

LE MAG

forum
santé
PHARMACIES

DOSSIER DU MOIS

FOCUS NUTRITION

SANTÉ

TOUT SAVOIR SUR LE
REMBOURSEMENT DES
MÉDICAMENTS

ADOS

ACNÉ : 7 CONSEILS POUR
NETTOYER ET PRENDRE
SOIN DE SON VISAGE

Aller de l'avant !

Tout est une question d'équilibre !

#FÉVRIER

SOMMAIRE



1. AGENDA DU MOIS



2. NOUVEAUTÉS



3. FOCUS NUTRITION



4. BONS PLANS DE FÉVRIER



5. DOSSIER SANTÉ



6. CONSEILS BEAUTÉ



7. ADOLESCENTS



8. PRENDRE SOIN DE BÉBÉ

Numéro: 66

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 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_78778928 - 78778993 - 10291076 - 104616357 - 108012533 - 13164384 - 134379422 137968075 - 182883979 - 19122935 - 189798454 - 199908144 - 210095815 - 212173122 - 218394897 - 218394921 - 227413167 - 241294012 - 245941078 - 256343057 - 269043563 - 279213131 - 283904646 - 293075019 - 297932139 - 30591518 - 301744306 - 307324496 - 32270964 - 324460017 - 329256243 - 83062592 - 46501786 - 207936829 - 169964913.

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.

ÉDITO FÉVRIER 2021

Allez de l'avant !

Il n'y a pas de meilleure saison que l'hiver pour prendre soin de soi !

Bien au chaud chez soi, il existe mille façons de passer la période à prendre soin de son corps.

LE MAG Forum Santé vous invite à découvrir les «SUPERALIMENTS» à toujours avoir dans vos placards.

La nature fait bien les choses. Fruits, légumes, épices... Certains aliments sont des alliés naturels pour votre santé, grâce à leur teneur en vitamines, minéraux, antioxydants...

Bonne lecture !

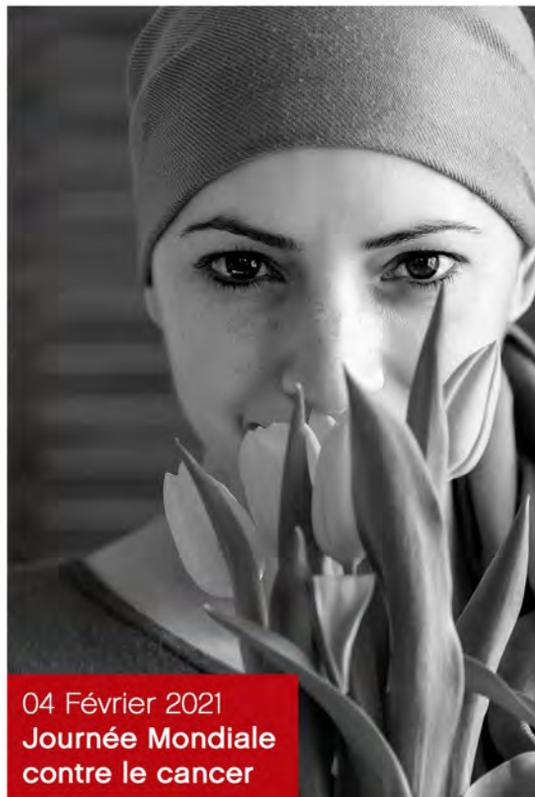


#AGENDA DU MOIS



02 Février 2021
Chandeleur

La Chandeleur se fête toujours le 02 février : 40 jours après Noël. Autrefois appelée la fête des chandeleuses ou des chandelles, c'est une fête très populaire en France, car on s'y régale en mangeant des tas de crêpes !



04 Février 2021
Journée Mondiale
contre le cancer

Le cancer constitue encore aujourd'hui la première cause de mortalité dans le monde, bien avant les guerres et autres catastrophes naturelles. Il fait beaucoup moins parler de lui, mais il tue. Pourtant, il se soigne et l'intérêt de cette journée est aussi de faire prendre conscience de l'utilité d'un dépistage précoce permettant d'arriver à une guérison.



Le cancer en chiffres

En 2020, on estime que le nombre de personnes qui vont recevoir un diagnostic de cancer dépasse les 18 millions et que plus de 9 millions en décèderont. Les cancers les plus fréquents seront ceux du sein, de la prostate, du poumon et du côlon. Une initiative intéressante a été prise par l'ARC récemment, à savoir la création d'un site internet entièrement dédié au cancer et permettant aux internautes de trouver des réponses à leurs questions : www.arc-cancer.net

Hémisphère nord vs hémisphère sud

Les différentes régions du globe ne sont pas à égalité devant le cancer et si l'hémisphère nord bénéficie de moyens importants dans la détection et le traitement des cancers, les pays du sud, comme à l'accoutumé ne bénéficient pas de telles attentions.



14 Février 2021
Saint-Valentin

Rendez-vous préféré des couples, chaque année la Saint-Valentin est l'occasion de faire plaisir et se faire plaisir. Mais qui a dit que cette date n'était réservée qu'aux amoureux ?

Actirub®

PROFITEZ ENFIN DE L'HIVER !

RHUME &
INFECTIONS*



DOUBLE ACTION
NEZ & GORGE*

DÉCOUVREZ TOUTE
LA GAMME ACTIRUB
DANS VOTRE OFFICINE :



*L'Echinacée 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 Tausia - 33800 BORDEAUX - Octobre 2020.

#FOCUS NUTRITION

Les superaliments, des merveilles pour notre santé

De la sardine aux légumes secs, en passant par l'œuf et le chocolat... Ces denrées « modestes » se révèlent exceptionnelles. Et méritent de figurer aux menus de tous !

Mais au fait, c'est quoi un superaliment ? Il aurait un plus que les autres n'ont pas ? Par exemple des vertus particulières pour notre santé ?

Mais alors, ce serait un aliment qu'il faudrait absolument consommer au quotidien ! Quelle aubaine ! Partons du principe que chaque famille d'aliments recèle des pépites, et découvrons-les vite.

LE YAOURT, UNE MERVEILLE LACTÉE (RICHE EN BONNES BACTÉRIES).

Vous pourriez vous en étonner, car ce pot de yaourt qui trône dans votre réfrigérateur semble bien banal. Et pourtant, il est à lui seul un monde extraordinaire. Songez qu'il contient 10 milliards de ferments vivants qui iront enrichir votre flore. Lactobacilles, bifidobactéries et autres bactéries cohabitent dans ce petit pot de lait coagulé et vont en optimiser les qualités.

Tout d'abord, ces ferments sécrètent une lactase qui va digérer le lactose à votre place, faisant du yaourt un aliment très digeste. Ensuite, en coagulant le lait, les ferments l'ont concentré, transformant ce pot en une source importante de protéines et de calcium bien assimilable (200 mg par pot, soit un quart de votre besoin en calcium !).

Enfin, ces bactéries ont souvent besoin d'un milieu peu acide et un peu gras – et c'est pourquoi certains yaourts riches en bifidobactéries vous semblent si doux et si onctueux. Bravo, le yaourt !
À consommer une ou deux fois par jour, de préférence nature pour éviter les deux morceaux de sucre par pot de yaourt aux fruits ou aromatisé.





La sardine, un poisson extraordinaire (et le plein d'oméga 3)

Elle n'occupe que peu de place sur l'étal du poissonnier – ou dans sa boîte de conserve –, et pourtant la petite sardine est un grand poisson. **Elle cumule les vertus. Généreuse en protéines**, elle possède aussi d'autres qualités que des poissons « plus nobles » pourraient envier, en particulier sa richesse en oméga 3, en vitamine D et en calcium ! Songez qu'il suffit de manger 4 belles sardines (une boîte de 100 g) pour couvrir votre besoin quotidien en oméga 3 de type EPA et DHA de toute une semaine. Les oméga 3 sont très utiles pour le cerveau et la prévention des maladies cardiovasculaires. Il en est de même de la vitamine D !

Et si vous les consommez avec leurs arêtes (elles sont très molles, en conserve), vous avez même le luxe d'absorber autant de calcium que dans 2 verres de lait ! Aucun autre poisson ne réunit autant de qualités. Alors redécouvrez le bonheur de manger de bonnes petites sardines sur du pain frais légèrement beurré, avec un filet de citron. Que du bonheur à vivre une voire deux fois.

L'ŒUF, UN MIRACLE D'ÉQUILIBRE

Sous sa coquille se cachent les meilleures protéines alimentaires – une référence en terme d'équilibre –, supérieures à celles du poisson ou de la viande. Et savez-vous que 2 œufs suffisent à couvrir 100% de votre besoin quotidien en vitamine B12 (vitalité des cellules), 50% pour la K (coagulation sanguine) et la D (densité osseuse).

Mais aussi 20 à 30% des besoins en vitamines A et E (antioxydantes) ou du groupe B (B2, B5, B8), ainsi qu'en iode, sélénium, phosphore comme en fer. **Alors, pas d'hésitation : mangez des œufs (jusqu'à un par jour, si vous les aimez) ! Et soyez rassuré(e), cela ne fera pas monter votre taux de cholestérol !**

#FOCUS NUTRITION

LE CHOCOLAT : ÉLU À L'UNANIMITÉ !

Gras, sucré et calorique... Mais tout le monde l'adore ! Voyons pourquoi le chocolat noir surtout, justifie un tel régime de faveur.

Pour nous arriver tel que nous le connaissons, il a traversé les siècles et subi de nombreuses transformations. **Il conjugue ce que nos papilles adorent** : le fondant du gras et le goût (plus ou moins prononcé) du sucre. **Mais le chocolat, c'est bien plus que du bonheur en bouche.**



LE CHOCOLAT : plus de 500 molécules apaisantes et riches en antioxydants

Ce produit complexe comporte plus de 500 molécules différentes dont certaines agissent sur notre comportement. À la caféine et à la théobromine aux vertus stimulantes, il joint de la phényléthylamine qui aurait une action sédatrice en agissant sur les récepteurs aux opiacés du système nerveux central. **Cela pourrait bien expliquer les effets « antidépresseurs » du chocolat et pourquoi il fait du bien quand on en a besoin !**

Mais le chocolat offre également des antioxydants provenant de la fève de cacao, et cela d'autant plus que le chocolat est noir et concentré en cacao (au moins 70%).

Il s'agit de nombreux polyphénols et flavonoïdes dont on sait que, en règle générale, ils sont impliqués dans la prévention des phénomènes d'oxydation des lipides sanguins et du vieillissement cellulaire. Certains laboratoires n'hésitent d'ailleurs pas à utiliser le chocolat et ses polyphénols dans des produits cosmétiques **pour lutter contre l'oxydation des cellules de la peau et donc son vieillissement.**

MAGNÉSIUM ET CALORIES EN CARRÉS

Le chocolat est aussi une source de magnésium, de potassium et de vitamine E. N'oublions pas toutefois que le chocolat est (malheureusement) très calorique : **500 kcal dans une plaquette de 100 g avec environ 30% de gras (certes du bon) et 30% de sucres** (en majorité issu des fèves, mais aussi du sucre ajouté surtout dans le chocolat au lait ou blanc).

Bref, pas question d'en manger une plaquette mais plutôt d'en savourer 3 à 4 carrés. Laissez-les fondre en bouche pour en sentir toutes les subtiles notes d'amertume et de douceur.



LE CHOCOLAT : ÉLU À L'UNANIMITÉ !

Douceurs et préjugés

Certaines circonstances sont parfois mises en avant pour s'interdire ce plaisir :

- **Je surveille mon poids.** Bonne nouvelle, un carré de chocolat ne représente qu'environ 20 kcal ! De plus, il apporte du réconfort dans un contexte qui est souvent source de frustration. Pas d'hésitation : oui pour les deux carrés de chocolat du soir, après le dîner, même dans le cadre d'un régime !

- **Je souffre de diabète.** Encore une bonne nouvelle : le chocolat noir a un index glycémique bas (car il est gras). Il est donc possible d'en savourer un ou deux carrés dans la journée sans que cela ne perturbe l'équilibre du diabète.

- **J'ai trop de mauvais cholestérol.** Il est encore légitime de manger du chocolat noir ! Il contient de bonnes graisses insaturées, peu de graisses saturées délétères, pas de cholestérol, et de petites quantités de phytostérols. Que des qualités !

Du chocolat allégé ? Non, merci !

Mettre moins de sucre et le remplacer par un édulcorant ou des agents de masse dénature le goût du produit et ne représente pas beaucoup d'intérêt nutritionnel.

D'ailleurs, la différence calorique est faible et risque de se trouver très vite comblée en en mangeant davantage. Donc, gardez votre chocolat mais savourez-le à petite dose.

En conclusion, soyons-en convaincus : le chocolat noir, c'est bon pour la santé ! Il est tout à fait permis de manger 2 ou 3 carrés de chocolat dans la journée. Être bien dans son corps et dans sa tête, c'est aussi savoir se faire plaisir à bon escient, et avec modération.

FOCUS NUTRITION

Les légumes secs, gourmands et sains !

Lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets...
Pas toujours faciles à digérer mais que de bienfaits !

LÉGUMES SECS :

Attention, famille nombreuse, avec les lentilles, flageolets, haricots de toutes sortes... Leur réputation d'aliments difficiles à digérer leur colle à la peau, et pourtant ils sont aimés des consommateurs.

En effet, ils sont souvent associés à des modes de vie et d'alimentation sains, comme le végétarisme et le véganisme. Quels sont leurs secrets ?

PROTÉINES, MINÉRAUX ET VITAMINES

Globalement, les légumes secs présentent une grande richesse en fibres, en protéines végétales, en minéraux (magnésium, potassium) comme en vitamines du groupe B (dont les folates).

Ils apportent également un peu de calcium et de fer. Pour cette raison, ils ont des qualités nutritionnelles bien supérieures à de simples féculents comme les pâtes, le riz ou les pommes de terre.

POUR FACILEMENT DIGÉRER LES LÉGUMES SECS

Faites-les tremper la veille au soir dans de l'eau. L'amidon résistant va y diffuser et, le lendemain, non seulement ils cuiront plus vite mais de plus ils seront faciles à digérer.

À noter : les lentilles corail n'ont pas besoin de cette astuce car elles sont déjà dépourvues de leur peau cellulosique. Elles cuisent donc très vite.





DES FIBRES QUI EN FONT DES FÉCULENTS À INDEX GLYCÉMIQUE BAS

Les légumes secs sont parmi tous les féculents ceux dont l'index glycémique est le plus bas. Il est en effet proche de 40 alors que celui des pommes de terre frôle les 80, et que celui des pâtes oscille de 50 à 60.

QUEL EST L'AVANTAGE ?

Cela signifie que l'énergie véhiculée par les glucides présents dans les lentilles, flageolets, haricots rouges ou blancs est lentement distillée dans l'organisme. Ce qui évite les pics glycémiques et insulinémiques, ce qui est toujours bon – pour le sujet sain comme pour une personne diabétique.

DES CALORIES RASSASIANTES, ET DONC UTILES

Quant à l'apport calorique, comme pour tout féculent, il est certes important en raison de la richesse en glucides : **compter une moyenne de 200 à 300 kcal pour une belle assiette de légumes secs.**

Mais pour cette raison même, ils sont très rassasiants et constituent un excellent rempart contre le grignotage entre les repas. De plus, ces calories cohabitent avec un bel apport de minéraux, de protéines et de vitamines, qui en font de précieux aliments.

À prévoir 2 ou 3 fois par semaine, ou plus si affinités !

PETIT CONSEIL : associez-les à des légumes dans votre assiette. Vous aurez un mélange nutritionnellement parfait !

Source : <https://www.bienetre-et-sante.fr/superaliments-merveilles-sante>

Pour maigrir, mangeons des calories négatives

La calorie négative existe-t-elle ?

Quels sont les aliments dits « à calorie négative » ?

Peut-on maigrir grâce aux aliments à calories négatives ?

Manger et mincir en même temps, est-ce un mythe ou une réalité possible avec certains aliments ?

Démêlons le vrai du faux sur les calories négatives et les aliments « pour maigrir ».



La faim est un signal envoyé par le corps pour nous signifier qu'il a besoin d'énergie pour continuer à fonctionner correctement.

Les aliments nous fournissent cette énergie, qui découle des calories qu'ils contiennent et que nous absorbons (parfois en trop grande quantité par rapport à nos besoins, mais la question du jour n'est pas là). Certains évoquent l'existence d'aliments contenant des calories négatives, qui consommeraient de l'énergie plutôt que d'en produire. **Avec eux, plus besoin de faire de régimes, puisque le simple fait de les manger nous ferait maigrir. Mythe ou réalité ? On fait le point.**

La calorie négative existe-t-elle ?

On vous voit frétiller... hélas, la réponse est non. C'est ce qui s'appelle « survendre » un concept. **Tous les aliments contiennent des nutriments transformables en énergie.**

On parle de « calorie négative » lorsque l'apport en énergie de ces aliments est inférieur à l'énergie que le corps devra dépenser pour les digérer et les assimiler.

Vous suivez toujours ? Imaginez que vous mangiez 100 calories, et que votre corps ait besoin de 120 calories **pour les digérer** : vous aurez alors brûlé 20 calories au lieu d'en assimiler 100. Simple comme bonjour.



QUELS SONT LES ALIMENTS DITS « À CALORIE NÉGATIVE » ?

Bonne nouvelle, ils sont assez nombreux. Il s'agit essentiellement d'aliments ayant un faible indice glycémique, et plutôt riches en fibres.

Ces aliments provoquent une dépense d'énergie pour les assimiler, tout en améliorant la performance du métabolisme et la production d'enzymes digestives.

Peut-on maigrir grâce aux aliments à calories négatives ?

Il est difficile de répondre par l'affirmative à cette question. Aucune démonstration scientifique de l'efficacité de ces aliments « à calorie négative » n'a jamais été menée.

Plutôt que de privilégier des aliments dits « à calorie négative », les nutritionnistes recommandent de considérer son apport énergétique de manière globale sur une journée.

Il est possible de ne pas grossir voire de maigrir en mangeant un gratin, à condition que cela s'équilibre avec le reste des apports sur 24 heures. La nature même de ces fameux aliments, qui ne sont a priori ni trop gras, ni trop sucrés, ni trop salés, contribue en outre à un bon équilibre alimentaire et constitue un excellent apport en fibres, qui stimulent le bon fonctionnement de l'appareil digestif.

En résumé, point de miracle à espérer du côté de l'assiette, mais plutôt une bonne dose de bon sens alimentaire à en retirer !

Source : <https://www.bienetre-et-sante.fr/maigrir-mangeons-calories-negatives/>

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/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona, VALENCIA (Spain). Distributeur France : SM Europe - Z.A. la Herbetsais, 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

ORLIMAN
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

Remboursement des médicaments et tiers payant

Lorsque vous achetez des médicaments, l'Assurance Maladie prend en charge une partie ou la totalité de leur coût. Votre carte Vitale vous permet de ne pas avancer la partie prise en charge. Mais attention, ce dispositif n'est pas applicable si vous refusez les médicaments génériques.

QUELLES SONT LES RÈGLES DE REMBOURSEMENT DE VOS MÉDICAMENTS ?

Les médicaments sont pris en charge par l'Assurance Maladie sur prescription délivrée par un médecin, une sage-femme, un chirurgien-dentiste, un infirmier, un directeur ou directeur adjoint de laboratoire d'analyses, dans la limite de leur exercice professionnel.

Certains topiques à usage externe peuvent également être pris en charge lorsqu'ils sont prescrits par un pédicure-podologue.

Pour permettre le remboursement du médicament, la prescription doit être faite dans le cadre des indications thérapeutiques ouvrant droit à la prise en charge, et les médicaments doivent figurer sur la « Liste des médicaments remboursables aux assurés sociaux », fixée par arrêté ministériel.

À noter que, pour chaque médicament prescrit, la prescription doit notamment indiquer la posologie et la durée du traitement ou le nombre d'unités de conditionnement (boîte ou flacon).





LES TAUX DE REMBOURSEMENT DES MÉDICAMENTS

Il existe quatre taux de remboursement des médicaments :

100% pour les médicaments reconnus comme irremplaçables et coûteux

65% pour les médicaments à service médical rendu majeur ou important

30% pour les médicaments à service médical rendu modéré et certaines préparations magistrales

15% pour les médicaments à service médical faible

Les taux de remboursement s'appliquent soit sur la base du prix de vente (prix limite de vente fixé réglementairement), soit sur la base d'un tarif forfaitaire de responsabilité (TFR).

Le prix limite de vente et le TFR figurent au verso de l'ordonnance ayant servi à la délivrance des produits.

À NOTER : depuis le 1er janvier 2021, les médicaments homéopathiques et les préparations magistrales homéopathiques (PMH) ne sont plus remboursés par l'Assurance Maladie.

LE TARIF FORFAITAIRE DE RESPONSABILITÉ (TFR)

Une base de remboursement pour certains médicaments

Le TFR est un tarif de référence pour le remboursement de certains médicaments. Il concerne aujourd'hui environ 3 900 spécialités (sur un peu plus de 16 300 spécialités remboursables). Il est destiné à prendre en charge, sur la base d'un tarif unique, des produits équivalents en termes d'efficacité (médicaments génériques et médicaments d'origine).

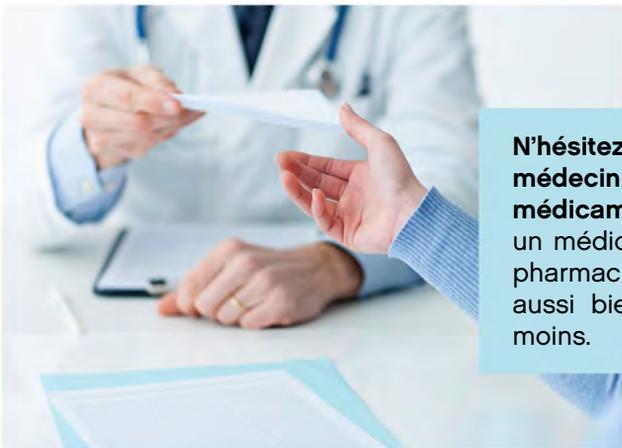
Un mode de calcul simple

Le TFR est calculé à partir du prix des médicaments génériques les moins chers.

Votre remboursement en pratique

Si vous acceptez un médicament générique, cela ne change rien pour vous, il sera remboursé comme d'habitude. En revanche, si vous refusez un médicament générique parce que vous préférez un médicament d'origine, vous serez remboursé uniquement sur la base du TFR.

Par exemple, un médecin vous prescrit un médicament d'origine qui coûte 10€ et qui dispose d'un TFR égal à 8€. Si vous refusez que le pharmacien vous délivre un médicament générique, vous paierez votre médicament d'origine 10€, soit 2€ plus cher que le générique, et vous ne serez remboursé que sur la base de 8€ et non de 10€.



N'hésitez donc pas à demander à votre médecin traitant de vous prescrire un médicament générique, et à accepter un médicament générique lorsque votre pharmacien vous le propose. Vous serez aussi bien soigné et vous dépenserez moins.



LES MÉDICAMENTS DÉREMBOURSÉS

Pourquoi ne plus rembourser certains médicaments ?

De nouveaux traitements issus des progrès de la recherche arrivent sur le marché. Accessibles à tous selon les principes de notre système de santé solidaire, ils sont plus performants mais ils coûtent souvent très cher. Les ressources étant limitées, il faut donc établir des priorités et faire des choix, comme celui de ne plus rembourser certains médicaments.

Qui décide de ne plus rembourser un médicament ?

Cette décision est prise par le ministère de la Santé, sur recommandation de la Haute Autorité de santé (HAS), organisme public d'expertise scientifique et médicale, indépendant de l'État, de l'Assurance Maladie et de l'industrie pharmaceutique, et dont l'une des missions est d'évaluer l'utilité médicale des médicaments.

Pour plus d'informations, connectez-vous sur le site internet de la Haute Autorité de Santé (HAS).

Qu'est-ce que le dispositif « Tiers Payant contre génériques » ?

Lorsque vous achetez des médicaments, l'Assurance Maladie prend en charge une partie ou la totalité de leur coût. Votre carte Vitale vous permet de ne pas avancer la partie prise en charge. Ce dispositif est applicable si vous acceptez les médicaments génériques lorsqu'il en existe pour les médicaments qui vous sont prescrits.

Ainsi, lorsque vous achetez des médicaments remboursables prescrits par votre médecin, votre pharmacien vous propose, sur présentation de votre carte Vitale à jour, de ne pas payer la part remboursée par l'Assurance Maladie. C'est le principe du « tiers payant ».



« Tiers payant contre génériques » : et en cas de refus du médicament générique ?

Si vous refusez que votre pharmacien substitue un médicament générique au médicament d'origine indiqué sur votre ordonnance, vous ne bénéficiez plus du tiers payant ni même de la transmission électronique de votre feuille de soins.

Vous devrez faire l'avance des frais et le pharmacien établira une feuille de soins papier pour les médicaments pour lesquels vous avez refusé la substitution. Vous l'adresserez, accompagnée du double de l'ordonnance, à votre caisse d'assurance maladie pour vous faire rembourser.

Le délai du remboursement sera donc plus long, compte tenu du temps nécessaire au traitement de votre feuille de soins et le montant qui vous sera remboursé pourra être, selon les cas, minoré.

Vous pouvez cependant bénéficier de la dispense d'avance des frais dans certains cas :

- en cas de mention NS justifiée sur l'ordonnance
- si le groupe générique concerné est sous tarif forfaitaire de responsabilité (TFR)
- si le prix du médicament générique est supérieur ou égal au prix du médicament d'origine



En acceptant un médicament générique, vous participez à la baisse des dépenses de l'Assurance Maladie.

Ce dispositif vise à renforcer l'usage des médicaments génériques, moins coûteux que les médicaments d'origine. En 2017, 1,18 milliard d'euros a ainsi été économisé par l'Assurance Maladie.

Cependant, si les médicaments génériques sont acceptés dans la majorité des cas, un effort reste encore à faire. Développer l'utilisation des médicaments génériques, c'est accepter que votre pharmacien remplace le médicament d'origine par son générique.

Les médicaments génériques sont tout aussi efficaces et sûrs que les médicaments d'origine. Ils sont en moyenne 30 % moins chers que le médicament d'origine car ils ne nécessitent aucun frais de recherche ou de développement. Leur prix inclut uniquement les coûts de fabrication et de commercialisation.

Source : <https://www.ameli.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



« MASKNÉ » ou acné du masque : comment s'en débarrasser ?

Depuis quelques mois, le masque est devenu le nouvel accessoire qui s'est invité dans notre quotidien. S'il est plus que jamais essentiel, il apporte bien souvent avec lui son petit lot d'imperfections. Vous aussi, vous avez remarqué des changements sur votre peau, des petits boutons et imperfections ici et là ?

Quand masque et peau ne font pas bon ménage, il faut agir, alors on vous donne toutes nos astuces pour se débarrasser du maskné et apaiser votre peau !



Le maskné : qu'est-ce que c'est exactement ?

Contraction de masque + acné, le maskné c'est toutes ces petites réactions provoquées par le port du masque quotidien sur notre peau, et qui viennent altérer son apparence. Déjà bien connu des soignants ou autres métiers masqués, nous sommes nombreux à en découvrir ses effets avec la pandémie sans vraiment savoir quoi faire. Mais s'il désignait au départ uniquement l'acné du masque, le « maskné » englobe désormais aussi d'autres réactions et imperfections qui peuvent également se manifester.

On observe ainsi deux réactions principales au port du masque prolongé :

- Une sensation de peau plus irritée et plus sensible, qui tiraille, s'assèche, se déshydrate et rougit davantage.
- Une peau plus sujette aux imperfections qu'en temps normal, avec l'apparition de petits boutons, points noirs, brillances et autres imperfections.

Pourquoi ces réactions ?

Le masque a un effet légèrement occlusif, c'est son but même. Parfait pour lutter contre les virus, mais notre peau en est un peu moins fan. La condensation créée par notre respiration et la chaleur restent bloquées sous le masque, créant une atmosphère humide à souhait. En parallèle, la peau produit du sébum en surplus pour se protéger, surtout sur les zones où le masque frotte, et bonjour la flambée d'acné.

RÉSULTAT : la peau se déséquilibre et le sébum s'accumule à sa surface, les pores se bouchent, des boutons, points noirs et autres imperfections apparaissent, elle rougit et se fragilise.

Alors, quelle routine beauté adopter pour lutter contre le maskné ?

Identifier correctement la réaction de sa peau, pour adopter la solution adaptée à son problème ! Ensuite, on adapte sa routine quotidienne en fonction.

<https://fr.nuxe.com/conseils-et-astuces-beaute/masque-acne>



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

ACNÉ : LES 7 CONSEILS

pour nettoyer et prendre soin de son visage



1. UNE HYGIÈNE ADAPTÉE VOUS ADOPTEREZ

Une hygiène cutanée quotidienne adaptée aux peaux grasses, matin et soir, est indispensable surtout lorsqu'on a une peau à tendance acnéique. Il est en effet important de bien la nettoyer pour éliminer les cellules mortes, l'excès de sébum ainsi que les impuretés.

Que ce soit sous la douche ou devant le miroir : profitez de ce moment pour prendre soin de vous. Privilégiez les produits doux qui se rincent, mais surtout sans savon (et oui, on peut nettoyer sans savon) car le savon assèche la peau et la rend inconfortable. **Et plus la peau est inconfortable, plus on a tendance à vouloir la toucher et plus on la touche, plus on a de risques de provoquer des inflammations, des imperfections cutanées.**

OPTEZ DONC POUR DES PRODUITS DOUX :

- . Des syndets
- . Pains dermatologiques
- . Des gels
- . Des mousses
- . Des huiles

« De l'huile sur ma peau déjà grasse ? » Et oui, les huiles nettoyantes sont idéales pour désincruster en douceur !

A vous de choisir celui qui conviendra le mieux à votre peau. Dans tous les cas, bien rincer votre peau à l'eau claire puis sécher-la sans frotter. Vaporiser ensuite votre peau avec de l'eau thermale pour l'apaiser avant l'application de votre soin hydratant.

2. SANS AGRESSER VOTRE PEAU VOUS VOUS DEMAQUILLEREZ

Qui n'a jamais de motivation pour se démaquiller le soir ? Cependant, le démaquillage soigné et délicat est indispensable pour éviter le développement de petites imperfections. Alors prenez le temps de chouchouter votre peau.



ASTUCE :

Pourquoi ne pas essayer de se passer de disques en coton ?

Deux avantages : pas de frottements agressifs et pas de déchets.

Coup de cœur pour les huiles démaquillantes à utiliser sur une peau sèche en massant délicatement le visage : moment de détente assuré ! Après ce massage, humidifiez votre visage (si possible, privilégiez la pulvérisation d'eau thermale), et massez à nouveau pour découvrir une texture douce et lactée qu'il faudra ensuite rincer. **Résultat non gras et sensation de confort immédiat.**

#ADOLESCENTS

Acné : Les 7 conseils pour nettoyer et prendre soin de son visage (suite)

3. POUR UN GOMMAGE DOUX VOUS OPTEREZ

Si vous avez des imperfections cutanées légères et des points noirs, **il est possible et recommandé d'effectuer un gommage doux pas plus d'une fois par semaine pour désincruster la peau.** Néanmoins, le gommage n'est pas recommandé pour les peaux acnéiques ayant des boutons rouges ou des imperfections plus sévères car celui-ci peut créer une irritation.

Quel est le bon moment pour le faire ? Après s'être nettoyé le visage et avant l'application de la crème hydratante

L'objectif du gommage est d'éliminer ces cellules pour affiner le grain de la peau, améliorer l'éclat du teint et stimuler la microcirculation cutanée. En effet, il potentialise l'efficacité des produits (masque, sérum, crème, etc.) appliqués.

4. DES MASQUES VOUS FEREZ

La réalisation de masque va de pair avec le gommage, donc à faire une fois par semaine. Mais avant de vous lancer, il faudra faire un petit état des lieux de vos imperfections pour choisir le masque le plus adapté à votre peau.

Pour une peau grasse avec des pores dilatés et un excès de sébum, des points noirs et des boutons, on utilise des actifs absorbants tels que :

- De l'argile verte
- Du kaolin (argile blanche)

Pour une peau plutôt sèche et qui tiraille malgré les boutons et les imperfections car sensible (rougeurs et inconfort), on utilise des actifs hydratants et apaisants tels que :

- Calendula
- L'aloé vera
- De l'argile oui mais blanche ou rose à ne pas laisser trop sécher (l'idéal est de pulvériser de l'eau thermale dessus durant la pose).



5. VOS BOUTONS ET IMPERFECTIONS VOUS NE TOUCHEREZ PAS

Qui n'a jamais été tenté de percer un bouton ? Il est très tentant de vouloir toucher ses imperfections, qu'il s'agisse de boutons ou de points noirs, mais il faut résister.

Pourquoi ? Car lorsque vous percez un bouton, vous risquez de provoquer une infection et/ou d'aggraver l'inflammation ce qui peut provoquer des cicatrices et une persistance de l'acné.

Pour traiter correctement votre acné et nettoyer votre peau en profondeur, nous vous conseillons de prendre rendez-vous chez votre dermatologue qui vous prescrira un traitement adapté, et pourra également réaliser des peelings qui enlèveront points noirs et microkystes.



ADOLESCENTS

Acné : Les 7 conseils pour nettoyer et prendre soin de son visage (suite)

6. DES SOINS EN INSTITUT VOUS POUVEZ FAIRE

Institut, Spa, thalasso, centre d'hydrothérapie... En fonction du temps dont vous disposez et de votre budget, pour se réapproprier sa peau acnéique et vivre une belle expérience de soin visage.

Ces soins ont de multiples bénéfices : diagnostic de peau, utilisation de produits adaptés et, une chose importante lorsque l'acné peut être source de tensions : un moment de relaxation absolue.

Vous y retrouverez toutes les étapes de soins que vous pouvez faire à la maison : nettoyage, vapeur, exfoliation, massage et masque, avec en prime les mains de professionnels pour un lâcher prise total.

Car en plus des bons produits, elles vous feront voyager grâce à des techniques de soins et de massages, de musique, d'odeur et d'ambiance bien spécifiques à la profession des dames de beauté...

7. UN PEELING CHEZ VOTRE DERMATOLOGUE VOUS POUVEZ RÉALISER

Les peelings permettent d'affiner le grain de peau en éliminant les points noirs, en resserrant les pores dilatés, en améliorant le grain de peau et les taches pigmentées post inflammatoires. Les peelings consistent à appliquer un produit (liquide ou pâteux) qui entrainera une desquamation grâce à sa composition acide (à base d'acide glycolique dans la majorité des cas).

Il s'agit d'une technique médicale esthétique après laquelle la peau traitée (visage, cou ou décolleté) va se renouveler après avoir pelé. **Mais attention, le peeling doit toujours être réalisé par un médecin dermatologue. Il est très utile et complémentaire aux traitements pour les acnés non inflammatoires** (éliminer les points noirs et les microkystes) et pour aider à affiner le grain de peau. Ces peelings sont appelés « superficiels » car ils restent à la surface de la peau (épiderme).

Les peelings appelés « moyens » pénètrent dans le derme superficiel ou moyen mais sont de moins en moins utilisés. Ils nécessitent un arrêt de quelques jours, et risquent aussi d'induire des cicatrices. Ces peelings moyens ont été largement remplacés par des procédures laser (CO2 fractionné) qui sont les plus efficaces pour réparer les cicatrices d'acné, même les plus marquées.

RÉSULTAT : la peau est assainie et le teint plus éclatant.

<https://www.uriage.fr/blog/prise-en-charge-globale-de-l-acne-les-7-conseils-du-nettoyage-et-de-soins-du-visage>



#PRENDRE SOIN DE BÉBÉ

Adopter les bons gestes pour protéger la peau de bébé en hiver

Malmenée par le froid, le vent, la neige et les changements brusques de température, la peau de bébé a tendance à se fragiliser dès que l'hiver pointe le bout de son nez. À un âge où la barrière cutanée est encore immature, il est important de protéger bébé du dessèchement cutané, des rougeurs, des engelures et des irritations.



Couvrir bébé, mais pas trop

Bébé ne régule pas encore sa température et a tendance à se refroidir rapidement. Raison pour laquelle il est indispensable de bien le tenir au chaud avant la sortie au parc ou pendant la sieste.

Gants, moufles, écharpes ou couvertures : sa garde-robe s'adaptera aux températures de votre région et aux conditions météorologiques du jour. Lutter contre le froid ne doit cependant pas être une raison pour sur-couvrir votre enfant.

Afin d'éviter toute éruption cutanée due à la chaleur, privilégiez des vêtements chauds mais confortables, dans lesquels il pourra se mouvoir aisément.

Opter pour des vêtements en fibres naturelles

Préférez les matières naturelles et douces, en coton, aux matières synthétiques irritantes. Pour garder la peau de votre bébé toute douce, n'oubliez pas de laver ses vêtements avec une lessive adaptée.

Vous aurez ainsi la garantie d'un linge d'une grande douceur pour prévenir tous risques d'irritations et de démangeaisons.

up baby[®]
Paris
- BÉBÉ ET ENFANT -

DÉCOUVREZ LES PRODUITS NATURELS ET FABRIQUÉS EN FRANCE,
DE LA NOUVELLE GAMME UP BABY, PARIS[®]

HYDRATANTE, NUTRITIVE RÉPARATRICE ASSOULPISANTE, ADOUCISSANTE



up baby[®]
huile de bain
à l'huile d'amande douce

up baby[®]
shampooing
bébé et enfant
à l'huile d'amande douce

up baby[®]
shampooing
bébé et enfant
à l'huile de calendula

up baby[®]
lait hydratant
visage et corps
à l'huile de calendula

up baby[®]
crème
hydratante
visage

up baby[®]
cold cream
visage et corps
à l'huile de calendula

up baby[®]
sève nellyonite,
visage et corps
à l'huile de calendula

up baby[®]
crème
réparatrice
à l'huile de calendula

up baby[®]
mon premier
poffret
à l'huile de calendula

up baby[®]
mon premier
poffret
à l'huile de calendula

up baby[®]
gel lavant
corps et cheveux
à l'huile de calendula

huile d'amande douce
Hello!

Hello!

huile de calendula

crème d'abeille

beurre de karité

huile d'olive

100% d'actifs
d'origine naturelle

Hello!



Chauffer la maison à juste température

De retour à la maison, il est tentant de régler le chauffage à sa position maximale. **Oui mais voilà, l'air trop sec ou trop chauffé de nos intérieurs a tendance à dessécher les muqueuses et la peau de bébé.**

Pour préserver douceur cutanée et confort thermique, gardez en mémoire que la température ambiante idéale de toutes les pièces de vie (chambre, salon, cuisine, salle de bain) est 19C°.



#PRENDRE SOIN DE BÉBÉ

PRENDRE SOIN DE SON PETIT NEZ

Nez qui coule, sommeil perturbé... **Autant de signes qui annoncent cette affection bénigne et pourtant si redoutée des parents** : la rhinite. Mal soignée, il est en effet courant qu'elle se transforme en rhino-pharyngite, en bronchite ou pire, en bronchiolite.

Pour éloigner les complications d'ordre ORL, **utilisez un spray nasal ou un sérum physiologique dès que les premiers symptômes d'encombrement nasal se font sentir.**

PROTÉGER LES ZONES SENSIBLES

Lorsque le froid et l'écoulement nasal se mêlent aux poussées dentaires et à la salivation, gerçures, rougeurs et petits boutons ne tardent pas à envahir le contour de la bouche.

Si bien que, favorisées par les températures de la saison hivernale, ces lésions péri-orales mettent bien souvent à mal l'expression « **avoir une peau de bébé** ».

Ses lèvres sont fendillées, sa peau rugueuse, le pourtour de sa bouche irrité ? **Apaisez la peau de bébé avec un soin péri-oral.**





ADOPTER DES BONS GESTES AU MOMENT DU BAIN

Le bain, c'est bien connu, est un grand moment de complicité et d'éveil pour bébé. Si bien qu'on aurait tendance à le laisser barboter dans l'eau de longues minutes...

VIGILANCE !

L'eau trop chaude et trop calcaire accentue le dessèchement de la peau. Raison pour laquelle les dermatologues recommandent de limiter la durée du bain (maximum 10 minutes), la température de l'eau (entre 36.8°C et 37.2°C), voire la fréquence des bains pour les bouts de chou à la peau sèche ou à tendance atopique (2 à 3 fois par semaine).

HYDRATER LA PEAU DE BÉBÉ

Les soins hydratants sont à l'hiver ce que la crème solaire est à l'été. Les températures basses dessèchent la peau.

RÉSULTAT ?

La peau perd en eau et tiraille. Pour conserver sa douceur, armez-vous de soins hydratants adaptés aux peaux sensibles des plus petits.



medi

mediven® karesse

Bas de compression médicale

Transparent et très doux

www.medi-france.com

medi. I feel better.

Forum Santé soigne votre budget !

Top du mois



EUPHYTOSE NUIT
5,30 €

La boîte de 20 sachets

** Offre valable du 1^{er} au 28 février 2021 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.*

EUPHYTOSE NUIT

BONS PLANS

Forum Santé soigne votre budget !

Top du mois



PRORHINEL

4,47 €

Soit 44,72 €/l

Le spray Enfant-Adulte
de 100 ml

* Offre valable du 1^{er} au 28 février 2021 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.

PRORHINEL

Top du mois



FERVEX ÉTAT GRIPPAL
ADULTES

3,69 €

La boîte de 8 sachets
(au choix)

* Offre valable du 1^{er} au 28 février 2021 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.

FERVEX