

Aux grands maux
les grands remèdes :
VACCINATION GRIPPE
SAISONNIÈRE

DOSSIER

**JOURNÉE NATIONALE
DE LA DOULEUR**

EQUILIBRE NATUREL

PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ

TOUT VA BIEN
JE VAIS BIEN !

- * Entretien son capital immunité
- * Lutter contre la déprime hivernale

#OCTOBRE



PAGES 10 À 21
Défense naturelle



PAGES 28 À 33
Douleur



PAGES 34 À 39
Bien-être

Numéro: 62

Editeur: Forum Santé

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tel: 0389416845

Fax: 0389233735

communication@groupe

universpharmacie.com

www.groupeuniverspharmacie.com

Directeur de la publication

Daniel Buchinger

Périodicité / mensuelle

Directrice de rédaction :

Céline Boultaureau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation :

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tel: 0389416845

www.groupeuniverspharmacie.com

communication@groupe

universpharmacie.com

© 2019 Groupe Univers Pharmacie – Tous droits réservés.

Crédits Photos : AdobeStock_270021266 / 69572328 / 74118322 / 170564802 / 190552962 / 222109901 / 232083779 / 235342394 /

242026925 / 248654520 / 252690706 / 277171413 / 280860592 / 303278934 / 305152572 / 323830226 / 330482760 / 365539974 / 273219456 / 274012255 /

212435833 / 238828466.

Engagements :

Nos articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou de professionnels santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et les traitements délivrés 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.

Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.

dans les pages suivantes,

Retrouvez nos conseils santé et bien-être.



ÉDITO OCTOBRE 2020

Ne pas prendre l'hiver en grippe !!

Cet automne, sans surprise c'est l'immunité, qui occupe l'essentiel de l'actualité.

Le sujet du moment, la COVID-19, n'a pas pour autant fait disparaître les autres virus saisonniers et les affections opportunistes !

Face aux nombreuses agressions extérieures, renforcer le système immunitaire naturellement en équilibrant de son organisme, en utilisant les bienfaits de nos alliées les plantes (aromathérapie, phytothérapie, homéopathie....) seront des aides des plus efficaces pour vous et toute votre famille.

Vous retrouverez dans ce Mag des conseils et astuces pour vous aider à préserver votre immunité.



#BIEN-ÊTRE

STOP au surmenage !

Entre vie professionnelle, vie personnelle et nécessité d'aller toujours plus vite, difficile parfois de tout faire en gardant la forme, le sourire et la « zen-attitude ». D'ailleurs, en France, le nombre de personnes souffrant du stress a doublé en 10 ans. Aujourd'hui, près de 3 Français sur 4 se disent fréquemment ou occasionnellement stressés. Avec des manifestations aussi variées que la fatigue, l'irritabilité, la déprime..., il n'est pas forcément évident de trouver la solution opportune pour y faire face. Les chercheurs dans le domaine des neurosciences et de la nutrition sont de plus en plus nombreux à penser que l'alimentation aurait une influence positive sur la prévention du stress et de la dépression.



MON PREMIER : DES PROTÉINES BIEN ÉQUILIBRÉES

Ce sont les protéines de notre alimentation qui nous fournissent les acides aminés nécessaires à la fabrication des neuromédiateurs (tyrosine et tryptophane).

En pratique :

idéalement, dans votre assiette, il faudrait 50% de protéines d'origine animale (volailles, poissons, œufs) et 50% de protéines d'origine végétale (légumineuses, céréales). Les produits laitiers sont une bonne source de tryptophane, en particulier la ricotta, la brousse, le cottage cheese. Pour ceux qui consomment peu de protéines animales, préférez les mélanges céréales/légumineuses (riz+soja, pois chiches+semoule...).

MON DEUXIÈME : UN CERVEAU BIEN HUILÉ

Dans la transmission de l'influx nerveux, la qualité des membranes est déterminante. Cette qualité dépend de la richesse en acides gras polyinsaturés, en particulier les oméga 3.

Actuellement, les chercheurs sont concentrés sur les vertus des oméga 3 :

- L'EPA a fait ses preuves sur les troubles de l'humeur rebelles.
- Le DHA est aujourd'hui le candidat n°1 pour lutter contre le vieillissement du cerveau.

Dans les hypothèses les plus probables, les vertus de l'EPA et du DHA semblent liées à leurs effets sur l'inflammation des cellules du cerveau.

En pratique :

le choix des huiles d'assaisonnement est primordial (2 à 3 cuillères à soupe par jour d'huile colza-olive ou colza-noix). Il faut également intégrer à son alimentation au moins 3 fois par semaine du poisson gras (sardines, maquereaux, harengs, saumon...).



MON TROISIÈME :

LES VITAMINES B DU BIEN-ÊTRE

B1, B6, B9, B12 : elles participent à la synthèse des neurotransmetteurs.

En pratique :

privilégiez les légumes à feuilles vertes, les légumes secs, les fruits de mer, le foie et saupoudrez chaque jour vos salades d'une à deux cuillères à soupe de germes de blé.

MON QUATRIÈME :

UN ALLIÉ INCONTOURNABLE, LE MAGNÉSIUM

Un individu soumis au stress est victime d'un véritable cercle vicieux. Le stress chronique mal géré entraîne une augmentation de cortisol («hormone du stress»).

Le cortisol déclenche une fuite urinaire du magnésium, fuite qui va augmenter la vulnérabilité au stress ; c'est ce qu'on appelle le cercle vicieux du stress.

En pratique :

privilégiez les fruits et légumes frais et secs ainsi que les oléagineux, comme les amandes, noix, noisettes... Certaines eaux minérales sont également des sources intéressantes de magnésium : Rozana, Quezac, Hépar, Contrex.

MON CINQUIÈME :

DES GLUCIDES EN PERFUSION

Savez-vous pour combien de temps le cerveau dispose de réserves en énergie ? Pas plus d'une seconde !

Toute baisse brutale du sucre dans le sang ou tout manque de sucre provoquent une sanction immédiate : le malaise... la fameuse hypoglycémie.

C'est pour cela aussi que les grignotages sucrés provoquent irritabilité et sautes d'humeur : le taux de sucre varie au rythme des prises de sucre et le cerveau n'apprécie guère.

En pratique :

évités les sucreries, les sodas surtout en dehors des repas et privilégiez les sources de sucres complexes : pain complet, céréales complètes, légumineuses ou légumes secs.

MON SIXIÈME :

QUELQUES MESURES DE BON SENS POUR ASSAISONNER LE TOUT

Limiter les boissons riches en caféine (café, cola) qui peuvent avoir des effets excitants et préférez les tisanes, thés verts ou cafés décaféinés à l'eau.

Source : <https://www.iedm.asso.fr/>

Et surtout, n'oubliez pas :

Le cerveau a besoin de repos, d'évasion, de prendre le temps de réfléchir et pourquoi pas de méditer.

Coupler cela à une activité physique lente (marche, vélo, natation...) est une excellente façon d'assaisonner votre « cocktail de sérénité ».

Comment ne pas succomber au coup de déprime saisonnier ?

J'ai un coup de déprime, tous les ans c'est pareil à cette époque. J'ai tout le temps sommeil, je n'ai envie de rien, je suis irritable et me jette sur les sucreries, résultat je prends 3 kg tous les hivers !

Conseils :

Pas d'inquiétude. Au printemps et en été, vous vous portez comme un charme. Vos symptômes sont connus : il s'agit d'une déprime saisonnière en rapport avec une perturbation de l'horloge biologique (surproduction de la mélatonine, hormone du sommeil), due à une diminution de l'intensité et de la durée de la lumière solaire pendant les mois d'automne et d'hiver.

Faites le plein de sérotonine, c'est « l'hormone de la sérénité » qui joue notamment un rôle sur l'irritabilité, la tolérance au stress et les compulsions sucrées.

Pour relancer la sérotonine, qui baisse en fin d'après-midi, faites un goûter avec :

- Un laitage (produit laitier ou végétal)
- Des fruits secs (dattes, abricots, figues, noix, amandes...)
- Ou même du pain complet ou aux céréales avec une barre de chocolat noir

Privilégiez les oméga 3 car ils interviennent pour fluidifier les membranes neuronales en consommant des poissons gras et des huiles de colza et de noix.

Le coup de pouce micro-nutritionnel : un produit diététique spécifique, contenant du tryptophane, précurseur de la sérotonine pourra être conseillé.

Conseils bien-être

- Ouvrir les rideaux pour laisser passer le plus possible de luminosité
- Pratiquer une activité physique
- Utiliser un simulateur d'aube
- Profiter des bienfaits de la luminothérapie, au moins 30 mn par jour.





REJOIGNEZ LA STRESS RÉSISTANCE

NOUVEAU



- L'extrait de Rhodiola Rosea aide votre organisme à s'adapter pour améliorer votre résistance au stress.
- L'extrait de thé vert favorise la relaxation.

Complément alimentaire réservé à l'adulte.

Déconseillé aux enfants, aux adolescents et aux femmes enceintes ou allaitant.

Ne pas prendre en dehors des repas. Plus d'informations sur www.stressresist.fr

SANOFI

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas www.mangerbouger.fr

7000029152 - 06/2020

DÉFENSES-NATURELLES

ENTRETENIR MON CAPITAL IMMUNITÉ

L'IMMUNITÉ, KESAKO ?

Depuis plusieurs mois, nous sommes rentrés dans une période critique avec le COVID-19. Nous sommes encouragés à porter des masques et à mettre quotidiennement du gel hydro alcoolique (bien que le gel ne remplace pas le lavage des mains avec le savon et l'eau).

Pour autant, nous n'avons pas forcément eu beaucoup d'explications sur le fonctionnement de notre système immunitaire.

Alors en quelques mots, la réponse immunitaire humaine est la défense la plus importante de l'organisme contre la maladie, et la survie des humains est grandement dépendante de ce système de lutte contre de nombreux microorganismes pathogènes y compris les virus.

De plus, même s'il existe des solutions pour booster votre immunité, il ne faut pas oublier que tout le monde a la capacité de renforcer « naturellement » son système immunitaire en quelques jours ou quelques semaines.

Evidemment, cela n'empêcherait pas la propagation du virus mais cela permettrait de réduire la proportion de cas grave et de guérir plus rapidement.

Dans cet article, découvrez nos conseils pour vous aider à garder la santé et à prendre soin de vous et de vos proches naturellement au quotidien.

Activité physique, alimentation, sommeil, de nombreux gestes sont possibles pour améliorer votre hygiène de vie et rendre vos défenses naturelles plus efficaces face aux virus.

Gardez à l'esprit que votre corps est votre première machine de guérison !





1. DORMIR SUFFISAMMENT !

Vous le saviez sûrement, le sommeil est un allié important de notre santé, peut-être même plus que l'on ne le croit. En effet, nous avons des pics d'hormone durant notre sommeil et le pic de l'hormone de croissance essentiel pour le système immunitaire est enregistré vers 2h-3h du matin. Mieux vaut donc se coucher à des horaires réguliers, pas trop tardifs et éloigner les nuisances pour des nuits complètes. Il a ainsi été démontré que si l'on met une personne qui manque de sommeil avec le virus du rhume, elle tombera plus facilement malade qu'une autre qui dort suffisamment.

SAVIEZ-VOUS QUE :

Moins de cinq heures de sommeil par nuit sur une base régulière est associée à une mortalité plus élevée.

Moins de sept heures de sommeil pendant trois nuits consécutives a le même effet sur le corps que de manquer une nuit complète de sommeil.

Même si le temps de sommeil reste une donnée propre à chacun, les médecins recommandent tout de même de dormir au moins 7 à 8 heures.

Pour bien dormir, les huiles essentielles peuvent être de vraies alliées. **Optez de préférence pour celles dont l'odeur vous plait** : Mandarinier, Orange douce, Lavande vraie ou encore Camomille noble au choix. Si vous n'avez pas de diffuseur, pensez à vaporiser le spray sommeil détente de Puressentiel conçu notamment à base d'huiles essentielles de Baies roses d'Asie, de Mandarine et de Lavande vraie.

2. BOIRE DE L'EAU !

L'importance de l'eau est telle qu'elle participe aux effets positifs sur votre immunité. L'eau est également indispensable pour éliminer les toxines du corps, donc, en boire plus aide à empêcher les toxines de s'accumuler et d'avoir un impact négatif sur votre immunité.

Si vous n'êtes pas fan de l'eau, pourquoi ne pas boire de l'eau citronnée ? Le citron est reconnu pour renforcer l'immunité et pour améliorer les défenses de l'organisme, ce qui permet de développer moins de maladies.

ENTRETENIR MON CAPITAL IMMUNITÉ

3. FAIRE DES PAUSES POUR DÉSTRESSER

Une étude française récente menée par Sophie Ugolini, directrice de recherche Inserm au centre d'immunologie d'Aix-Marseille vient de mettre en lumière que le stress, la fatigue et le surmenage affaiblissent le système immunitaire.

Il faut en effet savoir que le cortisol, cette hormone générée en période de stress, paralyse les cellules de notre système immunitaire. Vous avez sans doute déjà remarqué comme on tombe plus souvent malade après un épisode stressant... Jardinage, yoga, promenade, repas entre amis ou en amoureux, ou simplement ne rien faire et prendre du temps pour soi ! **Toutes ces activités sont primordiales pour la santé. Ce qui compte c'est d'avoir ses moments pour se détendre et profiter.**

4. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

On ne le dira jamais assez, faire une activité sportive est primordial pour votre santé ! Le sport renforce le système immunitaire en entraînant une stimulation plus importante des lymphocytes, des macrophages, des immunoglobines, et rend moins vulnérable aux virus, constate Bénédicte Le Panse, docteur en physiologie.

Les professionnels de la santé recommandent de faire entre 30 et 60 minutes de sport, deux à trois fois par semaine à intensité moyenne. Attention toutefois à ne pas en faire de trop, un exercice intense trop prolongé peut avoir l'effet inverse et affaiblir le système immunitaire.

Si vous n'êtes pas trop « sport », quelques gestes au quotidien vous poussent à faire de l'exercice sans même vous en apercevoir : ne prenez plus l'ascenseur, garez-vous un peu plus loin de votre lieu de travail et ne prenez la voiture que pour vos trajets les plus longs, priorisez le vélo ou vos baskets !



DÉFENSES - NATURELLES

5. LA RESPIRATION ABDOMINALE & LE YOGA

De récentes études ont prouvé l'efficacité rapide du yoga pour renforcer le système immunitaire. Alors que vous soyez plutôt yoga, tai-chi, méditation, sachez que toutes ces disciplines qui favorisent la respiration profonde vous feront le plus grand bien ! **Ces pratiques permettent de renforcer efficacement le système immunitaire et cela pour plusieurs raisons :**

La pratique du yoga aide à stimuler votre système lymphatique qui travaille à éliminer les toxines et les déchets pour garder le système immunitaire en pleine forme.



FAVORISER LE SOMMEIL

Votre stress est réduit et c'est un facteur très important quand on sait qu'un haut niveau d'anxiété peut être responsable de l'affaiblissement du système immunitaire.

Comme le yoga, l'aromathérapie peut toucher le corps autant que l'esprit ! Certaines huiles essentielles comme le Nard de l'Himalaya ou encore l'Encens sont idéales pour la méditation.

Allez hop hop hop sur vos tapis !

DÉFENSES-NATURELLES

6. AVOIR UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE, VARIÉE ET DE BONNE QUALITÉ

Adopter une bonne hygiène de vie permet de mieux résister aux agressions, cela passe aussi par une alimentation équilibrée et de bonne qualité. Et oui, pour rappel, l'efficacité de notre système immunitaire dépend strictement de la qualité de notre flore intestinale et donc de la qualité de ce que nous mangeons.

Chez les séniors, il faut veiller à conserver des apports suffisants en énergie et en protéines. Pour tous, il s'agit de manger équilibré et de miser sur les nutriments qui impactent le fonctionnement du système immunitaire : zinc, fer, vitamine C, acides gras essentiels, etc.

De nombreux aliments sont connus pour fortifier nos défenses immunitaires : poissons et fruits de mer notamment pour leurs nutriments essentiels. Du poisson gras pour faire le plein d'oméga 3 tel que le hareng fumé, la sardine, le maquereau, le saumon, et les huîtres qui sont très riches en zinc, un oligoélément qui permet de résister aux infections et qui permet aux cellules immunitaires de produire des molécules anti microbes.

D'autres aliments sont indispensables pour maintenir notre système immunitaire dans les meilleures conditions : les aliments contenant des vitamines A, C et E. Vous les trouverez dans les fruits vivants, les légumes locaux et saisonniers.

PETITE ASTUCE POUR FAIRE LE PLEIN DE VITAMINE

Pensez à vous faire des jus d'orange et de citron au petit-déjeuner pour rester en forme et avoir du tonus toute la journée ! Et pour les plus courageux, manger du poivron jaune le matin permettrait un apport en vitamine plus important !

La cure détox est aussi un moyen intéressant pour éliminer les toxines de votre corps et de ce fait soutenir votre organisme et votre immunité.



7. RIRE

Après le visionnage d'une comédie, l'activité de différents marqueurs de l'immunité, comme les cellules NK et les immunoglobulines, augmentent avec un effet pouvant aller jusqu'à douze heures, avec une hausse notable de l'immunoglobuline A, capitale dans la lutte contre les maladies respiratoires.

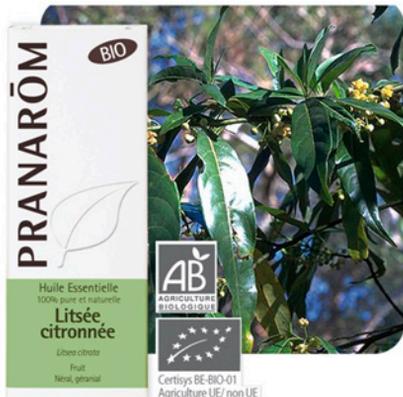
En fait, le rire fait sécréter des neuromédiateurs, dont le système immunitaire n'est pas seul à en bénéficier : les systèmes cardiovasculaire, respiratoire et digestif aussi.

Le hic ?

Nous rions de moins en moins. De 20 minutes par jour il y a 60 ans, nous sommes passés à 3 min. Souriez régulièrement, entourez-vous de gens gais. Les soucis ne sont pas nés pour autant, mais rire nous rappelle que la vie est plus forte.

Petite astuce, saviez-vous que l'odeur de l'huile essentielle de **Litsée citronnée** est particulièrement recommandée pour véhiculer l'optimisme ? A utiliser en voie cutanée sur le plexus solaire ou encore en diffusion pour favoriser une ambiance relaxante.

Pranarom Huile essentielle de Litsée citronnée



8. PRATIQUER LA DOUCHE ALTERNÉE

La douche alternée est une pratique qui vous donnera du tonus dès le matin et qui augmentera votre résistance. Le principe est simple : vous commencez avec de l'eau chaude, très chaude sur tout le corps, puis vous passez radicalement à l'eau froide : pied droit et jambe droite, pied gauche et jambe gauche, bras droit puis gauche, les fesses, le ventre et si possible, le torse.

Super efficace pour être et se sentir plus tonique. Donc plus résistant.

Source : Pranarom.fr



COMMENT MIEUX PROTÉGER LES ENFANTS CET AUTOMNE ?

Chaque hiver, c'est la même chose les enfants enchaînent rhume, angine et gastro...
Cette année, c'est décidé, vilaines bactéries et virus ne franchiront pas le seuil de la maison.

Comment s'y prendre ?

Un médecin micronutritionniste propose des solutions :

CHOUCHOUTER LEUR INTESTIN AVEC DES PROBIOTIQUES

On savait déjà que les probiotiques, en adhérant à la muqueuse intestinale, empêchaient les bactéries pathogènes de coloniser l'intestin (c'est ce qu'on appelle l'effet barrière).



Récente découverte dans la connaissance de l'écosystème intestinal :

On sait aujourd'hui que les cellules de la muqueuse ont des récepteurs ("serrures") en permanence stimulés par des petites molécules ("clés") situées sur les bactéries de la flore, ce qui contribue à entretenir un bruit de fond immunitaire.

On comprend mieux l'importance d'avoir une flore intestinale équilibrée.

Un apport en probiotiques permet d'amplifier le bruit de fond immunitaire et par la même occasion de renforcer notre protection.

VÉRIFIER LEUR RÉSERVE EN FER

Le fer a une importance capitale dans les mécanismes de l'immunité. Un dosage de la ferritine est incontournable chez les enfants sujets à des infections à répétition.

Où trouver du fer ?

Boudin noir, foie, viandes rouges, œufs, lentilles...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le fer d'origine alimentaire est très mal assimilé (le fer d'origine animale est assimilé à hauteur de 15% et le fer d'origine végétale à hauteur de 5%). L'alimentation seule ne permet pas de remonter une ferritine basse.

FAIRE LE PLEIN DE VITAMINE C, DE ZINC

La vitamine C et le zinc stimulent les phagocytes et lymphocytes, cellules impliquées dans l'élimination des germes.



Des astuces pour renforcer votre système immunitaire

Vitamine C

La vitamine C, puissant anti oxydant, permet la fabrication d'anticorps, et fournit une bonne résistance aux infections surtout virales. De plus, elle favorise le tonus et le dynamisme de l'organisme, et aide à lutter contre la fatigue hivernale.

Dans les fruits et légumes de saison : choux de Bruxelles, chou frisé, citron, kiwi, orange, pamplemousse, litchi.

Vitamine D

La vitamine D stimule les défenses immunitaires face à plusieurs infections (grippe, bronchite, rhume). En présence d'un agent infectieux, elle induit par les cellules immunitaires la production d'un peptide antimicrobien, la cathélicidine.

Dans les poissons gras, le foie de morue, les œufs et les abats.

PHYTOTHÉRAPIE

Certaines plantes ont un effet bénéfique connu sur l'immunité, en préventif ou en accompagnement des traitements traditionnels. Si certaines stimulent les défenses naturelles, d'autres ont une action directe sur les pathogènes.

Le cassis et l'échinacée (sous forme d'extraits fluides à diluer dans un verre d'eau ou un jus d'orange), associés aux probiotiques, forment un cocktail immunité gagnant, pour accompagner tous les membres de la famille tout au long de l'hiver. Le cyprès et l'échinacée, associés aux probiotiques, seront plus adaptés pour les adultes de la famille.

L'extract de pépins de pamplemousse, possède une action protectrice. Utilisé aussi bien en usage interne qu'externe, il aide à soutenir les défenses naturelles de l'organisme et favorise ainsi le bien-être général et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire de l'organisme.





LES HUILES ESSENTIELLES

En inhalation :

Les huiles essentielles sont un bon moyen pour purifier l'air ambiant des pathogènes volatils, dégager les voies respiratoires et stimuler l'immunité pulmonaire : huiles essentielles d'arbre à thé, de menthe poivrée, d'eucalyptus, de saro.

Voie locale :

- **Ravintsara** : antiviral, soutient l'immunité, dégage les voies respiratoires, rééquilibrant nerveux, inducteur de sommeil, combat la fatigue physique et nerveuse, rhinopharyngites, gripes, bronchites.

- **Eucalyptus radié** : dégage les voies respiratoires, agit sur les inflammations, soutien l'immunité : rhinopharyngites, gripes, bronchites, otites, fatigue.

- **Tea tree** : antiviral, antibactérien, antimycosique, soutient l'immunité : tous types d'infections pour tous les systèmes.

- **Niaouli** : antibactérien, antiviral, dégage les voies respiratoires, anti-inflammatoire, soutient l'immunité : angines, rhinopharyngites, gripes, bronchites.

- **Lemongrass** : anti-inflammatoire, apaisant nerveux, antidépresseur.

- **Bois de rose** : antiviral, antibactérien, antimycosique, apaisant nerveux.

- **Citron** : cicatrisant, antiseptique, antibactérien, digestif, anti-nausées, antivomitif, antidépresseur.

Probiotiques

L'apport de probiotiques permet de consolider les barrières corporelles. Ils agissent positivement dans la prévention et sur les symptômes liés aux infections du tractus respiratoire.

De plus, avoir un microbiote intestinal en bonne santé permet une bonne régulation de l'immunité pulmonaire. Présent dans les produits fermentés (kéfir, choucroute), les yaourts.

DÉFENSES-NATURELLES

Préserver son immunité en protégeant son microbiote

Des rôles du microbiote intestinal, celui de défenseur de l'organisme est peut-être
le plus important...

L'ÉQUILIBRE DE LA FLORE INTESTINALE : GARANTIE IMMUNITAIRE

LES CONTRIBUTIONS DU MICROBIOTE À L'ÉQUILIBRE DE L'IMMUNITÉ INTESTINALE SONT NOMBREUSES :

Barrière contre les pathogènes : le microbiote forme une couche protectrice à la surface de la lumière intestinale, et diminue ainsi l'adhésion des microbes pathogènes. Certaines bactéries s'opposent au développement de pathogènes, ou produisent des facteurs antimicrobiens. C'est pourquoi on veillera à reconstruire sa flore intestinale après une prise d'antibiotiques.

Induction de la production de mucus intestinal protecteur par les cellules de la muqueuse.

Apport d'énergie aux cellules intestinales : en fermentant des fibres alimentaires non digérées, le microbiote produit des acides gras à chaîne courte dont le butyrate. Celui-ci fournit une grande majorité de l'énergie nécessaire aux cellules de la muqueuse pour leur croissance et leur renouvellement. Le butyrate joue donc un rôle essentiel dans le maintien des jonctions membranaires formant la barrière intestinale.

Diminution de l'inflammation de la muqueuse intestinale : l'inflammation est une réaction normale du système immunitaire en cas d'attaque. Mais cette inflammation peut altérer l'intégrité de la muqueuse intestinale. En cas de gastrite infectieuse par exemple, *Bifidobacterium bifidum* diminue la production de cytokines inflammatoires telles que l'IL-8.

Production d'anticorps : le microbiote stimule la production d'anticorps IgA par les cellules du système immunitaire intestinal. On comprend mieux la nécessité d'éviter une dysbiose intestinale !

A SAVOIR !

Le microbiote déséquilibré peut accentuer
un terrain allergique ou réduire ses défenses

#GRIPPE

LA GRIPPE, MALADIE AUX CONSÉQUENCES SOUS-ESTIMÉES.

*Chaque saison, la grippe fait plus de dégâts que la plupart d'entre nous le pensons. Cette maladie peut affecter nos enfants, nos parents, nos amis, nos proches, nos collègues.
Et même si nous pouvons nous protéger, certains d'entre nous continuent de souffrir voire même de mourir.*

Elle a de graves répercussions sur la vie de millions d'individus et des impacts importants sur l'économie et la société dans son ensemble.

Depuis 2019 dans toute la France, les pharmaciens officinaux peuvent vacciner les adultes ciblés par les recommandations vaccinales*.

Chaque année, environ 10 millions de personnes à risque de grippe grave sont invités à se faire vacciner contre la grippe. L'Assurance Maladie rappelle que la vaccination est le moyen le plus efficace pour se protéger de la grippe et protéger son entourage.

Les populations ciblées

Le vaccin, à refaire tous les ans est recommandé et pris en charge à 100% pour :

- les sujets âgés de 65 ans et plus
- les personnes souffrant de certaines pathologies chroniques
- les femmes enceintes quel que soit le trimestre de la grossesse
- les personnes obèses ayant un IMC égal ou supérieur à 40 kg/m²
- l'entourage familial des nourrissons de moins de 6 mois présentant des facteurs de risque de grippe grave ou des personnes immunodéprimées
- les professionnels de santé en contact régulier et prolongé avec des sujets à risque de grippe sévère (dont les pharmaciens titulaires d'officine)

*Sauf ceux ayant des antécédents de réaction allergique sévère à l'ovalbumine ou à une vaccination antérieure

Source : <http://www.ordre.pharmacien.fr>

Votre pharmacien vaccine contre la grippe saisonnière

**Protégez-vous !
Demandez
conseil à votre
pharmacien**

Des pharmaciens exerçant dans cette officine peuvent vacciner* contre la grippe les personnes majeures visées par les recommandations vaccinales à l'exception des personnes présentant des antécédents de réaction allergique sévère à l'ovalbumine ou à une vaccination antérieure.

*article L5125-1-1A du CSP et la réglementation afférente

LIBÉREZ VOTRE DOS

**GIBAUD SOULAGE
LA DOULEUR**



GIBAUD

TISSEURS DE SOIN

La LOMBOGIB® UNDERWEAR est indiquée pour les affections des lombaires pouvant bénéficier d'une restriction de mouvement, notamment dans les cas suivants : douleurs musculaires lombaires (Lumbago) ; sciatique ; lésions lombo-sacrées ; douleurs lombaires chroniques. Contre-indication : le dispositif ne doit pas être utilisé chez les personnes pour qui la compression est contre-indiquée. Le dispositif contient du latex de caoutchouc naturel qui peut causer des réactions allergiques. Avant la première utilisation, nous vous invitons à lire attentivement les instructions figurant sur la notice de votre produit. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'approbation : OCTOBRE 2020. GIBAUD : 73 rue de la Tour • BP 78 • 42002 Saint-Etienne • Cedex 1



#DOULEUR

JOURNÉE MONDIALE CONTRE LA DOULEUR

L'OMS s'associe à la Journée mondiale contre la douleur célébrée tous les ans le 3^e lundi du mois d'octobre. Le traitement de la douleur et les soins palliatifs font partie intégrante du droit à jouir d'une bonne santé, estime l'Organisation mondiale de la Santé.

« C'est en majorité dans les pays à revenu faible ou moyen, où les maladies chroniques comme le cancer et le Sida gagnent du terrain, que les malades sont privés de traitement anti-douleur », explique le Dr Catherine Le Galès-Camus, chargée à l'OMS du groupe Maladies non transmissibles et santé mentale. « Ce n'est pas parce que les ressources sanitaires sont comptées que les malades et leur famille doivent se voir refuser ce traitement ».

L'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP) et la Fédération européenne des sections locales de l'IASP (EFIC) coordonnent les actions mises en place pour cette Journée mondiale.

Selon l'IASP et l'EFIC, une personne sur cinq souffre de douleurs chroniques modérées à fortes, et la douleur rend une personne sur trois incapable ou difficilement capable de mener une vie indépendante.

En outre, une personne sur quatre rapporte que la douleur perturbe ou détruit ses relations avec sa famille et ses amis.

La morphine par voie orale s'est avérée d'un bon rapport coût-efficacité pour le traitement de la douleur modérée à forte chez les cancéreux et les personnes vivant avec le VIH/SIDA, note l'OMS dans un communiqué. Toutefois, ces analgésiques ne sont pas partout disponibles, en particulier dans les pays en développement à cause d'une méconnaissance de leur usage médical, de restrictions réglementaires et de leur prix.

« Le soulagement de la douleur devrait être un droit de tout être humain, qu'il soit atteint d'un cancer, d'une infection à VIH/SIDA ou de n'importe quelle autre maladie douloureuse », affirme Sir Michael Bond, président de l'IASP. Pour le Pr. Harald Breivik, président de l'EFIC, « la douleur chronique est l'un des problèmes les plus sous-estimés par les services de santé dans le monde aujourd'hui » alors qu'elle devrait être considérée comme « une maladie en tant que telle ».

Source : <https://www.journee-mondiale.com>

21 Mercredi
Octobre 2020

Journée mondiale contre la douleur

**NE LAISSEZ PAS
LA DOULEUR VOUS
RALENTIR !**

**Demandez conseil
à votre pharmacien**

**BIEN ACCOMPAGNÉ,
ON EST BIEN MIEUX.**

LE CURCUMA, la star anti-inflammatoire

Le safran des Indes est largement plébiscité pour ses vertus médicinales.

D'un produit exotique à un aliment

Il a tant fait parler de lui, qu'il a quitté les épiceries exotiques et bio pour les grandes surfaces. Il ne sera donc pas difficile de se procurer ce rhizome de couleur orangée et à la pulpe épaisse.

Il existe plusieurs dizaines d'espèces de curcuma. Le plus courant est le *Curcuma longa* L. cultivé dans les parties tropicales de l'Asie du Sud-Est et de l'Afrique. En revanche, seule l'Inde et l'Asie le produisent à des fins commerciales. Principal ingrédient du curry (25 %), il sert aussi de colorant pour les industries textile et pharmaceutique où il remplace le très coûteux safran (*Crocus sativus* L.). On le trouve sous forme de teinture-mère, d'huile essentielle, de poudre de rhizome, d'extrait sec, d'extrait de plante standardisé (EPS) ou de jus de Curcuma frais.

Tout est dans la curcumine

Le curcuma tire sa belle couleur orangée des curcuminoïdes dont la curcumine.

Ces substances actives lui donnent également ses propriétés médicinales.

Plus le taux de curcumine est élevé, meilleur est l'effet antioxydant de la plante.

On estime qu'il faut 20 à 100 milligrammes de poudre de curcuma pour obtenir 1 milligramme de curcumine.

Or, en fonction de l'espèce, de l'origine, du mode de culture, des traitements, du stockage et du transport le taux de curcumine varie !

Pour que la prise soit efficace, elle doit s'élever au minimum à 200 milligrammes par jour de **curcuminoïdes**. Hélas, il est impossible en consommant le rhizome frais de connaître ses taux et les fabricants de compléments alimentaires fournissent rarement le dosage de curcumine préférant celui global des curcuminoïdes.





PRÉCAUTIONS DE CONSOMMATION

Chez les personnes qui souffrent d'obstruction des voies biliaires, de maladies du foie. Interaction avec certains médicaments dont les anticoagulants.

La France surveille les concentrations en cinéole du *Curcuma longa* L.

Si autre usage qu'alimentaire en parler à son médecin.

Les femmes enceintes doivent le réserver aux usages alimentaires.

Source : <https://www.pensersante.fr/>

#DOULEUR

LE CURCUMA, Un miracle anticancer ?

De la même famille botanique que le gingembre, le curcuma est monté sur le podium des épices « miracles ». Des études *in vitro* ont en effet laissé supposer que les curcuminoïdes (dont la curcumine) étaient capables d'arrêter la prolifération des cellules cancéreuses. Le curcuma, prochain médicament anticancer ? Pas sûr...

Les études ultérieures n'ont pas confirmé ces allégations. Imaginons que l'épice agisse sur cette maladie, il resterait à résoudre un problème de taille : en effet, l'intestin n'absorbe qu'une toute petite quantité de ces curcuminoïdes, insuffisante pour obtenir un effet thérapeutique... sauf à en consommer des quantités... délétères !

L'agence européenne pour la Sécurité alimentaire (European Food Safety Authority) n'a pas encore statué sur l'action de ses actifs sur l'inflammation et ses manifestations, l'action sur le système digestif et le système nerveux ou sa supposée action immunostimulante.

Elle autorise en revanche les fabricants de compléments alimentaires à diffuser cette allégation basée sur des preuves scientifiques : « **Le curcuma aide à renforcer le système locomoteur dont les articulations.** » ou « **contribue à la fonction normale du système digestif** ».



Le curcuma est à consommer régulièrement pour ses propriétés cholérétiques et cholagogues.

Il agit sur les troubles hépatiques et biliaires et possède une réelle action anti-inflammatoire. L'adjonction de poivre a la réputation d'améliorer l'absorption de ces principes actifs.



Nouvelle genouillère **ROTULIGMOTION®**

**CONTRÔLEZ VOS MOUVEMENTS,
MAÎTRISEZ VOTRE STYLE !**



3 coloris disponibles

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN**

Dispositifs médicaux de classe I. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage **CE**. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe / Orliman - Z.A. la Herbetsais, 35520 LA MÉZIERE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes.
Crédits Photos : iStock® - Vincent BALUZA - Création graphique : Orliman Photos non contractuelles. 10/2020. CLIENT_200910_R


ORLIMAN®
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

#BIEN-ÊTRE

La campagne d'information Octobre Rose

Chaque année en octobre, la campagne de lutte contre le cancer du sein organisée par l'association Ruban Rose propose de lutter contre le cancer du sein en informant, en dialoguant et en mobilisant.

L'EXERCICE, C'EST BON POUR LE MORAL ET POUR LA SANTÉ !

L'activité physique au quotidien fait partie des **10 recommandations du Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer**. Virée à vélo, balade en famille, gym douce, natation, yoga...

N'hésitez pas à saisir toutes les occasions de prendre l'air et de bouger !

LE SAVIEZ-VOUS ?

La réduction des risques apparaît aussi chez les personnes minces qui font de l'exercice.





Octobre 2020 célèbrera la 27^{ème} campagne d'information sur le dépistage précoce et de lutte contre les cancers du sein !

Depuis 1994, époque où il était encore tabou en France de parler du cancer du sein, la campagne d'information de l'Association a pris une ampleur sans précédent : désormais la campagne Octobre Rose est chaque année un rendez-vous de mobilisation nationale, grâce à un nombre d'acteurs engagés dans la lutte contre le cancer du sein, toujours croissant.

Si depuis plusieurs décennies, d'importants progrès pour la recherche médicale ou pour la qualité de vie des malades ont été réalisés, il est indispensable de continuer le combat contre la maladie. C'est aussi la vocation de l'Association, qui depuis 2004 a concrétisé cet engagement en faveur de la recherche, grâce à ses Prix Ruban Rose : plus de trois millions d'euros ont ainsi été reversés à plus de 60 équipes de chercheurs depuis la création de ces Prix.

Source : <https://www.cancerdusein.org/>

**1 FEMME SUR 8
risque de développer un cancer du sein.**

L'information sur le dépistage précoce permet de sauver des milliers de vie, et est essentielle.

LA VICTOIRE CONTRE LE CANCER

SE JOUE SUR TOUS LES TERRAINS

Christine Arron,
Détentrice du record d'Europe du 100 m
Championne du monde du relais 4 x 100 m

PO78983.3 07/19 - Crédit photo: estudio.pirebell



Votre pharmacien et votre équipe soignante vous accompagnent chaque jour pendant et après vos traitements contre le cancer !

Découvrez des conseils, des témoignages et des reportages pour pratiquer une activité physique et améliorer votre qualité de vie pendant et après votre traitement avec « Mieux dans mes baskets contre le cancer »*.

*Disponible gratuitement jusqu'à épuisement des stocks dans les pharmacies et auprès des équipes soignantes participant à l'opération.

Contre le cancer

#onfaitequipe



Pour découvrir le livre,
scannez le QR code



CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.

BIOGARAN

#BIEN-ÊTRE

CONFORT INTIME

Le confort intime repose sur l'équilibre du microbiote vaginal.

Démangeaisons, irritations, sécheresse, inconforts témoignent d'une modification des populations de micro-organismes dans cet écosystème fragile.

Elle peut survenir à la faveur de modifications hormonales, au contact d'agents pathogènes, de la prise de médicaments...

**Dysbiose vaginale : quand le microbiote va mal,
le bien-être intime est altéré...**

Chaleur et humidité, savons intimes inadaptés, rapports sexuels, grossesse, prise d'antibiotiques... sont autant de facteurs pouvant déstabiliser votre intimité.



Lorsque la flore vaginale est déséquilibrée on parle de dysbiose.

Le micro-environnement protecteur est alors perturbé, favorisant les pathologies vaginales telles que les vaginoses bactériennes et les mycoses (candidoses).

Les vaginoses bactériennes résultent d'une altération complexe du microbiote vaginal par diverses bactéries pathogènes.

Tandis que les candidoses ou mycoses sont causées par un champignon microscopique, le Candida albicans.



Quand consulter ?

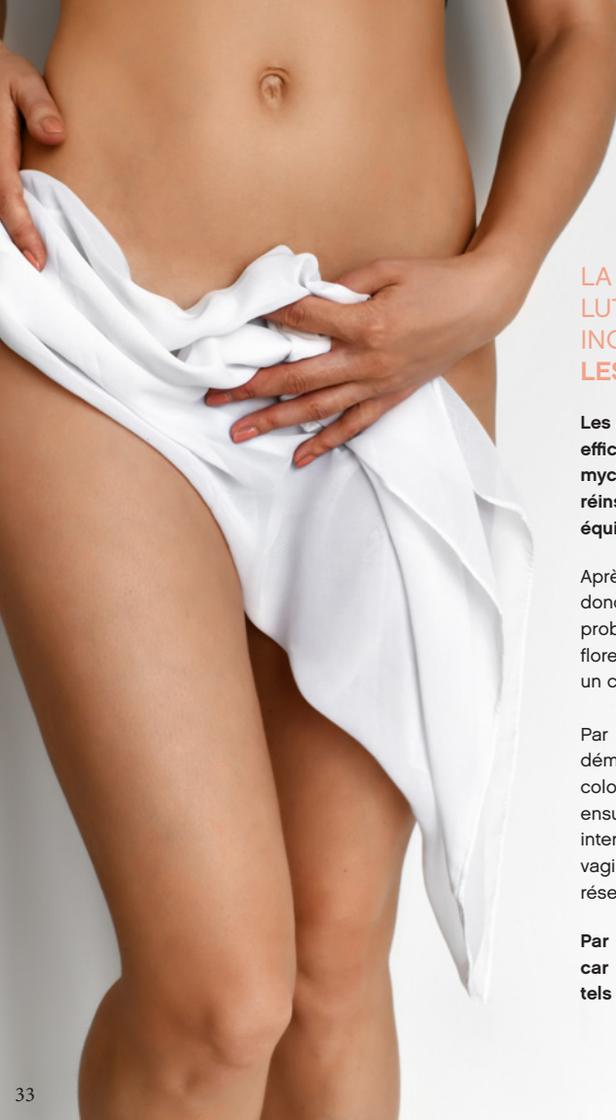
Sensations de brûlures, irritations, rougeurs, démangeaisons des parties intimes, douleurs, pertes vaginales... si vous observez un de ces symptômes n'attendez pas ! Demandez conseil à un professionnel de santé.

Diagnostic : vaginose ou candidose ?

- 40 % à 50 % ont des vaginoses bactériennes.
- 20 % à 25 % ont des mycoses (candidose).

Des pertes fluides malodorantes sont plutôt les signes d'une vaginose bactérienne tandis que des démangeaisons, des pertes blanches grumeleuses et l'absence d'odeur sont en faveur d'une candidose.

Dans tous les cas le diagnostic repose sur une consultation médicale et des analyses biologiques. La confusion entre les deux pathologies peut induire des erreurs de traitements (antibiotiques ou antifongiques) et de conseils.



#DOULEURS

LA SOLUTION POUR PRÉVENIR ET LUTTER DURABLEMENT CONTRE LES INCONFORTS INTIMES : LES PROBIOTIQUES

Les antibiotiques et antifongiques sont généralement efficaces pour le traitement des vaginoses et mycoses. Par contre ils ne permettent pas la réinstallation d'un microbiote vaginal sain et équilibré, utile pour empêcher les récurrences.

Après avoir éliminé les symptômes gênants, il convient donc de reconstruire la flore naturelle. Pour cela, les probiotiques (lactobacilles identiques à ceux de la flore vaginale) sont une des meilleures solutions pour un confort durable.

Par voie orale ? Oui ! Des études scientifiques ont démontré que les probiotiques pris par voie orale colonisent le microbiote gastro-intestinal pour ensuite rétablir un microbiote vaginal sain, grâce aux interactions entre la muqueuse de l'intestin et celle du vagin. En effet, le microbiote intestinal constitue un réservoir de lactobacilles pour la flore intime.

Par ailleurs, la voie orale est une alternative idéale, car beaucoup plus pratique, aux dispositifs locaux tels que les traitements par ovules ou capsules.

Quelques règles d'hygiène pour votre confort intime

Les désagréments féminins sont souvent dus à de mauvaises habitudes ! Des gestes simples existent pour prévenir leur apparition et empêcher leur récurrence :

- Utiliser un savon adapté pour l'hygiène intime, sans parfum.
- Éviter les toilettes intimes excessives (1 fois par jour maximum) et/ou agressives (n'utilisez pas de gant de toilette).
- Éviter les douches vaginales.
- Porter des sous-vêtements en coton.
- Éviter les vêtements serrés.
- Éviter d'aller à la piscine, sauna, jacuzzi... trop fréquemment (chaleur et humidité favorisent la prolifération de bactéries et champignons pathogènes).
- Pendant les règles, changer régulièrement de protection.
- En cas de prise d'antibiotiques, prendre des compléments alimentaires à base de probiotiques adaptés à votre flore intime.

Il existe également des aliments qui permettent de maintenir l'équilibre de la flore vaginale :

- **Les produits fermentés sont source de lactobacilles** : choucroute, légumes lacto-fermentés, miso, tempeh, kéfir...
- **Les fruits et les légumes apportent des fibres qui vont "nourrir" les bonnes bactéries** : artichaut, asperge, banane, oignon, figue, topinambour, blanc de poireau... à consommer de préférence crus ou cuits à la vapeur.
- **Éviter la consommation excessive de sucre sous toutes ses formes (sodas, jus de fruits, bonbons, gâteaux)**, qui favorise le développement du champignon *Candida albicans*.
- **Attention aux excès de protéines**, d'acides gras industriels de mauvaise qualité et d'édulcorants susceptibles de déséquilibrer toute les flores de l'organisme (intime, intestinale...).

Virginie Barrieu, directrice Relations Médicales, docteur en Pharmacie.
www.nutergia.com

SÉRUM PHYSIOLOGIQUE ARROW®

5 ml, 30 unidoses.



LAVAGE DES YEUX ET DU NEZ.

Le sérum physiologique arrow® est préconisé pour le lavage des fosses nasales et le lavage oculaire quotidien, la toilette des yeux et du nez du nourrisson, de l'enfant et de l'adulte. Lire attentivement les instructions sur l'étiquetage. Demandez conseil à votre pharmacien.

Ce dispositif médicale est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : Laboratoire Unither

ARROW GÉNÉRIQUES SAS, 26 avenue Tony Garnier, 69007 Lyon ■ SAS au capital de 36 945 840, 47 € ■ RCS LYON 433 944 485



252-AG-09/2020

#CONTENTION-VEINEUSE

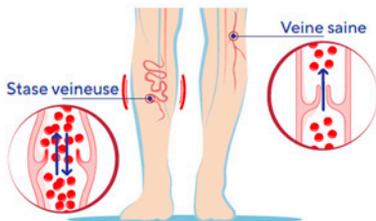
JAMBES LOURDES, fourmillements, varices, œdèmes...

On ne les cache plus ! Élégants et confortables, les bas de compression soulagent les jambes en beauté.

1 ADULTE SUR 3 EST CONCERNÉ⁽¹⁾ ET VOUS ?

Qu'est-ce que l'insuffisance veineuse ?

L'insuffisance veineuse est causée par un mauvais fonctionnement des veines, dû à de nombreux facteurs : chaleur, sédentarité, grossesse, vieillissement, surpoids... Cela se caractérise par un retour insuffisant du sang vers le cœur. Le sang stagne dans les jambes et les veines se dilatent. Les valvules anti-reflux des veines n'assurent plus leur rôle : c'est la stase veineuse.



Quelles conséquences ?

Les conséquences sont des douleurs et des signes physiques de gravité croissante (des jambes lourdes jusqu'à l'ulcère veineux).

Quelle solution ?

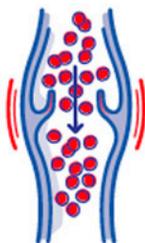
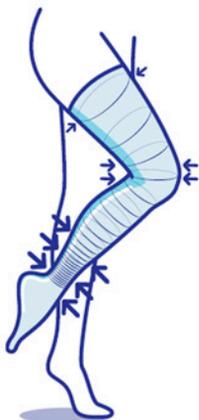
La compression médicale

Une solution simple, non invasive et reconnue par la Haute Autorité de Santé comme **le seul traitement mécanique simple et sûr⁽²⁾**.

Les chaussettes, bas ou collants de compression exercent une pression sur les veines, les valvules retrouvent leur fonction «anti-retour», la remontée du sang est ainsi facilitée.



#CONTENTION-VEINEUSE



Sans compression



Avec compression

QUELQUES CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES EN + :

- Evitez l'exposition au soleil.
- Massez-vous avec des gels veinotoniques.
- Terminez votre douche par un jet d'eau froide en partant du bas vers le haut de la jambe.
- Marchez pour faciliter le retour veineux.

Enfin, pour le sommeil des futures mamans : privilégiez la position sur le côté gauche de préférence « en chien de fusil » (le genou du dessus plié). Pour plus de confort, placer un coussin d'allaitement sous le genou.

(1) hommes et femmes - <http://www.sf-phlebologie.org/>

(2) https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2010-12/fiche_de_bon_usage_-_compression_medicale_dans_les_affections_veineuses_chroniques.pdf

Source : <https://fr.thuasne.com/>

LA COMPRESSION MÉDICALE
TECHNIQUE, CONFORTABLE* & ESTHÉTIQUE
À LA FRANÇAISE



SMARTLEG®
Collection

Legger®
surfine

innothéra
Laboratoires

WWW.SMARTLEG.FR

LA SCIENCE AU SERVICE DE LA COMPRESSION VEINEUSE

Laboratoires Innothéra - 22 avenue Aristide Briand - 94110 Arcueil - France

Dispositif médical de compression veineuse élastique

*Caractérisation des propriétés sensorielles liées à l'usage de 5 produits CVE (de type collant pour femmes) par la méthode du PROFIL. Etude IFTH EHD1_2018_05, réalisée par l'IFTH, contrat 180 426 R, en juin 2018.

*Caractérisation des propriétés sensorielles liées à l'usage de produits de CVE de type chaussettes pour hommes par la méthode du Profil. Etude EHD1_2017_01 réalisée par l'IFTH, contrat 170063R, en février 2017.

Smartleg® Collection et Legger® Surfine sont des produits de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqués dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le **marquage CE**. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étui. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Juillet 2020 - INN2007761 - Fabricant : Laboratoires Innothéra.

Forum Santé soigne votre budget !

Réduction immédiate



-2€

DE REMISE IMMÉDIATE
SUR LES EAUX MICELLAIRES
DE 750 ML ET LOTS DE 2X400ML)*

** Offre valable du 1^{er} au 31 octobre 2020 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France Métropolitaine. Valable dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photo non contractuelle.*

BONS PLANS

Forum Santé
soigne votre budget !



Les

TOP

du mois

BEROCCA

10,13 €

La boîte de 30 comprimés
effervescents



Octobre 2020

Forum Santé soigne votre budget !

Réduction immédiate

-2€

DE REMISE IMMÉDIATE
SUR UN PRODUIT
DE LA GAMME HYDRANCE*



** Offre valable du 1^{er} au 31 octobre 2020 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France Métropolitaine. Valable dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Photo non contractuelle.*



Quand la nouvelle gamme Mustela® Maternité
concentre naturel, BIO et efficacité

Pour une maternité
belle et sereine



Entreprise



Certifiée

EXPANSIENCE®
LABORATOIRES

Innové pour préserver votre capital santé