsession et que l'on soupçonne sa moitié en permanence, elle nécessite de consulter un psychologue au risque de voir son couple voler en éclat.

2 La dépendance à l'autre tu éviteras

Vivre collés-serrés, jouer aux amoureux qui se bécotent sur les bancs publics, partager chaque activité (même les courses !) : la passion fusionnelle peut séduire mais… A condition de ne pas finir par répondre à tous les désirs de l'autre, de ne pas faire passer ses besoins avant les nôtres ou l'inverse. Un couple qui dure vit en général sur un certain plan d'égalité, en aimant l'autre pour ce qu'il est et pas pour le vide affectif ou les désirs sexuels qu'il comble en nous.

3 Le dialogue sous la couette tu privilégieras

Dire ou ne pas dire ? Telle est la question… Et pourtant rien ne vous oblige à utiliser un sextoy, à pratiquer une fellation, un cunnilingus ou la sodomie ! Ne pas oser le dire par pudeur, par peur, par souci de ne pas déplaire à l'autre est une erreur. Tout ce que l'on fait à contre cœur finit un jour par abîmer la relation.

4 L'absence d'intimité à deux tu combattras

Aux enfants qui s'endorment dans le lit des parents, on dit « oust » ! S'ils boudent quand ils doivent aller dormir chez Mamie une fois par semaine pour que Papa et Maman s'offrent un tête à tête, on dit « c'est comme ça, un point c'est tout » ! Pour entretenir la flamme, continuer à se séduire, à se surprendre, il faut coûte que coûte conserver des moments de tendresse rien qu'à deux, des activités ensemble hors du quotidien et des relations sexuelles régulières.

Hydratation de la peau : ayez les bons réflexes !

CONSTITUÉE EN GRANDE PARTIE D'EAU, NOTRE PEAU SE DÉSHYDRATE FACE AUX AGRESSIONS EXTÉRIEURES, CE QUI ENTRAINE IRRITATIONS, TIRAILLEMENTS, ROUGEURS, PICOTEMENTS... SUIVEZ NOS CONSEILS POUR BIEN VOUS HYDRATER AU QUOTIDIEN.

Les bienfaits de la douche

La douche efface la fatigue, élimine les tensions mais reste aussi le moment idéal pour tonifier, apaiser et hydrater les peaux desséchées. Parmi les gels lavants tonifiants, hydratants, adoucissants... optez pour un produit nettoyant sans savon, pour conserver la protection naturelle de la peau, riche en actifs nourrissants ce qui permettra à l'épiderme de retrouver sa douceur et sa souplesse. Adaptés à une utilisation quotidienne, les gels douches surgras ou enrichis en huiles relipidantes sont pour leur part très hydratants et particulièrement conseillés aux peaux sensibles. A noter, que certaines marques proposent des soins/laits hydratants spécialement conçus pour une application sous la douche sur une peau propre, sans effet « collant » ces produits permettent de s'habiller juste après l'application et surtout de gagner du temps. Enfin, pour tonifier et stimuler la circulation, pensez à passer un petit jet d'eau froide des chevilles au sommet des cuisses.

Corps : une peau douce et confortable

Hydratez votre corps chaque jour est indispensable et vous avez le choix entre laits, crèmes et huiles. Cependant, préférez des soins enrichis en antioxydants et en actifs nutritifs. Enfin, chaque semaine un petit gommage s'impose pour éliminer les cellules mortes et permettre une meilleure oxygénation de votre peau. Choisissez des produits spécifiques pour le corps et adaptés à votre type de peau et insistez sur les zones rugueuses, comme les coudes, les genoux... Mais soyez plus douce sur les zones sensibles, notamment les seins.

Adoptez les bons réflexes dans votre routine beauté

« Une peau déshydratée, et donc sèche, est la conséquence d'une baisse de substance grasse que produit la couche lipidique de la peau. »

Visage : une peau plus souple

L'éclat naturel de votre visage passe par un soin complet masque et gommage adaptés à votre type de peau au moins une fois par semaine. Le démaquillage reste une étape incontournable pour la santé de votre peau en terminant par un rinçage à l'eau froide pour lui redonner un vrai coup de fouet et un séchage à l'aide de mouchoirs en papier moins agressif que la serviette de toilette. Selon le moment de la journée, appliquez le matin une crème anti-oxydante pour bien protéger votre peau et le soir un soin antirides ou une crème très nourrissante pour bien la régénérer.

3 conseils anti peau de croco !

1 **Réduire l'exfoliation :** ne pas exfolier votre peau au quotidien pour ne pas la fragiliser davantage, une fois par semaine suffit avec une crème de gommage pour peaux sensibles ou sèches, voire très sèche.

2 **Hydrater en permanence :** c'est-à-dire une à deux fois par jour en ne négligeant aucune partie du corps.

3 **Nourrir l'épiderme :** l'effet écailles de croco apparaît sur la peau dès lors qu'elle ne produit plus de sébum. Optez donc pour une crème riche en lipides ou un sérum huileux adapté afin de former une barrière de construction.

Le conseil de Forum Santé

Comme les produits de soin, une bonne hygiène de vie est importante pour l'hydratation de la peau. Optez pour les compléments alimentaires qui hydratent en profondeur, mais aussi les fruits, les légumes, les céréales complètes et les viandes blanches qui apportent les vitamines et les minéraux dont votre peau a besoin. Enfin, buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour.

Une peau douce et bien hydratée avec la gamme Hydrance d'Avène

Toutes les peaux hydratées en profondeur…

Conçue pour tous les types de peaux, la gamme Hydrance d'Avène est un concentré de douceur et de protection. A inclure impérativement dans votre rituel de soins quotidiens : quelques gouttes du Sérum Hydratant pour ressourcer et apaiser votre épiderme juste avant de le nourrir avec la crème Optimale. Pour les peaux très sensibles, privilégiez la crème Optimale Riche enrichie en beurre de karité qui procure un confort immédiat.

… et protégées contre le soleil !

Les formules d'Hydrance UV légère ou riche (SPF20) protègent la peau des agressions du soleil tout en lui offrant une hydratation optimale et apaisante. En plus, sa texture onctueuse apporte un effet voile de satin non gras très agréable.

❤ ON AIME :

L'action matifiante de la formule qui permet à la peau de ne pas briller au fil de la journée et qui absorbe le sébum. Et sa formule hypoallergénique et sans paraben.

Témoignages

Aurélie, 29 ans

« Je l'utilise le soir avant de me coucher après le sérum, le lendemain ma peau est douce et hydratée sans effet gras »

Gaëlle, 44 ans

« Un must have pour ma peau mixte, sensible, à tendance acnéïque. Je l'utilise matin et soir après le nettoyage de mon visage. Sa texture ultra légère et quasi sans parfum est pour moi parfaite. Il constitue la base de ce qui suit (autres soins ou maquillage). Quant au flacon pompe, il est aussi pratique qu'hygiénique »

meridol®

Le **soin expert** pour vos **problèmes de gencives**

93% des utilisateurs soulagés*

*93% des utilisateurs affirment être débarrassés de leurs problèmes de gencives au plus tard après 21 jours. Test d'usage sur 77 personnes, 2011.

SAS au capital de 6 911 180 € RCS 478 991 649 Nanterre F-92700 Colombes

6 soins anti-bobo et anti-imperfections

Anti-infections

Bye bye les infections buccales avec cette solution pour bain de bouche antiseptique et analgésique destinée aux adultes et enfants de plus de 12 ans.

❤ **ON AIME :** *sa formule prête à l'emploi, facile à utiliser plusieurs fois par jour.*

ALODONT – LABORATOIRES TONIPHARM

Anti-jambes lourdes

Ce spray apporte une immédiate sensation de fraîcheur à tout moment de la journée, au bureau, à la maison, en déplacement. Mollets et chevilles sont rapidement décongestionnés.

❤ **ON AIME :** *son parfum délicat et son application sans ressenti de gras ou d'humidité.*

GINKOR SPRAY – LABORATOIRES TONIPHARM

Anti-verrues

Un été à la piscine et une verrue est apparue sous votre pied ? Ce nouveau stylo à base d'un acide puissant détruit les verrues en profondeur avec des résultats visibles dès la première semaine d'utilisation.

❤ **ON AIME :** *son application précise grâce à son embout fin et son applicateur transparent.*

STYLO VERRUES RÉSISTANTES – LABORATOIRES URGO

Anti-gerçures

Ultra-réparateur, hydratant et apaisant, ce nouveau soin apporte aux mains fragiles et gercées un confort immédiat et durable.

❤ **ON AIME :** *sa formule inédite qui diminue callosités et irritations dès 7 jours. Elles disparaissent même en 2 semaines pour 2/3 des sujets l'ayant testé (test sur 21 sujets aux mains abimées).*

VITA CITRAL SOIN TR+ – LABORATOIRES ASEPTA

Anti-teint terne

Pour conserver tout l'automne vos couleurs de l'été, cette nouvelle crème solaire visage teintée unifie le teint et offre un effet bonne mine en quelques secondes tout en protégeant des mauvais UV.

❤ **ON AIME :** *sa formule non grasse certifiée bio et son fini mat.*

CRÈME SOLAIRE VISAGE TEINTÉE SPF30 – LABORATOIRES DE BIARRITZ

Anti-poches

Rafraîchissant et confortable, ce gel contour des yeux réduit les poches sous les yeux, apaise et hydrate.

❤ **ON AIME :** *sa formule sans risque testée sous contrôle ophtalmologique.*

AQUAPOWER EYE DE-PUFFER – LABORATOIRES BIOTHERM

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

Des dents ultra-propres

avec les brossettes interdentaires TePe

C'est quoi ?

Une brossette interdentaire est une petite brosse fine, spécialement conçue pour nettoyer les espaces entre les dents, impossible à atteindre avec une brosse à dents classique.

Ça sert à quoi ?

A éliminer la plaque bactérienne qui se forme constamment entre les dents. Si elle n'est pas éliminée régulièrement, cette plaque peut provoquer une inflammation des gencives, favoriser la formation de caries et générer une mauvaise haleine.

C'est bien pour moi ?

Oui ! Nettoyer les espaces entre vos dents avec une brossette interdentaire doit faire partie de votre brossage quotidien pour garder une dentition en bonne santé, prévenir les maladies gingivales et les caries. L'usage des brossettes est également particulièrement recommandé pour les personnes portant des implants ou des bridges et pour celles atteintes de problèmes gingivaux afin de lutter contre l'accumulation de la plaque dentaire.

Témoignages

Cécile, 52 ans

« Elles sont très pratiques à manipuler grâce à leur petit manche. Elles font leur job et ne s'abiment pas à la première utilisation. Vraiment très bien. »

Xavier, 35 ans

« Recommandé par mon dentiste pour faciliter le nettoyage entre les dents, ce petit «instrument» facilite grandement le nettoyage. »

TePe est une entreprise suédoise familiale fondée en 1965. La gamme TePe de brossettes interdentaires, de brosses à dents et de bâtonnets dentaires a été développée en collaboration avec des experts dentaires dans le but de promouvoir une bonne hygiène bucco-dentaire.

Vu à la TV

Discrétion

1 femme sur 3 a des fuites urinaires[1].
TENA complète son offre de protections féminines avec les protections TENA Lady discreet. Elles sont dotées de la technologie **microPROTEX**™ [2] qui offre une meilleure discrétion tout en gardant la même capacité d'absorption. Avec **80% d'intention d'achat**[3] après essai des produits, c'est une véritable opportunité de croissance pour votre activité.

Parlez-en à vos patientes.

www.tena.fr

TENA Lady Discreet

Ensemble, faisons la différence

[1] Abrams et al. International Consultation on Incontinence (ICI), publication 2013
[2] Permet de compresser la zone d'absorption. - [3] NIELSEN Quant CUT Discreet Mini & Normal, Q1 2016.

SCA HYGIENE PRODUCTS – S.A.S. au capital de 83 390 129 € - RCS Bobigny 509 395 109

Les protections pour fuites urinaires TENA sont des dispositifs médicaux. Ces dispositifs médicaux de classe 1 sont des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Fabricant : SCA HYGIENE PRODUCTS - Juillet 2017

Contre le mal de dos, la ceinture lombaire LombaStab de Thuasne !

Pas facile de bouger sans douleur lorsque l'on est atteint de lombalgie aiguë ou chronique ! Même les petits mouvements du quotidien peuvent être pénibles et peser à long terme sur le squelette et sur le moral. La solution pour moins souffrir ? La nouvelle ceinture lombaire LombaStab de Thuasne...

Un maintien haute précision

Idéale pour accompagner les patients lombalgiques dans leurs activités quotidiennes, extra professionnelles ou professionnelles contraignantes, la ceinture LombaStab offre un maintien optimal grâce à l'action combinée de plaques et de baleines sur la région lombaire. Le tissu élastique des côtés lui confère une excellente stabilité. En outre, sa forme anatomique avec plastron abdominal ajusté et hanches échancrées offre un grand confort d'utilisation tout au long de la journée. Sa respirabilité, enfin, est assurée par une doublure Coolmax spécifiquement conçue.

Un ajustement adapté à tous

Disponible en 4 tailles différentes au niveau du tour de taille (75 à 95 cm jusqu'à 120 à 140 cm) et en 2 hauteurs (21 ou 26 cm) afin de répondre aux besoins de toutes les morphologies, la ceinture LombaStab dispose d'un système de serrage exclusif doté de lacets ajustables qui démultiplient les forces de pression. Bien ajustée en quelques secondes grâce aux poignées de serrage ergonomiques, le ceinture permet aux patients lombalgiques de retrouver une meilleure mobilité et liberté de mouvement.

Le conseil de Forum Santé

Les ceintures lombaires s'adaptent sur-mesure à votre profil. Pour un maintien et un serrage de qualité et durable, prenez le temps de faire des essayages dans votre officine. Votre pharmacien Forum Santé dispose de différentes tailles et modèles qui répondront parfaitement à la prescription de votre médecin.

Forum Santé soigne votre budget !

RÉDUCTION IMMÉDIATE

Forum santé

1 €

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT D'UN LOT

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

HOMÉODENT LOT DE 2

RÉDUCTION IMMÉDIATE

Forum santé

1 OFFERT

POUR L'ACHAT DE DEUX PRODUITS

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

FLEUR DE BACH

RÉDUCTION IMMÉDIATE

Forum santé

20%

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE SUR TOUTE LA GAMME

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

OLIOSPETIL

RÉDUCTION IMMÉDIATE

Forum santé

50%

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE SUR LE DEUXIÈME ACHAT

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

CICABIAFINE

RÉDUCTION IMMÉDIATE

Forum santé

50%

DE REMISE IMMÉDIATE SUR LE DEUXIÈME ACHAT*

* Uniquement sur spray jour-nuit, compte-goutte 20ml.
Offre valable du 1er au 31 octobre 2017 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

RESCUE

RÉDUCTION IMMÉDIATE

Forum santé

25%

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT

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

LISTERINE 500 ML

RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum santé

20%

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT

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

COUP D'ÉCLAT

RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum santé

1€

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

*Baume main doigts 30ml / Baume pieds talons 50ml / soin crevasse 4ml.
Offre valable du 1er au 30 septembre 2017 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

CICALÉINE

RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum santé

20%

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE SUR TOUTE LA GAMME

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

PEDIAKID

RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum santé

25%

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT

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

SENSIBIAFINE

RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum santé

1€50

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT DE DEUX SACHETS

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

TENA

Mon habitat
par **biocanina**

Pour chaque infestation de la maison, nous avons une solution !

Jusqu'à 6 mois de protection contre :**

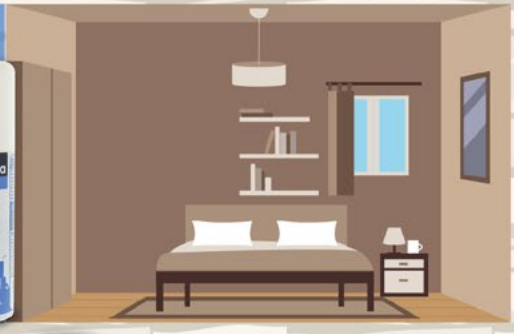
ACARIENS · GALE · PUCES · POUX · FOURMIS · ARAIGNÉES · MOUCHES · MOUSTIQUES

ÉCO-LOGIS FOGGER*

Traitement des pièces jusqu'à 40 m²

Double usage : Fogger et Spray

Tout revêtement (tissu, literie, moquette, parquet…)



ÉCO-LOGIS SPRAY*

Diffusion ciblée (recoins, mobilier, niche, panière, intérieur de voiture…)

ÉCO-LOGIS PARÉTHRINE*

Barrière à insectes (détruit insectes et acariens)

Une triple action pour éliminer adultes, œufs et larves pendant plusieurs mois**

Dessous de meubles, fenêtres, encadrements de portes

BAT : 05/2016

Pour plus d'informations : **www.biocanina.com**

*Utiliser les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lire l'étiquette et les informations concernant le produit. Dangereux. Respecter les précautions d'emploi.