

LE MAG



BÉBÉ

PRENDRE SOIN DE LUI
AVEC DU BIO

DOSSIER DU MOIS

PRODUITS NATURELS
& COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES

ENTRETENIR SA MAISON
NATURELLEMENT

Quels produits ?

NATURALITÉ

Astuces
Beauté

#MARS

SOMMAIRE



AGENDA DU MOIS



NOUVEAUTÉS



CONSEILS BEAUTÉ



HYGIÈNE INTIME



PRENDRE SOIN DE BÉBÉ



PRENDRE SOIN DE SA MAISON



FOCUS NUTRITION

Numéro: 17

Editeur: Univers Pharmacie

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

Daniël Buchinger

Périodicité / mensuelle

Directrice de rédaction :

Céline Boultaureau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation :

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tel: 0389416845

www.groupeuniverspharmacie.com

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

universpharmacie.com

© 2019 Groupe Univers Pharmacie – Tous droits réservés.

Crédits Photos : AdobeStock_61796837 - 129665693 - 172040395 - 196217131 - 200440693 - 219600418 - 229596947 - 250166193 - 250824670 - 254767116 - 257417068 - 270397904 - 27605377 - 283671768 - 285838450 - 29918673 - 30327142 - 322509178 - 33240142 - 341030176 - 218789624 - 232622671 - 37950685 - 24920159 - 217474413

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.**

ÉDITO MARS 2021

Mettez-vous au naturel !

Le printemps arrive et la grisaille fait peu à peu place aux beaux jours. Avec eux reviennent l'envie de prendre soin de soi et de se chouchouter, mais avant tout de manière naturelle et responsable.

Cosmétiques solides, huiles essentielles, produits à fabriquer soi-même... Que ce soit pour soi, sa famille ou sa maison, nous souhaitons tous par la même occasion préserver notre planète !

Le Mag Forum Santé vous invite à découvrir toutes les astuces beauté et bien-être pour **se faire plaisir tout en réduisant ses déchets et son impact environnemental.**

Bonne lecture !





4 Mars 2021
**Journée mondiale
de l'obésité**

Chaque année, cet évènement est le cadre de manifestations de soutien aux personnes touchées par cette maladie. Cette journée symbolique permet de faire évoluer la vision du public en luttant contre les idées reçues, les préjugés et le lourd fardeau de la discrimination. **L'obésité est une maladie chronique qui exige un suivi particulier.**



8 Mars 2021
**Journée internationale
des droits de la Femme**

La Journée internationale des femmes est célébrée dans de nombreux pays à travers le monde. C'est un jour où les femmes sont reconnues pour leurs réalisations, sans égard aux divisions, qu'elles soient nationales, ethniques, linguistiques, culturelles, économiques ou politiques. C'est une occasion de faire le point sur les luttes et les réalisations passées, et surtout, de préparer l'avenir et les opportunités qui attendent les futures générations de femmes.

Le saviez-vous ?

Depuis près d'un an, le « dispositif alerte pharmacie » est mis en place pour venir en aide aux victimes de violences conjugales. Ce dispositif permet aux victimes de violences intrafamiliales ou témoins de ces violences de se signaler auprès de leur pharmacien afin qu'il prévienne immédiatement les forces de l'ordre.

Les victimes peuvent ainsi se signaler discrètement, en prononçant le code « masque 19 », auprès de leur pharmacien.

Afin de prendre en charge au plus vite les victimes, les forces de police et de gendarmerie ont reçu consigne du ministère de l'Intérieur d'intervenir en urgence pour les appels provenant des pharmacies.



21 Mars 2021
**Journée Mondiale
de la Trisomie 21**

La journée mondiale de la trisomie 21 connue également sous le nom de « Journée mondiale du syndrome de Down » est célébrée chaque année le 21 mars.

De nombreux événements seront organisés dans le monde afin de sensibiliser le grand public et les professionnels à la trisomie 21 à travers le dialogue, l'information et des animations ludiques et en donnant aux personnes porteuses de trisomie 21 un lieu de rassemblement et d'expression.



Mars 2021
Le Mars Bleu

En Mars, soyons tous mobilisés pour lutter contre le cancer colorectal ! En quelques chiffres : plus de 43.000 nouveaux cas par an, le 2ème cancer le plus fréquent chez les femmes et le 3ème chez les hommes et 90% de chance de survie lorsqu'il est dépisté tôt !

INSOMNIE OCCASIONNELLE DE L'ADULTE

DOXYLAMINE

Doxylamine Zentiva Conseil® 15 mg, comprimé pelliculé sécable

ZENTIVA
CONSEIL®

*Passez une
nuit tranquille...*



DOXYLAMINE ZENTIVA CONSEIL® 15 mg, boîte de 10 comprimés pelliculés sécables. Médicament utilisé dans l'insomnie occasionnelle chez l'adulte. Contient un antihistaminique. Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contiennent. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Médicament générique de Donormyl® 15 mg, comprimé pelliculé sécable. n° Visa 19/09/67453787/GP/001

Pour plus d'informations consultez la rubrique « Nos médicaments » dans « Notre gamme conseil » sur le site www.zentiva.fr ou sur le site de la base de données publique des médicaments : <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr>

ZENTIVA

MON MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE

#CONSEILS BEAUTÉ

Cosmétiques solides :

comment bien les utiliser et les conserver ?

Vous avez décidé de franchir le cap ! Vous êtes passé.e.s au zéro déchet. Votre ambition : avoir une salle de bain écoresponsable.

Par conséquent, pour faire la chasse aux packagings inutiles, vous utilisez désormais des cosmétiques solides. Bravo !



Bye bye les flacons à jeter à la poubelle et le gaspillage de votre gel douche resté coincé au fond du flacon. Vous êtes fier.e.s et ravi.e.s d'avoir rejoint le côté « green » de la force (celui qui protège la planète avec les petits et grands gestes du quotidien), une question subsiste, 2 questions plus exactement :

Comment s'assurer de bien conserver vos pains de savon ou vos shampoings solides ?
Et surtout, comment être sûr de bien les utiliser ?

Aujourd'hui, nous allons tout vous dire sur les bonnes pratiques et les meilleures techniques pour que vous sachiez comment préserver la qualité de vos cosmétiques solides. Vous allez voir qu'il y a quelques petites astuces à connaître pour qu'ils durent longtemps et vous fassent bénéficier de tous leurs bienfaits.



Et parce qu'une bonne nouvelle n'arrive jamais seule : nous allons vous donner les secrets des initiés, afin d'utiliser vos cosmétiques de la meilleure façon.

Quoi de plus excitant que de découvrir de nouveaux rituels pour prendre soin de soi ?

Les nettoyants solides : optez pour la solution zéro déchet



UNE FORMULE CLEAN !

La cosmétique solide présente l'avantage de ne pas avoir besoin de conservateurs car formulée sans eau. Nos shampoings solides sont formulés sans substances décriées. Ils sont naturels à 94% et notés Excellent sur Yuka.

Un shampoing zéro déchet, écoresponsable

Ces shampoings permettent de se libérer de l'emballage plastique. Une alternative pratique et écologique et un objectif de beauté zéro déchet.

Comment bien conserver ses cosmétiques solides ?

Si la question de la conservation des cosmétiques conventionnels est moins posée, puisqu'ils ont des packagings en plastique (et contiennent généralement des conservateurs pétrochimiques), il est légitime de se demander comment s'assurer de la bonne conservation et du transport de vos produits d'hygiène solides qui n'ont pas de packaging.

POURQUOI LES COSMÉTIQUES SOLIDES DOIVENT RESTER AU SEC ?

L'ennemi numéro 1 de la conservation des cosmétiques solides est l'humidité. S'il reste mouillé, votre pain de savon va vite diminuer de taille.

Après utilisation, l'idéal est de laisser sécher le cosmétique solide à l'air. Le plus simple est de le déposer sur un porte-savon qui laissera l'eau s'évacuer naturellement. Mais d'autres astuces sont disponibles pour bien conserver ses cosmétiques solides.





1ÈRE ASTUCE :

LE POCHON À SAVON HYDROPHIL

Le pochon à savon Hydrophil recèle 2 avantages précieux :

- Celui de conserver votre cosmétique solide bien au sec, avec l'avantage de retenir tous les petits résidus qui autrement finiraient dans vos canalisations.
- L'autre avantage est de pouvoir utiliser ce pochon sous la douche, comme un gant qui va faire mousser votre savon. La fibre du sisal agit à la façon d'un doux gommage qui va laisser votre peau lisse et douce.

2ÈME ASTUCE :

LE POT DE RANGEMENT EN VERRE

C'est le contenant idéal pour stocker et conserver vos cosmétiques solides. Vous pouvez y stocker votre déodorant solide, votre shampoing solide ou encore votre beurre de cacao solide. Pour permettre à votre cosmétique solide de sécher après usage, nous avons prévu un couvercle perforé qui laisse l'humidité s'évacuer.

Cerise sur le gâteau : vous pouvez l'emmener partout ! Il est idéal, pour un voyage zéro déchet, dans votre sac de sport, ou en week-end avec votre chéri(e).

LES ASTUCES « MAISON »

Certains stockent leurs cosmétiques solides dans un filet suspendu à la robinetterie de la douche. D'autres préfèrent stocker leurs cosmétiques solides dans un gant de toilette propre et sec, ou encore dans un sachet de toile DIY (de lin, de coton ou d'organdi).

Source : <https://www.lamazuna.com/blog/detail/cosmetiques-solides-comment-bien-les-utiliser-et-les-conserver-.html>

6 astuces beauté pour utiliser moins d'eau dans votre routine beauté

Après la tendance de la Green Beauty déferle la vague de la Blue Beauty. Voici 6 astuces beauté pour utiliser moins d'eau dans votre routine beauté !

1ÈRE ASTUCE : PRATIQUER LA « DOUCHE COURTE »

Lorsque nous prenons notre douche, c'est environ 15 litres d'eau douce que nous déversons chaque minute. Dix minutes passées sous la douche reviennent à 150 litres d'eau, soit l'équivalent d'un bain. L'astuce pour prendre soin de soi et de la planète ? Pratiquer les « douches courtes ». **3 minutes sous la douche au lieu de 10 vous feront économiser 100 litres d'eau.** Relax, lancez votre chanson préférée en entrant sous la douche, prenez soin de vous et essayez d'en sortir lorsqu'elle se termine...

2ÈME ASTUCE : SE METTRE AU SHAMPOOING SEC

Un moyen efficace pour réduire le temps passé sous la douche est d'espacer les shampoings. **Rassurez-vous, il ne s'agit pas de sauver la planète en adoptant les cheveux gras !** Mais plutôt, d'adopter les bons produits pour espacer durablement les shampoings. Si vos cheveux ont tendance à regraisser rapidement, vous pouvez alterner entre un shampoing traditionnel et un shampoing sec. En retouche entre deux lavages, il permet de nettoyer vos cheveux et réduire l'excès de sébum sans la moindre goutte d'eau.

3ÈME ASTUCE : PRIVILÉGIER LE SOLIDE ET LA POUDRE

Il y a la consommation visible de l'eau, celle que l'on voit s'écouler lorsque l'on ouvre le robinet, et la consommation invisible. On ne la voit pas, mais elle est utilisée en quantité pour produire nos vêtements, un kilo de viande de bœuf, ou même des emballages plastiques.

Pour se laver les cheveux et la peau, tout en préservant les océans, mieux vaut donc limiter les emballages dans la salle de bain. Pour cela, adoptez une routine beauté solide : shampoing, savon, dentifrice, déodorant sont disponibles en version solide ou en poudre minérale. Ces galéniques solides dès leur fabrication permettent d'économiser de précieux litres d'eau.

#CONSEILS BEAUTÉ

4^{ÈME} ASTUCE : ADOPTER LE MASQUE ET SHAMPOING 2 EN 1

Et si, au lieu de vous laver les cheveux et de leur appliquer un masque purifiant vous pouviez tout faire en un seul geste ? C'est le pari du Masque & Shampoing 2 en 1 Klorane à l'Ortie Bio, une poudre lavante naturelle, biodégradable, sans eau et sans conservateur. Son emballage papier 100% recyclable remplace les deux contenants plastiques du shampoing et du masque que vous avez usage d'appliquer. Et, qui dit moins de packaging, dit moins de consommation d'eau pour les produire...

Mieux encore, en appliquant un seul soin sur vos cheveux, vous évitez de les rincer, d'appliquer un autre soin et de les rincer à nouveau. En un mot, vous économisez de l'eau, beaucoup d'eau. Pour achever de vous convaincre sur l'utilité du « 2 en 1 », sachez que ce soin est particulièrement efficace pour réguler la production de sébum. **Les chevelures à tendance grasse pourront ainsi espacer les shampoings et donc réduire leur consommation d'eau !** A raison d'un shampoing par semaine au lieu de 3 ou 4, vous limitez considérablement l'impact environnemental de votre routine beauté !





5^{ÈME} ASTUCE : OPTEZ POUR DES ACCES-SOIRES RÉUTILISABLES

« Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas ». C'est le credo du mouvement zéro déchet. Il est vrai que tout ce qui est lavable, ne devient théoriquement pas un déchet. De plus en plus s'introduisent dans notre salle de bain des produits lavables, autrefois inconnus. Cotons lavables, **coton-tige réutilisable**, **sans compter les cups et autres culottes menstruelles qui prennent place dans nos placards.**

La tendance est aux « 3 R », pour « réduire, réutiliser, recycler ». Nous avons vu qu'il était possible de réduire les emballages avec les soins solides 2 en 1. **N'hésitez pas à l'adopter !** Il est aussi possible de réutiliser nos accessoires beauté. L'objectif est simplement d'arrêter de jeter et de laver.

Pour laver, certes il faut de l'eau, mais bien moins que pour produire les cotons et serviettes jetables !

6^{ÈME} ASTUCE : PRÉFÉREZ LES EMBALLAGES ÉCORESPONSABLES

Lorsqu'on ne peut ni réduire, ni réutiliser, il est un troisième « R » au mode de vie zéro déchet : recycler. Ce sont les déchets dont on n'a pas encore réussi à se passer. Lorsqu'on ne peut faire autrement, mieux vaut donc choisir des produits de beauté aux emballages écoresponsables, **c'est-à-dire 100% recyclables.**

L'idéal, c'est d'utiliser un produit écoresponsable de son origine à sa fin. C'est-à-dire un produit dont la production ne pollue ni la terre, ni la mer et un produit dont l'utilisation n'affecte pas l'environnement, donc biodégradable. C'est un autre avantage de la poudre lavante.

Solide, « 2 en 1 », biologique, recyclable et biodégradable sont les nouveaux critères d'une routine beauté vraiment clean pour votre peau, la terre et l'eau. Après la vague verte, laissez-vous porter par celle de la Blue Beauty... #SAVEWATER

Source : <https://www.klorane.com/fr-fr/feelgoodactgood/natural-tips-6-beauty-tips-use-less-water>

Protections intimes : les alternatives green pour les règles

Le sujet dont nous allons vous parler concerne chaque mois la moitié de l'Humanité ! Pourtant, il reste encore tabou dans nos sociétés : ce sont les règles. Il faut donc se poser une question simple : pourquoi les règles sont encore taboues ?

C'est un fait, nous parlons peu des menstruations. Certaines femmes elles-mêmes ont parfois du mal à les aborder. La multitude d'expressions employées pour en parler est d'ailleurs révélatrice de la gêne engendrée par cette thématique. Et il y a plusieurs explications. On vous a concocté un peu d'histoire sur le sujet mais pas que !

En effet, nous souhaitons également vous présenter des alternatives plus écologiques mais également bénéfiques pour votre corps et aussi pour votre porte-monnaie. Car chaque mois, les femmes utilisent des protections hygiéniques classiques : tampons ou serviettes hygiéniques jetables. Parmi ces femmes, certaines souhaitent changer leurs habitudes et aller vers des protections féminines plus respectueuses de leur corps et de la planète.

Faisons le point sur deux protections hygiéniques écoresponsables juste après un bref rappel historique.

LES RÈGLES, UN SUJET HISTORIQUE OMNIPRÉSENT

Historiquement, cela remonterait à l'installation du patriarcat dans les sociétés. Les femmes ont alors été considérées comme « impures ». Une différence claire s'est établie entre le sang « noble » des hommes, qui résulte de blessures subies à la guerre ou à la chasse, et le sang « sale » des femmes. Au XVI^e siècle, les règles se disaient « catimini » du grec katamênios, qui signifie de chaque mois. L'expression désigne aujourd'hui ce que l'on fait « en douce ». Révélateur.

Les règles sont aussi le signe de la non-procréation. La sociologue Aurélia Mardon a montré que les toutes jeunes filles vivaient l'arrivée de règles dans la honte et le dégoût.

Résultat :

Si on ne parle pas des règles, on ne s'y intéresse pas. C'est ce qui peut notamment expliquer les lacunes dans la recherche d'alternatives aux protections hygiéniques jetables, pourtant pointées du doigt pour leurs composants controversés.





Vers de meilleures protections menstruelles

Et au-delà des risques qu'elles représentent pour le corps des femmes, les protections classiques jetables sont aussi un danger pour la planète.

Une femme utiliserait entre 10 000 et 15 000 protections menstruelles tout au long de sa vie. Ce qui se traduit par 45 milliards de déchets par an à l'échelle mondiale. Sans oublier que les serviettes hygiéniques mettent plus de 500 ans à disparaître de la surface de la Terre.

La bonne nouvelle ? Un changement est en train de s'opérer. Des alternatives aux solutions classiques, polluantes et toxiques se développent en France comme à l'étranger.

LA CUP, UNE ALTERNATIVE DE PLUS EN PLUS POPULAIRE

Qu'est-ce qu'une cup ?

La coupe menstruelle, également appelée cup menstruelle, est la solution alternative à toutes celles qui ne souhaitent pas utiliser de protections classiques. Fabriquée en silicone médical biocompatible, la cup pour les règles garantit sécurité et confort au moment des règles. Le Pack Confort 12h est composé de deux coupes menstruelles, utilisables sur une durée de 6h maximum ainsi que d'une boîte de stérilisation et de transport. Elle permettra de changer de cup en toute sécurité...et en toute discrétion. **Grâce à sa tige repère, votre cup menstruelle se localise et se retire tout en douceur. Ne pas tirer sur la tige pour enlever votre coupe menstruelle.**

Satisfaction, la preuve par 5 :

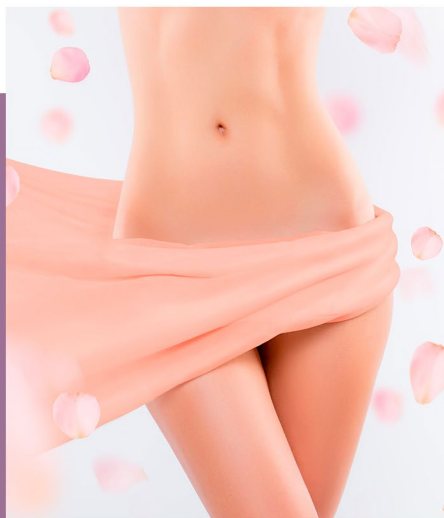
- Elle est fabriquée en silicone médical biocompatible et vous garantit ainsi le maximum de sécurité et de confort.
- Elle est disponible en deux tailles (1 et 2) pour convenir à toutes les femmes !
- Elle est cliniquement testée.
- Elle est non sensibilisante.
- Elle est sans Phtalate, sans Bisphénol A.

La cup, écologique et économique

Avec une durée de vie de 5 ans, elle permet de préserver la planète de nombre de déchets et de faire des économies

Saforelle l'a testé :

- 87% de confort / simplicité d'utilisation
- 100% tolérance ressentie : aucun trouble observé



LA CUP, BONNE POUR VOUS, POUR LA PLANÈTE, ET POUR VOTRE PORTE-MONNAIE !

La cup possède beaucoup d'avantages ! D'abord, elle respecte votre corps. Finis les produits toxiques présents dans les tampons et autres protections périodiques classiques. Finie également la sécheresse vaginale puisque contrairement au tampon, elle n'absorbe pas le sang.

Elle est aussi une solution économique compte tenu de sa durée de vie de 10 ans, 3 cycles suffisent à la rentabiliser ! Pas mal non ? En plus, elle est peu encombrante et permet de voyager léger, sans devoir emporter les sempiternels tampons et serviettes.

Oui oui, vous vous rappelez les dernières vacances où vous aviez tout un stock de protections dans vos bagages, au cas où ? **Finis de prévoir large avec la cup, un seul objet durable à apporter dans vos affaires.**



#HYGIÈNE INTIME

LA CUP, LES BONS GESTES À ADOPTER



Choisissez la bonne taille de coupe menstruelle. Taille 1 pour les femmes présentant un flux léger et n'ayant pas accouché par voie naturelle. Taille 2 pour celles qui ont un flux abondant et ayant accouché par voie naturelle.



Ne tirez pas sur la tige repère. Sa présence sert uniquement à localiser la coupe plus rapidement avant de la retirer en pinçant sur l'extrémité.



Ne dormez pas avec votre coupe menstruelle. Privilégiez le port de serviettes hygiéniques pendant la nuit.



Ne portez pas une coupe menstruelle plus de 6 heures. Pour éviter le syndrome du choc toxique, les médecins gynécologues recommandent de changer de coupe toutes les 4 à 6h.

A SAVOIR : LE SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (SCT)

Le SCT est une affection rare, mais très grave, provoqué par des toxines d'origine bactériennes (staphylocoque doré) se trouvant habituellement sur la peau et le nez. Cette affection peut atteindre aussi bien les femmes que les hommes et les enfants, et le risque de contracter le SCT est plus élevé chez les adolescentes et les femmes de moins de 30 ans. **Bien que cette affection soit peu courante, il est important d'en connaître l'existence pour pouvoir agir en cas de besoin. De même, il est crucial de savoir reconnaître les premiers signes de SCT pour effectuer un traitement précoce.**

Les symptômes d'un choc toxique sont les suivants : fièvres soudaine (39° ou plus) nausées, vomissements, étourdissements et/ou évanouissements, diarrhées, douleurs musculaires, mal de gorge, éruption cutanée semblable à un coup de soleil.

Seuls quelques-uns de ces signes peuvent se présenter. S'il n'est pas soigné, il peut provoquer une affection grave ayant des conséquences mortelles. A l'apparition de l'un de ces signes, retirez immédiatement la coupe et consultez votre médecin, à qui il faudra mentionner que vous avez utilisé une coupe. Avant de recommencer à utiliser une coupe, parlez-en à votre médecin.

Pour réduire le risque de contracter le SCT, videz la coupe toutes les 6 heures maximum. Vous pouvez également recourir à une serviette hygiénique Saforelle Coton Protection au moins une fois par jour et pendant la nuit. Si vous n'utilisez pas de coupe, le risque de contracter le SCT est réduit, mais pas éliminé.

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



**Ceinture de grossesse**

**Découvrez nos solutions
pour vous accompagner
tout au long de votre
grossesse et même
après !**

**Rectangles de
coton****Chaussettes,
bas, collants de
compression**

Cotopads® par Velpeau® est dispositif médical indiqué pour les soins infirmiers et l'hygiène corporelle. Velpeau® VeinoCare® Ultra sont des dispositifs médicaux (Classe de compression 2) indiqués dans le traitement compressif en phlébologie et en lymphologie. Les produits Velpeau® Veinocare® sont certifiés ASQUAL selon le référentiel des chaussettes, bas, collants, manchons et bonnets couvre-moignons élastocompressifs de compression médicale des membres. Consultez www.asqual.com. Fabriqués par Lohmann & Rauscher International GmbH & Co. KG. Demandez conseil à votre pharmacien / médecin pour plus d'information. Ces Dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Laboratoires Lohmann & Rauscher SAS - ZA de Choisy - 88200 Remiremont



#PRENDRE SOIN DE BÉBÉ

Comment choisir une couche écologique ?

Après le récent scandale lié à la composition des couches jetables révélé par l'ANSES, il est temps de se pencher sur les couches écologiques...mais comment la reconnaît-t-on ?

POURQUOI TIRER LE SIGNAL D'ALARME ?

Une enquête de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire révèle des résultats accablants sur la plupart des marques de couches jetables commercialisées en France. **Des substances chimiques dangereuses et cancérigènes seraient présentes parmi 23 marques de couches analysées entre 2016 et 2018.**



DES RECOMMANDATIONS POUR LES INDUSTRIELS :

Suite à ces conclusions d'experts sur les risques encourus, l'ANSES recommande aux industriels d'éliminer toutes substances parfumantes (allergènes) de leur composition, de mieux maîtriser l'origine des matières premières afin d'éviter les contaminations en amont et d'améliorer les process de fabrication.

QU'EST-CE QU'UNE COUCHE ÉCOLOGIQUE ?

A la différence d'une couche jetable classique, une couche jetable écologique est composée d'au minimum 50% de matières naturelles, principalement de la cellulose de bois blanchie sans chlore (TCF) et issue de forêts gérées de manière responsable (FSC). Elle est également exempte de lotion, de parfum, de paraben et bien sûr de glyphosate ainsi que de toutes autres molécules considérées comme potentiel perturbateur endocrinien. Une couche écologique doit également comporter un voile en contact avec les parties génitales garanti sans agents chimiques ajoutés. Ce point est très important car rappelons-le, la couche est le seul « vêtement » que votre bébé portera de manière quasi sans interruption pendant les trois premières années de sa vie !

AU RAPPORT !

Pour aller encore plus loin, certaines marques de couches écologiques effectuent et publient de manière très régulière les analyses toxicologiques de leurs couches réalisées par des laboratoires externes indépendants. **Assurez-vous de pouvoir y avoir librement accès sur le site de la marque, si ce n'est pas le cas n'hésitez pas à le demander !**



UNE COMPOSITION TRANSPARENTE.

Quoi de plus rassurant que d'avoir accès à la composition de la couche que vous allez mettre sur votre enfant ? Dirigez-vous vers une marque de couche écologique qui communique en toute transparence les composants présents dans la couche. A savoir qu'à ce jour, **il est encore impossible techniquement de proposer une couche jetable composée de 100% de matières naturelles** mais l'avenir tend vers une diminution importante des matières synthétiques.

Le SAP (Sodium Polyacrylate ou « Super Absorbent Polymer ») se présente sous la forme de micro-billes d'absorption présentes sous le voile intérieur, c'est l'un des composants communs à toutes les couches jetables et c'est celui qui assure une partie du rôle absorbant (classiques et écologiques). **Pour le moment, aucune matière naturelle n'a encore fait preuve d'autant d'efficacité d'absorption que le SAP.** A la différence des couches classiques, il n'est strictement jamais en contact avec la peau de bébé dans les couches écologiques.

ET LES ALLERGÈNES DANS TOUT CELA ?

Les couches écologiques doivent pouvoir présenter une composition strictement sans parfum et sans allergènes, c'est-à-dire, être hypoallergénique. **Les plastiques avec une base d'amidon de maïs sont à proscrire également car étant de potentiels allergènes sans pour autant être composables et sujet à polémique car concurrençant l'usage alimentaire de cette ressource.**

#PRENDRE SOIN DE BÉBÉ

COUCHES ÉCOLOGIQUES : L'ABSORPTION EST-ELLE AU RDV ?

Écologiques oui mais efficaces aussi ! Une couche écologique doit bien entendu remplir son but premier... maintenir bébé au sec ! L'absorption est un des critères principaux à prendre en compte pour choisir une couche. Fiez-vous aux catégories d'absorption indiquées sur les paquets ou directement sur le site de la marque. Des laboratoires externes ont d'ailleurs classifiés les niveaux d'absorption, la catégorie A étant la classification la plus élevée qui permet de garantir 12h d'efficacité. Inutile dès lors de devoir s'approvisionner en couches de jour et couches de nuit. Un conseil, n'hésitez pas à vous fier aux avis d'autres parents sur les réseaux sociaux afin d'avoir une vision objective. **Une couche efficace est une couche qui absorbe, peu importe l'heure de la journée !**



COCORICOOO

Et si en plus de tout cela vous intégrez un aspect responsabilité sociale à votre choix ? Chiche ?! Sachez que quelques marques résistent encore et toujours à l'envahisseur et fabriquent des couches écologiques de très haute qualité en France ! En plus de l'impact social vertueux en développant l'économie de nos régions, cela renforce la cohérence d'un produit écologique qui se doit d'avoir une empreinte carbone la plus faible possible pour être acheminé jusqu'aux fesses de votre bébé. Le graal ? Une couche en circuit court made in France pour remplir tous ces critères à prix tout doux !

ON RÉSUME ?!

Vous êtes maintenant, pratiquement incollable sur les points à prendre en compte pour choisir LA marque de couche écologique qui vous conviendra le mieux. Allez, on vous aide en résumant ces critères importants :

- Une composition comprenant plus de 50 % de matériaux d'origine naturelle.
- Des rapports toxicologiques disponibles sur le site de la marque et effectués par un laboratoire externe indépendant permettant de vérifier l'absence de perturbateurs endocriniens.
- Aucun ingrédient ajouté susceptible d'être allergène comme le parfum, les lotions ou le plastique à base d'amidon de maïs.
- Enfin, privilégier une production française en circuit court !

Voilà vous savez tout ! Prêt pour trouver la couche écologique de vos rêves ?

Source : <https://www.lespetitsculottes.com/blog/comment-choisir-couche-ecologique/>

Le plein d'astuces pour nettoyer la maison grâce aux huiles essentielles

Pour faire le ménage, la vaisselle ou les lessives, chasser les mauvaises odeurs ou venir à bout des microbes, réduisez la chimie et optez pour la force verte des huiles essentielles, 100 % pures et naturelles. Efficacité garantie !

BOOSTER SON PRODUIT MÉNAGER

(Écologique, de préférence !) pour le rendre plus actif contre les microbes, ajoutez-lui 50 à 60 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé, de sapin de Sibérie ou de menthe poivrée pour 100 ml de produit.

DES FENÊTRES PROPRES ET VERTES

Stop aux lingettes vitres ou aux sprays dédiés, chers et, eux aussi, chimiques malgré leur belle couleur bleutée façon océan. Certains produits existent en version écologique, mais pourquoi payer cher quand on peut fabriquer soi-même simplement un produit efficace et très bon marché ?

LA BONNE RECETTE :

Dans un vaporisateur, verser 50 ml de vinaigre blanc + 50 ml d'eau déminéralisée ou de source + 15 à 20 gouttes d'huile essentielle de lavandre vraie, lavandin super, menthe poivrée, sauge sclérée, arbre à thé ou d'essence de citron (au choix !). Agiter et utiliser avec une lingette en microfibre.





MOQUETTE : COMMENT LA NETTOYER ?

Si la moquette ne concentre pas trop d'acariens quand elle est rase (ils préfèrent l'atmosphère humide du lit ou les recoins sombres des rideaux), **elle recueille, en revanche, beaucoup de poussière, plus encore si ses poils sont longs (comme pour les tapis)**, lesquels peuvent aussi accumuler les moisissures ou poils d'animaux et polluants chimiques (que l'on retrouve ensuite dans l'atmosphère).

En cas d'allergie à celle-ci, il est impératif de la nettoyer en l'aspirant très régulièrement (au moins deux fois par semaine, avec un aspirateur doté d'un filtre HEPA) pour éviter l'accumulation. La remplacer est rarement une obligation si elle est bien entretenue.

La bonne idée ? Au moins deux fois par an, saupoudrer sur la moquette du bicarbonate de soude, laisser agir 2h puis aspirer.

Pour booster l'effet assainissant, mélanger dans un bol 200 g de bicarbonate de soude et 100 gouttes (4 ml) d'essence de citron (ou huile essentielle de lavande vraie ou d'eucalyptus radié). Laisser reposer 24 heures. Laisser agir 15 minutes puis passer l'aspirateur.

Nettoyer ses saletés : les astuces de grand-mère fonctionnent très bien ! Verser 1/4 de litre de vinaigre blanc et 1 litre d'eau gazeuse dans un vaporisateur, vaporiser sans excès, frotter si besoin, et laisser sécher.

En cas de grosse tache ? On oublie les sprays détachants et on remplace par de la terre de Sommières, à saupoudrer sur la tache. Attendre 1/2 journée avant de brosser puis d'aspirer. Recommencer si la tache est très grasse.

Et surtout, enlevez toujours vos chaussures avant de fouler votre moquette et n'hésitez pas à inciter vos invités à faire de même !

#PRENDRE SOIN DE SA MAISON

CHASSER LES ODEURS DE TABAC

Diffusez, pendant 30 minutes environ, un mélange de 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre + 5 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole + 10 gouttes d'huile essentielle de thym à linalol ou 20 gouttes d'essence de pamplemousse + 10 gouttes d'essence de citron.

JE NETTOIE ET DÉSINFECTE NATURELLEMENT MES SOLS

Dans un flacon opaque (nettoyé et rincé), verser 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude puis 1 litre d'eau chaude. Mélanger. À part, dans un verre, verser 2 cuillerées à soupe de vinaigre blanc + 2 cuillerées à soupe d'huiles essentielles au choix (pin sylvestre , basilic , cannelle de Ceylan, arbre à thé, menthe poivrée, sapin de Sibérie , ou essence de citron, d'orange ...), verser dans le bidon et mélanger.

Source: <https://fr.puressentiel.com/blogs/conseils/astuces-pour-la-maison>



Recettes naturelles pour nettoyer son linge

Quelles huiles essentielles utiliser pour parfumer son linge grâce à sa lessive, ou encore son eau de repassage ?

Découvrez nos solutions naturelles !



UNE LESSIVE MAISON VRAIMENT ÉCOLO

Chère, polluante, chimique, la lessive fait partie de ces petites obligations du quotidien que l'on peut facilement rendre écologique, mais tout aussi efficace et pratique.

Faire fondre doucement 180 grammes de savon de Marseille en paillettes (vérifier qu'il contient au minimum 72% d'huile d'olive, de coprah ou de palme) ou 150 grammes de savon d'Alep dans 3 litres d'eau bouillante.

Ajouter 100 grammes de bicarbonate de soude + 10 gouttes d'huiles essentielles de votre choix : lavande vraie, géranium, lavandin super, ylang-ylang, essence d'orange douce... Mélanger, laisser refroidir et conserver dans une bouteille ou un récipient hermétique.

PLUS BESOIN D'ADOUCISSANT !

Les adoucissants pour le linge sont remplis de produits chimiques et parfums de synthèse qui nous promettent sérénité ou évasion vers les tropiques, mais leurrent nos sens sans aucun bénéfice santé, bien au contraire.. On les oublie, et on fait beaucoup mieux !

En machine, remplacer par un mélange (moitié-moitié) de vinaigre blanc et d'eau (deminéralisée ou de source), avec 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, lavandin super, petit grain bigarade ou d'essence de pamplemousse ou d'orange douce : oui, même si cela semble étonnant, le vinaigre blanc adoucit incroyablement le linge.



MON EAU DE LINGE PARFUMÉE POUR REPASSER...

Dix fois plus agréable que les produits à spray à vaporiser et garantie 100% naturelle, cette eau parfume agréablement et durablement votre linge et vous facilite le repassage.

Verser dans un vaporisateur 50ml d'alcool à 70° + 25ml d'hydrolat de fleur d'oranger (« eau de fleur d'oranger ») + 50 gouttes d'essence d'orange douce + 25 ml d'eau déminéralisée ou de source. Bien mélanger et vaporiser sur le linge sec juste avant repassage.

Vous pouvez également composer une version différente, très « senteurs de Provence » avec de l'huile essentielle et de l'hydrolat de lavande. Du bonheur dans les placards !

PARFUMER LE LINGE D'UNE ODEUR FRAÎCHE ET SAINTE

Ajoutez à votre lessive 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (pour désinfecter) ou de fleur (lavande...), d'essence d'orange douce, de citron ou de pamplemousse, pour parfumer. Dans le sèche-linge, ajoutez au linge un mouchoir ou un gant de toilette sur lequel vous aurez versé 3 ou 4 gouttes de l'huile essentielle de votre choix : très économique et efficace...

Source :
<https://fr.puresSENTIEL.com/blogs/conseils/mes-recettes-naturelles-pour-mon-linge>



digestion

sommeil



immunité



... LES COMPLÉMENTS
(alimentaires)
Uprana®



équilibre



circulation

#FOCUS NUTRITION

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :

LES BONS COMPLÉMENTS AU BON MOMENT !

RENFORCER SA VITALITÉ

Une alimentation équilibrée est censée apporter tous les nutriments nécessaires à l'énergie et au système immunitaire des jeunes organismes.

Pourtant, les petits ne sont pas à l'abri des agents infectieux qui sévissent toute l'année et encore moins de la fatigue accumulée au rythme de la scolarité.

Voilà pourquoi l'aide des compléments alimentaires spécifiques peut leur être précieuse.

Qu'il s'agisse de gélules, de sirops ou d'autres gommes aux allures de bonbons, ces complémentations proposent un apport en vitamines et en minéraux, capable de pallier des carences. L'important est de doser l'apport à bon escient et donc de demander un avis médical avant de supplémer l'enfant.

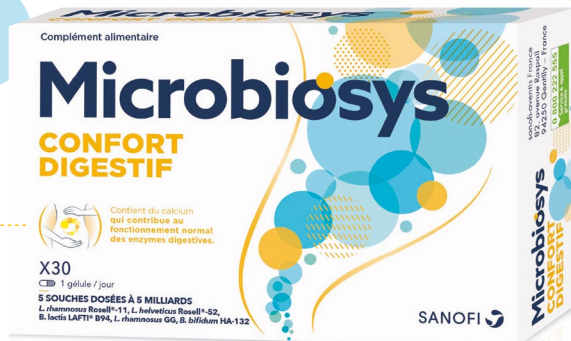
L'idéal est d'égaleme nt acheter en pharmacie ces compléments sans additifs chimiques ni édulcorants de synthèse.



Microbiosys

CONFORT DIGESTIF

FORMULE EXCLUSIVE



UN VENTRE FORT VOUS REND PLUS FORT

Complément alimentaire réservé à l'adulte.

Pour plus d'infos, consultez www.microbiosys.com

**POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES
PAR JOUR WWW.MANGERBOUGER.FR**



ÉQUILIBRER SA DIGESTION

Il est certain qu'un enfant en bonne santé dispose dans l'estomac et les intestins d'une flore bactérienne efficace. Il n'est donc pas nécessaire de lui donner des suppléments de probiotiques s'il a une alimentation saine, riche en légumes, en fruits, en légumineuses et en grains entiers puisque ces ingrédients permettent aux bonnes bactéries de lutter contre les mauvaises et d'assurer une bonne digestion.

Il arrive cependant qu'à la suite d'un changement alimentaire, une infection type gastroentérite, une prise d'antibiotiques ou un stress émotif, les bonnes bactéries fassent défaut et réclament une aide extérieure. Dans ces cas-là, les suppléments de probiotiques, en fonction de leur souche, peuvent favoriser l'équilibre de la flore intestinale, augmenter les défenses naturelles, éliminer les mauvaises bactéries et traiter ou prévenir les diarrhées.

BERCER SON SOMMEIL

Aucun sédatif chimique ne doit être administré sans prescription médicale ! Les parents en quête de solutions pour réduire le stress et améliorer le sommeil d'un enfant de plus de 6 ans s'orienteront donc vers des granules homéopathiques, une cure de magnésium ou de phytothérapie. **Côté plantes, la camomille, la fleur d'oranger, la mélisse, le tilleul ou la verveine sont recommandés sous forme de tisanes.** Cela étant, seule une hygiène de vie globale, dans un environnement rassurant, peut venir à bout du stress des petits. Ce qui inclut une alimentation saine et la pratique régulière d'une activité physique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La vitamine D est indispensable à la synthèse du calcium et à la solidité osseuse, donc à la croissance de l'enfant. C'est pourquoi les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) invitent les parents à faire consommer aux petits des poissons gras une ou deux fois par semaine et du lait enrichi en vitamine D. Cependant, il arrive que l'alimentation à elle seule ne couvre pas les besoins. **Parlez-en au pédiatre ou au généraliste suivant l'enfant** : sur ordonnance, la supplémentation en vitamine D est prise en charge par la Sécurité sociale.

CÉTYLPYRIDINIUM/LYSOZYME ARROW CONSEIL®

1,5mg/20mg sans sucre, comprimé à sucer
édulcoré au sorbitol et à la saccharine

**APAISE LES
MAUX DE GORGE
PEU INTENSES
ET SANS FIÈVRE.**



Arôme menthe
Sans sucre

NOUVEAUTÉ

Si le symptôme pour lequel vous envisagez de prendre ce médicament évoque une infection Covid19, contactez votre pharmacien ou votre médecin.

Médicament indiqué chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans comme traitement local d'appoint du mal de gorge peu intense, sans fièvre. Lire attentivement la notice avant l'utilisation. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.

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



003-AS-01/2021
2006/620031.49/6/003/Rev02

Bientôt le printemps ? Oui à la détox bio !

Selon les traditions hygiénistes, on peut ressentir le besoin de faire le ménage en soi après des excès, ou quand l'organisme peine à éliminer. C'est le moment de la détox...



En naturopathie, le drainage c'est la base

Manque d'énergie, sensation générale de lourdeur, teint brouillé, imperfections cutanées, digestion lente... sont des signes que certains organes ont besoin d'aide. Sachons répondre à cet appel...

Aidons les émonctoires

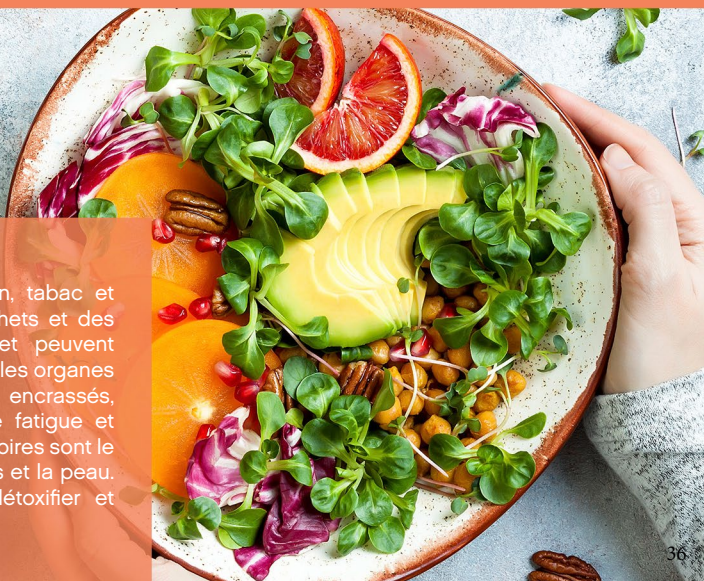
Pour éliminer les toxines, notre corps est équipé d'organes spécifiques appelés « émonctoires » : foie, intestins, reins, poumons et peau. S'ils sont encrassés, notre organisme accumule les déchets, se fatigue et tourne en sous régime. Pour aider le corps à se nettoyer, on surveillera notamment le foie : organe central de la détoxification, il doit être en état de filtrer le sang chargé de déchets.

Réflexes et astuces à adopter

Les naturopathes s'accordent pour conseiller de suivre des bonnes pratiques toute l'année : consommer plusieurs portions de fruits et légumes entiers chaque jour, manger équilibré, s'oxygéner en plein air et se réhydrater régulièrement, avec une eau de qualité ou des infusions bio.

Le saviez-vous ?

Pollution, stress, mauvaise alimentation, tabac et alcool, génèrent chaque jour des déchets et des toxines qui encrassent l'organisme et peuvent perturber son fonctionnement. Lorsque les organes filtres appelés émonctoires sont encrassés, l'organisme accumule les déchets, se fatigue et fonctionne en sous régime. Ces émonctoires sont le foie, les reins, les intestins, les poumons et la peau. Certaines plantes peuvent aider à détoxifier et drainer nos émonctoires.



BONS PLANS

Univers Pharmacie soigne votre budget !

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Le nettoyant dermatologique qui **peut tout changer**

Du 1^{er} au 31 mars 2021



Créaline
H₂O
Eau micellaire

- **Nettoie** maquillage, pollution, impuretés
- **Apaise** les sensations désagréables

Pour toutes les peaux,
même les plus sensibles



Conçu et fabriqué en **France**



Formule **biodégradable** - Pack **recyclable**

* Offre réservée aux porteurs de la carte, offre valable dans les points de ventes participants, dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions dans les pharmacies participantes.

BONS PLANS

Forum Santé soigne votre budget !

Top du mois



BEPANTHEN POMMADE

6,69 €

Soit 66,89€/kg

Le tube de 100 grammes

**Offre valable du 1^{er} au 31 mars 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. Voir conditions.*

BEPANTHEN

Réduction immédiate



-3€

SUR LE LOT
DE 2 FLACONS DE
LAIT DE 400ML OU
2 FLACONS D'HUILE
LAVANTE DE 400ML*

**Offre valable du 1^{er} au 31 mars 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. Voir conditions.*

LA ROCHE POSAY