

HIVER DOUCEUR

Nos conseils cocooning pour un hiver plein de douceur.

VACCINATION GRIPPE SAISONNIÈRE

FAITES-VOUS BELLE

Découvrez nos idées beauté pour les fêtes.

DOSSIER

Mois sans tabac Rejoignez le mouvement.

**IDÉES NATURELLES
FAITES LE PLEIN D'IDÉES
POUR ÉVITER LES
BAISSES DE RÉGIME
DE L'HIVER.**

#novembre



PAGES 4 À 9
Mois sans tabac



PAGES 16 À 21
Hiver doux



PAGES 36 À 47
Sélection Noël 2020

Numéro: 63

Editeur : Forum Santé

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tel : 0389416845

Fax : 0389233735

[communication@groupe](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)

universpharmacie.com

www.groupeuniverspharmacie.com

Directeur de la publication

Daniel Buchinger

Périodicité / mensuelle

Directrice de rédaction :

Céline Boultareau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation :

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tel : 0389416845

www.groupeuniverspharmacie.com

[communication@groupe](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)

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.

Engagements :

Tous les 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.**

Ce-mois-ci nous vous apportons dans le Mag des conseils pour arrêter de fumer et ainsi prendre soin de votre santé.

Le diabète s'anticipe et se suit. Rejoignez-nous dans nos points de vente, nous saurons vous accompagner dans votre équilibre quotidien.

Dans cette période compliquée, l'exposition aux charges virales de toutes sortes implique une vigilance particulière pour renforcer vos défenses immunitaires à l'aide de gammes produits naturels.

Toute une sélection de cadeaux vous attend dans notre Mag pour une fin d'année enchantée.

Forum Santé



Actirub®

PROFITEZ ENFIN DE L'HIVER !

RHUME &
INFECTIONS*



DOUBLE ACTION
NEZ & GORGE*

DÉCOUVREZ TOUTE
LA GAMME ACTIRUB
DANS VOTRE OFFICINE :



Laboratoires
**santé
verte**

*L'échinacée contribue à soutenir les défenses naturelles pendant les périodes hivernales ; L'andragraphis contribue à atténuer naturellement les troubles respiratoires ; l'huile essentielle d'eucalyptus a un effet apaisant sur la gorge et le pharynx. Lire attentivement la notice des produits avant toute utilisation. Les produits de la gamme ACTIRUB sont des compléments alimentaires fabriqués en France (extraits de plantes UE / non UE), à consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. ACTIRUB srop (Fabricant : Sakura Italia SH), ACTIRUB spray nasal (Fabricant : Santé Verte France) et ACTIRUB enfant spray nasal (Fabricant : Pharmalink, S.L.) sont des dispositifs médicaux, produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Pour toute question sur l'utilisation des produits, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Santé Verte France, 11/19 rue de Taulzia - 33800 BORDEAUX - Octobre 2020.

#MOISSANSTABAC

Rejoignez le mouvement.

Bienvenue dans une vie sans tabac

En novembre, on arrête ensemble !

Arrêter de fumer pendant 30 jours, c'est le défi **#MoisSansTabac**, pour vous encourager et vous soutenir au quotidien.

C'EST GRATUIT ET ÇA MARCHE !



Le coaching Tabac info Service

Disponible sur
App Store

Available on the Android
App Store

Rendez-vous sur la [page Facebook de Mois sans tabac](#) et retrouvez chaque jour les conseils, les astuces et les témoignages de la communauté des participants et des supporters.





Et si vous passiez un Mois Sans Tabac ?

REJOIGNEZ LE MOUVEMENT #MOISSANSTABAC
ET MAXIMISEZ VOS CHANCES D'ARRÊTER DE
FUMER.

« **En avril, fais ce qu'il te plaît, en novembre, arrête de fumer.** » Il ne tient qu'à vous d'inventer ce nouveau dicton en ralliant le mouvement #MoisSansTabac lancé par Tabac Info Service.

En novembre, fixez-vous comme objectif de passer un mois sans tabac : inscrivez-vous pour rejoindre la communauté, recevoir des conseils et partagez les photos de votre mois sans tabac.

Participez à l'un des nombreux événements thématiques organisés partout en France et dialoguez avec des tabacologues qui vous aideront à franchir le cap.

Maximisez vos chances de réussir en rejoignant une équipe en ligne et impliquez vos proches qui peuvent vous soutenir !



#MOISSANSTABAC

Et si votre santé ne partait plus en fumée ?

Pourquoi le tabac tue ?

Quand la cigarette se consume, le tabac brûle à 850 C°.

Cette combustion génère :

- du monoxyde de carbone (CO) qui va favoriser le stress oxydatif et les spasmes artériels (infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux, artérites...),
- des fines particules et des goudrons qui sont cancérigènes (cancers oropharyngés, œsophage, poumons, vessie...).

LE SAVIEZ VOUS !

L'arrêt du tabac induit une réduction du métabolisme de base (réduction du brûlage des calories). On compte 200 Kcal par jour pour 20 à 25 cigarettes par jour.



Pourtant à l'arrêt du tabac... y a vraiment pas photo !

> AU BOUT DE 20 MIN

On observe un retour à la normale de la tension artérielle et du rythme cardiaque.

> AU BOUT DE 8H

Le taux de CO est divisé par deux.

> EN 24H ->72H

- Le CO a disparu avec normalisation de l'oxygénation des cellules et risque d'infarctus du myocarde très diminué.
- La nicotine est éliminée de l'organisme entraînant une amélioration du goût et de l'odorat.

> ENTRE 2 SEMAINES ET 9 MOIS :

- On observe une diminution de la toux, une amélioration du souffle. Les terminaisons gustatives et les cils bronchiques repoussent.

> A UN 1 AN

- Le risque d'AVC est équivalent à celui d'une personne n'ayant jamais fumé !
- Le risque d'infarctus du myocarde est diminué de moitié !

> A 5 ANS

- Le risque de cancer du poumon est divisé presque par 2 !
- Le risque d'infarctus du myocarde équivaut à celui des non-fumeurs.

> A 10 ANS

- Le risque de cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie est proche de celui des non-fumeurs.

L'espérance de vie devient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé !

Quoi manger à l'arrêt du tabac ?

La prise de poids est la 4ème cause d'échec du sevrage tabagique*.

Assiette post tabac : mode d'emploi !

1 - Boire abondamment pour :

- > Se couper l'appétit,
- > Se réconforter avec des tisanes apaisantes (mélisse, passiflore...),
- > Eviter la constipation avec des eaux riches en magnésium (Contrex, Hépar, Rosanna...)

2 - Manger 4 à 5 portions de fruits et légumes par jour pour leurs vertus antioxydantes.

3 - Favoriser les légumineuses (lentilles, pois cassés, fèves, haricots secs...) riches en fibres, minéraux et à charge glucidique basse.

4 - Miser sur le DHA (acide gras Oméga 3) présent dans les poissons à chair grasse (maquereau, sardine, hareng...), l'huile de colza, l'huile de noix, les noix... Limiter au maximum les sucres simples (= rapides) : bonbons, gâteaux, sodas...

5 - Boostez la dopamine en introduisant une protéine au petit déjeuner (fromage blanc, fromage, œuf, jambon, saumon, truite, amandes, noix...) et la sérotonine avec un fruit frais et laitage* en fin d'après-midi.

6 - A l'apéritif : on oublie les alcools forts et la bière, on les remplace par un verre de vin rouge (riche en polyphénols).

*Selon la tolérance : lait d'animal ou de soja...





Mettre toutes les chances de son côté... pour arrêter de fumer

Faire des plantes mes alliées

- Booster la dopamine avec le mucuna, la sérotonine avec le griffonia.
- Apaiser son anxiété avec l'aubépine, la passiflore et la valériane.

Gérer mon stress avec la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque repose sur des exercices de respiration qui permettent de synchroniser la fréquence cardiaque avec la fréquence respiratoire, dans le but de diminuer le rythme cardiaque et par là même le stress et l'anxiété.

Avec un entraînement quotidien à raison de 2 à 3 fois 5 minutes par jour, la cohérence cardiaque peut être un outil efficace pour gérer le stress induit par l'arrêt du tabac¹.

Reprendre les baskets pour pérenniser mon projet !

Le sport permet de faire d'une pierre deux coups : gérer le stress et contrôler son poids à l'arrêt du tabac.

Des études montrent que :

- Une activité physique de type endurance d'intensité modérée permet une diminution de l'anxiété et des symptômes de manque².
- La pratique régulière d'activité physique durant l'arrêt du tabac réduit significativement la prise de poids (-2.07 kg à 12 mois après l'arrêt) comparé aux groupes contrôles sans activité physique⁷ (Méta-analyse Cochrane).

1 - Consultez le livre du Dr David O'Hare, Cohérence cardiaque 365, T. Souccar Editions

2- Daniel et al., 2004 ; Ussher et al., 2001

7- Farley et al., 2012

Source : IDEM - Dr Laurence Benedetti diplômée en Nutrition et Micronutrition et d'un DIU (Diplôme Inter-Universitaire) en tabacologie.

LE 14 NOVEMBRE 2020

c'est la journée mondiale du diabète

Depuis sa création en 1991, la Journée Mondiale du Diabète, organisée chaque 14 novembre, est le symbole d'une mobilisation collective. Son objectif : mieux faire connaître le diabète, sa prise en charge et surtout les moyens de le prévenir.

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par un taux de glucose dans le sang trop élevé.

Il existe trois grands types de diabète*

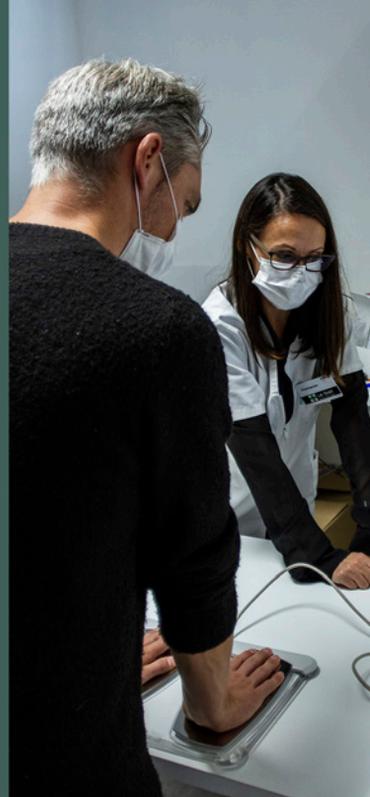
- Type I – 10%, détecté chez les enfants ou les jeunes adultes.
- Type II – 85%, survenant plus tard dans la vie.
- Gestationnel – 5%, aussi appelé diabète de grossesse.

Une maladie insidieuse et silencieuse

Le diabète de type II se développe sur de nombreuses années, parfois jusqu'à 10 ans, sans déclencher aucun symptôme. Il représente 85 % des cas.

Si le taux de glycémie n'est pas contrôlé, cela peut alors causer de graves problèmes de santé : première cause d'insuffisance rénale et de cécité en France, risque de maladie cardio-vasculaire multiplié par trois, hypertension, cataracte, impuissance, amputations...

Le diabète de type II peut toucher tout le monde. Il peut être lié à des antécédents familiaux ou provenir de facteurs comportementaux : une alimentation déséquilibrée, un manque d'activité physique, le tabac, l'alcool...



Empreinte carbone

Quelle assiette pour notre planète ?

De la fourche à la fourchette, le contenu de notre assiette est responsable d'environ 28% des émissions mondiales de gaz à effet de serre. En conséquence, la lutte contre le réchauffement climatique passe donc en partie par notre assiette. C'est d'ailleurs pour cela que les recommandations nutritionnelles intègrent désormais la notion environnementale.

S'il n'existe pas de solution universelle, augmenter sa consommation de produits végétaux et raisonner sa consommation de viande tout en favorisant une agriculture respectueuse des animaux et de la terre, constituent des pistes pertinentes pour diminuer l'empreinte carbone.



Quelle assiette idéale...

Actuellement, voici les recommandations officielles de Santé Publique France :

- Augmenter les fruits et légumes, les fruits à coque, les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches, etc), l'activité physique, le fait maison.
- Réduire la viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats), les produits et boissons sucrées, les produits avec un Nutri-Score D et E, la charcuterie, les produits salés, l'alcool, le temps passé assis.
- Aller vers les aliments de saisons et les aliments produits localement, la consommation de poissons gras et maigres en alternance, les aliments bio, le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complet, la semoule complète, l'huile de colza, de noix et d'olive, et une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée.

Source : www.iedm.asso.fr/

LIBÉREZ VOTRE DOS

GIBAUD SOULAGE LA DOULEUR



Besoin de soutien



Soutenir
les futures mères



LOMBOGIB®
MATERNITY

Soutenir
la posture prolongée
Assise ou debout



LOMBOGIB®
UNDERWEAR

Soutenir ceux qui portent des charges
au quotidien ou douleur intense et diffuse
Charges lourdes Charges très lourdes



LOMBOGIB®
DOUBLE ACTION



LOMBOGIB®
EVOLUTION

GIBAUD

TISSEURS DE SOIN

**Découvrez la ceinture qui prévient & apaise
le mal de dos** en vous accompagnant
dans votre vie active.





LE SAVIEZ-VOUS ?

L'empreinte carbone sert à mesurer la quantité d'émissions de CO₂ qu'émet une personne ou des activités en rapport avec le logement, les transports, les habitudes de consommation, l'alimentation, etc.

L'empreinte carbone est un indicateur permettant de limiter l'impact négatif de nos consommations en modifiant certaines de nos habitudes.

Elle permet ainsi de mesurer les effets écologiques de nos choix quotidiens sur le réchauffement climatique, notamment ceux concernant le contenu de notre assiette.

#HIVER DOUCEUR

Faites le pleins d'idées naturelles

pour éviter les baisses de régime de l'hiver

Nez qui coule, maux de gorge, toux, migraines, courbatures... Peu sont ceux qui échappent à ces symptômes typiques de l'hiver. On les soulage avec des remèdes simples et naturels.

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.



1- LES INFUSIONS

Une tisane réchauffe, réconforte, détend... et soulage ! De l'échinacée pour diminuer les symptômes du rhume, de la sauge contre les inflammations de la gorge, du thym pour calmer les toux sèches.

2- LES GARGARISMES

Les gargarismes plusieurs fois par jour réduiraient de 40% les risques d'attraper une infection respiratoire pendant l'hiver. Une fois que le mal est là, on mélange dans un verre d'eau soit 1 citron pour réduire les inflammations de la gorge, soit 1 cuillère à soupe d'aigremoine pour les maux de gorge, soit ½ cuillère à café de sel fin dans de l'eau tiède pour fluidifier le mucus.

3- LES INHALATIONS

La vapeur d'eau fluidifie les mucosités et permet de les évacuer plus facilement... Le soulagement sur le nez bouché est immédiat. On ajoute quelques gouttes d'huiles essentielles d'eucalyptus pour faciliter la respiration et de lavande pour ses vertus anti-inflammatoires.



4- LES HUILES ESSENTIELLES

À chaque huile essentielle sa maladie de l'hiver : l'HE de l'arbre à thé pour le mal de gorge, d'eucalyptus pour le rhume, de marjolaine pour la déprime hivernale, de niaouli pour le nez bouché... À ne pas utiliser chez la femme enceinte et les enfants de moins de 6 ans.

5- L'HOMÉOPATHIE

Pendant toute la période hivernale, il existe des solutions homéopathiques très efficaces contre les états grippaux dès l'apparition des premiers symptômes.

EN CAS DE REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN
LE SEUL A CIBLER L'ŒSOPHAGE

ESOXX[®] ONE

RÉPARE SOULAGE ET PROTÈGE L'ŒSOPHAGE

ESOXX[®] ONE est un dispositif médical qui exerce une action mécanique favorisant l'amélioration rapide des symptômes liés au reflux gastro œsophagien, dont pyrosis, douleurs épigastriques et régurgitations acides.

SEUL au moment des douleurs
ou EN ASSOCIATION AVEC UN IPP
en cure de 2 semaines minimum.

Dispositif médical de classe III CE0477 - non remboursé -
Fabricant : APHARM Srl Via Roma, 26 - 28041 Arona
(NO) - ITALIE

1. Palmieri B., Fixed combination of hyaluronic acid and chondroitine - sulfate oral formulation; European Review for Medical and Pharmacological Sciences, 2013; 17:3272-3278.



ESO/APUP/10.2020

ALFASIGMA

#HIVER DOUCEUR

Faites le plein d'idées naturelles

pour éviter les baisses de régime de l'hiver

6- LES SIROPS

Pour la toux et les maux de gorge, les sirops ont un double intérêt : ils soignent, mais ils apaisent aussi la gêne ou la douleur en « tapisant » les muqueuses de la gorge, avec un effet cicatrisant.

7- LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

C'est une alternative naturelle qui agit avec un effet préventif et en cure : les compléments alimentaires permettent de fortifier l'organisme mais aussi de lui apporter les nutriments essentiels pour le protéger et assurer son fonctionnement.

8- L'HYDRATATION

Pour préserver l'humidité des muqueuses, on s'hydrate plus que d'habitude : on boit 2 litres d'eau pour éclaircir le mucus et faciliter son expulsion. On peut aussi mettre des bols d'eau près des radiateurs pour que l'air reste humide.

9- LE REPOS

Pour une guérison rapide, il faut dormir davantage... Il faut laisser à son corps tout le repos dont il a besoin. Pas toujours évident avec le nez bouché ou des quintes de toux ! On surélève la tête pour faciliter la respiration, aère la chambre, boit une tisane apaisante.



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

#HIVER DOUCEUR

Trois conseils pour prendre soin de votre bébé en hiver

L'hiver n'est jamais une saison facile pour les parents de très jeunes enfants. Cette saison se transforme souvent en bataille pour éviter à votre bébé les mille et une petites agressions du temps et du froid. Une série de gestes « prévention » peut y aider et offrir une saison hivernale plus sereine aux parents comme aux plus petits.



PRENDRE SOIN DE LA PEAU DE BÉBÉ

La peau des enfants est plus délicate que la peau d'un adulte. Elle est plus sensible aux UV, aux frottements et à la température. Il convient donc de lui apporter une attention toute particulière. Choisissez des produits hypoallergéniques adaptés pour les soins et l'hydratation après chaque sortie de bain afin de pallier la fragilité de sa peau. L'application de crème hydratante sur les parties du corps les plus exposées (à savoir les mains et le visage) offrira une protection supplémentaire contre le vent, le froid et les autres agressions extérieures.

BIOSYNEX

ThermoFlash®

Votre température en 1 flash !

RÉSULTAT EN 1 SECONDE

SANS CONTACT

ULTRA PRÉCIS



DISPONIBLE EN PHARMACIE & PARAPHARMACIE

*Ospham 2020/07 segment thermomètres sans contact.

ThermoFlash® est un thermomètre à infrarouge spécialement conçu pour prendre la température corporelle sans contact. Lire attentivement la notice avant utilisation. Si la fièvre persiste, consultez un médecin. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Représentant Européen BYO-TECH SAS. Distribué par BIOSYNEX SA. Date de dernière modification : 10/2020.



*mustela.fr/une-demarche-responsable-et-engagee

Avec un enfant naissent **des milliers de questions**

Vous pouvez compter
sur nos **engagements***



Nouveaux ingrédients
certifiés bio

Une entreprise
familiale et française

Objectif **neutralité
carbone** d'ici 2030



Mustela®

Dans la peau des parents depuis 1950.



PROTÉGER LA SPHÈRE ORL

Le nez de votre bébé est la première barrière contre les infections et agressions extérieures. Il est donc primordial d'accorder une attention toute particulière à l'hygiène de son nez afin de lutter contre tous types de germes et autres polluants. Pensez en particulier à réaliser un lavage des fosses nasales à l'aide de sérum physiologique plusieurs fois par jour en hiver. C'est le geste prévention par excellence.

LA BONNE TEMPÉRATURE À LA MAISON COMME DANS LA POUSSETTE

Dehors, n'oubliez pas que, dans sa poussette, votre bébé ne bouge pas. Il n'est donc pas réchauffé par son activité physique. La première chose à faire est de faire confiance à votre ressenti personnel. Habillez donc vos enfants avec autant de couches de vêtements que vous. Il est tout de même inutile, voire déconseillé, de trop couvrir votre bébé.

Pour vérifier la température de son corps, placez votre main ou votre doigt sur sa peau, au niveau de la poitrine. Ne vous fiez pas trop à la température de ses mains, car elles sont souvent plus froides que le reste de son corps. Elles ne sont donc pas un bon indicateur. À la maison, inutile de surchauffer les pièces où vit votre bébé. Favoriser une température de chambre avoisinant les 18 degrés, et évitez de mettre son lit à proximité du radiateur.

Suivez scrupuleusement les conseils de votre pédiatre ou de votre médecin : il vous orientera vers les bons gestes à adopter pour le bien-être de votre enfant.

Marmailles *plus*

Une
marque
écologique



LA QUALITÉ
au meilleur prix



Super absorbante • Double barrière anti fuite • Taille ajustable
Scratch repositionnable • Absorption naturelle : cellulose de Grande qualité fsc.
• Couches hypoallergéniques et testées sous contrôle dermatologique.

SANS ALLERGENE* • SANS HAP • SANS PESTICIDE • SANS DIOXINE



0262 25 80 32



Rejoignez nous sur notre Facebook
& profitez d'offres avantageuses !

*Ne contiennent aucune
des 26 substances allergènes du
Règlement Cosmétique européen
1223/2009



#HIVER DOUCEUR

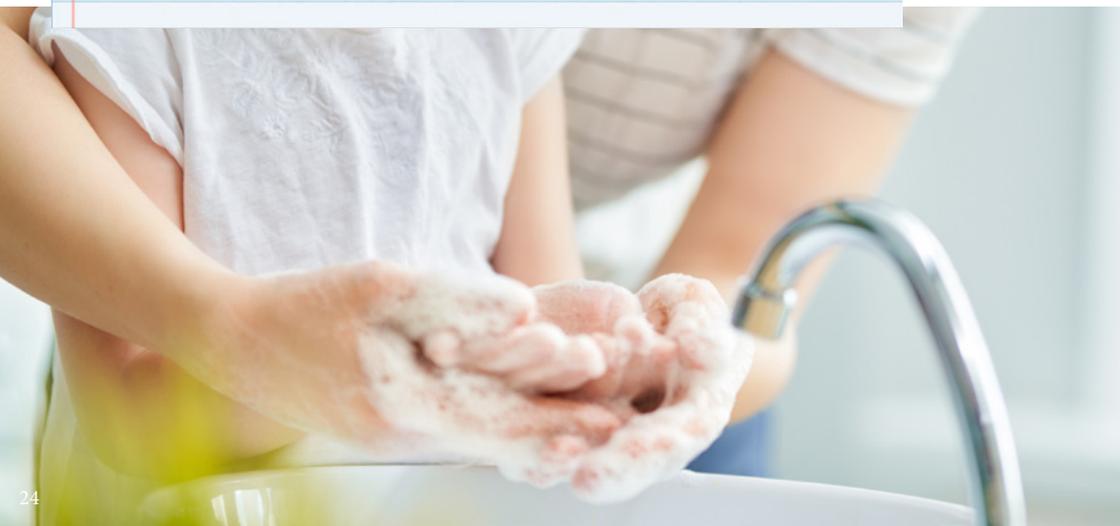
Bien se laver les mains : un jeu d'enfant !

Le lavage des mains fait partie des gestes barrières essentiels pour prévenir la propagation de la Covid-19. Découvrez comment sensibiliser votre enfant au sujet et lui apprendre de manière ludique à se laver efficacement les mains.

Bien se laver les mains fait partie des gestes d'hygiène de base que tous les parents sont amenés à apprendre dès le plus jeune âge à leurs enfants. Un geste d'autant plus important aujourd'hui dans un contexte de pandémie !

Pour faciliter cet apprentissage par les plus petits, le laboratoire Mustela propose une vidéo ludique, à visionner avec votre enfant... avant de passer aux travaux pratiques !

Youtube : Bien se laver les mains : un jeu d'enfant! | Mustela





Quel produit choisir pour laver les mains de votre enfant ?

C'est un geste qui doit être répété à de multiples reprises tout au long de la journée : alors pour nettoyer en douceur la peau sans la dessécher; mieux vaut choisir avec soin son gel lavant !

Optez pour un gel lavant sans savon, spécifiquement formulé pour la peau délicate des bébés et des enfants, haute tolérance, et testé sous contrôle dermatologique. **Appliquer un soin hydratant après chaque lavage est également un bon réflexe** à adopter pour que votre enfant conserve des mains toutes douces, même en plein hiver !

Au sein de la gamme Mustela, vous trouverez des produits lavants et soins adaptés à tous les types de peau.

Pour les peaux normales : Gel lavant doux à l'avocat bio et Lait corps Hydra Bébé à l'avocat bio

Pour les peaux sèches : Gel lavant nourrissant au Cold Cream, à la cire d'abeille bio, et Lait nourrissant au Cold Cream, à la cire d'abeille bio.

Alvityl®



Défenses immunitaires affaiblies⁽¹⁾ ?



LA SOLUTION
pour le maintien des défenses
naturelles de l'organisme !

- Association de 4 ingrédients actifs :
 - Échinacées (*Echinacea angustifolia*, *Echinacea purpurea*)
 - Propolis
 - Vitamines C et D
- Goût testé et approuvé par les enfants
- Convient aux adultes et aux enfants

EN PHARMACIE

1. Le complément alimentaire Alvityl Défenses contient les vitamines C et D, contribuant au bon fonctionnement du système immunitaire.

AN195-10/2020

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.

Hygiène Intime de la femme

Croyances et perceptions

Selon l'étude* réalisée auprès de 1 003 femmes en France âgées de 18 à 60 ans, en février 2019, 84 % des femmes considèrent que l'hygiène intime fait partie de la routine la plus importante juste après la douche (pour 94 % des personnes interrogées), le brossage des dents (pour 93 %) et les soins capillaires (85 %).

L'hygiène intime serait alors pleinement inscrite dans leur vie quotidienne. Pourtant, les résultats de cette étude révèlent une situation bien plus complexe que cela...

Il y a plusieurs vies dans la vie d'une femme de la prépuberté à la postménopause, en passant par des moments importants tels que les premières règles, la grossesse, après l'accouchement et la ménopause. Les besoins des femmes en matière de soins intimes sont donc multiples la gamme Saugella, les accompagne tout au long de ces différentes étapes.

*Cette étude quantitative a été réalisée par Edelman Intelligence pour Mylan entre le 14 février et le 21 février 2019. 1 003 femmes de 18 à 60 ans représentatives de la population française ont été interrogées au moyen d'une enquête en ligne sur leurs croyances et perceptions en matière de toilette intime.

Les femmes favorisent la famille et le travail avant leur propre bien-être

ELLES SE PRÉOCCUPENT D'ABORD À...

68%

de l'équilibre travail-vie entre la **vie familiale** et la **vie professionnelle**

...PUIS À

37%

de ne pas se **sentir** en **confiance**

54%

de la **gestion** de la **pression** et du **stress** au travail

26%

de ne pas être en **bonne santé**

52%

des **problèmes** de **vie familiale** qui constituent un défi quotidien

A NOTER !

3919 : le numéro de téléphone pour les femmes victimes de violence Chantage, humiliation, injures, coups... Les femmes victimes de violences peuvent contacter le 3919. Gratuit et anonyme, ce numéro de téléphone est, en raison des circonstances exceptionnelles dues à l'épidémie du coronavirus et jusqu'à nouvel ordre, accessible de 9h à 19h du lundi au samedi.



RHIZO.3D®

ATELLE DE POUCE

LÉGÈRE, PRATIQUE
& CONFORTABLE !

LAISSEZ-VOUS TENTER PAR L'IMPRESSION 3D !

Rhizarthrose, entorse du pouce, l'attelle Rhizo 3D ne manque pas d'atouts pour vous accompagner tout au long de la journée aussi bien pour un usage domestique que professionnel.

Légère, elle offre une solution discrète et pratique. Son **design aéré** permet un confort accru en limitant la sensation d'humidité.

Facile d'entretien, elle est résistante aux immersions en eaux chaudes ou froides et offre un séchage rapide.



VIE QUOTIDIENNE



TRAVAIL



SPORT / LOISIRS

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

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 - Z.A. la Herbettais, 35520 LA MÉZIERE - www.orliman.fr - smeurope@smeurope.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédits Photos : Vincent Bauza. Photos non contractuelles. 10/2020. CLIENT_200925_TH



#BEAUTÉ

Les bons gestes pour une jolie peau !

Les Coréennes consacrent entre une heure et une heure et demi matin et soir pour prendre soin de leur peau. Le temps d'utiliser une gestuelle adaptée et bien étudiée pour la chouchouter !

En effet, les Coréennes ont fait depuis longtemps une croix sur l'application « vite fait, bien fait » de leurs soins, afin d'en maximiser leurs bénéfices.

Toujours de l'intérieur vers l'extérieur

Que ce soit pour purifier votre peau en profondeur, ou pour appliquer votre crème de jour /de nuit, **massez toujours votre peau de l'intérieur vers l'extérieur du visage :**

- **Du nez vers les oreilles** tout en lissant la partie située sous le contour des yeux.
- **Du menton en remontant vers les oreilles** pour dessiner l'ovale du visage.
- **Du haut des sourcils en remontant sur le front** vers la naissance de vos cheveux.

À QUOI ÇA SERT ?

De nombreux bienfaits

- 1 - Stimuler la microcirculation sanguine
- 2 - Activer le drainage lymphatique pour aider à libérer les toxines
- 3 - Oxygéner vos tissus

Réalisés quotidiennement, ces massages permettent également de raffermir la peau, de la tonifier mais aussi de combattre les rides.

Vos alliés au quotidien

VOS DOIGTS

Le conseil que l'on ne vous donnera pas ?

Une des techniques pratiquées par les Coréennes est de se taper vigoureusement le visage une fois leur routine terminée pour améliorer la circulation sanguine et raffermir la peau.

On vous conseillera une approche beaucoup plus en douceur qui consiste à **légèrement tapoter le visage du bout des doigts** en appliquant votre lotion par exemple, afin d'en optimiser les bienfaits !

LES ACCESSOIRES

Les Coréennes optent pour des accessoires qui permettent de faciliter et d'améliorer l'efficacité de ces gestes.

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

LE SAVIEZ-VOUS ?

1- Les pinceaux et les éponges konjac massent le visage grâce à des mouvements circulaires et nettoient profondément la peau tout en stimulant la circulation sanguine.

2- La spatule du regard, avec son embout arrondi à effet froid, est idéale pour masser, rafraîchir et détendre le contour de l'oeil.



SKYNFEEL®

LA TECHNOLOGIE QUI NOUS RAPPROCHE

Découvrez la vraie intimité avec SKYNFEEL®
notre matière ultra-douce et ultra-fine pour
LA SENSATION DE NE RIEN PORTER

DOULEURS
ET/OU FIÈVRE

PARACÉTAMOL

Paracétamol Zentiva Conseil® 500mg, boîte de 16 comprimés

ZENTIVA
CONSEIL®

AGISSEZ SUR
LA DOULEUR

MÉTRO



Chez l'adulte et l'enfant de plus de 50 Kg, ne pas dépasser 3 g de paracétamol par jour, soit 6 comprimés par jour, sans avis médical. Traitement limité à 5 jours en cas de douleurs et à 3 jours en cas de fièvre.

Paracétamol Zentiva Conseil® 500 mg, comprimé indiqué dans le traitement de la douleur et/ou la fièvre, par exemple en cas de maux de tête, d'état grippal, de douleurs dentaires, de courbatures, de règles douloureuses chez l'adulte et l'enfant de plus de 27 kg. **Contient du paracétamol.** Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contiennent, pour éviter tout risque de surdosage. Un surdosage en paracétamol peut endommager le foie de manière irréversible. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa n° 19/05/68957758/GP/001.

Pour une information plus complète, consultez le Résumé des Caractéristiques du Produit disponible sur la base de données publique des médicaments : <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr>

ZENTIVA

#BEAUTÉ

Tout savoir sur l'hydratation de la peau

L'hydratation est la clé d'une belle peau. Mais comment savoir si sa peau est bien hydratée ? Et quelle routine hydratation adopter en fonction de son type de peau ?

Une belle peau est une peau correctement hydratée

Mais l'hydratation, qu'est-ce que c'est ? « La teneur en eau de la peau ». Pour s'assurer que cette teneur en eau soit correcte, quelques habitudes sont essentielles.

Les bonnes habitudes à prendre

Pour garder sa peau hydratée, il faut « boire suffisamment » la journée (il est recommandé de boire entre 1,6 l et 2 l par jour (source : Autorités de Santé Européennes)).

Autre geste auquel ne pas déroger : « appliquer matin et soir un soin hydratant adapté à son type de peau ». Veillez également à éviter les « produits cosmétiques desséchants », et protégez votre peau des éléments ; le soleil, le vent et le froid sont les ennemis d'une bonne hydratation.

Tout comme la pollution, l'âge ou le mode de vie. Pour contrer leurs effets, choisissez des produits cosmétiques « ciblant la production d'acide hyaluronique et les aquaporines (les canaux d'irrigation de la peau). »



Âge et hydratation

Le temps joue un rôle capital dans l'hydratation de la peau. Au fil des années, « la peau devient plus sèche, elle produit naturellement moins de lipides et ne retient plus aussi bien l'eau ».

Il faut donc « utiliser des produits à la fois hydratants, pour apporter à la peau l'eau dont elle manque, et nourrissants, pour l'aider à reconstruire sa barrière lipidique ».

La différence entre hydratation et nutrition ? On l'oublie trop souvent, alors qu'elle est cruciale et correspond à deux besoins distincts : la première correspond à l'apport d'eau, la seconde à un apport de lipides, c'est-à-dire de « gras ».



Confiance®

Lady



La solution pour l'incontinence légère

Les produits de la gamme Confiance® sont destinés aux personnes atteintes d'incontinence. DM de classe I. Fabricant : PAUL HARTMANN AG. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étiquetage. Date de création : octobre 2020. Publicité Confiance Lady 102020



HARTMANN



#FÊTESVOUSBELLE

À moi les lèvres pulpeuses !

Mais comment font les filles qui affichent toujours des lèvres parfaites, avec une peau douce et pulpeuse, avec un rouge parfait, qui tient plus de 20 minutes ? On vous livre tous leurs secrets !

Avoir des lèvres pulpeuses et bien lisses est à la portée de toutes. Il suffit de leur accorder les soins qu'elles méritent !

LE GOMMAGE : secret n°1 des lèvres pulpeuses

Le premier secret pour avoir des lèvres pulpeuses, c'est de prendre soin de leur peau. Or la peau des lèvres est particulièrement fragile car elle n'a pas de glandes sébacées. Résultat : elle sèche au moindre coup de froid avec à la clé, gerçures et petites peaux pas très esthétiques.

Avant toute chose, pour avoir des lèvres toutes lisses, il est important de les gommer, mais attention, douceur exigée ! Pour cela, plusieurs solutions.

La plus simple : imbiblez un coton d'eau chaude et posez-le sur vos lèvres pendant quelques minutes. Frottez ensuite pour éliminer les petites peaux mortes qui ont ramolli.

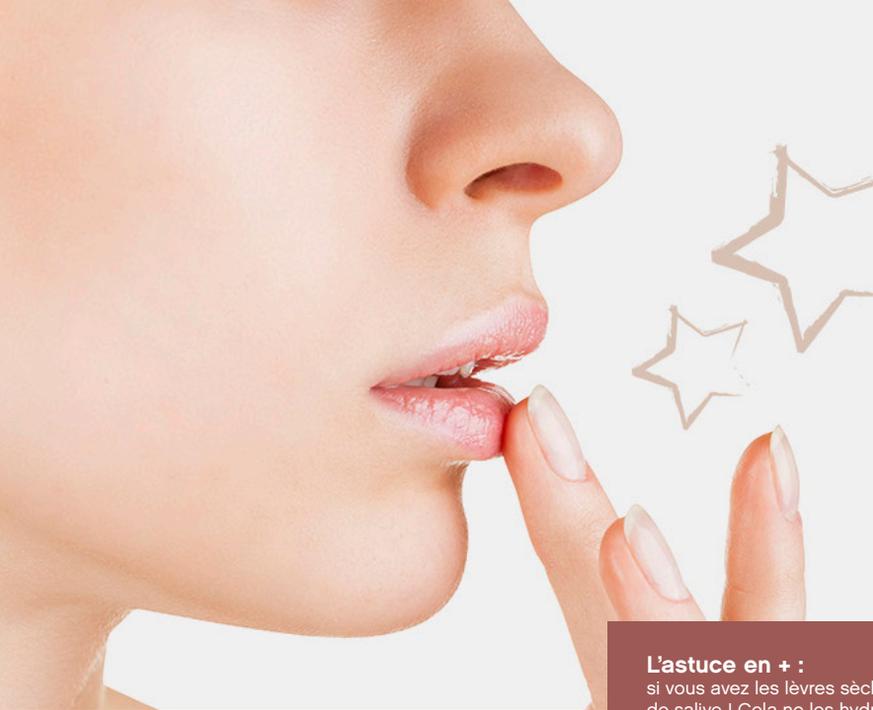
Autre solution :

Le masque pour les lèvres : appliquez une bonne quantité de baume et laissez poser, toute la nuit par exemple. Le lendemain, passez simplement un coton imbibé d'eau chaude sur votre lèvres.

L'astuce en + :

Vous pouvez aussi préparer un petit gommage tout doux spécial lèvres, à base de miel et d'un peu de sucre en poudre. Appliquez en massant doucement puis rincez à l'eau tiède.





Hydrater ses lèvres, et leur contour

Une fois le gommage effectué, on passe à l'étape hydratation.

Pour cela, il existe de nombreux baumes et sticks sur le marché. N'hésitez pas à en tester plusieurs pour trouver celui qui vous convient vraiment. Sachez que, de manière générale, les baumes en petit pot sont plus hydratants en raison de leur texture plus riche. **Vous pouvez aussi tester un grand classique de l'armoire à pharmacie : l'Homéoplasmine®. Une crème qui a fait ses preuves !**

N'oubliez pas d'hydrater aussi le contour de vos lèvres.

Comme le contour des yeux, cette zone est particulièrement fragile, et elle réclame des soins spécifiques. Sinon gare aux ridules autour de la bouche qui durcissent le sourire et donnent facilement à votre visage quelques années de plus !

L'astuce en + :

si vous avez les lèvres sèches, éviter de les enduire de salive ! Cela ne les hydratera pas, mais au contraire, elles seront encore plus irritées. Si cela vous arrive, il n'y a pas 36 solutions. C'est baume pour les lèvres obligatoire.

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

#FÊTESVOUSBELLE

Lèvres pulpeuses, triche autorisée : les astuces maquillage

Vos lèvres sont maintenant toutes douces et bien hydratées.

On passe à l'étape maquillage, qui va vous permettre de gommer facilement tous vos petits défauts : lèvres trop fines, trop épaisses, trop plates, trop claires...

Il existe en effet plein d'astuces maquillage de pro pour corriger tel ou tel petit défaut en toute discrétion.

Vous souhaitez donner du volume à vos lèvres ?

Posez un highlighter (en clair, un produit illuminateur) sur le contour de vos lèvres puis soulignez leur contour avec un crayon ton sur ton avant de poser votre rouge.

Elles sont trop fines ?

Misez sur un rouge à lèvres de couleur vive, qui va permettre de repulper la lèvre, et évitez les couleurs foncées qui aplatissent.

L'astuce en + : votre rouge se fait la malle au bout d'une heure ou deux ?

Testez cette astuce : colorez les lèvres légèrement avec un crayon du même ton avant d'appliquer votre rouge à lèvres. Il tiendra plus longtemps !





Maquillage des sourcils : les conseils de pro

Nouvelle obsession, le sourcil s'impose comme le passage obligé du maquillage. Naturel, structuré, graphique, il donne tout son caractère au regard et structure le visage.

Avoir de beaux sourcils, ce n'est pas uniquement savoir les épiler en respectant leur ligne ; c'est aussi, et surtout, **savoir les maquiller**. Et dans le cas où ils ont été trop épilés, **savoir les redessiner...** Avant de maîtriser à la perfection cet art du maquillage, il est essentiel de réviser quelques bases.

Choisissez une teinte

Qui se rapproche de la couleur de vos sourcils et évitez les teintes plus foncées, qui durcissent le regard.

Pour définir le point de départ du trait

Placez un crayon ou un pinceau à la verticale à côté de votre narine.

Brossez les sourcils vers le haut

Pour éviter l'aspect graphique puis hachurez les sourcils afin de combler les espaces. La manière dont vous dessinez l'arc est cruciale : arrondi, il adoucira votre regard ; pointu, il lui donnera du caractère.

Pour finir, coiffez de nouveau les sourcils

Vers l'extérieur pour fondre la matière.



Source : sisley-paris.com





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. CiÀudios March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe / Orliman - Z.A. La Herbetteais, 35520 LA MEZÈRE - www.orliman.fr - orliman@orliman.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes.
Crédits Photos : iStock® - Vincent BAUZA - Création graphique : Orliman Photos non contractuelles. 10/2020. CLIENT_200910_R



ORLIMAN®

SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

BONS PLANS

Forum Santé soigne votre budget !

Réduction immédiate



-2€

DE REMISE IMMÉDIATE
SUR UN PRODUIT
TRIXÉRA 400ML ET 500ML*

* Offre valable du 1^{er} au 30 novembre 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.

EAU THERMALE AVÈNE - TRIXÉRA

BONS PLANS

Forum Santé soigne votre budget !



**BLACK
FRIDAY**

VENDREDI 27 & SAMEDI 28 NOVEMBRE 2020

5 €* en bons d'achat **OFFERTS**

**TOUS LES 25 € D'ACHATS SUR
TOUTE LA PARAPHARMACIE**

Bons d'achat envoyés à partir du 15 décembre 2020 et valables jusqu'au 15 janvier 2021

* Offre réservée aux porteurs de la carte « Ma Carte ». Voir conditions dans les points de vente participants aux programmes.



BONS PLANS

Forum Santé soigne votre budget !



Confiance[®] Lady & MEN

La solution pour l'incontinence légère

PROMO !

1 € de remise immédiate

Valable dans votre pharmacie
sur tous les produits de la gamme

Confiance[®] Lady & MEN

Offre valable du 01/11/2020 au 30/11/2020

Les produits de la gamme Confiance[®] sont destinés aux personnes atteintes d'incontinence.
Fabricant : PAUL HARTMANN. 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'étiquetage. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Date de création du document : 10/2020.





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