

LE MAG



MINCEUR

CONSEILS & ASTUCES

DOSSIER DU MOIS

ALLERGIES

COMMENT LUTTER ?

IMMUNITÉ

**Comment protéger
au mieux mon corps ?**

BEAUTÉ

PRÉPARER SA PEAU AU SOLEIL

STRESS & SOMMEIL

Insomnie, mélatonine et détente

#AVRIL

1. AGENDA DU MOIS



2. CONSEILS BEAUTÉ



3. MINCEUR



4. PRENDRE SOIN DE BÉBÉ



5. PRÉSERVER SON INTIMITÉ



6. BONS PLANS DE MARS



7. RENFORCER SON IMMUNITÉ



8. ZOOM SUR LES ALLERGIES



9. FOCUS SOMMEIL

Numéro: 68

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](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)

universpharmacie.com

© 2019 Groupe Univers Pharmacie – Tous droits réservés.

Crédits Photos : AdobeStock_9709602 - 67114324 - 77847993 - 79367708 - 102674582 - 108235230 - 127554243 -

158433084 - 159469358 - 168592102 - 179840491 - 187423052 - 210311917 - 216001923 - 225927071 - 225907703 - 235377279 - 245013454 - 247248808 - 248754356 -

249108885 - 252138481 - 257426608 - 302537669 - 305152572 - 309157390 - 241851734 - 130635244 - 237824389 - 241851734.

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.

Univers Pharmacie⁺

ÉLU MEILLEUR RÉSEAU DE PHARMACIES 2020 - 2021



ÉDITO AVRIL 2021

Alerte aux pollens !

Le printemps est là et avec lui, le retour du soleil et la hausse des températures et son cortège de pollens indésirables. Les allergies concernent entre 25 à 30% de la population française.

Pour ceux qui souffrent d'allergies saisonnières, cela peut être une période de l'année stressante, caractérisée par des éternuements, un nez qui coule et d'autres symptômes désagréables. Il existe cependant de nombreuses façons de gérer ces symptômes pour faire du printemps une saison plus agréable.

Retrouvez dans ce Mag nos solutions pour vous simplifier la vie.

Bonne lecture !





2 Avril 2021

Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme

L'autisme est une réalité très présente dans la mesure où ce type de handicap touche 1 personne sur 150 dans le monde.

La France compte environ 430 000 personnes atteintes d'autisme à des degrés divers, dont 25% d'enfants. Le gouvernement français a mis en place un «plan Autisme» sur 2008-2011, qui vise tout d'abord l'augmentation de la capacité d'accueil en établissements spécialisés et sur la diversification des méthodes de prise en charge et de dépistage précoce.



11 Avril 2021

Journée Mondiale de la maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson est une maladie neuro-dégénérative caractérisée par la destruction d'une population spécifique de neurones : les neurones à dopamine de la substance noire du cerveau. Ces neurones sont impliqués dans le contrôle des mouvements.

La maladie de Parkinson touche plus de 200 000 personnes en France.

À l'occasion de la Journée mondiale Parkinson, le 11 avril, France Parkinson organise des événements dans toute la France. Ces événements permettent d'informer les malades et leurs proches et sont l'occasion de sensibiliser le grand public et de faire entendre leurs voix auprès des pouvoirs publics. **Ces temps visent à partager, à informer sur la complexité de la maladie mais aussi à transmettre de l'espoir et du courage.**



23 avril 2021

Journée mondiale de la terre

Cet évènement a été célébré pour la première fois le 22 avril 1970. Le Jour de la Terre est aujourd'hui reconnu comme l'événement environnemental populaire le plus important au monde.

Le fondateur de cet événement est le sénateur américain **Gaylord Nelson**. Il encouragea les étudiants à mettre sur pied des projets de sensibilisation à l'environnement dans leurs communautés. Aujourd'hui, le Jour de la Terre est célébré, à travers le monde, **par plus de 500 millions de personnes dans 184 pays.**

NOTRE PLANÈTE EN DANGER

Le 30 mars 2005, l'Unesco publiait la première évaluation des écosystèmes pour le millénaire, un rapport accablant sur l'impact de l'homme sur la planète. Au cours des dernières années, les activités humaines ont modifié les écosystèmes pour satisfaire une demande croissante de nourriture, d'eau douce, de bois, de fibre et d'énergie...

Une dégradation irréversible aux conséquences désastreuses puisque le bien-être de l'homme est menacé d'ici à quarante ans.

Un site à visiter : www.earthday.net

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

Comment préparer sa peau au soleil ?

L'ALIMENTATION

Nous ne le dirons jamais assez, l'alimentation est primordiale quand il s'agit de la beauté de la peau. C'est aussi un moyen simple et efficace d'avoir un joli teint hâlé naturellement. Pour cela, les légumes et fruits sont très importants.

Nous avons de la chance, c'est en cette saison qu'ils font leur entrée sur les étals du marché ! Plus ils sont colorés, mieux c'est pour la peau ! Riches en antioxydants, ils vont aider la peau à lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement cutané.

Pour un hâle naturel, il faut également consommer des aliments riches en bêta-carotène. Le bêta-carotène est un pigment naturel qui participe à la synthèse de la mélanine, responsable du bronzage, lors d'une exposition au soleil. Usez et abusez de carottes, tomates, melon, brocolis ou encore d'épinards.

Quant aux boissons, remplacez les jus industriels pleins de sucre pour des jus de fruits frais et des smoothies maison et mettez-vous au thé vert, il permet d'illuminer le teint !

Pensez également à boire beaucoup d'eau plate pour préserver l'hydratation de la peau.



Le printemps s'installe, la chaleur et le soleil arrivent et après ces semaines à l'intérieur, nous avons tous envie d'aller prendre quelques couleurs au soleil. Mais avant de s'allonger sur son transat, dans son jardin ou sur son balcon, il faut préparer sa peau ! Nous vous livrons quelques astuces pour optimiser les premiers bains de soleil.



URIAGE
EAU THERMALE

EAU
THERMALE

ESSENCE D'EAU
ÉCLAT
Hydrate, Rééquilibre,
Illumine

GLOW UP
WATER ESSENCE
Moisturizes, Rebalances
Brightens

TOUTES PEAUX
ALL SKIN TYPES

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

100ml e 3.4fl.oz.

2X PLUS HYDRATANT
QU'UN SÉRUM À 24H*

URIAGE
EAU THERMALE

TEXTURE INNOVANTE

ESSENCE
D'EAU ÉCLAT

SOIN QUOTIDIEN
MINIMALISTE
CONCENTRÉ EN
EAU THERMALE
ET EN **MINÉRAUX**

RENFORCE - ILLUMINE

*en comparaison au produit Uriage
Eau Thermale Sérums d'Eau
- mesure instrumentale à 24h.

LES COMPLEMENTES ALIMENTAIRES

Pour une action plus prononcée ou si vous boudez les fruits et légumes, vous pouvez vous tourner vers les compléments alimentaires mais attention, **privilégiez les compléments alimentaires d'origine naturelle** ! Les gélules d'urucum sont très efficaces pour préparer la peau au soleil.

Ce fruit d'Amazonie est très riche en bêta-carotène, **il en contient 100 fois plus que la carotte** ! C'est la graine contenue dans ce fruit qui est utilisée pour sa poudre rouge. Avant l'exposition, elle permet de donner un joli hâle à la peau mais également de la protéger des méfaits du soleil grâce à son action antioxydante. **Attention, cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas appliquer de crème solaire lorsque vous exposez au soleil** ! Ces graines contiennent également de nombreux oligo-éléments comme le zinc, le magnésium ou le sélénium qui sont très intéressants pour la peau !

Outre l'urucum, il existe de nombreux autres compléments alimentaires comme les gélules de bêta-carotène qui donneront de jolies couleurs orangées à votre peau et la prépareront au soleil. **Les compléments alimentaires sont donc un bon complément à la crème solaire pour les peaux claires qui craignent le soleil.**



Du côté de la salle de bain

Avant de s'exposer, assurez-vous que votre peau est prête à recevoir les rayons du soleil. Un mois avant les premiers bains de soleil, réalisez un gommage hebdomadaire sur tout le corps afin de favoriser le renouvellement cellulaire et prolonger votre hâle. Une fois la peau gommée, pensez à l'hydrater.

C'est valable avant, pendant et après l'exposition au soleil ! L'hydratation est la clé pour une belle peau et un joli bronzage. Si vous n'avez pas l'habitude d'utiliser un sérum, c'est le moment d'en adopter un. Un sérum hydratant est un super allié pour la peau en été lorsque celle-ci est plus sèche et malmenée par les rayons du soleil ! **Pour l'hydratation du corps : huile, lait, baume... vous avez le choix des textures !** Après l'exposition au soleil, le mieux est d'utiliser un après-soleil spécialement formulé pour embellir et prolonger le hâle.

Si vous n'avez pas le temps d'hydrater votre corps à la sortie du bain ou de la douche, pensez à utiliser un gel douche hydratant ou un savon surgras.



Vous avez maintenant toutes les clés pour avoir une jolie peau prête à bronzer ! Exposez-vous de manière progressive, pensez au chapeau, aux lunettes et n'oubliez pas d'appliquer à chaque exposition une crème solaire adaptée.

Ce serait dommage d'attraper un vilain coup de soleil après tous ces efforts ! Pour un bronzage durable et magnifié, soyez patient, protégez-vous, soignez votre alimentation et hydratez-vous !



Minceur : les matières grasses pour maigrir

Les matières grasses ne manquent pas dans notre alimentation et sont présentes sous diverses formes, de façon évidente comme avec le beurre ou dans des aliments plus inattendus. Bien que souvent exclues de la plupart des méthodes pour perdre du poids, les matières grasses sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Quels types de matières grasses sont à privilégier pour maigrir ?

DES APPORTS À NE PAS NÉGLIGER DANS UN RÉGIME ALIMENTAIRE

Certaines matières grasses au premier rang desquels figurent les lipides sont essentielles pour assurer les principales fonctionnalités du corps. C'est pour cette raison que tout régime destiné à maigrir vite doit en contenir impérativement. Entre le beurre, les différentes crèmes fraîches et l'huile, **il faut savoir distinguer ceux étant bénéfiques pour l'organisme et ceux dont il faut limiter la consommation.**



De nombreuses idées reçues à combattre

Le beurre tout particulièrement est pointé du doigt pour sa trop grande richesse calorique. L'exclure purement et simplement de son alimentation serait une grosse erreur dans la mesure où ce dernier dispose d'une haute teneur en vitamine A, celle-ci contribuant notamment à la croissance osseuse et au système immunitaire.

L'une des propriétés qui rend les matières grasses si utiles pour perdre du poids vite et facilement est leur capacité à favoriser l'assimilation de certaines vitamines dont la A, la D ou encore la E. Deux grandes familles de matières grasses sont à distinguer : **les acides gras saturés et les acides gras insaturés**. La consommation excessive d'acides gras saturés (viandes rouges, œufs, etc...) peut entraîner des problèmes cardiovasculaires et favoriser un taux de cholestérol élevé. Les acides gras insaturés (poissons, huiles végétales, etc...) permettent, au contraire, de faire baisser ce taux.



#OBJECTIF MINCEUR

Comment maigrir tout en consommant des matières grasses

Pour perdre les kilos superflus, nul besoin d'éliminer toutes formes de matières grasses de son alimentation. La clé du succès pour obtenir un ventre plat rapidement est tout simplement d'opter pour la « bonne » matière grasse.

Parmi les choix à faire figure le dilemme entre l'huile et le beurre dans le cadre précis d'un régime minceur. À titre d'illustration, une cuillère d'huile représente 90 calories alors que la même cuillère de beurre n'en contiendra « que » 75. Si l'huile est naturellement plus grasse que le beurre, ses qualités notamment en acides gras d'origine végétale sont bien meilleures que celles du beurre. La clé pour une perte de graisses rapide sans pour autant se priver réside dans le fait de savoir varier les plaisirs en termes de matières grasses.

Source : <https://anaca3.com/blog/les-matieres-grasses-pour-maigrir/>



Les matières grasses représentent une source importante d'apport énergétique pour l'organisme et apportent des acides gras indispensables au corps et qui ne sont pas produits naturellement par celui-ci. Pour favoriser sa perte de poids, il convient de privilégier des aliments contenant des acides gras insaturés. De même, pour le beurre, il est préférable de sélectionner un produit à base de graisse végétale. Pour l'huile, le choix devra se porter majoritairement sur l'huile de colza, naturellement riche en oméga 3.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les poissons gras (saumon, sardines, maquereau...) sont certes riches en graisses... mais en bonnes graisses.

Ils contiennent des acides gras, essentiels à notre corps qu'on trouve difficilement ailleurs.

Ce sont ces fameux oméga 3 qui accélèrent la perte de poids.



Comment brûler la graisse du bas du ventre quand on est un homme ?

Avoir du gras formant des bourrelets disgracieux au niveau du bas ventre est une réelle source de complexes chez certains hommes. Bien qu'il s'agisse de l'une des zones les plus difficiles à affiner, sachez qu'il est tout à fait possible de brûler le gras localisé à cet endroit, en adoptant quelques bons gestes.





Revoir l'alimentation

Rectifier l'alimentation est la première chose qu'un homme doit faire s'il veut éliminer la masse grasseuse au niveau du bas du ventre. Il est impossible de maigrir de cette zone précise sans modifier les habitudes alimentaires. L'idée sera d'adopter une alimentation saine et équilibrée. **Commencez donc par éliminer tout aliment transformé, à la fois riche en sucres, en sel et en matières grasses qui cause le stockage de gras.** Privilégiez en contrepartie les fruits et les légumes bons pour le transit, faibles en calories, mais qui vous procurent par contre tous les nutriments dont votre organisme a besoin pour favoriser l'élimination de gras.

N'oubliez pas non plus qu'une bonne hydratation est indispensable pour que la perte de poids soit efficace. Attention toutefois à ne pas maigrir trop vite, au risque de perdre les muscles de la ceinture abdominale en même temps que le gras, et de libérer en parallèle des hormones qui empêchent le brûlage du gras.

Autres points importants

La perte de poids et l'élimination de la bouée du bas du ventre passent aussi par un bon équilibre psychologique. Apprenez donc à gérer vos émotions et le stress. En effet, le stress a la capacité de stimuler la création de cortisol ; une hormone capable d'empêcher la dissolution des graisses. N'hésitez pas non plus à solliciter l'aide d'un coach. En plus de vous procurer une motivation supplémentaire, ce professionnel de la perte de poids définira les meilleures solutions, le challenge et le programme minceur à suivre en fonction de votre sédentarité, de vos capacités physiques, de vos besoins et de votre comportement alimentaire. Masser régulièrement cette zone et utiliser une crème amincissante est aussi efficace.

Contrairement à ce que l'on pense, perdre le gras au niveau du bas du ventre n'est pas une mission impossible pour un homme. Il faut tout simplement adopter les bonnes habitudes et identifier les exercices les plus efficaces, même lorsqu'il fait froid.

Choisir les bons exercices

Pratiquer au moins une activité physique régulière et bien ciblée est également indispensable si vous souhaitez brûler rapidement le gras du bas du ventre. Avant de définir les exercices adéquats pour cet objectif, vous devez à tout prix éviter de faire des séances d'abdos. Il sera tout simplement difficile de dessiner vos tablettes de chocolat lorsque le gras sous-cutané à cet endroit précis n'est pas encore éliminé. Au contraire, vous favoriserez l'augmentation de volume de votre ventre. Pour perdre du poids et éliminer par conséquent le gras du bas ventre, pensez avant tout à faire du sport le matin, à jeun, et à varier les exercices, afin de solliciter plusieurs groupes musculaires, pour ne citer que les squats, le soulevé de terre ou le développé couché. **Ajoutez à cette liste quelques sports comme l'aviron, la course à pied et la corde à sauter pour muscler cette zone.**

Source : <https://anaca3.com/blog/comment-bruler-la-graisse-du-bas-du-ventre-quand-on-est-un-homme/>

Préparer Pâques 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.

Avec ses œufs, ses poules, ses cloches et ses lapins, Pâques est une source de joie et d'émerveillement pour les enfants. Ils peuvent commencer à apprécier cette fête printanière dès le plus jeune âge : inspirez-vous de nos idées d'activités pour initier votre bébé aux traditions de Pâques tout en douceur !

DÈS 3 MOIS : LES ŒUFS COLORÉS & LE SPECTACLE DE LA NATURE

Procurez-vous une série d'œufs en plastique ou en bois poli de couleurs vives, ornés de frises ou de dessins. Lorsque vous les achetez, assurez-vous qu'ils ne présentent pas de risques si votre bébé les porte à la bouche. Durant la période de Pâques, placez-les autour de la table à langer. Faciles à tenir en main, ces œufs l'occuperont pendant le change : donnez-les-lui successivement et laissez-le les observer à loisir avant de lui en proposer un autre.

Pâques est le temps du plein épanouissement du printemps. Installez votre bébé dans un porte-bébé et emmenez-le à la découverte de la nature : en pleine forêt ou simplement dans un parc, faites-lui écouter le chant des oiseaux, le souffle du vent, le murmure d'une rivière... Proposez-lui de toucher l'écorce d'un arbre, la douceur de l'herbe, le craquant des feuilles... Admirez ensemble les couleurs des fleurs et respirez leur parfum... Même si votre enfant ne semble pas s'y intéresser, soyez sûr(e) qu'il apprécie l'atmosphère de la nature qui l'entoure.

DÈS 6 MOIS : JOLIS CARILLONS ET LE PANIER AUX TRÉSORS

Dès le plus jeune âge, les bébés sont très sensibles aux sons qui les entourent. A Pâques, les cloches sont à l'honneur : essayez de trouver plusieurs petites clochettes aux sonorités différentes et faites-les retentir doucement devant votre bébé, puis proposez-lui de les prendre en main. Il tentera probablement de les secouer à son tour pour reproduire ces jolis bruits.

Remplissez un petit panier de paille douce et dissimulez-y différents objets en rapport avec Pâques : petites cloches, figurines de lapins, poules ou poussins en peluche, œufs décorés... Proposez ce panier à votre bébé et laissez-le découvrir peu à peu toutes les surprises qu'il contient, en commentant avec lui chacun des objets. Émerveillement garanti !



DÈS 1 AN : BOUQUET DE PRINTEMPS & LA CHASSE AUX ŒUFS

Profitez d'une promenade dans la nature avec votre bébé pour cueillir quelques rameaux fleuris. De retour à la maison, placez-les dans un grand vase et suspendez-y des œufs colorés, de petites cloches, des poussins et autres décorations de Pâques. Faites admirer le résultat à votre enfant et détaillez ensemble chacune des suspensions de votre bouquet. **Comme le sapin à Noël, le bouquet de Pâques est une tradition fascinante pour les tout-petits.**

Si votre bébé a déjà fait ses premiers pas, vous pouvez lui proposer une chasse aux œufs simplifiée le jour de Pâques. Dans votre maison ou votre jardin si vous en avez un, disposez sur le sol des œufs de Pâques emballés de papiers brillants. Formez une ligne sinueuse et bien visible qui mènera votre enfant jusqu'à sa surprise de Pâques (des chocolats ou un petit jouet, selon son âge) : **il prendra un grand plaisir à ramasser tous ces trésors. Plus votre enfant grandira, plus vous pourrez dissimuler les œufs qu'il s'amusera à chercher.**

#PRENDRE SOIN DE BÉBÉ

DÈS 18 MOIS : ŒUFS SURPRISES

Achetez quelques œufs en carton ou en plastique qui se séparent en deux moitiés. Placez-y de petits objets : petites voitures, figurines ou autres jouets de taille réduite.

Puis proposez-les à votre enfant et montrez-lui comment ouvrir le premier. Il sera enchanté de découvrir le contenu de tous les suivants, puis de refermer et rouvrir les œufs.

DÈS 2 ANS : DÉCORATIONS DE PÂQUES

A 2 ans, votre enfant possède une dextérité suffisante pour commencer à lui proposer des activités créatives : dessin, peinture à doigts et collages simples l'amuse beaucoup. Découpez des formes de poules, d'œufs, de lapins ou de cloches dans du carton épais et lancez-vous dans une séance de décoration.

Mettez à la disposition de votre petit de la peinture, des gommettes, de gros feutres, du papier crépon à déchirer, des plumes, des boules de coton... Aidez-le si besoin à coller certains éléments sur les supports. Admirez ensemble le résultat et utilisez-le pour décorer sa chambre aux couleurs de Pâques !

DÈS 2 ANS : LE PANIER DE PÂQUES

Proposez à votre enfant de fabriquer ensemble un panier de Pâques avec du matériel de récupération. Trouvez d'abord une boîte en carton : brique de lait ou de jus de fruit, petite boîte à chaussures, grande boîte de compotes en gourdes ou autre.

Découpez et jetez le dessus de la boîte, puis collez une anse découpée dans du carton. Votre enfant peut alors décorer son panier avec de la peinture, des feutres, des gommettes, du papier de soie...

Il l'utilisera ensuite pour récolter ses œufs le jour de Pâques.

Dès 2 ans : le petit poussin

Demandez à votre enfant de placer sa main sur un carton de couleur jaune, le pouce bien écarté des autres doigts. Tracez le contour de sa menotte puis découpez-en la forme.

Dessinez un œil et un bec sur le pouce, et collez ensemble de petites plumes blanches ou jaunes sur tous les autres doigts : voilà un petit poussin de la forme de la main de votre enfant !

Source : <https://www.mustela.fr/blogs/mustela-mag/preparer-paques-avec-votre-enfant>

Comment rééquilibrer la flore intime ou restaurer la flore vaginale ?

Toute femme devrait savoir que sa meilleure défense contre les infections génitales reste sa propre flore vaginale car celle-ci forme une barrière protectrice naturelle contre les agressions extérieures. Aussi doit-elle apprendre à la préserver et, en cas d'infection, à la restaurer. Le vagin n'est pas une cavité stérile. Près d'un milliard de microbes différents cohabitent harmonieusement à l'état normal.

On y trouve en grande quantité de « bonnes » bactéries, des lactobacilles comme le bacille de Döderlein, qui assurent sa défense en maintenant un pH acide autour de 4 ; mais aussi, en faible quantité, des « mauvaises » bactéries, peu agressives en faible nombre mais capables de devenir pathogènes. En effet, cet équilibre subtil entre tous ces germes est fragile. A la moindre agression locale, les « mauvaises » bactéries prolifèrent et peuvent engendrer des infections.



QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE DÉSÉQUILIBRE DE LA FLORE ?

Ces germes minoritaires vont se développer et gagner du terrain, à l'origine :

- de mycoses s'il s'agit du champignon Candida Albicans.
- de vaginoses à Gardnerella qui donnent des odeurs de poisson avarié.
- d'infection à mycoplasmes ou autres.

Ces infections ne sont pas dangereuses (sauf pendant la grossesse pour certaines) mais elles favorisent la survenue d'autres germes plus agressifs comme le chlamydia ou le gonocoque par exemple. Le vagin opposera moins de défense et l'infection se propagera plus vite.



Que faire pour rééquilibrer la flore intime ?

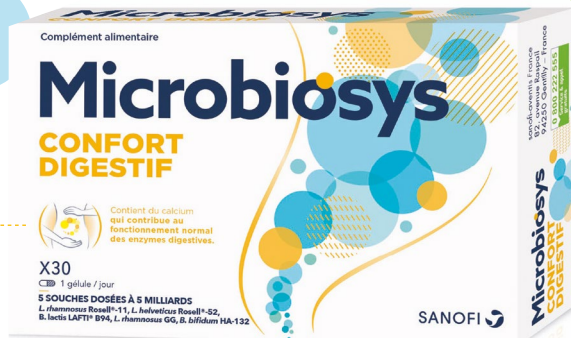
- **Proscrire tout ce qui peut la détruire** : antiseptiques, produits locaux chimiques abrasifs, hygiène insuffisante ou trop intense.
- Renforcer la protection en cas de prise de certains médicaments comme les antibiotiques ou les corticoïdes.
- Lutter contre la sècheresse des muqueuses occasionnée le plus souvent par la carence en estrogènes.
- Se protéger contre les risques de contamination extérieure : MST.
- **Éviter la macération locale** : humidité, chaleur, frottements.
- Utiliser pour la muqueuse vulvaire un bon produit lavant doux au moins une fois par jour. Il doit laver, protéger le film lipidique pour éviter tout dessèchement, avoir un pH physiologique entre 5 et 7, ni trop acide, ni trop alcalin, dépourvu de colorant ou produit allergisant.

Enfin, restaurer la flore vaginale facilite la bonne santé sexuelle.

Microbiosys

CONFORT DIGESTIF

FORMULE EXCLUSIVE



Contient du calcium
qui contribue au
fonctionnement normal
des enzymes digestives.



Contient du calcium
qui contribue au
fonctionnement normal
des enzymes digestives.

X30

1 gélule / jour

5 SOUCHES DOSÉES À 5 MILLIARDS

L. rhamnosus Rosell®-11, *L. helveticus* Rosell®-52,
B. lactis LAFIT® B94, *L. rhamnosus* GG, *B. bifidum* HA-132

SANOFI

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

SANOFI

7000028161-03/20

#RENFORCER SON IMMUNITÉ

Consommer des nutriments pour renforcer son immunité

Une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie aident à maintenir l'efficacité du système immunitaire.

Certains ingrédients contenus dans plusieurs compléments alimentaires peuvent contribuer à le renforcer.

LE ZINC

Il facilite la formation des lymphocytes qui fabriquent les anticorps capables de repousser les virus et les bactéries pathogènes, il a un effet stimulant sur l'immunité.

LE CUIVRE

Il est essentiel à la production des globules rouges et il aide à lutter contre toutes les infections. Un déficit en fer se traduit par un ralentissement des fonctions vitales et une plus grande vulnérabilité aux infections par baisse des défenses immunitaires.

LA VITAMINE C (OU ACIDE ASCORBIQUE)

Elle est réputée pour protéger des agressions extérieures en renforçant les défenses naturelles et elle est appréciée pour ses propriétés antioxydantes.

Une bonne immunité n'est possible que si l'écosystème intestinal est bien équilibré, et la participation des probiotiques et des prébiotiques dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire est importante, en particulier certaines souches comme les lactobacilles et les bifidobactéries. Les produits de la ruche fournissent de bonnes armes pour se défendre : le miel est une précieuse source d'énergie en hiver et la gelée royale est un véritable concentré nutritif et revitalisant.

La lactoferrine, quant à elle, est une protéine présente dans le lait et la salive. Elle est capable de moduler l'action de nombreuses cellules du système immunitaire et d'inhiber la multiplication des micro-organismes pathogènes.





BOOSTER SON IMMUNITÉ

1- Penser aux plantes

L'échinacée alerte notre système immunitaire dès que les virus et les bactéries commencent à proliférer dans la sphère respiratoire. D'où l'intérêt de la prendre dès les premiers signes d'une infection hivernale. Du fait de son activité immunostimulante, la plante est logiquement contre-indiquée chez les personnes traitées par des immunosuppresseurs. Les fruits de l'acérola, de l'égantier (cynorrhodon) et de l'argousier présentent une grande richesse en vitamine C naturelle. Ces trois plantes fortifient le système d'autodéfense en alimentant les réserves des globules blancs.

2- Produit de la ruche

La propolis optimise les réactions de l'organisme dans la lutte contre les agressions bactériennes, fongiques (champignons) ou virales.

3- Résister aux agressions

Pour renforcer la résistance globale de l'organisme en augmentant ses capacités d'adaptation, votre pharmacien vous recommandera des plantes dites adaptogènes comme le ginseng (espèce panax), l'éleuthérocoque ou le pélagonium.

4- Cuisiner pour l'immunité

Pour obtenir du fer, cuisinez les foies animaux (veau, bœuf, agneau), les viandes, les volailles et le poisson, sources de fer facilement absorbable. Consommez aussi des crustacés, du boudin noir, des lentilles, du jaune d'œuf, des fruits oléagineux ou secs. Le cuivre se trouve dans les abats (foies), les coquillages, les crustacés, les céréales complètes, les fruits et les légumes secs, le cacao. Le zinc est surtout présent dans les aliments protéiques (viande, poisson), les coquillages particulièrement les huîtres, les céréales complètes, les légumes secs, les légumes verts, les champignons.

5- Végétaux et vitamine

La vitamine C est la vitamine des végétaux frais et des fruits acides comme les agrumes, les groseilles, les fraises et les fruits exotiques.

Nutriments et immunité :

précautions et conseils

- Un apport de zinc est particulièrement indiqué chez les personnes très âgées ou souffrant de maladies intestinales, ainsi qu'en cas de malnutrition ou d'alcoolisme. La dose quotidienne maximale pour un adulte est de 40 mg; son absorption intestinale est diminuée par les aliments contenant de la caféine.
- Le fer s'accumule dans l'organisme et son excès peut provoquer une intoxication grave, la prise de compléments riches en fer nécessite une surveillance médicale.
- L'efficacité de l'échinacée sur le long terme (trois mois) diminue: elle maintient le système immunitaire en état de combat permanent et les défenses, trop sollicitées, risquent de s'épuiser.
- Consommé en excès, le ginseng provoque irritabilité, nervosité, insomnie et les cures ne doivent pas excéder trois mois; de même il est déconseillé de le consommer simultanément avec de la caféine.



CONSEILS :

La force de notre système immunitaire dépend de notre hygiène de vie.

- Trop d'alcool, trop de stress, et une alimentation déséquilibrée compromettent notre bonne santé globale. Plus le corps est actif, plus le système immunitaire est efficace : trois quarts d'heure d'exercice physique par jour, de préférence en plein air, permettent, au bout de six semaines, d'améliorer les défenses de notre organisme.
- Il y a une relation entre stress et immunité, et la relaxation a un effet positif, elle nous aide à résister aux éléments perturbateurs de notre environnement et à éliminer nos tensions.
- Nous vivons trop souvent confinés. Pour optimiser les défenses immunitaires de la sphère ORL (nez, gorge, bronches) il faut aérer les pièces tous les jours, même par grand froid, ne pas trop les chauffer (19°C) et maintenir un certain taux d'humidité (50%).

Source : <https://www.bienetre-et-sante.fr/renforcer-son-systeme-immunitaire-avec-des-nutriments/>



#ZOOM SUR...

Allergies saisonnières : une maladie peu reconnue

On peut attraper le rhume des foins à tout âge. Comme toutes les allergies, l'allergie pollinique peut se modifier au fil des années. Vous pouvez par exemple commencer par réagir aux graminées puis devenir tout à coup sensible au pollen d'arbres. Ces changements inattendus sont souvent dus à un excès d'allergènes dans l'environnement.

La période à risque commence en février-mars avec les pollens d'arbres : le principal coupable est ici le bouleau qui pollinise en avril. La saison des graminées s'étend de la mi-mai à la mi-juillet. En région méditerranéenne, elle est plus précoce : de début avril à mi-juin, et, en montagne, plus tardive : à partir de début juillet.



La fréquence des allergies ne cesse d'augmenter depuis quelques années. En France, 25 à 30 % de la population générale a une allergie. Cette augmentation semble liée à divers facteurs environnementaux qui favoriseraient l'expression de la sensibilité génétique à l'allergie (atopie) :

- Le réchauffement climatique induit un allongement de la période de pollinisation ainsi qu'une augmentation de la quantité des pollens et de leurs propriétés allergisantes.
- La pollution atmosphérique, les modifications de l'environnement intérieur (hygiène, matériaux utilisés...) majorent cet effet.
- Les changements dans les pratiques alimentaires, la multiplication des médicaments augmentent les risques d'exposition à des allergènes.

L'ALLERGIE, 4^{ÈME} MALADIE DANS LE MONDE

L'allergie est considérée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme la 4^{ème} maladie dans le monde après le cancer, les pathologies cardiovasculaires et le sida. L'OMS estime qu'en 2050, la moitié de la population mondiale sera allergique.

Epidémiologie de l'allergie en France²

Une hausse constante
des personnes allergiques
depuis 45 ans





LE SAVIEZ-VOUS ? UNE MALADIE QUI PEUT SURVENIR À TOUT ÂGE...

Malgré l'avancée de la médecine, les Français et avec eux bon nombre d'acteurs de santé ayant été formés avant l'explosion de l'allergie, n'ont pas encore pleinement conscience que l'allergie peut survenir à tous les âges et pas uniquement dans l'enfance. **Seulement 55% des Français déclarent que la maladie peut survenir à tous les âges !**

Un décalage important qui doit aujourd'hui être compensé pour faciliter la reconnaissance de la maladie et une prise en charge adaptée des patients.

Pendant ce temps, la maladie progresse... 34% des Français interrogés se déclarent allergiques. Un chiffre proche des données épidémiologiques les plus récentes qui évaluent qu'environ 30% de la population française est touchée par la maladie. **Les Français les plus jeunes (moins de 35 ans) sont même 44% à se déclarer allergiques, indiquant une prévalence plus forte parmi les nouvelles générations.**

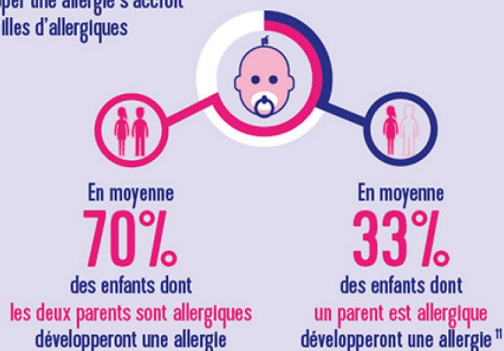
Source : <https://asthme-allergies.org/faits-chiffres-comprendre-lallergie/>

Transmission, facteurs génétiques

Le risque de développer une allergie s'accroît dans les familles d'allergiques



Une future maman exposée au stress a plus de risque de donner naissance à un bébé allergique¹⁰



#ZOOM SUR...

Allergies : les outils pour se faciliter la vie

Ma vie d'Allergik : une application dédiée

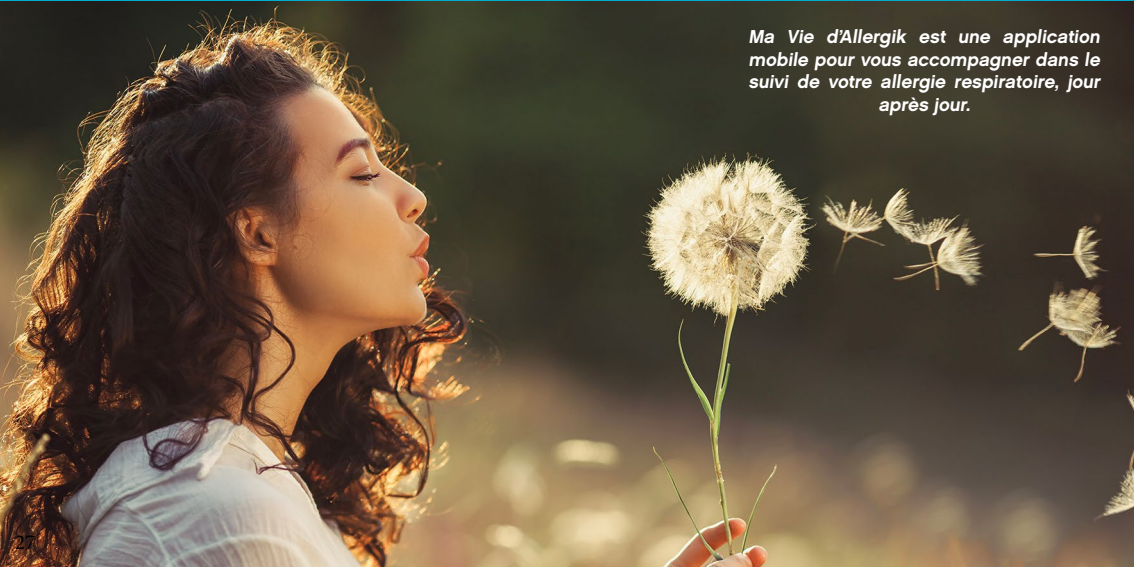
Grâce à celle-ci, vous pouvez :

- obtenir un suivi personnalisé (prises de traitement, symptômes allergiques, rappels et notifications pour vos RDV médicaux, etc),
- connaître les données polliniques par région et par allergène, en temps réel,
- vous sensibiliser de manière ludique avec le « défi quotidien » : un jeu amusant et captivant pour braver les allergènes !
- avoir accès à des informations pratiques, des astuces et conseils, etc.

Retrouvez également de nombreux articles et conseils sur le site internet maviedallergik.fr

Source : <https://maviedallergik.fr>

Ma Vie d'Allergik est une application mobile pour vous accompagner dans le suivi de votre allergie respiratoire, jour après jour.



CÉTIRIZINE ARROW CONSEIL®

10 mg, 7 comprimés pelliculés sécables



Générique de Zyrtecset®, 10 mg,
comprimé pelliculé sécable

DITES STOP AUX SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE

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

Ce médicament est utilisé dans le traitement de l'allergie chez l'adulte et l'enfant à partir de 6 ans pour le traitement des symptômes nasaux et oculaires de la rhinite allergique saisonnière ou per-annuelle ou pour le traitement des symptômes de l'urticaire chronique (urticaire chronique idiopathique). Un avis médical est recommandé pour l'urticaire chronique idiopathique. Lire attentivement la notice avant utilisation. Si les symptômes persistent après 3 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



#ZOOM SUR...

ADAPTER SON MODE DE VIE EN CAS D'ALLERGIE

Parallèlement au traitement médical, certaines mesures préventives des allergies respiratoires ou oculaires sont à appliquer dans votre vie de tous les jours. Afin de diminuer au maximum la présence des allergènes en cause, dans votre maison et à l'extérieur, voici quelques mesures qui sont d'autant plus efficaces qu'elles sont cumulées.



DANS VOTRE APPARTEMENT OU MAISON

- baissez la température et réduisez l'humidité ambiante de votre intérieur pour éviter le développement des acariens et éviter la formation de moisissures. Le taux d'humidité idéal se situe entre 40 % et 60 % de taux hygrométrique. La température idéale est comprise entre 18°C et 22°C selon les pièces,
- évitez les infiltrations d'eau et l'humidité ambiante (fuites d'eau, séchage du linge...) pour empêcher la formation de moisissures,
- si vous avez des moisissures, nettoyez-les à l'eau de javel, ventilez la pièce et ouvrez les volets pour l'exposer au soleil,



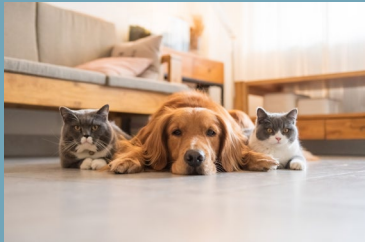
- investissez dans un appareil purificateur d'air,
- aérez vos pièces tous les jours et par tous les temps,
- évitez les moquettes au profit d'un revêtement dur lavable (sol plastique, carrelage),
- aspirez régulièrement le sol.

Munissez-vous, éventuellement, d'un aspirateur équipé d'un filtre HEPA (High Efficiency Particulate Air), qui retient les plus petits allergènes (acariens, pollens, moisissures, etc.).



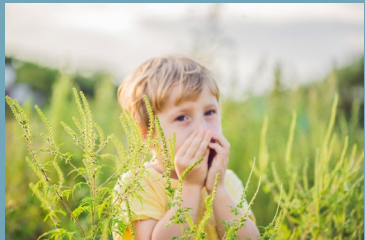
CONCERNANT VOTRE LITERIE

- privilégiez les sommels à lattes plutôt que les sommiers tapissés (avec du tissu)
- choisissez vos accessoires de literie en matière synthétique, sans plumes ni laine
- utilisez des housses anti-acariens totalement hermétiques pour le matelas, les couettes et oreillers. La housse doit englober le matelas dans sa globalité (les 6 faces) et doit être fermée par une fermeture éclair, imperméable aux acariens et perméable à l'eau pour le lavage
- lavez souvent la literie à 60° C
- aspirez régulièrement le matelas.



VOS ANIMAUX DE COMPAGNIE

- lavez-les régulièrement avec un gant humide
- interdisez-leur l'accès à votre chambre ou à celle de votre enfant allergique
- si vous avez eu un chat et que vous vous en êtes séparé, sachez que les allergènes de chat peuvent persister plusieurs mois dans l'habitat après le départ de l'animal.



À L'EXTÉRIEUR

- en cas d'allergie aux pollens, suivez leur évolution par le biais du site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA)
- portez des lunettes et lavez-vous les cheveux tous les jours
- à pied ou en vélo, empruntez, de préférence, les axes routiers les moins fréquentés pour éviter la pollution.

Source :

<https://www.ameli.fr/maine-et-loire/assure/sante/themes/allergies/vivre-allergique>

#ZOOM SUR...

Traiter ses allergies avec la gemmothérapie

Le nez qui coule, les yeux qui chatouillent, les plaques, le corps secoué par la toux et les éternuements... Les allergies ne cessent d'augmenter dans notre société. Il existe néanmoins des solutions naturelles pour lutter contre ces désagréments qui peuvent vite rendre notre quotidien insupportable...

LE BOURGEON DE CASSIS : ANTI-INFLAMMATOIRE ET ANTI-ALLERGIQUE

Connu depuis des siècles comme antipoison, le cassis est reconnu comme un anti-inflammatoire de type cortisone like. Il augmente le taux de cortisol dans le sang grâce à son action sur les glandes surrénales. Cela en fait donc un super anti-allergique avec des effets semblables à ceux de la cortisone mais sans les effets secondaires, type somnolence, des anti-allergiques chimiques.

Le cassis est le bourgeon le plus étudié au monde du fait de sa grande puissance. Lorsqu'il est cumulé à d'autres bourgeons, il renforce leurs vertus. Il constitue donc le compagnon idéal dans le cadre d'une association.



LA JEUNE POUSSE DE ROMARIN : ÉLIMINER LES TOXINES

Dans le cas d'une allergie, le foie est intoxiqué et ne joue plus son rôle de barrière face aux envahisseurs. Grâce à son action stimulante et protectrice sur la fonction hépatique, la jeune pousse de romarin favorise l'élimination des toxines et la libération de l'organisme. Son action anti-radicaux libres et tonifiante permet de soulager le corps qui reprend du tonus.

LA PROPOLIS : STIMULER L'IMMUNITÉ

La propolis est issue de la résine de propolis. Celle-ci est récoltée par les abeilles sur les bourgeons de certains arbres (ex: peuplier). Elles la transforment en propolis et l'utilisent ensuite comme anti-infectieux pour assainir la ruche et pour assurer la croissance des larves de futures abeilles. Tout comme les bourgeons sur lesquels elle est présente, la résine est riche en flavonoïdes, des métabolites secondaires reconnus pour leur effet anti-oxydant et anti-allergique. La propolis, sous forme de teinture mère, hérite de ces propriétés auxquelles s'ajoutent un pouvoir anti-infectieux (antifongique, antiseptique), anesthésique, cicatrisant et anti-inflammatoire.

Source : <https://www.herbalgem.fr/fr/blog/post/traiter-ses-allergies-avec-la-gemmotherapie.html>



Sommeil, forme et santé

Un tiers des Français dorment mal ou pas assez. Le manque de sommeil a un impact sur la santé et l'équilibre personnel, ne le sous-estimez pas et prenez les mesures qui s'imposent.

À l'âge de 75 ans, nous avons dormi... 25 ans, soit un tiers de notre vie ! Mais ce temps n'est pas perdu, au contraire. Le sommeil renforce la mémoire et la créativité, stimule les défenses immunitaires, assure la synthèse de protéines indispensables à l'organisme et régénère le corps. Malheureusement, nous dormons de moins en moins longtemps par nuit.

En particulier les femmes qui travaillent et assument plusieurs rôles (- 1 heure 30) et les adolescents, dont 25 % dorment 7 heures alors qu'il leur en faudrait 8 à 9 pour favoriser croissance, apprentissage, équilibre physique et psychique.

Nous dormons aussi moins bien : les multiples stress subis le jour et notre environnement proche pendant la nuit retentissent sur la qualité du sommeil. Une enquête OpinionWay, réalisée en 2013 pour l'Insv (Institut national du sommeil et de la vigilance), montre qu'un quart des Français sont exposés à l'éclairage public dans leur chambre à coucher et que trois quarts d'entre eux y ont au moins un appareil électronique (radio, TV, ordinateur, tablette, smartphone). 4 sur 10 restent connectés la nuit, 28 % déclarent être réveillés fréquemment par leur mobile et deux tiers d'entre eux lisent leur message. Nous sommes aussi nombreux à être gênés toute la nuit par le bruit, voitures, sirènes, trains, avions, voisinage...





Connaître les risques du manque de sommeil

Journées à risques

Un Français sur cinq connaît des épisodes de somnolence durant la journée. Et pour cause ! Environ 30 % des Françaises se plaignent de nuits trop courtes, notamment les jeunes ; 22 % sont plus ou moins insomniaques ; 5 % souffrent d'apnées du sommeil (arrêts épisodiques de la respiration) et 1 % sont atteints du syndrome des jambes sans repos qui se traduit par un besoin irrésistible de les bouger.

Or, surtout quand l'insomnie devient chronique, les conséquences peuvent être très lourdes pour la personne elle-même, mais aussi pour autrui. Elles sont pourtant souvent sous-estimées. La fatigue et la baisse de l'attention dues au manque de sommeil causent des accidents de la route et du travail qui peuvent tourner au cataclysme.

On se souvient du naufrage de l'Exxon Valdez, des catastrophes nucléaires de Three Island et de Tchernobyl, du désastre chimique de Bhopal... Tous ces accidents ont en commun de s'être produits en pleine nuit, entre 2 et 6 h du matin, alors que la vigilance faisait défaut.

Santé en danger

Le manque de sommeil a bien d'autres répercussions, plus surnoises, mais tout aussi dangereuses :

Facultés cérébrales

L'épuisement physique fragilise l'équilibre psychologique et altère les capacités cognitives comme la mémoire, le raisonnement, le vocabulaire, la fluidité du langage et augmente même le risque de dépression.

Immunité altérée

Les défenses immunitaires, qui permettent de lutter efficacement contre les infections, se trouvent aussi abaissées.

Risques métaboliques

Les privations partielles ou répétées de sommeil agissent sur le métabolisme glucidique et sur la fonction cardiovasculaire. Elles entraînent de plus un dérèglement des sécrétions endocriniennes et provoquent une augmentation des taux de ghréline, hormone qui déclenche la faim et réduit la consommation d'énergie par le corps et, en parallèle, une diminution du taux de leptine, hormone qui inhibe l'appétit.

Moins on dort, plus on a tendance à grignoter et, par voie de conséquence, à prendre du poids, avec le risque à la longue de devenir obèse et diabétique.

Retrouver un bon sommeil : Que faire ?

Toutes les insomnies ne se traitent pas de la même façon, tout dépend de la cause. Par exemple, quand les nuits sont perturbées par des bouffées de chaleur dues à la ménopause, un médicament adapté (bêta-alanine) permet de mieux dormir.

Et les médicaments ?

Quand la cause est psychologique, le médecin peut prescrire des médicaments. Après un choc ou un événement perturbant (deuil, divorce, chômage...) ou pour traiter un facteur déclenchant comme une dépression : sédatifs, anxiolytiques, somnifères de différentes familles (inducteurs de sommeil, benzodiazépines, certains antihistaminiques), certains neuroleptiques ou antidépresseurs à faible dose. Mais un usage prolongé a des inconvénients, d'où des prescriptions limitées dans le temps.

Préparer la nuit

Le plus souvent la solution n'est pas médicamenteuse. Des produits de phytothérapie ou d'homéopathie et quelques mesures de bon sens permettent de retrouver un bon sommeil.

Évitez les excitants : pas de café, de thé ou de coca l'après-midi, ils favorisent les réveils durant la nuit.

Bougez !

Marcher, faire du jogging léger, du vélo d'appartement... fatigue et favorise le sommeil. Le stretching aussi : ces mouvements d'élongation musculaire et d'assouplissement articulaire sont excellents pour se détendre avant le sommeil. Mais pas de sport intensif en fin de journée, l'effet est contraire.

Dînez léger :

Les aliments lourds, riches en graisses, et les viandes rouges stimulent et sont difficiles à digérer ; les plats très sucrés intoxiquent l'organisme.

Couvre-feu !

Arrêtez toute activité soutenue (physique ou mentale) 1 heure avant le coucher. Éteignez aussi les écrans, la lumière bleue maintient la vigilance. Arrêtez radio, télé, téléphone. Les bruits perturbent le sommeil, augmentent le rythme cardiaque ou respiratoire, modifient le stade du sommeil. Éteignez les lumières, y compris celles de veille des appareils électroniques.

Dormez quand il faut : évitez les trop longues siestes, couchez-vous et levez-vous à heures régulières, utilisez votre lit uniquement pour dormir... ou presque.

Source : <https://www.bienetre-et-sante.fr/manque-de-sommeil-que-faire/>

BONS PLANS

Forum Santé soigne votre budget !

Top du mois



PARODONTAX
COMPLETE PROTECTION

4,09 €

Soit 54,50 €/l

Le tube de 75 ml

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

Réduction immédiate



-1€

LE FLACON DE 400 ML*

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

PARODONTAX

AVÈNE

BONS PLANS

Forum Santé soigne votre budget !

Réduction immédiate



-3€

DE REMISE SUR LES LOTS DE PRODUITS*

-1€

DE REMISE SUR LES FORMATS UNITAIRES ET ÉCO-RECHARGE*



** Offre valable du 1^{er} au 30 avril 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. Photos non contractuelles. Voir conditions.*

LA ROCHE POSAY - EFFACLAR