

LE MAG

N°70 / JUIN 2021



BEAUTÉ

PRENDRE SOIN
DE SA PEAU

PLANÈTE

12 IDÉES POUR
UN PIQUE-NIQUE
ZÉRO DÉCHET

DIABÈTE

UNE PART DE GÈNES, UNE PART D'HYGIÈNE DE VIE.

IBUPROFÈNE

Ibuprofène Zentiva Conseil® 200 mg, boîte de 20 comprimés pelliculés,
et Ibuprofène Zentiva Conseil® 400 mg, boîte de 10 comprimés pelliculés
et de 15 comprimés pelliculés.

ZENTIVA

CONSEIL®

DOULEURS
& FIÈVRE

DOMINER
LA DOULEUR



Nouveau
Conditionnement
15 comprimés

**Adulte et enfant
de plus de 20 kg
(environ 6 ans)**

Doleurs et fièvre :
Adulte et enfant de plus de 30 kg (environ 11-12 ans)

Crise de migraine légère à modérée :

Adulte après au moins un avis médical

**L'ibuprofène n'est pas recommandé en cas de symptômes évocateurs d'une infection Covid19.
Avant de prendre ce médicament, contactez votre pharmacien ou votre médecin.**

Médicaments utilisés pour le traitement de courte durée de la fièvre et/ou des douleurs telles que maux de tête, états grippaux, douleurs dentaires, courbatures et règles douloureuses. Ibuprofène Zentiva Conseil® 400 mg est également indiqué chez l'adulte, après au moins un avis médical, dans le traitement de la crise de migraine légère ou modérée avec ou sans aura. Contiennent de l'ibuprofène. Ne pas associer avec d'autres médicaments contenant des anti-inflammatoires non stéroïdiens ou de l'aspirine. Utiliser la dose la plus faible possible. Ne pas utiliser chez la femme enceinte. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleur, 3 jours en cas de fièvre ou 3 jours en cas de migraine, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Médicaments génériques d'AdiVil® 200 mg, comprimé enrobé et Brufen® 400 mg, comprimé pelliculé. Pour plus d'information consultez la rubrique « Nos médicaments » dans « Notre gamme conseil » sur le site www.zentiva.fr ou sur le site de la base de données publiques des médicaments.

ZENTIVA

MON MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE

20/11/64680004/GP/001 - 7100001.017 - 11/2020 - E Learning Santé Europe
Zentiva France SAS - 407 710 474 RCS Paris - 35, rue du Val de Marne, 75013 Paris

#JUIN

1. AGENDA DU MOIS



2. PRENDRE SOIN DE SA PEAU



3. PRENDRE SOIN DE LA PLANÈTE



4. DIABÈTE : PROTÉGER SON CORPS



6. SÉRÉNITÉ ET BIEN-ÊTRE

Numéro: 70

Editeur: Forum Santé

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tel: 0389416845

Fax: 0389233735

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

universpharmacie.com

www.groupeuniverspharmacie.com

Directeur de la publication

Daniel Buchinger

Périodicité / mensuelle

Directrice de rédaction :

Céline Boultreau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation :

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tél: 0389416845

www.groupeuniverspharmacie.com

communication@groupe

universpharmacie.com

© 2019 Groupe Univers Pharmacie - Tous droits réservés.

Crédits Photos : AdobeStock_ 61916218 - 81116910 - 81669501 - 176737794 - 190860849 - 208663487 - 216086275 - 219206318

220793775 - 230585242 - 245170404 - 250824068 - 255505103 - 265062268 - 267749776 - 300292833 - 319165682 - 320502828

321131869 - 332386943 - 333365519 - 337277657 - 344048255 - 407659511 - 180700941.

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.

VU À LA
TV



3,99 €

**PRIX
JUSTES !**

Le lot de 3 tubes de 100 ml
Soit 13,30 €/l

**Pour une désinfection des mains
en toute sécurité.**

ÉDITO JUIN 2021

Prenez soin de votre diabète !

Le diabète ne se voit pas. Il est pourtant présent, à chaque instant, dans notre vie.

Il concerne aujourd'hui **3,9 millions de personnes⁽¹⁾** en France. À ces millions de patients s'ajoutent environ **820 000 personnes⁽²⁾ qui ignorent être diabétiques.**

Le diabète ne doit pas vous empêcher de vivre la vie que vous voulez : avec l'aide de vos professionnels de santé et un suivi attentif, vous pouvez contrôler votre diabète et vous assurer qu'il ne vous contrôle pas - ce qui vous permet de rester en santé, actif et de vivre votre vie pleinement.

Retrouvez dans ce magazine notre dossier spécial diabète avec nos nombreux conseils et profitez de ce mois de juin pour vous faire tester dans l'un de vos points de vente.

Bonne lecture !

1) Caisse nationale de l'Assurance Maladie -Rapport Charges et Produits juillet 2020. (2) 823 763 personnes estimées. Calcul à partir de Fuentes et al Prevalence of Prediabetes and Undiagnosed Diabetes among Adults Aged 18 to 70 Years in France—The CONSTANCES Cohort. Diabetes 67:Supplement 1 (2018): 1657-P. et INSEE Bilan démographique 2013. INSEE PREMIERE N°1482 Paru le 14/01/2014.





Chaque année, les plantes marines produisent plus de la moitié de l'oxygène de notre atmosphère et un arbre mature purifie notre air, absorbant 22 kilos de dioxyde de carbone, libérant de l'oxygène en échange. Malgré tous les avantages que nous apporte notre nature, nous la maltraitons toujours.

La célébration de cette journée nous permet de développer les bases nécessaires pour éclairer l'opinion publique et donner aux individus, aux entreprises et aux collectivités le sens de leurs responsabilités en ce qui concerne la protection et l'amélioration de l'environnement. Depuis son lancement en 1974, cette journée est devenue une plate-forme mondiale de sensibilisation du public largement célébrée dans le monde entier.



Secours d'urgence, interventions chirurgicales, maladies du sang, cancers... Les besoins en produits sanguins sont quotidiens et ont fortement augmenté au cours des quinze dernières années.

Aujourd'hui, il n'existe aucun traitement ni médicament de synthèse capable de se substituer au sang humain et aux produits sanguins labiles (PSL), issus des dons de sang. Cet acte volontaire et bénévole est donc irremplaçable.

Aujourd'hui, plus de 200 maladies sont ainsi traitées avec des substances produites à partir du plasma. Et les patients bénéficiant de ces traitements représentent à eux seuls la moitié des malades soignés en France grâce aux dons de sang.



Le saviez-vous ?

- 1 million de malades sont soignés chaque année grâce au don de sang.
- 10 000 dons de sang sont nécessaires chaque jour.
- En 2014, 572 443 patients ont bénéficié d'une transfusion (51,4 % de femmes et 48,6 % d'hommes).
- Chaque patient reçoit en moyenne 5 produits sanguins labiles (PSL).



20 Juin 2021
Fête des Pères

En France, c'est le fabricant de briquets Flaminaire qui a l'idée, le premier en 1949, de créer une fête des pères pour des raisons commerciales. Son directeur, Marcel Quercia, pour aider au lancement de son briquet au gaz dans l'hexagone, lance la fête des pères en 1950, le troisième dimanche de juin, sur le modèle américain, avec le slogan « Nos papas nous l'ont dit, pour la fête des pères, ils désirent tous un Flaminaire ». La fête est officialisée par un décret de 1952 qui conserve la règle du troisième dimanche de juin.

Autobronzant : un teint hâlé et doré toute l'année sans s'exposer !

Avoir un teint hâlé et lumineux toute l'année ? Facile !

L'autobronzant fera des merveilles sur votre peau... mais à condition de savoir l'appliquer correctement de manière uniforme et sans traces. Un exercice délicat mais pas impossible si on suit quelques précieux conseils qui éviteront bien des faux pas. Gestes à bannir et must do, on vous donne toutes nos astuces pour un effet bronzé comme au retour de la plage !

L'AUTOBRONZANT, POUR MOI OU PAS POUR MOI ?

L'avantage de l'autobronzant c'est qu'il peut être utilisé par tous, il suffit simplement de choisir une teinte adaptée à votre peau et d'adapter la fréquence d'utilisation du produit en fonction de votre carnation en l'appliquant jusqu'à atteindre le hâle que vous voulez.

QUAND APPLIQUER SON AUTOBRONZANT ?

On vous conseille de l'appliquer plutôt le soir, simplement parce qu'on est généralement plus tranquille et que ça évite les mouvements et frottements le long des meubles ou des vêtements, le temps que le produit imprègne bien la peau.



Côté saison, et c'est tout l'avantage de l'autobronzant, il peut s'appliquer toute l'année au fil des saisons : au retour des vacances pour prolonger son bronzage, en plein hiver pour cultiver son glow ou bien en guise de préparation avant les vacances pour préparer son hâle, il s'adapte à vos besoins et vos envies !

Attention cependant, l'autobronzant ne prépare pas la peau au soleil et n'a aucune action de protection. Il ne remplace donc pas votre crème solaire habituelle et on pense bien à protéger sa peau à chaque exposition.

Enfin : toujours bien hydrater sa peau régulièrement, à raison d'une fois par semaine minimum, pour avoir une peau toujours bien hydratée et rebondie, ce qui permettra une meilleure tenue de l'autobronzant dans le temps.

A vous le hâle sublimé toute l'année !



Quelles sont les étapes à suivre pour une application homogène ?

1. Le jour d'avant : on prépare sa peau.

La première étape indispensable pour préparer sa peau à l'autobronzant, c'est l'exfoliation. Quelques jours avant ou la veille de l'application, on réalise un gommage complet de sa peau. Il va permettre d'éliminer les cellules mortes et d'éviter l'accumulation d'acides aminés responsables d'une coloration plus intense de la peau, provoquant une couleur inégale et donc un rendu non homogène. On insiste bien sur les zones les plus sèches et rugueuses comme les genoux, les coudes, les mains et les pieds. Cette étape est cruciale pour garantir un résultat uniforme et un effet naturel sans démarcations.

Ensuite, on passe à l'étape hydratation, en enveloppant son corps dans une crème bien hydratante ou nourrissante pour une peau bien rebondie et plus lisse. Idem pour le visage, on pose un masque hydratant avant d'appliquer sa crème habituelle.





2. Le jour J : mode d'emploi pour bien appliquer son autobronzant sur le visage et sur le corps.

SUR LE VISAGE : Démaquillez et nettoyez parfaitement votre peau avant l'application pour enlever tous les résidus de maquillage et impuretés de votre peau. Passez ensuite un jet d'eau froide sur votre visage pour resserrer les pores, pour un rendu homogène garanti.

Prélevez ensuite un peu de produit dans le creux de la main, puis côté gestuelle, on débute par la zone T, en commençant par le front, le nez, puis le menton. Etalez bien l'autobronzant en massant toujours de manière circulaire, en évitant le contour des yeux et sans oublier les tempes, le cou et le décolleté, ou gare aux démarcations !

SUR LES JAMBES : Comme pour le visage, prélevez un peu de produit et faites le test sur une petite zone au préalable. On commence par les mollets en massant de manière circulaire, en remontant jusqu'au genou. Attention à bien appliquer l'autobronzant sur le devant et le derrière des jambes pour un effet naturel uniforme.

Continuez ensuite sur les cuisses en massant avec les mêmes mouvements circulaires, puis terminez par le dessus du pied et les orteils. L'astuce : toujours prêter attention à bien étirer le produit pour éviter un rendu non homogène.

POUR LES BRAS : Comme pour les jambes, commencez par le dessus de la main en étalant le produit et en remontant par des mouvements circulaires jusqu'aux épaules. Idem, attention à ne pas oublier l'arrière du bras pour éviter les traces et à ne pas trop forcer sur les coudes pour éviter une différence de teinte. On pense également à appliquer l'autobronzant sous les aisselles pour un rendu homogène.

Une fois l'autobronzant appliqué partout de manière uniforme, on le laisse poser au minimum 2h pour que le hâle doré apparaisse avant de rincer à l'eau. Son plus : sa texture soyeuse s'étale facilement et pénètre rapidement sans laisser de traces, donc pas d'inquiétude, il ne tâchera ni vos vêtements, ni vos draps ! L'idéal : le laisser poser toute la nuit pour qu'il imprègne bien la peau. Et on pense surtout à bien se laver les mains avec du savon une fois terminé.

EAU THERMALE
Avène
le don d'apaiser

Intense Protect 50

INNOVATION BREVETÉE

L'AVENIR DE
LA PROTECTION
SOLAIRE



NOUVEAU FILTRE SOLAIRE
TriAsorB™

PROTECTION ÉLARGIE
UVB+UVA+ **lumière bleue**



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène
PARIS

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

Comment soigner une plaie ?

Une chute, une égratignure... Aïe ça fait mal ! Bien que superficielles, ces petites blessures du quotidien demandent un soin particulier. Il est important de respecter 3 étapes pour les soigner.

Pour vous, quelques gestes simples et efficaces !

1ère étape : Nettoyer avec un antiseptique

Il est primordial de nettoyer la blessure à l'eau claire puis de la désinfecter avec un antiseptique. Une fois nettoyée et désinfectée, rincez et séchez la plaie.

2ème étape : Protéger avec un pansement protecteur

Choisissez ensuite un pansement qui saura protéger la plaie des saletés et des bactéries afin d'éviter tout risque de contamination.

3ème étape : Appliquez un pansement cicatrisant

Une fois, le saignement terminé, les pansements cicatrisants sont indiqués pour réparer la plaie. Grâce à leur technologie, ils soulagent et apportent confort jusqu'à disparition totale de la blessure.

LE SOIN QUI BOUGE AVEC MOI

SOIN DES ARTICULATIONS GIBAUD® 3D

**Textiles de soin innovants pour la main,
le genou et la cheville.**

- Sécurisent vos mouvements grâce à leur effet compressif*
- Tissu respirant effet 2nde peau



GIBAUD
TISSEURS DE SOIN

www.gibaud.com

*Sauf pour le QUADRIGIB® 3D et la GENUGIB® 3D

**Sauf pour le strap de la MALLÉOGIB® 3D STRAP

CONÇU & TRICOTÉ
DANS NOS ATELIERS DE ST-ÉTIENNE



MALLÉOGIB® 3D est un dispositif médical indiqué pour les affections de la cheville pouvant bénéficier d'une compression, notamment dans les cas suivants : phase de rééducation après un traumatisme de la cheville, foulures et entorses légères, instabilité légère. Contre-indication : le dispositif ne doit pas être utilisé chez les personnes pour qui la compression est contre indiquée. Avant la première utilisation, nous vous invitons à lire attentivement les instructions figurant sur la notice de votre produit. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'approbation : mai 2021. GIBAUD : 73 rue de la Tour • BP 78 • 42002 Saint-Étienne • Cedex 1



Comment soigner une ampoule ?

Ces « cloques » très fines se forment généralement après un frottement répété de la peau contre un plan dur. Remplies d'un liquide transparent emprisonné sous la peau, elles sont très douloureuses.

Pour vous, quelques gestes simples et efficaces !

Règle n°1 : Ne jamais percer une ampoule !

Il ne faut jamais percer une ampoule car vous risquez d'infecter la plaie. Si l'ampoule n'est pas percée, il faut la nettoyer et la sécher en appliquant sur celle-ci un pansement hydrocolloïde URGO Traitement Ampoules. Le pansement permettra alors de soulager la douleur et favoriser la cicatrisation de l'ampoule.

Si l'ampoule est percée, nettoyez-la et désinfectez-la avant d'appliquer un pansement hydrocolloïde

Si l'ampoule est déjà percée : nettoyez-la à l'eau et au savon, désinfectez-la avec un antiseptique et appliquez un pansement hydrocolloïde sur celle-ci. Dès que le pansement entre en contact avec les sécrétions produites par l'ampoule, celles-ci sont absorbées, un gel favorisant la cicatrisation se forme alors.

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



12 IDÉES POUR UN PIQUE-NIQUE zéro déchet et zéro plastique

Bonne nouvelle, les beaux jours sont de retour et nous avons tous envie d'en profiter ! Quoi de mieux pour cela, après ces temps difficiles enfermés, que d'organiser un joyeux pique-nique en plein air ? L'occasion idéale pour tous se retrouver et partager de bons moments ensemble, en famille ou entre amis, à moins de 10 personnes et en respectant les gestes barrières évidemment !

Mais attention, les pique-niques sont une grande source de pollution ! Car pour déjeuner en plein air, et éviter de trop se charger, nous avons tendance à utiliser des objets à usage unique. Gobelets, assiettes, couverts... Et tout autre objet en plastique.



Heureusement pour vous, nous allons aujourd'hui vous partager nos astuces pour profiter pleinement de ces moments, en préservant l'environnement. Et oui, le pique-nique écoresponsable c'est possible ! On vous explique comment.



LES OBJETS PLASTIQUES À USAGE UNIQUE, UNE FAUSSE BONNE IDÉE

Certes, pratiques...

Que celui qui n'a jamais utilisé d'objets en plastique à usage unique jette la première pierre. Car ils ont tout de même un avantage : leur praticité ! Ils sont légers, et peuvent être transportés facilement. Ils ont donc l'avantage de nous « faciliter » la vie lors de nos repas au grand air. Mais est-ce que cela en vaut la peine ?

...Mais des fléaux pour l'environnement

Le plastique est partout. Mais nous le savons tous aujourd'hui, qui dit production de plastique dit émission de gaz à effet de serre et surtout mauvaise gestion mondiale des déchets.

Pour mesurer l'impact des objets en plastique jetables, il faut une vision globale de leur cycle de vie. Avant d'arriver à nous, ces objets ont parcouru un très long chemin. Des milliers de kilomètres, avec de lourdes émissions de gaz à effet de serre.

Pour évaluer concrètement cet impact, il faut additionner ces émissions générées aux étapes de production. Depuis l'extraction des matières premières jusqu'à la distribution de l'objet en plastique. Puis, il faut y ajouter les émissions de gaz à effet de serre générées par chaque transport de l'objet pour relier ces différentes étapes. **L'addition est donc salée !**

Apprendre à utiliser les alternatives de ces objets dans notre vie de tous les jours

Si le constat est triste, la bonne nouvelle est qu'il n'est pas fatal !

À notre échelle, nous pouvons tous agir pour réduire notre consommation de plastique, en repensant nos habitudes de consommation. Le maître mot : consommer mieux ! Notamment en privilégiant des objets réutilisables plutôt que des objets jetables. Et bien sûr, cela fonctionne aussi dans votre quotidien !

Voici quelques astuces pratiques pour réussir son pique-nique sans plastique !



1. Des serviettes et une nappe en tissu

Pour réussir votre pique-nique zéro déchet, il ne faut surtout pas oublier la nappe. Et quoi de mieux qu'une jolie nappe en tissu pour s'installer confortablement sur l'herbe ? Pour avoir la place de vous étendre, optez pour une grande nappe, voire un drap en coton.

Autre accessoire indispensable du pique-nique, les serviettes ! Et là encore, privilégiez les serviettes en tissu, plutôt que leur version papier ou essuie-tout. Elles peuvent aussi servir à emballer vos sandwichs. Le petit plus ? Avoir un set de serviettes assorti à la nappe pour un pique-nique responsable au top du style.

2. Des plats faits maison...

Et pour un pique-nique réussi, il faut bien sûr une collation. Ce moment de partage est d'autant plus appréciable en savourant de bons plats de pique-nique fait maison. Rien de mieux pour éviter les emballages que de cuisiner soi-même son casse-croûte ! Petit conseil : préférez des plats faciles à transporter et à manger comme les sandwichs, salades, tartes, fruits, gâteaux... Et surtout, cuisinez avant tout des fruits et légumes de saison ! Vous n'êtes pas très bon cuisinier / bonne cuisinière ou en panne d'idée ? Pas de panique, ce ne sont pas les recettes qui manquent sur internet ! Vous pourrez en trouver de nombreuses, avec différents niveaux de difficulté. Vous pourrez même trouver des tutos qui vous expliqueront les recettes pas à pas.

3. Des contenants réutilisables

Une fois la préparation terminée, disposez vos petits plats dans des contenants réutilisables. Ils assureront une meilleure conservation de votre repas, tout en étant zéro déchet.

Et ce ne sont pas les alternatives qui manquent ! En verre, mais aussi en inox, très durable, aux emballages réutilisables à base de cire d'abeille ou végétale... Vous avez le choix !

4. Pas de bouteilles ni de verres en plastique : j'amène ma gourde !

Si le contenant réutilisable vaut pour le repas, il vaut aussi pour les boissons. Finis les bouteilles et verres en plastique, place à la gourde ! **Surtout quand on sait que toutes les minutes c'est l'équivalent d'une benne à ordures en plastique qui se déverse dans nos océans.**

Et si vous optez pour une gourde isotherme, vous pourrez conserver votre eau au frais. Et ici encore, ce ne sont pas les alternatives qui manquent !

5. Je prends mes couverts réutilisables

Même chose pour les couverts. Pourquoi gaspiller de l'énergie et de l'argent pour des couverts jetables, alors que vous pouvez simplement utiliser vos couverts habituels réutilisables ? Si c'est trop lourd, ou que les invités sont trop nombreux, préférez des couverts et assiettes en bois ou carton recyclé et recyclable.



#PRENDRESOINDELAPLANÈTE

6. J'apporte le tout dans un cabas, un sac isotherme...

Votre salade est prête, votre sandwich emballé dans une serviette en tissu ? Alors, il ne vous reste plus qu'à mettre le tout dans un sac repas isotherme, un sac à dos, un cabas ou encore un panier. Plus jolis, ils sont également bien plus agréables à porter que leurs homologues en plastique ! Et c'est sans oublier le tote bag, l'allié de tous vos déplacements !

De façon générale, privilégiez toujours la version durable du sac plastique. Les modèles se multiplient !

7. Surtout, je ne laisse rien derrière moi !

Vous avez passé un moment parfait dans votre petit coin de nature, il est maintenant temps de rentrer. Mais avant cela, assurez-vous de bien nettoyer toutes les traces de votre passage ! Il est essentiel de laisser l'endroit sur lequel vous pique-niquez dans le même état que vous l'aviez trouvé, afin de ne perturber aucun habitat naturel ni écosystème. Au moment de repartir, emportez tout ce que vous avez amené avec vous. Suivant l'endroit où vous avez déjeuné, vous pourrez trouver des zones de tri sélectif avec des poubelles pour jeter vos déchets. Sinon, ramenez-les à la maison et faites le tri chez vous.

Pour comprendre l'importance de laisser l'endroit propre comme vous l'avez trouvé, tous les objets laissés dans la nature mettent de nombreuses années à disparaître et perturbent l'écosystème. Et le plastique, encore plus. Soyons eco-responsable !

8. Et je composterais ce que je peux !

Si vous disposez d'un compost, c'est encore mieux ! Vous pourrez y jeter vos épluchures, vos restes de casse-croûte, vos trognons de fruits, et vos coquilles d'œufs. Vous limitez ainsi le poids de votre poubelle en transformant vos déchets en source de richesse pour le sol. **Zéro déchet jusqu'au bout !**

Source : <https://www.lamazuna.com/blog/detail/12-idees-pour-un-pique-nique-zero-dechet-et-zero-plastique.html>



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



Arrivée de l'été : comment éloigner les moustiques naturellement ?

Ah les sales bêtes ! Les moustiques sont un de nos (rares) cauchemars estivaux : sur la terrasse pendant un dîner entre amis, pendant les nuits chaudes, en vacances sous la tente... ils sont partout ! Et on a une seule idée en tête : les éloigner pour de bon chez nous, de notre peau fragile ou celle de nos enfants ! Malheureusement, encore aujourd'hui, le marché des insectifuges est monopolisé par les produits chimiques : 80% du marché !

La plupart des répulsifs contiennent des substances très chimiques (DEET, IR35/35, Icaridine ou KB3023) qui n'ont rien d'anodin (irritations, neurotoxicité...).



En outre, ils ne sont sans doute pas aussi efficaces qu'on le pensait et l'espérait ! En effet, des chercheurs anglais ont démontré que si *Aedes aegypti*, moustique très répandu, est repoussé lors de son premier contact avec un répulsif à base de DEET, trois petites heures plus tard seulement, il ne semble absolument plus gêné par celui-ci. Selon les chercheurs, cette « indifférence » brutale pourrait peut-être s'expliquer par une diminution de la sensibilité des récepteurs olfactifs situés sur ses antennes : comme si le moustique s'habitue à l'odeur, rendant ainsi l'insecticide complètement inefficace.

Une découverte qui pose, une fois de plus, les limites des insecticides chimiques. La parade ? Jouer, une fois encore, la carte de l'efficacité naturelle avec les huiles essentielles de citronnelle de Java, de géranium et d'eucalyptus citronné.



RÉPULSIF ANTI-MOUSTIQUES

Pour éloigner les moustiques, diffusez dans l'air de l'huile essentielle de citronnelle de Java et/ou de géranium et/ou d'eucalyptus citronné, les indispensables des soirées et des vacances tropicales :

- . 10 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Java
- . 5 gouttes d'huile essentielle de géranium
- . 90 gouttes (environ 3 ml) d'huile essentielle d'eucalyptus citronné.

PIQÛRE D'INSECTES

La Lavande Aspic (son nom vient de la vipère aspic) est depuis toujours la plante spécialiste de tous les venins. Pour soigner une piqûre, appliquez 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic, trois à quatre fois par jour. Pour les enfants, diluez 1 goutte d'huile essentielle pour 3 gouttes d'huile végétale de calendula.

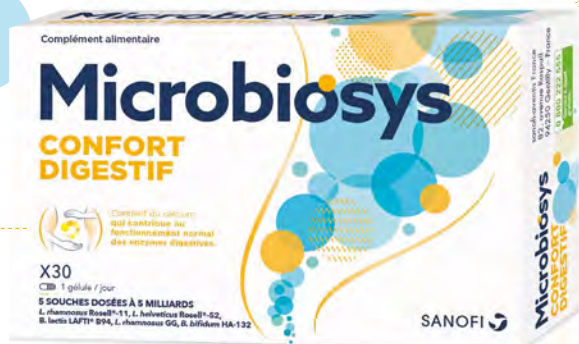


Source : <https://fr.puresSENTIEL.com/blogs/conseils/comment-eloigner-les-moustiques-naturellement>

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

30 gélules / jour

5 SOUCHES DOSÉES À 5 MILLIARDS

*L. rhamnosus Rosell®-11, L. helveticus Rosell®-52,
B. lactis LAPT® 894, L. rhamnosus GG, B. bifidum HA-132*

SANOFI

Microbiosys
CONFORT
DIGESTIF

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

7000028161-03/20

Qu'est-ce que le diabète ?

En France, 1 personne sur 20 est diabétique.

Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par un taux de glucose dans le sang trop élevé (aussi appelé glycémie ou taux de sucre).

Chez une personne non diabétique, l'insuline, une hormone produite par le pancréas, permet au glucose d'être absorbé efficacement par les cellules afin qu'elles disposent de suffisamment d'énergie pour fonctionner. Au fil du temps, l'excès du sucre corrode les parois des vaisseaux sanguins qui nourrissent tous les tissus en oxygène et en éléments nutritifs, le pancréas s'épuise et ne peut plus produire une quantité d'insuline suffisante.

Lors d'un manque d'insuline ou d'un défaut dans son fonctionnement, le glucose n'est plus absorbé par les cellules et s'accumule dans le sang. Ce qui entraîne des hyperglycémies, de brusques augmentations du taux de sucre.

La particularité de cette maladie est qu'elle progresse souvent de manière silencieuse, sans développer de symptômes. Elle demeure souvent non diagnostiquée tant que des complications ne sont pas apparues. Près d'un tiers des cas peuvent ne pas être détectés du tout. On peut donc être diabétique depuis des années sans le savoir.

TROIS GRANDS TYPES DE DIABÈTE

DIABÈTE DE TYPE I - 10 à 15 % : diabète dit insulino-dépendant, il s'agit d'une maladie auto-immune apparaissant à l'enfance ou à l'adolescence.

DIABÈTE DE TYPE II - 85 à 90 % : diabète dit insulino-résistant, il peut être favorisé par une mauvaise alimentation et un comportement sédentaire. Un nombre croissant d'enfants est atteint, et les spécialistes parlent d'une épidémie mondiale.

LE DIABÈTE GESTATIONNEL - 5 % : diabète de grossesse, il disparaît généralement après l'accouchement.





Comprendre le diabète de type 2

En France, la prévalence globale du diabète était estimée à 5% de la population en 2016, le diabète de type 2 (DT2) correspondant à 90% des cas. Ce chiffre est cependant largement sous-estimé puisqu'il ne tient pas compte des personnes non traitées ou non diagnostiquées.

Or, compte tenu du caractère silencieux de la maladie, on estime que de 20 à 30% des adultes diabétiques ne sont pas diagnostiqués. Cette part diminue avec l'âge, tombant à 13 % chez les 55-74 ans.

L'incidence du DT2 augmente avec l'âge. La maladie se manifeste généralement après 40 ans et elle est diagnostiquée à un âge moyen proche de 65 ans. L'incidence est maximale entre 75 et 79 ans avec 20% des hommes et 14% des femmes traités pour cette maladie.

Toutefois, le diabète de type 2 touche aussi de plus en plus de jeunes, y compris des adolescents, voire des enfants. C'est précisément la période durant laquelle s'acquièrent les habitudes alimentaires et celles relatives à la pratique d'une activité physique, deux leviers primordiaux dans la prévention de la maladie...

La prévalence de la maladie a beaucoup augmenté ces dernières années. La tendance reste plus marquée dans certaines populations, notamment dans les départements d'Outre-mer et les départements ou les zones les moins favorisés d'un point de vue socio-économique.

Une part de l'augmentation est liée au vieillissement de la population et à l'espérance de vie prolongée des diabétiques, mais elle tend à se stabiliser. **En revanche, les déséquilibres nutritionnels et la sédentarité participent de plus en plus à la « propagation » du DT2.**

Cette hygiène de vie délétère, induisant une augmentation générale du poids et du nombre de personnes atteintes d'obésité, préoccupe au plus haut point les diabétologues. **Autre sujet d'alerte :** l'augmentation récente de diabètes «médicamenteux», associés en particulier à certains neuroleptiques.

Une évolution lente et silencieuse

Le diabète de type 2 se développe silencieusement pendant de nombreuses années. L'hyperglycémie reste longtemps asymptomatique et la maladie est souvent découverte de façon fortuite à l'occasion d'une prise de sang, ou en cas de complication.

Cette hyperglycémie provient d'une baisse de sensibilité des cellules – en particulier celles du foie, du muscle et du tissu adipeux – à l'insuline. Cette hormone pancréatique a pour rôle de faciliter la pénétration du glucose (leur principal carburant) dans les cellules, ce qui en diminue la concentration sanguine.

Pour répondre à la demande accrue en insuline découlant de cette insensibilité, les cellules insulinosécrétrices du pancréas en produisent davantage... jusqu'à s'épuiser. La production d'insuline devient alors insuffisante et le glucose s'accumule irrémédiablement dans le sang.

QU'EST-CE QU'UNE GLYCÉMIE « NORMALE » ?

La glycémie normale est d'environ 1 g/l à jeun. Elle varie au cours de la journée, augmentant en particulier durant plusieurs heures après les repas, d'où la nécessité de réaliser cette mesure à jeun le matin.



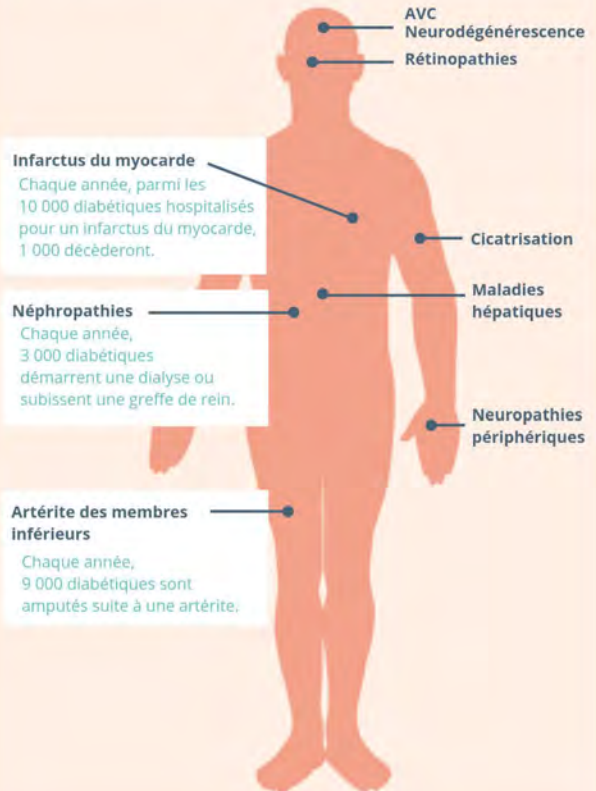
LES COMPLICATIONS DU DIABÈTE

Le diabète entraîne des complications graves à long terme, pouvant survenir après 10 à 20 ans de déséquilibre glycémique.

La maladie accélère en effet l'athérosclérose, à l'origine d'infarctus du myocarde, d'AVC ou d'artérites des membres inférieurs.

En altérant également les microvaisseaux, le diabète est en outre à l'origine de rétinopathies (atteintes de la rétine entraînant un risque de déficience visuelle voire de cécité), de neuropathies périphériques, de néphropathies (insuffisances rénales), de maladies hépatiques (stéatose non alcoolique ou «maladie du foie gras») ou de problèmes de cicatrisation. Il peut aussi participer à une neurodégénérescence.

Diabète de type 2, des complications graves à long terme



Détecter et diagnostiquer le diabète

Les patients « prédiabétiques » (on parle aussi d'intolérance au glucose) ou même diabétiques ne présentent en général aucun signe clinique avant plusieurs années. De ce fait, l'âge moyen de prise en charge est souvent trop avancé (65 ans en France). L'hyperglycémie est alors déjà installée depuis longtemps et les dégâts ont commencé.

La seule méthode de détection de la maladie à un stade précoce est la mesure de la glycémie à jeun. Elle devrait être systématiquement effectuée chez les plus de 50 ans.

- . Entre 1,10 et 1,26 g/l, le patient est considéré comme prédiabétique.
- . Si la glycémie dépasse 1,27 g/l lors de deux dosages successifs, le diabète est déclaré.

D'autres critères – glycémie post prandiale, glycémie provoquée, taux d'hémoglobine glyquée (hémoglobine sur laquelle s'est fixé du glucose) – peuvent confirmer ou préciser le diagnostic.

L'hygiène de vie, traitement prioritaire

Le traitement de référence du diabète de type 2, celui qui doit être entamé avant tout autre, est la modification des habitudes de vie, incluant :

- . Une perte de poids quand elle est nécessaire
- . Une activité physique régulière
- . Une alimentation équilibrée

Ces mesures peuvent être suffisantes pour contrôler la glycémie. Mais ces changements sont souvent difficiles à mettre en œuvre et à accepter par le patient.

Source : https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/diabete-type-2?mc_cid=b4b7244d0a&mc_eid=59e48ed869



Diabète de type 2, une prise en charge graduée

1 Hygiène de vie

- perte de poids
- activité physique
- alimentation équilibrée



2 Médicaments

- metformine
- différentes molécules seules ou associées



3 Insulinothérapie

seule ou associée à des médicaments



Diabète : une part de gènes, une part d'hygiène de vie

La prise en charge du diabète bénéficie de nombreux progrès. Sur le plan des médicaments, certes. Mais le rôle joué par nos choix alimentaires et de vie est aussi crucial.

Maladie chronique (et épidémique), le diabète concerne en France près de 3 millions de personnes dont des adultes de plus en plus jeunes... Il se définit par un taux de sucre (la glycémie) dans le sang trop élevé. En l'occurrence, un taux de glycémie supérieur à 1,26 g/l (7 mmol/l) après un jeûne de huit heures, ce taux ayant été vérifié à deux reprises. Ou de plus de 2 g/l (11 mmol/l) deux heures après le début d'un repas ou la prise d'une charge orale de 75 g de glucose. **De plus, il n'existe pas un mais plusieurs types de diabète** ; le type 1, dit insulino-dépendant, est traité par insuline ; le type 2, dit non insulino-dépendant, est traité par des médicaments qui augmentent l'efficacité de l'insuline.

Causes, origines, traitements, quasi tout distingue ces deux types. Mais ils ont un point commun : un diabète mal traité produit des hyperglycémies chroniques qui abîment les petits et grands vaisseaux artériels et conduisent au bout de vingt ans à la perte de la vue, l'insuffisance rénale et un risque cardiovasculaire élevé. L'enjeu est donc important mais, actuellement, au vu du fantastique essor des approches thérapeutiques, un diabétique a tous les moyens d'équilibrer son diabète et de vivre aussi longtemps qu'un non-diabétique. **Il doit donc bien maîtriser ses traitements médicamenteux, son alimentation et son hygiène de vie (sport, sommeil, détente, relaxation).**





LE TYPE 1, SURTOUT CHEZ L'ENFANT

C'est une maladie auto-immune due à la fabrication anormale d'anticorps contre les cellules du pancréas qui fabriquent de l'insuline. On ne connaît pas les causes de ce dérapage immunitaire ; **on sait seulement qu'il est lié à la présence de certains gènes qui prédisposent au diabète et dont l'évolution sera accélérée en présence d'un environnement défavorable** : maladie virale, stress, consommation exagérée de sucre, sédentarité, surpoids. Les symptômes sont intenses et évoluent rapidement ; cela commence par de la fatigue, une envie d'uriner très fréquente (même la nuit – typiquement l'enfant qui fait pipi au lit de façon inhabituelle), une soif intense et un amaigrissement malgré un bon appétit. **En l'absence de traitement par insuline, le taux de sucre augmente dangereusement et peut conduire l'enfant au coma.** Au moindre doute, il faut donc consulter son médecin. Le traitement par insuline sera à vie.

LE TYPE 2, PLUS FRÉQUENT CHEZ L'ADULTE

Le diabète de type 2 est également dû à une **prédisposition génétique** et son apparition sera d'autant plus inévitable que le sujet présente un surpoids, est sédentaire, mange très mal (trop gras, trop sucré). Car dans ces conditions, le pancréas souffre et son insuline est moins efficace. Elle est mal sécrétée ou elle agit moins bien au niveau des cellules : le glucose y pénètre peu et s'accumule dans le sang. Les traitements visent à aider le pancréas à sécréter plus d'insuline ou à améliorer l'efficacité de celle-ci au niveau cellulaire. Ce diabète peut se voir chez une personne mince quand il y a une prédisposition.

Diabète : à quels aliments se fier ?

Indépendamment du traitement médicamenteux, le but du jeu est d'éviter le plus possible d'avoir des glycémies trop élevées. Pour cela, il faudra privilégier les aliments dont l'index glycémique est bas (moins de 50) car leur consommation élève peu la glycémie. Voici donc un détail de ces aliments à privilégier.

1. DU PAIN MAIS DU BON !

Au pain blanc, il faut préférer ceux de « tradition », au levain, aux céréales ou de seigle. Et en manger lors des repas et en petites quantités. Une demi-baguette (tradition, donc !) par jour, ce qui équivaut à 100 g, suffit pour une femme ; un homme peut en manger un peu plus. Sachez que le pain blanc à jeun augmente autant la glycémie que du sucre !

2. DES CÉRÉALES AU PETIT DÉJEUNER ?

Oui, en évitant celles qui sont destinées aux enfants car trop riches en sucre. Les flocons d'avoine, les céréales complètes et les mueslis, généreux en fibres, élèvent moins la glycémie surtout quand ils sont consommés avec du lait ou du fromage blanc.

3. DES FÉCULENTS RASSASIANTS

Oubliez les féculents raffinés et privilégiez les versions « brutes », plus riches en fibres : redécouvrez le riz et les pâtes complets et surtout les légumes secs. Les lentilles, les flageolets, les haricots blancs et rouges, les fèves, les pois chiches rassasient bien et sont faiblement hyperglycémiants. Excellents donc pour les diabétiques – comme pour ceux qui ne le sont pas !

4. SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS AVEC PARCIMONIE

On ne les bannit plus mais on en contrôle la consommation, bien évidemment. Le diabétique sait qu'il doit les éviter... Mais s'il en mange un peu au dessert d'un repas, ce sera moins dommageable pour sa glycémie que s'il en prend « à jeun », l'après-midi en guise de goûter par exemple. La confiture, le miel, le sucre, les sirops sont à oublier. En revanche, quelques carrés de chocolat noir sont permis en fin de repas. Il faudrait idéalement ne pas manger plus d'un produit sucré dans la journée. Au demeurant, les enfants qui sont sous insuline doivent avoir une alimentation normale et équilibrée dans laquelle le sucre – en petites quantités – a sa place ; les doses d'insuline seront adaptées en conséquence.

5. L'EAU, LA BOISSON DE RÉFÉRENCE

Bien évidemment, exit les sodas et autres boissons sucrées. Le jus de fruit peut être maintenu à raison d'un verre par jour (le jus d'orange du matin, par exemple). Le thé et le café – sans y ajouter de sucre ou d'autres produits sucrés – sont excellents pour un diabétique car riches en antioxydants. L'eau, plate ou gazeuse, est à boire à volonté et reste la boisson de référence.



Un diabétique averti vit plus et mieux !

Côté traitements, tous les espoirs sont permis. Les médicaments se multiplient et s'affinent dans leurs objectifs. La pompe à insuline devient toujours plus performante. Le pancréas artificiel sera peut-être la réalité de demain... En attendant, il est tout à fait possible d'équilibrer son diabète en soignant son alimentation et son hygiène de vie. En effet, on peut contrôler la quantité de glucose qui arrive dans le sang en mangeant varié et équilibré.

On peut augmenter la pénétration du glucose dans les cellules en pratiquant régulièrement une activité physique. Et optimiser son système cardiovasculaire en évitant le stress et en dormant bien. Bref, tout est important !



AU MENU DE LA JOURNÉE IDÉALE

Une personne diabétique doit plus que jamais manger sain et équilibré – et ne pas sauter de repas. Pour les boissons, on privilégie l'eau, du thé et un peu de café.

. Au menu du petit déjeuner : un laitage nature, un fruit frais ou une compote sans sucre ajouté, du pain « tradition » ou des céréales complètes, thé ou café. Éviter confiture, miel, sucre.

. Le déjeuner comprend un plat – viande, poisson ou œufs et mi-légumes, mi-féculents –, un laitage ou une part de fromage, un peu de pain « tradition », un fruit.

. Pour la collation de l'après-midi, prévoir un fruit, un laitage nature et éventuellement quelques amandes.

. Le dîner repose sur une assiette composée de légumes et d'un peu de féculents et, pour ceux qui le souhaitent, d'un peu de poisson, de viande ou d'un œuf, suivie d'un laitage nature et d'un fruit. Le chocolat noir du soir est autorisé !

CONTRÔLER L'IMPACT DU DIABÈTE

Le diabétique doit surveiller ses glycémies régulièrement (avant et après chaque repas quand il est sous insuline) et lors de bilans trimestriels (glycémie à jeun et taux d'hémoglobine glyquée, qui doit être inférieur à 7% chez un adulte).

De plus, chaque année, il faut faire un bilan plus complet comprenant la surveillance des cibles du diabète – les yeux, les reins, le cœur et les vaisseaux, les nerfs, les pieds, les dents. Ce check-up permet au diabétique de mesurer l'impact de sa maladie sur sa santé et de s'en féliciter ou au contraire de viser à faire mieux. De plus, maigrir est nécessaire en cas de surpoids – le simple fait de perdre du poids suffit à diminuer les glycémies et conduit à baisser les doses de médicaments.

Par ailleurs, la chirurgie bariatrique, réservée aux personnes obèses, a montré toute son efficacité quant à la disparition d'un diabète débutant dans le mois ou le trimestre suivant l'opération.



Sport : un vrai médicament

Bouger est un médicament pour le diabétique car les muscles en mouvement captent le glucose et contribuent ainsi à faire baisser les glycémies. Il faut donc marcher tous les jours au moins 45 minutes, privilégier les escaliers aux ascenseurs et faire du sport deux à trois fois par semaine. Toujours se munir d'un peu de sucre ou de biscuits sucrés pour réagir en cas d'hypoglycémie pendant l'effort. Avoir sur soi sa carte de diabétique.

Relaxation verte

Le stress et le manque de sommeil augmentent la sécrétion d'hormones du stress (adrénaline, cortisol) qui font monter la glycémie. Il faut donc éviter ces situations et veiller à un sommeil de qualité et suffisant (au moins 7 heures par nuit) ; pratiquer des activités de relaxation de type yoga, Pilates... et marcher en pleine nature !

Source : <https://www.bienetre-et-sante.fr/diabete-part-de-genet-part-dhygiene-de-vie/>



Fin d'année scolaire : des solutions pour tenir bon

Attention, zone rouge ! Le fameux « dernier trimestre » est le plus éprouvant pour une maman. On s'angoisse sur les résultats, on s'interroge sur les orientations... La famille réclame de l'attention, tandis que les tâches quotidiennes s'accumulent. Que faire pour résister ?

1. DÉTOXIFIER

Dans quel cas ?

Vos paupières sont gonflées au réveil, votre teint manque d'éclat. Vous vous sentez moins réactive, moins efficace pour « faire marcher la maison ».

L'explication

Petits excès alimentaires, manque d'exercice et d'oxygène... Votre organisme est sans doute « encrassé ». Les toxines surchargent les organes et altèrent leur bon fonctionnement. La conséquence, c'est une moins bonne assimilation des nutriments. Or le corps a besoin de quantités précises de vitamines et de minéraux pour récupérer après les efforts de la journée.

Le conseil

Sans hésiter, le Radis noir et le Chardon Marie sont les plantes idéales. En général, deux semaines suffisent à redonner de l'impulsion. On peut essayer aussi le jus de Bouleau, qui contribue au fonctionnement normal des mécanismes d'élimination de l'organisme. **En parallèle, mettez au menu les légumes et fruits de saison, pour leur apport en sels minéraux : asperges, pissenlits, artichauts, fraises et cerises...**



2. RÉPARER LES FORCES

Dans quel cas ?

Vous avez eu la grippe et/ou des rhinites à répétition il y a peu. Avec ou sans antibiotiques, vous en êtes sortie « complètement à plat ».

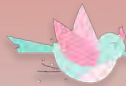
L'explication

Après un épisode infectieux, il est normal de passer par une phase d'asthénie. L'organisme a mobilisé ses défenses et doit reconstituer son potentiel.

Le conseil

Le Ginseng peut faire énormément de bien, car il aide à restaurer la vitalité aussi bien physique qu'intellectuelle. A cela s'ajoute la vitamine C d'origine naturelle, qui contribue à réduire la fatigue, par exemple du Camu camu. Pour susciter une ambiance tonique, pensez à diffuser des huiles essentielles ; **comme un mélange à base d'HE de Citronnier, rehaussé d'HE de Menthe poivrée, Gingembre ou Badiane.**

VU À LA
TV



PRODUIT
NATUREL





3. RELANCER LA VITALITÉ

Dans quel cas ?

Au travail ou à la maison, les journées semblent toujours trop courtes. Vous avez le sentiment de « ne plus y arriver ».

L'explication

Sollicité à l'excès, l'organisme ne peut plus récupérer et s'épuise. Un état classique à cette période ! Toutefois, si la fatigue s'installe et s'accompagne de signes physiques (pâleur, amaigrissement...), consultez votre médecin traitant car il peut s'agir d'un problème plus sérieux.

Le conseil

C'est le moment de revenir aux fondamentaux : repos, sommeil, alimentation équilibrée. Autant que possible, assurez-vous des nuits de 7 à 8 heures, selon vos besoins. Prenez un petit-déjeuner solide, pour éviter l'hypoglycémie de 11 heures. Par contre, dînez légèrement, afin de mieux dormir. Pour un effet de fond, pensez au Ginseng, et surtout à l'association de Guarana et Rhodiola, à prendre le matin et à midi.

Contrôles, examens, entretiens... Comment résister au stress ?

En période d'examens, la pression peut générer du stress et perturber le sommeil. Le trac peut aussi provoquer des troubles au moment des épreuves. En état d'alerte et de surtension, l'organisme produit des flots d'hormones, augmente le rythme cardiaque, mobilise au maximum les capacités cognitives...

Ces réactions physiologiques intenses consomment énormément d'énergie. Pour ne pas risquer l'épuisement, il est important d'adopter un régime alimentaire riche en sucres lents (pâtes, riz...).

Pour abaisser le niveau de stress, réservez des plages de temps pour des activités de détente en plein air. Et bien sûr, évitez le café et les sodas, qui sont de vrais faux amis !

LE CONSEIL

Aux plantes déjà citées, ajoutez la Mélisse : elle facilite l'endormissement et contribue à améliorer la qualité du sommeil. Avant le coucher, pensez à diffuser des huiles essentielles de Mandarinier ou d'Ylang-ylang, aux senteurs relaxantes.

Source : <https://www.naturactive.fr/blog-sante-naturelle/sante-et-bien-etre-au-quotidien/fin-dannee-scolaire-des-solutions-pour-tenir>

Recette mémoire : concentration, stress

Le roller des étudiants par excellence à avoir pendant toute la période des examens. Objectif : favoriser les capacités de concentration et lutter contre le stress.

Pour composer ma synergie :

- . 90 gouttes d'Huile Essentielle de Romarin à cinéole
- . 30 gouttes d'Huile Essentielle de Menthe poivrée
- . 30 gouttes d'Huile Essentielle de Lavande vraie
- . 10 mL d'Huile Végétale de Noyaux d'Abricot
- . un roller bille 10 mL



COMMENT FAIRE MON MÉLANGE

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon.

COMMENT L'UTILISER

Appliquez sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets et procédez à de longues respirations. Répétez l'opération 3 à 4 fois par jour pendant toute la période d'étude ou d'examen.

Source : <https://www.pranarom.fr/fr/blog/post/recette-memoire-concentration-stress.html>

BONS PLANS

Forum Santé soigne votre budget !



-3€

DE REMISE SUR L'HUILE LAVANTE
AP+ 750ML OU SUR LE GEL SURGRAS
750ML OU SUR LE GEL LAVANT 750ML

** Offre valable du 1^{er} au 30 juin 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 - LIPIKAR

BONS PLANS

Forum Santé soigne votre budget !



2 PRODUITS
ACHETÉS
=
3 ÈME
OFFERT*

***OFFRE VALABLE SUR LES HUILES
ESSENTIELLES ET HUILES VÉGÉTALES.**

** Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2021 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France Métropolitaine. Valable sur le produit le moins cher des 3 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.*

PURESENTIEL

BONS PLANS

Forum Santé soigne votre budget !



Les **TOP**
du mois

OENOBIOL SOLAIRE
INTENSIF PRÉPARATEUR
PEAU NORMALE

20,68 €

**Le lot de 2 boîtes
de 30 capsules**



Juin 2021

ÉLU MEILLEUR RÉSEAU DE PHARMACIES DE L'ANNÉE

