

LE MAG

forum
santé
PHARMACIES

SOMMEIL

3 astuces pour savoir
si vous dormez bien.

SLOW NOËL

Abordez les fêtes
avec sérénité.

DOSSIER

Nos conseils
pour garder votre
haleine fraîche

Spécial
fêtes

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'andrographis 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 sirop (Fabricant : Sakura Italia Srl), ACTIRUB spray nasal (Fabricant : Santé Verte France) et ACTIRUB enfant spray nasal (Fabricant : Pharmalinc, 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.

#Décembre



Mois sans tabac



Hiver douceur



Sélection Noël 2020

Numéro: 14

Editeur: Forum Santé

4 chemin du Dornig

68000 Colmar.

Tél: 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 Boultaureau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation :

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tél: 0389416845

www.groupeuniverspharmacie.com

communication@groupe

universpharmacie.com

© 2019 Groupe Univers Pharmacie - Tous droits réservés.

Crédits Photos : AdobeStock_333619965 / 309300284 / 385344202 / 17974702 / 300326041 / 180803980 / 252572427 /

142215690 / 325726368 / 289300833 / 134102442 / 244426536 / 263220579 / 297310011.

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.**



Le Pastillage Officinal®

Découvrez le miel à l'efficacité naturelle!

Énergisant



Anti-bactérien



Anti-inflammatoire



Marque déposée Estipharm

EDITO

L'année 2020 se termine déjà et toute l'équipe Forum Santé vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année.

Le Mag profite de ces bons vœux pour vous remercier de votre fidélité. Chaque mois, la rédaction vous propose articles et conseils pour que « réflexe santé » soit de mise dans votre quotidien.

Nous remercions tous nos partenaires qui tout au long de l'année, malgré la crise sanitaire, ont continué à nous transmettre leurs nouvelles offres et produits pour nos lecteurs.

Le mois de décembre est déjà là !

Les traditionnels repas en famille suscitent de la préparation pour que la fête soit réussie. Profitez de cette parenthèse pour prendre soin de vous et vous occuper de vos proches . Retrouvez des idées pour que cette pause hivernale soit source de bien être pour reprendre des forces, regarder 2020 s'en aller sans trop de nostalgie, et se tourner vers « un demain » plus harmonieux.

Le Mag Forum Santé vous souhaite de joyeuses fêtes et vous donne rendez vous pour de nouvelles aventures en 2021.

Forum Santé



RHIZO.3D®

ATTELLE DE POUCE

LÉGÈRE, PRATIQUE
& CONFORTABLE !

LAISSÉZ-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.

3D
Impression
INNOVATION2020
La 1^{ère} attelle
imprimée en 3D !



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/Ausios March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona, VALENCIA (Spain). Distributeur France : SM Europe - Z.A. la Herbetais, 35520 LA MEZIERE - www.orliman.fr - smeurope@smeurope.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédits Photos : Vincent Baza. Photos non contractuelles. 10/2020. CLIENT_200925_TH


ORLIMAN®
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

#NOËLSLOW

Comment vivre un Noël Slow ?

Déco, cadeaux, repas, esprit de fête...
Nos astuces pour passer en mode slow à Noël.

COMMENT VIVRE UN NOËL SLOW ?



Créer ses propres décorations

Et si, cette année, vous vous mettiez au Do-It-Yourself ?

Rien de tel pour passer en mode slow que de prendre le temps de confectionner vous-même vos décorations de Noël. N'hésitez pas à faire participer toute la famille pour partager un bon moment. Recyclez des petits pots en verre en photophores, partez dans la forêt pour ramasser des éléments naturels (feuilles de houx, de sapin, pommes de pins...) qui habilleront votre table, et détournez vos anciennes décorations. Sur Pinterest et Instagram, les idées et inspirations sont nombreuses !

Cuisiner slow

Exit la traditionnelle dinde aux marrons ! Au menu de votre réveillon cette année ? Des recettes qui révèlent le meilleur de votre terroir. L'idée ? Favoriser le locavorisme et les circuits courts. Pensez aussi à préférer des aliments de saison. Un geste responsable, qui permet aussi de bénéficier du meilleur goût des aliments. Aujourd'hui, cuisiner sain et slow n'est plus synonyme d'ennui. Dans l'assiette, on redécouvre des saveurs originales et les plats sont gourmands à souhait.

Autre astuce : pour partager un moment convivial autour de la préparation du repas, faites des petits sablés de Noël avec vos enfants !

Offrir un cadeau différent

L'idée du slow gift ? Un cadeau fait de vos mains ou qui invite à ralentir, à lâcher prise. Mais surtout, pensé pour faire plaisir. Livres, kit de loisirs créatifs, plantes, week-end...

Nous, à la rédac', on craque pour un vêtement tricoté (ultra tendance). Qu'il s'agisse d'une écharpe ou d'un pull, à vous de choisir la laine, la forme, les couleurs. Une activité créative et qui sera un plaisir à offrir !



Adopter la slow attitude

Le but de la slow attitude ? Profiter pleinement de la magie de Noël, de votre famille et de vos amis. Pour cela, déconnectez-vous du bureau et ouvrez-vous à l'esprit de partage qui règne à cette période de l'année. Si vous avez du mal à vous échapper de toute cette effervescence ou que le stress monte à cause des préparatifs, faites une pause. Accordez-vous un moment rien que pour vous. **Au programme** : un bon bain chaud et une mise en beauté de fête.

L'astuce de la rédac' pour le repas : laissez de côté votre smartphone. Et proposez à vos convives de le déposer dans un panier pour le récupérer à la fin de la soirée.

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



Résultat en 3 minutes 

CE 0123

BIO SYNEX

TEST DE GROSSESSE *Précoce*

SAVOIR 8 JOURS APRÈS LE RAPPORT SEXUEL**

AUTOTESTEZ-VOUS !

Dispositif médical de diagnostic *in vitro* disponible en pharmacie et parapharmacie.

** Selon une étude clinique, dès le 8^{ème} jour suivant un rapport sexuel, 69 % des femmes enceintes ont déjà un test positif.

Exacto® Test de grossesse Précoce (Réf interne 858931) est un test de détection de la gonadotrophine chorionique humaine (hCG) dans un échantillon d'urine afin de permettre la détection de la grossesse. Ce dispositif médical de diagnostic *in vitro* est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice d'utilisation et demander éventuellement conseil à votre pharmacien. Un diagnostic de grossesse doit être confirmé par un avis médical après évaluation des données cliniques et biologiques. Fabriqué par Biosynex SA. 08/2019 POS_858931_FR_V02202002R01

BIO SYNEX
exacto.fr

19/04/BIO SYNEX/GP/001

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.**



Préparez Noël avec votre enfant



Entre la naissance et deux ans, votre bébé va évoluer à une vitesse extraordinaire et chacun de ses progrès sera une nouvelle source d'émerveillement pour vous.

Découvrez avec nous les grandes étapes de son développement et comment échanger avec lui pour l'aider à stimuler son éveil.



Le temps de l'avent

Au début du mois de décembre, Noël est déjà dans l'air... Et avec un bébé, les fêtes prennent indiscutablement une nouvelle dimension, surtout s'il s'agit de votre premier enfant.

Dès cette première année, vous pourrez commencer à initier votre tout petit aux traditions qui rendent cette période unique : calendrier de l'avent, bougies, crèche, sapin, décoration de la maison, petits biscuits aux épices, contes et chants de Noël... Ces rites prennent un nouveau sens dès lors que vous les perpétuez pour les transmettre à votre enfant, qui les reproduira sans doute à son tour lorsqu'il sera grand.

Pour l'éveiller à la magie des fêtes tout en douceur, mêlez-le autant que possible à tous vos préparatifs : lumières, couleurs, parfums... Pour votre enfant, Noël sera un émerveillement de tous les sens !

Le sapin et ses milles lumières

Côté sapin, mieux vaut ne pas sortir vos plus belles boules en verre fin cette année, surtout si votre petit aventurier commence à se promener à quatre pattes... **Misez sur des décorations solides que vous lui ferez admirer avant de les accrocher plutôt en hauteur, pour éviter qu'il ne les arrache aussitôt.**

Indispensables aussi, les guirlandes lumineuses clignotantes émerveilleront même les bébés les plus petits, qui n'auront d'ailleurs probablement d'yeux que pour elles ! Chaque jour jusqu'à Noël, prenez un moment pour faire admirer le sapin et ses illuminations à votre bébé, bien calé dans vos bras.

Prudence tout de même : ne laissez pas votre tout petit crapahuter sans surveillance à proximité de votre bel arbre et de ses guirlandes électriques...



Les cadeaux : point trop n'en faut !

Les cadeaux pour un bébé de quelques mois à peine peuvent être un vrai casse-tête...

Il en a sans doute déjà reçu beaucoup pour sa naissance et il n'a pas encore de grands besoins, mais toute la famille a probablement envie de le gâter quand même. Si vous croulez sous les jouets premier âge, pensez à lui offrir (ou à lui faire offrir) des jouets pour un âge un peu plus avancé que le sien, qu'il utilisera d'ici quelques temps.

Même solution pour les vêtements : commandez au Père Noël de jolies tenues pour la saison suivante. **Malin aussi :** plutôt que des jouets, demandez des objets utiles pour le quotidien, comme un mixeur/cuit-vapeur, une chaise haute, un parc...

Sachez également que les plus petits sont vite submergés par l'ouverture des cadeaux : au-delà de 2 ou 3 paquets étincelants qui attireront leur attention, ils auront bien du mal à s'intéresser à ce moment tant attendu par les plus grands, et ils seront peut-être même apeurés par l'excitation générale. **Ne soyez donc pas déçu(e) si votre bébé ne semble pas passionné par ses présents :** il les découvrira peu à peu tranquillement, au fil des semaines qui suivront la fête.

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

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 contient aucune
des 26 substances allergéniques du
Règlement Cosmétique européen
1223/2009

#BELLEPOURLESFÊTES

L'huile sèche pour le corps : une belle peau pour les fêtes

Les fêtes approchent... L'occasion de vous délester de vos pulls le temps d'une soirée !

5 RAISONS DE FINIR L'ANNÉE EN BEAUTÉ AVEC UNE HUILE CORPS.

Les fêtes approchent...

L'occasion de laisser au fond du placard collants, boots et cols roulés. Pour les fêtes de Noël comme le réveillon, l'indétrônable petite robe noire fait son come back et vos stilettos préférés feront leur dernière apparition de l'année.

Mais voilà, ces dernières semaines vous n'avez pas été consciencieuse avec votre peau et elle n'est pas très lumineuse. Pas de panique, Emmanuelle Foucaud, dermo-esthéticienne vous livre son secret de beauté pour mettre en valeur bras et jambes dénudés. Son arme fatale pour une peau idéale : **l'huile sèche pour le corps.**

Hypoallergénique, adaptée aux peaux les plus sensibles, elle a tout pour plaire !



L'huile corps, belle en toute simplicité

Même en hiver, l'huile pour le corps présente beaucoup d'avantages. **Emmanuelle Foucaud l'apprécie pour différentes raisons** : « Généralement présentées en spray, ces huiles légères offrent une grande rapidité et facilité d'utilisation. Elles sont aussi vraiment séduisantes et apportent tout le confort nécessaire à votre peau ». Jambes, décolleté, avec l'huile sèche corps, la peau paraît instantanément plus belle, nourrie.

Bonus, une huile sèche permet de s'habiller immédiatement, sans laisser de sensation collante. Pratique quand le soir du 31 vous avez tout juste le temps de repasser à la maison pour enfiler cette robe si sexy achetée récemment.

L'huile sèche a aussi sa parure de fête dans une version pailletée avec une formule enrichie aux 3 nacres (or, cuivre et bronze). En plus de nourrir l'épiderme, elle apporte de subtils reflets dorés à la peau et sublime tous les tons de peaux, des plus clairs aux plus foncés.

L'huile sèche : le soin corps qui épargne vos collants

Oui à la jupe crayon mais vous ne transigerez pas sur la qualité d'un beau collant (noir ou chair, peu importe). Là aussi, l'huile corps va vous aider à passer des fêtes de fin d'année sans craindre le fashion faux pas qui angoisse toutes les femmes : **un collant filé en plein milieu de soirée.**

Enfiler une paire de bas ou de collants neufs est toujours risqué. « L'hiver, la peau des talons et des genoux a tendance à s'épaissir avec le frottement des vêtements, précise Emmanuelle Foucaud. Pour éviter les accrochages, pensez à mettre un peu d'huile à ces endroits, sans oublier les mains. »

Un bain de fête subtilement parfumé

Cette année, vous avez posé votre journée du 24 décembre ou du 31, vous ne serez pas dans le rush et pensez déjà au moment où vous vous prélasserez dans votre bain.

Potentialisez ce moment de détente avec l'une des autres astuces d'Emmanuelle Foucaud : « Vaporisez un peu d'huile sèche dans votre bain qui se transformera en une constellation de petites gouttes à sa surface et se déposera sur la peau pour la nourrir et la parfumer. Ce voile forme une barrière contre le calcaire de l'eau ! ». La peau, qui étouffe l'hiver sous les pantalons, retrouve instantanément une brillance et une souplesse exquises.

Un ongle toujours plus fort grâce à votre huile pour le corps

En appliquant votre huile sèche sur le corps, terminez par un rapide massage des mains. **Double avantage** : « **afficher des mains douces et nourrir la kératine de l'ongle** ». Appliquer régulièrement votre huile corps sur les ongles permet aussi de les soigner et de repousser les cuticules en douceur. Vous enchaînez ensuite sur la pose de votre vernis ? A l'aide d'un petit coton imbibé de dissolvant, nettoyez rapidement la matrice de l'ongle pour supprimer l'excédent d'huile de sa surface ».

Une chevelure parfumée !

Changez de tête le temps des fêtes ! **Osez une coiffure plus sophistiquée qu'à l'accoutumé.** Chignon raffiné, queue de cheval déstructurée ou boucles wavy... L'huile sèche est parfaite pour discipliner les cheveux, les tirer ou les plaquer. Facile à appliquer, elle offre le double avantage de coiffer et de nourrir les cheveux. Comme vous, ils seront plus brillants que jamais.

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

#BELLEPOURLESFÊTES

Belle pour les Fêtes

Bientôt le réveillon : le compte à rebours a commencé ! Pour rayonner toute la soirée, inutile de passer des heures dans la salle de bains. Suivez le guide pour adapter votre routine beauté à quelques jours des fêtes et avoir l'air lumineuse, fraîche et reposée...

LES JOURS PRÉCÉDENTS : PRÉPAREZ VOTRE PEAU.

Pour éviter le rush le jour du réveillon, **préparez votre peau quelques jours avant**. Pour un teint éclatant et uniforme, commencez par exfolier votre peau avec un gommage pour la débarrasser des cellules mortes. **Enchaînez avec un masque hydratant, qui désaltère et repulpe** : un incontournable pour tous les types de peaux.

Les jours qui suivent, pensez à appliquer une crème hydratante matin et soir, pour garder une belle peau bien rebondie jusqu'au jour J. En parallèle, appliquez un soin contour de l'œil car la zone du regard est la première à trahir notre fatigue, qui est souvent intense à cette période de l'année.

LE JOUR J : CHOUCHOUTEZ VOS CHEVEUX ET VOS LÈVRES.

La veille ou le matin du réveillon, offrez un bain d'huile à vos cheveux pour les nourrir en profondeur et les rendre souples, brillants et plus faciles à coiffer. Un soin d'autant plus recommandé si vous prévoyez un brushing...

Le bon choix pour régénérer la fibre capillaire : un mélange de plusieurs huiles végétales comme celui de l'Huile Prodigieuse®, car ses huiles pressées à froid sont naturellement riches en acides gras facilement assimilables par les cheveux.

Laissez poser l'huile comme un masque pendant 20 minutes : vous pouvez envelopper vos cheveux dans une serviette chaude pour faciliter l'ouverture des écailles et augmenter l'efficacité nutritive. Ensuite, rincez et faites un shampoing.

En parallèle, profitez-en aussi pour poser une couche de baume nourrissant pour hydrater vos lèvres en prévision de l'application de rouge à lèvres (surtout si vous avez prévu une texture mate).



LE SOIR : OPTIMISEZ LA TENUE DE VOTRE MAQUILLAGE.

Pour faire la fête jusqu'au bout de la nuit, rien de tel qu'un maquillage longue durée ! Pour prolonger sa tenue et éviter à la peau de se déshydrater, ajoutez quelques soins malins à votre routine habituelle.

Les peaux mixtes à grasses peuvent opter pour un masque à l'argile qui viendra matifier la peau et lui éviter de briller après quelques heures de dîner.

Adjoignez-vous aussi les services d'un soin lissant perfecteur (comme par exemple la Base lissante multi-perfection 5-en-1 Crème Prodigieuse Boost®), qui lisse la peau et floute en un clin d'œil ses petites imperfections : idéale en base de maquillage !

Finalisez votre maquillage par l'application d'une poudre éclat pour apporter un effet bonne mine immédiat et illuminer votre teint. Pour illuminer la peau d'une touche festive, n'oubliez pas également votre meilleure alliée : une huile sèche irisée, appliquée du bout des doigts sur les volumes du visage (pommette, arcade sourcilière...), mais aussi les épaules, le décolleté, et les longueurs des cheveux.

Enfin, pour un sillage envoûtant, déposez au creux du cou et sur la nuque, quelques touches d'un concentré de parfum aux notes intenses.

VOUS ÊTES PRÊTES À PROFITER DE LA FÊTE !

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

Comment faire tenir son parfum ?

Découvrez nos astuces pour prolonger les notes.

Un parfum que l'on adore, mais qui disparaît trop vite...

Voici une situation fréquente... qui peut s'expliquer de différentes façons.



Votre nez s'est habitué au parfum

Le phénomène d'habituation, qui signifie que votre odorat s'est accoutumé à votre parfum, est très fréquent. C'est le résultat d'un processus physiologique nécessaire à la survie de l'espèce. Pour savoir si c'est ce phénomène qui est à l'origine de la disparition de votre parfum, il suffit de demander à quelqu'un s'il le sent. Si c'est le cas, c'est sans doute votre nez qui s'est habitué à votre parfum : **vous ne le sentez plus, à la différence des autres.**

Notre cerveau analyse les différentes odeurs transmises par les récepteurs olfactifs, et une fois qu'une odeur est identifiée comme familière et sans danger, il peut l'occulter. Cela nous permet de rester vigilant et de détecter les odeurs inhabituelles, qui peuvent être synonymes de danger ou d'alerte. **C'est la raison pour laquelle on ne sent plus l'odeur de notre foyer.** Pour nos lointains ancêtres, cela permettait de se rendre compte de la présence d'un intrus chez soi (comme un ours dans la caverne !).

Avec notre parfum, c'est pareil. Le cerveau le considérant comme faisant partie du décor, il l'occulte. **Il faut environ 3 jours pour s'habituer à un parfum.** Donc si vous souhaitez continuer de sentir le parfum que vous portez, paradoxalement, il faut en changer tous les 2-3 jours.

La peau qui ne tient pas le parfum



Chaque peau est unique et interagit différemment avec chaque parfum. Et certaines peaux peuvent ne pas tenir le parfum, on dit parfois que la peau boit le parfum. Dans ce cas, si vous demandez à quelqu'un s'il sent votre parfum, il ne le sent pas.

Malheureusement, **il n'y a pas de solution miracle** : ce n'est pas lié au parfum ou à votre peau mais c'est le duo qui ne fonctionne pas. Pour essayer d'améliorer la tenue, pensez à bien hydrater / nourrir votre peau, car une peau bien hydratée tient mieux le parfum.

S'ils existent, vous pouvez associer à votre parfum ses soins dérivés (savons, huiles parfumées, gels douche, laits hydratants, etc) pour intensifier votre sillage. **Vous pouvez également vaporiser le parfum sur les vêtements.** Cela peut modifier son évolution et faire ressortir les notes de cœur, mais cela prolonge nettement sa tenue.

Le parfum qui manque de tenue

Mais parfois, malgré une peau bien hydratée et un changement fréquent de parfum, rien à faire le parfum se dissipe trop vite. Cela arrive, et cela dépend souvent des matières utilisées.

Certaines matières premières plus volatiles, comme les agrumes, tiennent moins longtemps sur la peau.

Ceci explique par exemple que les Eaux de Cologne nécessitent une application plus fréquente. L'astuce consiste à choisir un parfum dont les notes de fond sont plus persistantes. Des notes comme la vanille, le patchouli, ou encore les muscs donnent de la longévité au parfum.



Un joli décolleté pour les fêtes

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion idéale de choisir une tenue qui sort de l'ordinaire. N'hésitez donc pas à porter un décolleté, élégant et sensuel. Voici nos conseils pour qu'il fasse le plus bel effet.

Joli décolleté

Pendant les fêtes, vous avez logiquement envie de vous sublimer, en osant porter des tenues chics, sophistiquées et originales : petite robe à paillettes, combinaison cache-cœur, top à sequins... **Et si vous souhaitez mettre votre poitrine en valeur grâce à un beau décolleté**, vous avez bien raison ! Mais ne négligez surtout pas la mise en beauté de ce dernier. **Pour l'occasion, découvrez notre routine experte pour prendre soin de votre peau et la sublimer en quelques minutes.** Au programme : tonicité, douceur et éclat du décolleté.

1 - UN DÉCOLLETÉ TOUT DOUX

Rien de tel qu'un gommage pour afficher une poitrine lisse et douce. À savoir, comme la peau du décolleté demeure fine et fragile, un gommage pour le visage fera parfaitement l'affaire. D'autre part, privilégiez un exfoliant doux (à petits grains), qui va permettre d'éliminer les peaux mortes et les petites aspérités, sans agresser l'épiderme. Le tout en favorisant le renouvellement cellulaire.

2 - UN DÉCOLLETÉ TONIQUE

La petite astuce pour raffermir la peau du décolleté de façon efficace, est de terminer votre douche quotidienne par un jet d'eau froide (ou tiède pour les moins téméraires). Bon courage si vous êtes frileuse mais vous verrez, ça en vaut la peine : votre peau deviendra illico plus tonique. Le top si vous souhaitez porter un décolleté audacieux, pigeonnant, plongeant ou vertigineux.





3 - UN DÉCOLLETÉ REPULPÉ

Ce n'est pas un secret : pour afficher une belle peau, il faut avant tout bien l'hydrater. Côté crème, pas besoin d'en choisir une différente de celle que vous utilisez habituellement pour le visage. Prolongez son application jusqu'au cou et en haut de la poitrine. Passé 30 ans, préférez une crème anti-âge enrichie en acide hyaluronique pour lisser et repulper la peau du décolleté. Pour cela, faites toujours des mouvements doux en remontant vers le visage.

4 - UN DÉCOLLETÉ LUMINEUX

Les fêtes de fin d'année sont synonymes de strass et paillettes. Alors, pourquoi ne pas en appliquer également sur votre décolleté, afin de le mettre idéalement en lumière ? Du coup, **n'hésitez pas à utiliser une huile pour le corps nacrée, comme « l'huile 3 Ors » d'idéal Body de Vichy**. Elle illuminera illico votre peau et la nourrira en profondeur, sans oublier de souligner vos courbes tout en élégance.

5 - UN DÉCOLLETÉ SANS DÉFAUT

Rougeurs, imperfections, taches... Trichez un peu en utilisant du maquillage. Lorsque vous réalisez votre make-up du teint, appliquez aussi votre fond de teint sur votre cou et votre décolleté. Cela permet aussi bien d'éviter les démarcations que d'unifier la peau.

Pour aller encore plus loin, vous pouvez aussi faire un léger contouring de votre décolleté. Pour y parvenir, il suffit de prendre une poudre du soleil et de marquer les zones d'ombre d'un voile de poudre (les coins internes de chaque sein ainsi que le dessous des clavicules).

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



#DIGESTION

3 plantes pour détoxifier le foie

À en croire la sagesse populaire, « quand le foie va, tout va ». Cet organe joue en effet un rôle primordial dans l'organisme : à la manière d'un filtre, il est notamment chargé d'empêcher l'absorption des toxines et de faciliter leur élimination. Et quand il est très sollicité, la phytothérapie peut être un renfort intéressant.

Appelé aussi glande hépatique, le foie est un organe volumineux composé de deux lobes et situé dans la partie supérieure de l'appareil digestif. Parmi ses multiples fonctions, le foie produit la bile qui aide à la digestion des graisses. Il participe au métabolisme du glucose, stocke les vitamines et les minéraux issus de la digestion et les libère dans le sang lorsque l'organisme en a besoin. Il filtre également le sang pour en capturer les toxines qui peuvent être absorbées en mangeant, en buvant, en prenant des médicaments. **Trois plantes, à prendre seules ou en association pour optimiser la détoxification, peuvent alors l'aider.**



CHARDON-MARIE (*Silybum marianum*)

Également appelé Chardon de Notre-Dame ou Chardon argenté, cette plante originaire du bassin méditerranéen est employée depuis l'Antiquité. En Europe cette plante biennale connue pour son action bienfaisante était aussi utilisée dans l'alimentation. Elle se consomme sous forme de décoctions, d'infusions, d'huiles ou de gélules. **Le fruit du Chardon-marie (*Silybum marianum*) favorise l'élimination des toxines au niveau du foie.**

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

Abondant à l'état sauvage sur tout le pourtour méditerranéen, le romarin aime les terrains calcaires et s'accommode très bien des contrées arides et rocailleuses. Arbrisseau à l'état sauvage, le romarin, de la famille des lamiacées, peut atteindre 2 mètres de hauteur, en culture. Les parties aériennes de cet arbrisseau (*Rosmarinus officinalis*) **stimulent la production de bile, les fonctions d'élimination du foie et de digestion des graisses.** La période où ses pouvoirs sont les plus efficaces est celle de la floraison.

DESMODIUM (*Desmodium adscendens*)

Ressemblant au trèfle, le desmodium est une plante sauvage et vivace, à feuilles multiples, originaire d'Afrique de l'Ouest. Il est également très répandu en Amérique latine (Brésil, Pérou, région amazonienne) et dans toutes les zones équatoriales humides. Traditionnellement utilisé avec succès en Afrique tropicale pour améliorer le confort hépatique, **l'action apaisante du *Desmodium adscendens* a depuis été confirmée par plusieurs études scientifiques.** Le desmodium contribue ainsi au fonctionnement hépatique, notamment grâce à ses propriétés drainantes. Ses effets bienfaisants justifient son emploi lors **d'une cure détox.**

<https://www.arkopharma.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. C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe / Orliman - Z.A. la Herbetais, 35520 LA MÉZIERE - 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

Tisane au thym : le remède miracle pour mieux digérer et dégonfler

Une tisane et au lit ? C'est un peu plus compliqué que ça. Pour soulager les ventres gonflés et les petits soucis de digestion, misez sur les vertus du thym en infusion. La tisane, une solution méconnue mais redoutable pour dégonfler le ventre.

TISANE AU THYM : SES BIENFAITS POUR LE VENTRE

Le thym est utilisé depuis des siècles pour soigner les maux du quotidien naturellement. Et pour cause, cette plante regorge de vertus. " Elle est désinfectante, antispasmodique, dynamisante, digestive, antioxydante, et même aphrodisiaque ", explique Stéphane Tetart, naturopathe et co-auteur des " Secrets de Naturopathes " (éditions Leduc.s). Bien connu contre les maux d'hiver, le thym est aussi un très bon allié pour soulager les problèmes de digestion. " Son action anti-bactérienne et antispasmodique restaure la flore intestinale et aide le foie et la vésicule biliaire à bien fonctionner... Donc à détoxifier l'organisme ", explique le naturopathe.

La tisane au thym est donc préconisée en cas de :

- digestion lente ou lourde, souvent liée à une alimentation qui fait la part belle aux pizzas 4 fromages
- ballonnements et gaz (malheureusement, ils vont souvent de pair)
- infection comme la gastro.

TISANE AU THYM : LES RECETTES QUI FONT DÉGONFLER LE VENTRE

" Pour profiter des bienfaits du thym et alléger votre ventre, buvez une tasse après chaque repas ", conseille le naturopathe. Pas de panique, le thym n'est pas un excitant, vous n'aurez donc aucun souci pour vous endormir. **La bonne dose ?** Environ 15 grammes par tasse (soit 2 cuillères à café de thym sec ou 3 de thym frais). Faites bouillir de l'eau, versez et laissez infuser, 3 à 5 minutes à couvert. Le conseil du naturopathe pour twister votre tisane au thym : « Le matin, n'hésitez pas à ajouter un jus de citron dans votre tisane au thym avec un peu de miel de thym », conseille Stéphane Tetart. Même s'il est très parfumé, le thym a tendance à devenir un peu âcre si vous le préparez trop en avance. Préférez une infusion faite minute et optez pour des sachets tout prêts lorsque vous êtes au bureau.

Pour faire de bonnes tisanes, optez pour du thym frais ou séché (bio de préférence).

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



Un coup de froid ?



Le +

Comprimés à avaler ou à sucer pour une action **ciblée sur la gorge**



1^{er} comprimé JOUR/NUIT D'ORIGINE NATURELLE (2)



- Erysimum ➔ Adoucit la gorge et facilite la respiration
- Eucalyptus Globulus ➔ Améliore le confort respiratoire



Formule JOUR

ENRICHIE EN :

Vitamine C 80mg
Aide à réduire la fatigue
Propolis 12,5mg



Formule NUIT

ENRICHIE EN :

Extrait de coquelicot 112mg
Favorise un bon sommeil
Zinc 1,5mg
Participe au fonctionnement du système immunitaire

1 comprimé JOUR 2 fois par jour et 1 comprimé NUIT le soir avant le coucher - Pour 5 jours de prise

(1) PR.François-André ALLAERT. Etude observationnelle évaluant l'efficacité d'un complément alimentaire à base de plantes, propolis, et nutriments sur les symptômes nez/gorge. Cen Nutrimet. Dijon. 10/2019

(2) Plus de 90% d'ingrédients d'origine naturelle - Humér Jour/Nuit est un complément alimentaire

LES SOUPES, DES ALLIÉES DE SAISON

La soupe est un incontournable de l'hiver. Elle réconforte et réchauffe petits et grands tout au long de cette période.



ÉCONOMIQUE ET TENDANCE

La soupe, c'est une alliée des petits budgets ! Facile à cuisiner, elle se prépare en peu de temps et peut se composer de nombreux légumes. 1l de soupe équivaut à 3 portions. Vous pouvez donc préparer votre repas du soir et emporter le lendemain une portion au bureau pour le déjeuner. Les soupes à base de légumes, en plus d'être économiques, sont pleines de nutriments. Pour conserver un maximum de vitamines et de fibres, il vaut mieux limiter le temps de cuisson.

LA SOUPE MAISON

Les recettes de soupes maison sont multiples et souvent peu onéreuses :

- Les potages traditionnels d'hiver qui mettent en valeur les produits de saison (ex : carotte, chou, oignon, poireau, céleri...).
- Les soupes de légumineuses (lentilles, fèves, pois...) qui apportent consistance et protéines.
- Les soupes de « poissons » (poisson blanc, crevettes...), parfumées et riches en oligo-éléments.

3 IDÉES DE RECETTES

Un classique de l'hiver : soupe de poireaux - pommes de terre (pour 4 personnes)

Enlever 1/3 du vert d'1 kg de poireaux. Coupez-les en petits tronçons et lavez-les à grande eau. Épluchez 300 g de pommes de terre et coupez-les en morceaux. Mettez les légumes dans une grande casserole. Ajoutez un bouillon cube de volaille et 1,5 l d'eau. Faites cuire pendant 25 min environ. Vérifiez que les légumes soient bien cuits et, au besoin, prolongez la durée de cuisson. Prélevez 2 louches de bouillon à conserver, à part, dans un bol. Ajoutez 2 portions de fromage fondu. Mélangez. Mixez. Si la soupe est trop épaisse, ajoutez du bouillon. Mélangez. Servez chaud.

LA CONSISTANTE : soupe aux lentilles, aux pois chiches et aux haricots (pour 4 personnes)

Mélanger 2 oignons hachés, 2 gousses d'ail hachées finement, 1 c. à s. de pâte de curry, 1 c. à s. de gingembre frais haché, 2 boîtes de tomates concassées (2 x 400 ml), 1,5l de bouillon de légumes ou de poulet et 300 g de lentilles corail dans la mijoteuse. Faites cuire à feu moyen 20 min environ. Ajoutez 1 boîte de pois chiches égouttés et rincés (250 g net) et 1 boîte d'haricots rouges égouttés et rincés (250 g net). Poursuivez la cuisson 10 min. Égouttez les légumes secs s'il reste de l'eau. Ajoutez 1 botte de coriandre fraîche hachée, le jus d'1/2 citron, le sel et le poivre et mélangez.

LA TOUCHÉ ÉPICÉE : soupe de carottes au cumin (pour 4 personnes)

Éplucher 2 kg de carottes et coupez-les en rondelles fines. Épluchez et émincez 1 oignon. Mettez les carottes et l'oignon dans une casserole. Ajoutez 5l d'eau. Salez. Faites cuire à feu moyen pendant 30 min environ. Les carottes doivent être fondantes. Réservez 2 louches de bouillon dans un bol. Ajoutez 2 c. à c. de cumin. Mixez. Ajoutez du bouillon si nécessaire, selon la consistance désirée. Rectifiez l'assaisonnement au besoin. Servez cette soupe chaude ou froide parsemée d'une 1/2 botte de coriandre ciselée.

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

marimer

La Santé inspirée de la Mer

MARIMER hygiène nasale est un spray d'Eau de Mer 100% naturelle, riche en oligo-éléments et sels minéraux

- En prévention des **rhinites**
- Pour une **hygiène nasale** quotidienne
- **Convient dès la naissance***



www.marimer.fr

*hors prématurés

**Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Lire attentivement la notice avant utilisation. Demandez conseil à votre pharmacien.

Laboratoires Gilbert : Avenue du Général de Gaulle 14200 Hérouville Saint-Clair.

SAS au capital social de 5 048 000 €. RCS CAEN 306 062 944. NR 10/2020



CE**
0459



LABORATOIRES
GILBERT

La santé commence avec vous

#MAUVAISEHALEINE

La mauvaise haleine

Un problème courant

La mauvaise haleine n'est pas forcément due à des problèmes d'estomac. En réalité, la mauvaise haleine trouve son origine dans la bouche dans 9 cas sur 10. La bouche contient des bactéries qui se nourrissent de protéines. Ces bactéries se situent entre les dents, sur les gencives et sur la langue, et lorsqu'elles dégradent les particules alimentaires elles relâchent ce qu'on appelle les Composés Sulfurés Volatils (CSV). Ces bactéries peuvent augmenter en cas d'hygiène bucco-dentaire insuffisante ou de problème dentaire.

Une haleine désagréable ne présente pas de danger pour votre santé, mais une bouche malodorante peut être embarrassante et provoquer des situations gênantes dans votre vie personnelle ou professionnelle. Lors de conversations, en privé ou au travail, cela peut entraîner un repli sur soi ou une perte de confiance.

Il arrive aussi que vous ne réalisiez pas que vous avez mauvaise haleine, et que vos amis et votre famille n'osent pas vous le dire.

Les causes de la mauvaise haleine

Il y a plusieurs causes possibles à la mauvaise haleine. Au-delà de la formation des Composés Sulfurés Volatils dans la bouche, les autres causes de la mauvaise haleine sont notamment les gingivites (inflammation des gencives), les caries, les aphtes, les parodontites, la bouche sèche, les régimes hyperprotéinés, certaines maladies et le jeûne. Qui plus est, tout le monde peut potentiellement avoir mauvaise haleine le matin, puisque le flux salivaire diminue pendant la nuit. La mauvaise haleine peut également être favorisée par les épices, l'ail, le tabac et l'alcool.





La mauvaise haleine d'origine buccale

Parmi les causes bucco-dentaires les plus fréquentes de mauvaise haleine, on trouve :

- **Hygiène bucco-dentaire insuffisante.** La nourriture qui reste coincée entre vos dents contient des protéines qui favorisent le développement des bactéries présentes dans votre bouche, favorisant ainsi les mauvaises odeurs. Pour prévenir l'accumulation de bactéries, vous devez utiliser du fil dentaire régulièrement en plus de brosser vos dents 2 fois par jour. Pour une hygiène dentaire plus complète, vous pouvez utiliser un bain de bouche.

- **Gingivites et parodontites.** L'inflammation des gencives et l'inflammation des tissus qui entourent et soutiennent les dents sont généralement causées par l'accumulation de plaque dentaire dans la bouche, ce qui peut engendrer des problèmes d'haleine.

- **Bouche sèche.** Une bonne hydratation de la bouche limite le développement des bactéries buccales responsables de la mauvaise haleine. Si votre flux salivaire est insuffisant, votre bouche peut s'assécher favorisant ainsi la mauvaise haleine. La sécheresse buccale peut avoir plusieurs causes, parmi lesquelles la déshydratation, le stress, certaines maladies et médicaments.

- **L'extraction dentaire.** Retirer une dent peut être une cause de mauvaise haleine pendant quelques jours, le temps que le sang coagule et que la cavité se rebouche. Pendant cette période, l'hygiène bucco-dentaire est encore plus importante que d'habitude. D'autres pathologies dentaires peuvent avoir le même effet.

Source : <https://www.cb12.fr/>



Les autres causes de la mauvaise haleine

Quelques comportements assez fréquents peuvent provoquer la mauvaise haleine :

- **Nourriture et boissons.** Les odeurs de l'ail, de l'oignon et d'autres nourritures épicées passent directement dans votre système sanguin et vos poumons. Lorsque les odeurs sont exhalées, elles sont prises pour de la mauvaise haleine. Le café est un autre grand coupable d'haleine malodorante.
- **Tabac.** Si vous fumez, vous avez probablement mauvaise haleine et stopper le tabac vous aidera à retrouver une haleine agréable.
- **Alcool.** Les personnes qui boivent trop d'alcool peuvent développer un problème de mauvaise haleine. Cela est lié à la manière dont le corps métabolise l'alcool.

Source : <https://www.cb12.fr/>

Éviter la mauvaise haleine

Dans la plupart des cas, prévenir la mauvaise haleine est quelque chose de facile et commence avec une bonne hygiène bucco-dentaire. Simplement brosser vos dents peut ne pas suffire. Nous vous recommandons d'utiliser du fil dentaire ou une brosse interdentaire pour nettoyer entre les dents, et d'utiliser un bain de bouche en complément.

#SOMMEIL

Sommeil 3 astuces

pour savoir si vous dormez bien (et assez)

Etes-vous en manque de sommeil ? Savez-vous comment vous dormez ? Évaluez vos nuits et analysez la qualité de votre sommeil pour identifier les raisons qui vous empêchent de mieux dormir.

Les différents tests de mesure du sommeil pour évaluer votre vitalité au réveil. Vous vous sentez en pleine forme ? La nuit a visiblement été bonne, entre 6 et 9 h selon vos besoins, d'un sommeil réparateur. Plus vous dormez, plus votre corps se régénère avec au programme : detox de la peau et déstockage des graisses ! À l'inverse, fatigue, nervosité et manque d'entrain au réveil sonnent l'alerte ! **Jour après jour, leurs conséquences peuvent jouer sur votre moral, votre santé.** Et sur votre ligne aussi ! Comme l'a démontré une récente étude scientifique mettant en évidence un lien entre mauvais sommeil et prise de poids.

Pour vous aider à faire le point, répondez à ce **best of de questions inspirées des diagnostics des spécialistes** : test de Ford, échelle de somnolence d'Epworth, questionnaire de sommeil de Spiegel... Évaluez ainsi rapidement votre situation personnelle. Profitez au mieux des conseils pour améliorer

Question #1 : TOUTES VOS NUITS SE RESSEMBLENT-ELLES ?

Pour le savoir, **rédigez votre agenda du sommeil** !

Les rythmes de sommeil irréguliers demandent davantage d'efforts à l'organisme qui doit s'adapter. La fatigue augmente. Les rythmes circadiens sont bousculés. Le corps réclame davantage d'énergie, la sensation de faim est plus fréquente. **Pour faire votre bilan personnel**, notez chaque jour pendant une semaine au moins vos heures de coucher, de lever et vos éventuels réveils nocturnes. Vous aurez alors un aperçu clair de votre rythme. **L'idéal étant de se coucher à heures fixes et de respecter un nombre d'heures de sommeil minimum pour garder la forme et la ligne.**



Question #2 : MANQUEZ-VOUS DE SOMMEIL ?

Pour le savoir, rédigez votre agenda du sommeil ! Repérez les signes de somnolence. Une tendance à la somnolence révèle souvent des troubles du sommeil passés inaperçus. Si, dans la journée, sans raison exceptionnelle, le sommeil vous gagne alors que vous écoutez de la musique, regardez la télévision, assistez à une conférence ou voyagez dans les transports en commun, la question peut se poser.

Parlez-en avec votre médecin et testez les micro-siestes qui permettent de récupérer les heures de sommeil perdues.

Question #3 : MESUREZ RÉVEILS NOCTURNES ET APNÉE DU SOMMEIL

Et si vous confiez l'analyse de votre sommeil à des objets connectés ? Réussir à déterminer tout seul, la durée et l'intensité de son sommeil peut sembler compliqué dès lors que l'on est dans les bras de Morphée. Ronflements importants, cauchemars répétés, agitation extrême durant le sommeil doivent alerter et pousser à consulter son médecin si ces problèmes persistent. **L'avenir est aux objets connectés, qui associés à nos Smartphones, offrent une analyse de la situation de plus en plus pointue.** Bande collée sur le matelas, drap et matelas intelligents, ampoule et réveil favorisant l'endormissement et le lever, jusqu'aux boules Quiès (qui signifie quiétude en latin), on n'arrête plus le progrès dédié à l'amélioration de notre sommeil !

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

Confiance[®] Lady & MEN

La solution pour l'incontinence légère

Des protections
pour **le jour** et des
protections
adaptées à **la nuit**



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. Réf : BRI UNIVERS PHARMACIE 102020



HARTMANN

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



SMARTLEG®
Collection

Legger®
surfine

WWW.SMARTLEG.FR

INNOTHERA
Laboratoires

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.

Sommeil

EN DIFFUSION

La diffusion permet de créer une atmosphère propice à la détente et entre parfaitement dans une ritualisation du coucher. Pensez à diffuser des huiles essentielles dans la chambre environ 30 minutes avant le coucher (jamais pendant le sommeil).

Comptez 10 gouttes d'huiles essentielles pour une séance de 30 minutes avec un diffuseur ultrasonique. Les huiles essentielles à privilégier sont celles que l'on préconise pour leur action contre le stress.

Optez de préférence pour celles dont l'odeur vous plaît, mélangez-les pour diversifier les sphères d'action.

En voici quelques-unes:

- Mandarine (Citrus reticulata)
- Orange douce (Citrus sinensis)
- Petit grain bigarade (Citrus aurantium ssp amara)
- Lavande vraie (L.avandula angustifolia ssp angustifolia)
- Camomille Noble (Chamaemelum nobile)

DES HUILES ESSENTIELLES PAR VOIE ORALE POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR :

Il est aussi possible de prendre des huiles essentielles par voie orale afin de **relaxer le système nerveux, de lutter contre le stress et d'induire le sommeil.** Il n'y a pas d'accoutumance à craindre et le geste est facile, surtout pour ceux qui ont pris l'habitude de prendre des cachets avant le coucher.

Les capsules Aromanoctis favorisent un sommeil réparateur dès le matin puisqu'elles agissent sur le stress et peuvent donc être prises en journée si nécessaire. A base d'Essence de Mandarinier, d'HE de Lavande vraie et de Carvi, elles sont aussi intéressantes pour pallier au stress de fin de journée, l'important étant de vous écouter pour saisir les moments opportuns (ne pas dépasser 3 capsules par jour). Vous pouvez également en prendre simplement 2 avant le coucher.





MASSAGE AUX HUILES ESSENTIELLES POUR UN SOMMEIL PLUS RÉGULIER :

Au coucher, il est aussi possible **de masser des huiles essentielles sur le plexus solaire ou sur le dos, le long de la colonne vertébrale afin d'induire plus facilement le sommeil.**

Cela permet de travailler à la fois l'aspect énergétique de certaines huiles essentielles (HE Néroli, Petit grain Bigarade, Orange) et l'aspect nerveux (HE Camomille noble, Mandravasarotra, Petit grain Bigarade).

Voici un exemple de formule :

- HE de Mandravasarotra (Cinnamosma fragrans) : 10 gouttes
- HE de Camomille noble (Chamaemelum nobile) : 10 gouttes
- HE de Mandarine (zeste de Citrus reticulata) : 10 gouttes
- HE de Néroli (fleur de Citrus aurantium amara) : 5 à 15 gouttes selon l'humeur
- Huile végétale de noyaux d'abricot : 2 ml

Masser une petite quantité d'huile obtenue quelques minutes avant le coucher. Un réel plaisir olfactif et réconfortant, une occasion de se reconnecter à soi.



Confiance® *Lady* & MEN

La solution pour l'incontinence légère

Des protections
pour **le jour** et des
protections
adaptées à **la nuit**



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.

Forum Santé soigne votre budget !

Top du mois



UPCARE GEL
HYDROALCOOLIQUE

1,99 €

Le tube de 100 ml

** Offre valable du 1^{er} au 31 décembre 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.*

UPCARE

Top du mois



UPSKIN PARIS
CRÈMES MAINS

4,95 €

Le lot de 2 tubes de 50 ml

** Offre valable du 1^{er} au 31 décembre 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.*

UPSKIN

Forum Santé soigne votre budget !



COTOPADS
9,75 €
Les 3 sachets de 200 rectangles
de coton de 8x10 cm

** Offre valable du 1^{er} au 31 décembre 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.*



Nouveau

Un nouveau chapitre s'écrit pour les patients atteints d'un cancer.

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

Découvrez des conseils et astuces pour améliorer le bien-être et assurer une meilleure qualité de vie sur les plans physique, psychologique et social avec « Mieux dans mon corps avec le cancer ».

Contre le cancer

#onfaitequipe

Flashez ce QR code, pour découvrir dès à présent la version digitale



Pour en savoir plus : rendez-vous sur le site biogaran.fr

PO8332 - 10/20

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.



BIOGARAN

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