

# LE MAG

forum  
santé  
PHARMACIES

N°77 / FEVRIER 2022

DOSSIER DU MOIS

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

À LA UNE

- SPORTS D'HIVER ET BIEN-ÊTRE
- PROTÉGER SON CORPS
- SAINT-VALENTIN

# ÉCOUTEZ VOTRE CŒUR



1. AGENDA DU MOIS



2. BIEN-ÊTRE EN HIVER



3. LA BEAUTÉ PAR LE CORPS



4. BEAUTÉ SPÉCIAL SAINT-VALENTIN



5. ZOOM SUR...



6. PROTÉGER SON CORPS

## Numéro: 77

Editeur : Forum Santé

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tel : 0389416845

Fax : 0389233735

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

[www.groupeuniverspharmacie.com](http://www.groupeuniverspharmacie.com)

Directeur de la publication

Daniël Buchinger

Périodicité / mensuelle

Directrice de rédaction :

Céline Boultaireau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation :

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tél : 0389416845

[www.groupeuniverspharmacie.com](http://www.groupeuniverspharmacie.com)

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

© 2019 Groupe Univers Pharmacie – Tous droits réservés.

**Crédits Photos :** AdobeStock\_30043277 - 52432373 - 105021862 - 131644019 - 1836291121 - 187859617 - 1953353636 - 197182553 - 219586078 - 235334469 - 235941911 - 248670161 - 249808565 - 250192879 - 250587394 - 253338845 - 255428212 - 278663991 - 283007469 - 283843780 - 287590647 - 297836728 - 298873968 - 300264765 - 309273581 - 313490033 - 330592816 - 356516190 - 404442105 - 410075014 - 307002082 - 132672906 - 188816116 - 175475525 - 37145308 - 83632186 - 306601938 - 322742881

**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 aux 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.

## Plutôt hiver cocooning ou hiver sportif ?

Février est le mois le plus court et souvent le plus froid de l'année ! Mais la saison hivernale compte de nombreux avantages. C'est la période idéale pour prendre soin de soi et profiter des sports d'hiver.

Découvrez dans ce Mag tous nos conseils pour profiter pleinement de votre séjour au ski, de la Saint-Valentin ou encore protéger votre corps et votre peau du froid.

Retrouvez aussi notre dossier du mois consacré aux maladies cardiovasculaires.

**Bonne lecture !**

**Univers Pharmacie**





04 Février 2022  
**Journée mondiale de la  
lutte contre le cancer**

**En 2020, près de 10 millions d'individus sont décédés d'un cancer. C'est plus que le VIH/SIDA, la malaria et la tuberculose réunis.**

D'ici 2030, les experts s'attendent à ce que les décès causés par le cancer atteignent les 13 millions si nous n'agissons pas.

Plus d'un tiers des cas de cancer peuvent être évités.

Un autre tiers peut être soigné s'il est détecté à temps et correctement soigné.

En implémentant des stratégies faisant appel à des ressources appropriées dans les domaines de la prévention, de la détection et du traitement, on peut sauver des millions de vie chaque année.



02 Février 2022  
**La Chandeleur**

La tradition de la Chandeleur et des crêpes est née pour se rappeler que la fin de l'hiver approche et que l'on a encore des réserves de nourriture.

Cette pratique associant fête des Lumières à la consommation d'un dessert « gras ». Rondes et dorées, les crêpes symbolisent le soleil et la fin de l'hiver, mais aussi les offrandes.

**Une vieille coutume stipule qu'il est courant de faire sauter plusieurs fois de suite la première crêpe afin de conjurer le mauvais sort pour l'année à venir.**



14 Février 2022  
Saint-Valentin

Le Saint Valentin est une fête très ancienne, dont la plupart des traditions se sont perdues mais dont il subsiste encore aujourd'hui quelques rituels, comme l'envoi de cartes ou le don de fleurs et de chocolats.

Considérée comme la fête des couples déjà formés autant que la fête de ceux qui recherchent l'âme soeur, la Saint Valentin est également la fête de l'amitié dans certains pays comme les États-Unis.



14 Février 2022  
Journée internationale  
de sensibilisation aux  
Cardiopathies Congénitales

En France chaque année, entre 6500 et 8000 enfants naissent avec une malformation cardiaque, opérable ou non. Il s'agit de la malformation congénitale la plus fréquente et a longtemps été la première cause de mortalité dans la première année de vie.

Il existe diverses formes de cardiopathies congénitales, le plus souvent détectables à l'échographie pendant la grossesse. Les progrès réalisés en cardiologie néonatale et en chirurgie cardiaque permettent chaque jour à de plus en plus de nouveau-nés de survivre et grandir sans trop de contraintes au quotidien. Cependant à l'âge adulte, leur cœur étant plus sensible au vieillissement, il peut montrer des faiblesses engendrant des complications graves (défaillance, troubles du rythme, endocardite, etc.).

# Vacances à la montagne : 3 atouts santé auxquels vous n'aviez pas pensé !

Quand on vous dit « vacances à la montagne », vous pensez « ski, fête et fondue » ? Vous avez raison !

## 1/ Luminosité = vitamine D

Chaque hiver, c'est la même rengaine : plus les jours raccourcissent, et plus la probabilité de ressentir les signes de la fameuse dépression saisonnière augmente. Humeur chagrine, sommeil perturbé, manque de motivation... Autant de symptômes qui, la plupart du temps et fort heureusement, vont en diminuant avec l'arrivée des beaux jours.

**En cause ?** La fluctuation de la luminosité ambiante tout au long de l'année.

Les effets bénéfiques de la lumière sur notre organisme sont nombreux.

Parmi eux : la régulation de l'humeur et du sommeil, un regain d'énergie, et même un renforcement du système immunitaire et de la solidité des os par le biais de la vitamine D (synthétisée grâce aux rayons ultra-violettes du soleil).

**Si l'hiver est parfois synonyme de grisaille en ville, c'est tout l'inverse à la montagne !** Les paysages enneigés réverbèrent plus que jamais les rayons du soleil, vous offrant la cure de lumière qui manquait à votre moral fragilisé.

## 2/ Paysages à couper le souffle = réduction du stress

Circulation, brouhaha de la foule, métro... Le bruit de la ville participe de manière insidieuse à augmenter votre état de stress. Or il n'est pas toujours facile de trouver un endroit où se poser au calme, dans le silence, seulement interrompu par le bruissement des feuilles et le gazouillis des oiseaux.

Et pour encore plus de détente, nous vous recommandons de tester l'ice-floating, une activité un peu folle, mais étonnamment délassante (on rapporte plusieurs cas de pratiquants qui se sont endormis !) où vous flottez en surface du lac gelé de Tignes en toute sécurité dans une combinaison parfaitement isolante.





Et ces trois arguments devraient suffire à convaincre n'importe qui de poser tout de suite une semaine de congés. Malgré tout, vous avez besoin d'arguments complémentaires pour sauter le pas, ou faire sauter le pas à votre tribu ?

Voilà trois atouts de la montagne en hiver auxquels vous n'aviez (peut-être) pas pensé, et qui pourraient (presque) transformer votre envie d'évasion en ordonnance santé !

### 3/ Dépense énergétique décuplée = épicurisme assuré

**Notre bien-être mental ne devrait JAMAIS être influencé par de sombres histoires de balance et de calories... Mais parfois, on ne peut s'empêcher de culpabiliser devant l'appareil à raclette.**

**C'est votre cas ?** Alors petit 1/ mangez immédiatement cette pomme de terre dégoulinante de fromage, vous l'avez méritée. Et petit 2/ dites-vous que les températures hivernales sont vos alliées pour éliminer votre petit écart (qui n'en est pas un, on le rappelle à nouveau).

**Notre ordonnance :** un bon coup de frais en altitude et un combo d'activités neige qui vous assureront une belle dépense énergétique tout en vous amusant ! Bataille de boules de neige avec les enfants, tentative de record du nombre de kilomètres de pistes parcourus avec votre tribu, activités outdoor qui font monter le cardio comme le ski de randonnée ou les raquettes...

## À vous de jouer !

# Une journée dans la neige !

Que ce soit pour faire du ski, du snowboard, du ski de fond, des raquettes ou encore une pause face à la montagne : une journée dans la neige, c'est toujours un grand moment.

## BIEN SE PRÉPARER DÈS LE MATIN

Pour pouvoir profiter à fond de la journée, on a envie de se préparer le plus vite possible le matin, salle de bain, s'habiller et petit-déjeuner. Votre peau et votre circulation sanguine aussi ont besoin de bien se préparer pour affronter le soleil de l'hiver, ainsi que les variations de température et d'altitude.

## PLUS C'EST HAUT, PLUS IL FAUT SE PROTÉGER

Pour protéger votre peau, n'oubliez pas que l'intensité des UV augmente avec l'altitude : de 15 à 20% tous les 1.000 mètres. Cela signifie que vous êtes plus en hauteur, plus le facteur de protection solaire dont vous avez besoin doit être élevé (par exemple 50+), même si le visage est toujours couvert, que ce soit avec un bonnet, un casque ou des lunettes de ski. Et attention: la neige réfléchit les rayons du soleil et renforce leur intensité, jusqu'à 90% des rayons UV incidents. Autre point de vigilance: sur les pistes, on transpire facilement. **Ceci a tendance à éliminer peu à peu la protection solaire.** Il vaut donc mieux penser à renouveler régulièrement l'application de la protection solaire, car c'est la seule façon de profiter vraiment de votre journée dans la neige en toute insouciance.





### RITUEL RAPIDE DU MATIN POUR LES AMATEURS DE NEIGE

- Les douches écossaises, alternant chaud et froid, stimulent la circulation sanguine et renforcent le système immunitaire.
- Après s'être douché: appliquer un soin protecteur contre le soleil et le froid.
- Bien protéger les zones exposées aux rougeurs, comme le nez et les joues avec une protection solaire
- Prendre soin des lèvres gercées avec un stick gras contenant un FPS.
- Nourrir la peau sèche des mains avec une crème pour les mains.

### DES COIFFURES À ADOPTER SOUS LE BONNET

**Bonnets mettent les coiffures à rude épreuve.**

Conseil pour les cheveux courts: appliquez le matin une crème coiffante et ébouriffez-les arrivée à la cabane.

Pour les cheveux longs: **séparez 3 parties à la hauteur des tempes, tressez en plaquant à la tête, attachez le bout avec un élastique.**

### FAITES LE PLEIN DE LUMIÈRE PENDANT CETTE SAISON SOMBRE

**Pourquoi le corps profite-t-il justement du soleil en hiver?**

Le corps a besoin des rayons UVB pour fabriquer de la vitamine D. Celle-ci favorise l'ossature.

Il suffit pour cela de passer quotidiennement quelques minutes en plein air.

Et le soleil n'est pas même pas nécessaire, la lumière du jour normale suffit. Pour des expositions prolongées en plein air, n'oubliez pas la protection solaire en hiver aussi.

Source : <https://www.nivea.ch/fr-ch/conseils/idees-pratiques/une-journee-dans-la-neige>

# Skier en pleine forme et en sécurité !

## AVANT LE SEJOUR

Il est primordial de pratiquer régulièrement un sport doux, axé sur le cardio. C'est cette activité physique hebdomadaire qui permet de se sentir en forme et performant au travail. Pour y parvenir, il est préférable de consacrer un temps dédié à cette activité. Pour ceux qui peinent à trouver la motivation, vous pouvez faire appel à un coach personnel.

Un mois avant votre séjour, le ski étant un sport intense et explosif, choisissez une activité qui demande des accélérations et une bonne gestion des déséquilibres. En préparation physique, vous pouvez exercer un cycle de travail de l'équilibre (proprioception).

**Vous devez arriver sur les pistes en forme, profitez-en pour faire un check santé. C'est ce que font systématiquement tous les athlètes !**

## PENDANT LE SÉJOUR

**L'échauffement, la préparation** : préférez 5-10min de marche active à l'utilisation de la voiture.

Vous pouvez vous masser rapidement en frictions avec une huile de massage adaptée, ce qui vous permettra de préparer vos muscles à l'activité et de compléter votre échauffement. Une fois les skis chaussés, faites quelques squats sur les fixations arrières, puis quelques tours de bras suffisamment longtemps pour se sentir frais et souple.

**Les athlètes de l'équipe de France font au minimum 30 min d'échauffement complet avant de chausser les skis** : exercices de marche, bondissements, étirements, équilibre.

### La 1ère piste

C'est durant les 1ères pistes que l'on termine l'échauffement. Il faut se concentrer sur les sensations et revoir ses gammes techniques. En partant bien, on a plus de chances de continuer la journée sereinement.

### Skier avec bon sens

Respecter la fatigue. A partir du moment où les cuisses tétanisent, le risque de chute est imminent. Par ailleurs, il est très dur de repartir après un repas copieux. Mieux vaut rentrer tranquillement et rester prudent en fin de journée.





## Récupérer : Préparer le lendemain

**Récupération active** : 20 à 30 min de marche ou de vélo élimine la majeure partie de l'acidité musculaire. Pour tous les sportifs amateurs et professionnels, une huile de massage est idéale. Appliquée immédiatement après le ski en massages amples et lents, elle permet une récupération optimale et limite les courbatures pour se sentir en forme dès le lendemain matin.

Les soins de masseurs-kinésithérapeutes ou ostéopathes permettent de tenir des grosses journées de ski en limitant la fatigue et le risque de blessures. Les athlètes ont des soins chaque jour. **pourquoi pas vous ?**

**Attention au 3ème jour, la fatigue s'est accumulée et c'est statistiquement là qu'il y a le plus d'accidents.**

## Sports d'hiver : comment soigner les courbatures ?

Elles apparaissent le plus souvent après la reprise d'une activité sportive. Les courbatures sont des douleurs musculaires plus ou moins fortes provoquées par un effort inhabituel trop intense.

Ce sont en réalité des microlésions et des micro déchirures dans la fibre musculaire. Comment les éviter ? Et surtout comment bien les soigner ?

### Combattre le mal par le froid

Pour une sensation de soulagement immédiate, pensez au froid ! Appliquez un glaçon (préalablement enveloppé dans un tissu fin) directement sur les zones où vous souffrez de courbatures. Apposez le tissu puis laissez poser ainsi quelques minutes. Laissez pénétrer la température fraîche qui va détendre, relaxer et soulager intensément votre muscle.

### La chaleur pour soigner ses courbatures

La chaleur est également une bonne alternative pour soigner et apaiser les courbatures. En cas de fortes courbatures, un bain ou une douche chaude permettent aussi de calmer la douleur. La chaleur va agir directement en évacuant les toxines responsables des courbatures présentes dans les muscles en augmentant la dilatation des tissus et du flux sanguin. De même, le sauna ou le hammam peuvent également être bénéfiques.



## Les massages légers

Ils soulagent profondément les personnes souffrant de courbatures en permettant l'oxygénation de leurs muscles. Solution très agréable, ils facilitent la circulation du sang et évacuent les toxines accumulées dans les muscles. Pour encore plus d'effet, l'arnica est un allié de taille pour calmer et soulager les douleurs liées aux courbatures.

## Bien s'hydrater pour prévenir les courbatures

Boire avant, pendant et après toute activité sportive est une règle à ne surtout pas oublier. Pendant l'effort physique, la transpiration du corps fait perdre de l'eau à l'organisme. Il est donc important de bien s'hydrater pour l'équilibre de l'organisme mais aussi pour une meilleure récupération après l'effort. S'hydrater est aussi très efficace pour soulager et soigner plus rapidement les courbatures. Par ailleurs, sachez qu'il est recommandé de boire 1,5 litre d'eau par jour.



## Prévenir les courbatures en s'échauffant avant le sport

Essentiel pour réaliser votre séance en toute sécurité, les échauffements vont réchauffer votre corps et vos muscles en augmentant progressivement leur température afin d'éviter les blessures dites « à froid ».

Très importante, cette étape permet également une séance sportive plus efficace puisqu'elle rend les muscles plus souples et plus élastiques. La récupération du corps est aussi par la suite facilitée.





## S'étirer, la pause obligatoire

Après une séance de sport, il est très important de ne pas négliger les étirements. Essentiels suite à une activité physique, ils permettent de relâcher toutes les tensions musculaires.

Étirez vos muscles jusqu'à ressentir une légère tension puis relâchez doucement. Évitez les mouvements trop répétitifs sur la même zone. Les étirements favorisent la souplesse des muscles et améliorent l'activité sportive.

## Peut-on faire du sport quand on a des courbatures ?

Il est tout à fait possible de faire du sport quand on a des courbatures mais il est préférable de privilégier les sports qui ne font pas travailler de manière trop intense les muscles traumatisés.

Choisissez les sports qui permettront à vos muscles de récupérer tout en douceur comme la marche, le vélo ou encore le yoga.

Pour éviter les courbatures, il est aussi conseillé de pratiquer une activité physique régulière pour habituer son corps à l'effort physique toute l'année.

Source : <https://www.weleda.fr/magazine/sante/comment-soigner-les-courbatures>

# La montagne avec votre bébé

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.



**L'hiver sera bientôt là et vous rêvez peut-être d'un séjour à la neige en famille. Mais votre bébé est-il prêt pour les sommets ?** La montagne offre de nombreuses découvertes stimulantes pour un tout-petit, mais elle présente aussi des particularités climatiques : l'oxygène y est plus rare, l'air plus sec et plus froid, la pression atmosphérique plus basse, le soleil plus dur... On fait le point sur les précautions à prendre et les règles à respecter pour en profiter sans danger !

## Avant le départ : un petit tour chez le pédiatre

Dès ses premiers mois, votre bébé peut être emmené à la montagne jusqu'à 1500 m d'altitude : au-delà, la raréfaction de l'oxygène et la baisse de pression pourraient être difficiles à supporter pour son organisme immature.

**Attendez son premier anniversaire pour viser les plus hauts sommets !**

Avant de partir, votre bébé doit être en parfaite santé. En préparation des vacances, pensez donc à faire un saut chez votre pédiatre qui vérifiera notamment que votre tout-petit n'a pas d'otite, n'est pas anémié et ne souffre pas d'un souffle au cœur : **ces troubles de santé pourraient poser problème en haute montagne. Tout est ok ? Alors vous pouvez prendre la route !**

## Une montée tout en douceur

**Vous êtes du genre à faire la route d'une traite pour arriver plus vite ?**

Avec votre bébé, il va falloir changer vos habitudes ! Arrivés à 1200 m d'altitude, une pause s'impose pour permettre une adaptation progressive de son corps aux conditions atmosphériques. Durant la montée, pensez aussi à lui proposer fréquemment des tétées ou des biberons, pour déboucher ses oreilles et éviter toute douleur.

**Et appliquez le même programme sur le chemin du retour.**



## La montagne avec votre bébé



### Gare au froid sec...

En montagne, il règne généralement un froid très sec, propice aux laryngites pour les tout-petits. De plus, **votre bébé bouge peu et se refroidit beaucoup plus vite que vous** : une extrême vigilance s'impose ! **Emmitoufflez-le au maximum, en laissant aussi peu de peau nue que possible** : bottes fourrées, gants, écharpe et bonnet sont de rigueur, à doubler de couvertures ou d'une chancelière.

Pensez aussi à hydrater régulièrement sa peau, mise à rude épreuve par le froid et l'air sec : adoptez par exemple des soins nourrissants pour le visage et le corps, et des sticks nourrissants pour les lèvres et les pommettes exposées.

**Les promenades au grand air ne doivent pas excéder une heure, et toujours en poussette ou dans un porte bébé ventral** : n'installez jamais votre bébé sur votre dos, car vous auriez du mal à surveiller les signes d'un éventuel refroidissement.

## ...et au soleil !

En altitude, les dangers du soleil sont à leur maximum : les UV sont plus intenses car moins filtrés par l'atmosphère et la réverbération sur la neige intensifie les rayonnements.

La peau et les yeux de votre bébé doivent absolument être protégés. Avant de sortir, équipez-le systématiquement de lunettes de soleil 100 % UV de catégorie 4 et appliquez une protection solaire d'indice 50 +, spécifiquement formulée pour les plus petits.

Il ne vous reste plus alors qu'à lui faire découvrir les plaisirs de la neige !

Source : <https://www.mustela.fr/blogs/mustela-mag/la-montagne-avec-votre-bebe>



## Comment les hormones influent sur notre beauté

**Acné hormonale à l'âge adulte, chute de cheveux, teint terne, prise de poids** : comment les hormones féminines impactent-elles notre apparence ? Est-il possible d'agir sur leur production en modifiant ses habitudes de vie ou son alimentation ?

**LES HORMONES SONT DES PILIERS DE NOTRE ÉQUILIBRE, AUSSI BIEN PSYCHIQUE QUE PHYSIQUE.**

**Ces messagers biochimiques agissent sur le sommeil, régulent l'appétit, freinent ou provoquent des prises de poids, modifient nos émotions, déclenchent le désir, entretiennent l'amour maternel, etc. Puberté, cycles menstruels, grossesse, ménopause, puberté : chez les femmes, leur production fluctue tout au long de la vie, avec parfois des effets visibles sur notre apparence.**

Si le teint radieux et les cheveux éclatants des femmes enceintes sont légendaires, la peau sèche et les hanches arrondies qui accompagnent la ménopause le sont tout autant.

Les deux phénomènes résultent de modifications hormonales naturelles, auxquelles s'ajoutent parfois des facteurs extérieurs (pollution, stress, fatigue) qui accentuent leur effet.



## L'ŒSTROGÈNE, QUINTESSENCE DE LA FÉMINITÉ

Les œstrogènes jouent un rôle central dans la fertilité féminine. Cette hormone naturellement présente chez la femme provoque le développement des organes sexuels (seins et parties génitales) à la puberté. Elle influe sur le désir, le cycle menstruel, les mécanismes de régénérescence osseuse et l'hydratation de la peau.

**C'est en effet à l'œstrogène que les jeunes filles en fleur doivent leur teint frais et leur peau éclatante,** résultat d'une excellente hydratation de la peau. Idem pour les femmes enceintes, souvent qualifiées de rayonnantes. **Les œstrogènes agissent aussi sur la qualité des cheveux en leur donnant un volume inédit.** **Autre bénéfice :** les œstrogènes stimulent notre métabolisme et donc notre consommation d'énergie au repos, ce qui favorise l'élimination des stocks indésirables.

Mais quand leur taux chute, après la grossesse ou lors de la ménopause, l'effet inverse se produit. Les cheveux tombent, la peau devient sèche, marque davantage et tiraille.

A la ménopause, cette raréfaction provoque aussi une prise de poids difficile à enrayer, notre métabolisme consommant moins d'énergie au repos. **Seule solution :** modifier son régime alimentaire pour réduire ses apports, et / ou se mettre au sport de manière intensive.

## LA PROGESTÉRONNE, EFFET COUP DE FOUET ET DOMINO SUR LA PEAU

Cette hormone régule le cycle menstruel, mais impacte aussi la qualité de la peau et des cheveux. Elle favorise la rétention d'eau par la peau, et par là même son éclat et son élasticité. Mais lorsqu'elle est produite en grande quantité, la progestérone stimule la production de sébum, entraînant parfois l'apparition d'imperfections. Certaines femmes savent ainsi que leurs règles approchent en constatant que leur peau est plus grasse qu'à l'ordinaire.

**Autre bénéfice beauté :** la progestérone contrebalance l'effet des androgènes, une hormone masculine présente aussi chez les femmes, ce qui favorise la pousse des cheveux et laisse la peau douce, lisse, élastique, et moins sujette à l'acné.

**Cette hormone diminue progressivement avec l'âge, entraînant une perte d'élasticité de la peau, une sécheresse globale, des tiraillements, et une peau qui marque plus facilement. La texture des cheveux se modifie aussi : ils sont plus fins, plus cassants, moins souples.**

# Comment les hormones influent sur notre beauté

## L'insuline, gendarme du sucre

Cette hormone unisexe, sécrétée par le pancréas, a pour mission de réguler le taux de sucre dans l'organisme. Plus on consomme du sucre, et plus le corps produit de l'insuline. Au-delà de la prise de poids inévitable, une quantité importante d'insuline provoque une surproduction de sébum et un épaissement de la peau, qui devient grasse, terne, sujette aux imperfections.

**Autre méfait du sucre :** par le phénomène de la glycation, il se fixe sur les protéines qui participent au renouvellement des tissus. Le corps ne peut alors plus les détruire, ce qui dégrade l'élastine et le collagène qui contribuent à l'aspect « jeune » de la peau. **Cerise sur le gâteau (trop sucré) :** un régime trop riche en sucres favoriserait le risque d'acné. On l'aura compris : la mousse au chocolat n'est pas une alliée de la beauté de notre peau.



## Le cortisol, pourvoyeur d'imperfections et inflammations pour la peau

**Le cortisol est une hormone sécrétée par l'organisme en cas de stress.** Aux origines de l'humanité, elle servait, avec l'adrénaline, à réagir vite en cas d'apparition de prédateurs. A petites doses, elle est bénéfique et importante dans notre équilibre. Le hic, c'est que le mode de vie moderne, générateur de stress, provoque une production élevée et constante de cortisol. **Et ça se voit sur la peau.** Un taux important et chronique de cortisol favorise l'apparition d'acné, laisse le teint terne, et entraîne à la longue l'apparition d'affections comme le psoriasis ou l'eczéma. **Vous cherchez une autre raison de lever le pied et de vous accorder des temps de respiration pour faire redescendre la pression ?** Sachez que le cortisol, au même titre que le tabac ou la pollution, accélère le vieillissement cutané. Alors, à quand votre prochaine séance de méditation ?

**Une femme avertie en vaut deux :** pour prendre soin de votre beauté, privilégiez un mode de vie sain, dormez suffisamment pour laisser œuvrer les mécanismes de régénération de la peau et ne pas bouleverser vos cycles hormonaux naturels. En cas de fort déséquilibre (perte de cheveux soudaine, crise d'acné massive et tardive), **n'hésitez pas à en parler à votre pharmacien ou à votre médecin traitant qui saura vous conseiller.**

# Les bons gestes pour une jolie peau

Les Coréennes consacrent entre une heure et une heure et demi matin et soir pour prendre soin de leur peau. Le temps d'utiliser une gestuelle adaptée et bien étudiée pour la chouchouter ! En effet, les Coréennes ont fait depuis longtemps une croix sur l'application «vite fait, bien fait» de leurs soins, afin d'en maximiser leurs bénéfices.

On vous dit tout de l'un des nombreux secrets de la peau parfaite coréenne...

## TOUJOURS DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR

**Que ce soit pour purifier votre peau en profondeur, ou pour appliquer votre crème de jour /de nuit, massez toujours votre peau de l'intérieur vers l'extérieur du visage :**

- Du nez vers les oreilles tout en lissant la partie située sous le contour des yeux.
- Du menton en remontant vers les oreilles pour dessiner l'ovale du visage.
- Du haut des sourcils en remontant sur le front vers la naissance de vos cheveux.
- Du bas du menton jusqu'au bas de votre cou.

## DE NOMBREUX BIENFAITS

**Que ce soit pour purifier votre peau en profondeur, ou pour appliquer votre crème de jour /de nuit, massez toujours votre peau de l'intérieur vers l'extérieur du visage :**

Réalisés quotidiennement, ces massages permettent également de raffermir la peau, de la tonifier mais aussi de combattre les rides en :

1. Stimulant la microcirculation sanguine
2. Activant le drainage lymphatique pour aider à libérer les toxines
3. Oxygénant vos tissus

**Des gestes qui, associés au nettoyage de la peau en profondeur et à l'hydratation parfaite du visage, seront vos meilleurs alliés pour un #LiftingFaitMaison réussi !**



## Vos alliés au quotidien

### Vos doigts

**Le conseil que l'on ne vous donnera pas ?** Une des techniques pratiquées par les Coréennes est de se taper vigoureusement le visage une fois leur routine terminée pour améliorer la circulation sanguine et raffermir la peau.

On vous conseillera une approche beaucoup plus en douceur qui consiste à légèrement tapoter le visage du bout des doigts en appliquant votre lotion par exemple, afin d'en optimiser les bienfaits !



## Les accessoires

**Les Coréennes optent pour des accessoires qui permettent de faciliter et d'améliorer l'efficacité de ces gestes. Le saviez-vous ?**

1- Les pinceaux et les éponges Konjac massent le visage grâce à des mouvements circulaires et nettoient profondément la peau tout en stimulant la circulation sanguine.

2- La spatule du regard, avec son embout arrondi à effet froid, est idéale pour masser, rafraîchir et détendre le contour de l'œil.

Source : <https://fr.erborian.com/bons-gestes-pour-ma-peau/>

# C'est l'heure de la Chandeleur

Vous souhaitez faire plaisir à votre famille et vos amis pendant votre séjour à la montagne. Pour plus de réconfort après une journée à skier, pensez à leur préparer vos meilleures crêpes.

Voici une recette pour 4 personnes, avec des huiles essentielles pour plus de saveurs :

- 1/2 L de lait
- 250g de Farine
- 1 pincée de sel
- 4 oeufs
- 2 c.à soupe d'huile de tournesol
- 3 à 4 gouttes d'huiles essentielles de cannelle ou pamplemousse ou orange

## PRÉPARATION :

1. Réunissez la farine et le sel dans un grand saladier.
2. Incorporez les œufs un à un en mélangeant au fouet jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
3. Délayez progressivement avec le lait. Ajoutez l'huile et les huiles essentielles de votre choix.
4. Laissez reposer la pâte à crêpes pendant 1 heure à température ambiante en la couvrant d'un torchon propre ou d'un film alimentaire.
5. Avant utilisation, vérifiez la fluidité de la pâte et ajoutez si besoin un peu d'eau ou de lait.



# Les maladies cardiovasculaires

Les pathologies du cœur et des artères ne sont pas réservées aux hommes. Les femmes aussi sont touchées, et de plus en plus jeunes. Il y a urgence à faire sauter les préjugés qui retardent leur prévention et la prise en charge.

## 1. RÉSISTANT ET FRAGILE, LE CŒUR

Considéré comme un organe noble, le siège des passions, le cœur des hommes et des femmes n'est en réalité qu'un muscle creux, le myocarde, situé entre les poumons. **Il se contracte 50 à 80 fois par minute au repos et encore plus à l'effort ou lors d'une émotion.** Chaque ventricule propulse dans les artères 5 litres de sang par minute, 7200 par jour. Il agit comme une pompe, rythmée par un mouvement périodique. Le moteur, ce sont ses contractions; **son carburant, le sang qui circule sous son impulsion à travers un réseau de 100 000 km formé par les artères** (l'aorte la plus grosse fait 2,5 cm de diamètre, les artérioles moins de 2 mm), les veines et les capillaires.

Ce système cardiovasculaire distribue aux organes l'oxygène et les nutriments indispensables à l'organisme, et récupère leurs déchets. Le cœur est résistant, ce sont nos modes de vie qui le fragilisent – **encore plus quand ils sont associés à un mal-être et des contraintes psycho-sociales.**



A close-up photograph of a person's hands holding a bright red, glossy heart-shaped object. The person is wearing a light-colored, textured sweater. The background is softly blurred, focusing attention on the heart and hands.

## À SAVOIR

- En France, 20 millions de personnes sont à risque cardiovasculaire. Les MCV représentent 30% des affections de longue durée prises en charge par la «Sécu», soit 2,2 millions de patients.
- Chaque année, 150 000 personnes en meurent; 54% sont des femmes, soit 8 fois plus que par cancer du sein. Les MCV sont responsables de 1 décès féminin sur 3.

## 2. Les ennemis du système cardiovasculaire

Tabagisme, hypertension artérielle (HTA), hypercholestérolémie, obésité, diabète et sédentarité sont les principaux facteurs de risque des pathologies cardiovasculaires. En tête des facteurs communs aux deux sexes, le tabagisme génère 4 décès cardiovasculaires sur 10 entre 30 et 70 ans. L'égalité s'arrête là : ainsi, HTA, diabète et tabagisme ont un impact plus sévère chez la femme.

«Les MCV sont en recrudescence pour deux raisons : elles sont mieux dépistées et leurs facteurs de risque liés aux modes de vie délétères sont eux-mêmes en augmentation » constate la cardiologue Stéphane Manzo-Silberman.

# Les maladies cardiovasculaires

## Le stress aussi

Une nouvelle donnée est désormais prise en compte : **le stress psychosocial, lié à des contraintes sociales (conditions de travail...), la solitude affective, les problèmes conjugaux, l'anxiété, la dépression...**

Chez certains, un stress aigu a des effets néfastes sur le système cardiovasculaire aggravant la tension artérielle et la fréquence cardiaque jusqu'à l'infarctus. Le stress chronique peut mener à un syndrome d'épuisement entretenant l'inflammation impliquée dans des pathologies chroniques elles-mêmes à risque cardiovasculaire.

**Il peut conduire à des addictions (tabac, alcool, boulimie...), à la sédentarité et au repli sur soi. Qui génèrent HTA, diabète, surpoids...**

## La part de l'hérédité

**La probabilité de survenue de certaines MCV (infarctus, arythmie, insuffisance cardiaque...) est parfois liée à l'hérédité quand aucun facteur de risque connu n'est présent.**

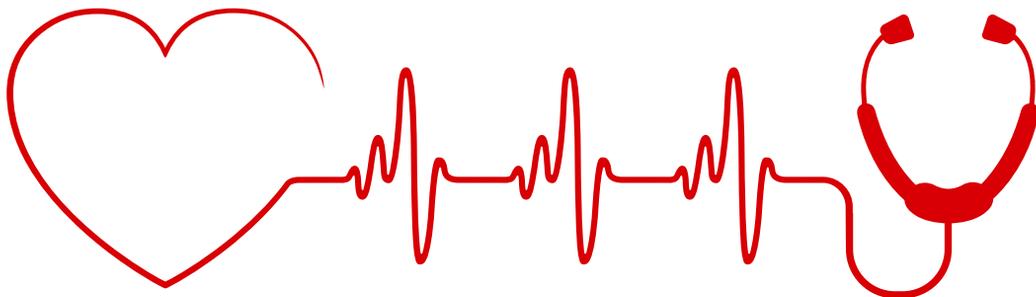
«La part héréditaire joue quand l'un des ascendants a été atteint d'une pathologie cardiaque à un âge précoce: avant 55 ans chez le père ou avant 60 ans chez la mère», précise notre experte.



## Conseils de pharmacien

• Les artères vieillissent naturellement mais se détériorent plus vite sous l'effet du tabac, de l'HTA, du cholestérol ou d'un taux élevé de sucre dans le sang... **N'attendez pas que des complications surviennent et réalisez au moins une fois par an les contrôles recommandés par votre médecin :** tension, glycémie, cholestérol, triglycérides.

• Vous pouvez aussi vous contrôler avec les dispositifs d'automesure (tensiomètre, lecteur de glycémie...). Ceux disponibles en officine offrent toutes les garanties de conformité et de qualité, et le pharmacien est formé pour vous expliquer leur fonctionnement. Notez sur un carnet les résultats des mesures (certains appareils les enregistrent) **mais ne modifiez pas votre traitement en fonction des résultats sans avis médical.**



# Quand cœur et artères sont à la peine...

Si le cœur et les artères ont des raisons pour souffrir, la raison ne peut les ignorer. Infarctus, insuffisance cardiaque, coronaropathie, athérosclérose, angine de poitrine... ont des symptômes révélateurs et donc une prise en charge ciblée. Décryptage.

## L'infarctus, une urgence vitale

Dans 70% des cas, il débute par une douleur intense dans la poitrine, irradiant dans le bras gauche, parfois jusque dans les mâchoires. Avec une sensation d'oppression thoracique, la gêne apparaît subitement.

**Les femmes présentent, plus souvent que les hommes, des signes associés :** fatigue, douleurs dans la nuque ou l'estomac, nausées, palpitations, essoufflement à l'effort et parfois au repos...

Ces symptômes n'évoquant pas un infarctus, la prise en charge est retardée. L'infarctus se déclare quand une partie du cœur n'est plus irriguée, obstruée partiellement ou totalement par un caillot.

Le muscle cardiaque se contracte mal, privé d'oxygène et de sang, avec le risque de nécrose irréversible si l'artère n'est pas débouchée au plus vite. Un trouble du rythme peut survenir (fibrillation ventriculaire), il s'arrête alors de battre.



### • **Que faire? Appeler le 15 ou le 112.**

le 15. Les traitements sont efficaces pour rétablir le flux sanguin et sauver le muscle cardiaque, à condition qu'une équipe spécialisée intervienne le plus tôt possible: au mieux dans les 3 premières heures. Les premiers soins sont administrés dans l'ambulance qui transfère le patient vers un centre de cardiologie.

### • **Un suivi à vie :**

Pour éviter un nouvel infarctus et des complications, le cardiologue prescrit un traitement au long cours, associant médicaments, réadaptation cardiovasculaire et correction des facteurs de risque impliqués.



#ZOOM SUR...

# Quand cœur et artères sont à la peine...



## L'ATHÉROSCLÉROSE, LA REDOUTÉE

**Cette maladie des artères résulte de l'accumulation de plaques d'athérome sur leur paroi interne.** Ces dépôts de cholestérol y grossissent, alimentés par le cumul des facteurs de risques cardiovasculaires. Avec le temps, ils s'étendent, s'épaississent et réduisent le diamètre de l'artère. Au début, aucun symptôme. Puis, le rétrécissement des artères s'aggrave, il ralentit le débit sanguin et l'oxygénation des organes vitaux. **Cet encrassement atteint les vaisseaux de moyen et gros calibre :** coronaires, artères du cou, du cerveau, des poumons, des reins, des membres inférieurs. Selon la partie du corps touchée, différentes pathologies peuvent se déclarer.

**L'athérosclérose est responsable de la plupart des MCV.** Avant de se manifester, certaines évoluent progressivement, l'artère étant partiellement encombrée (insuffisance coronaire, artérite des membres inférieurs, angine de poitrine). D'autres surviennent brutalement (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral) quand l'artère est bouchée. **Pour rétablir le flux sanguin elle est désobstruée par dissolution des plaques d'athérome puis maintenue ouverte par un stent.** Mais, quel que soit le traitement, sa pérennité sera toujours conditionnée par le bon contrôle des facteurs de risque.

## STABILISER L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Pathologie à part entière ou conséquence d'une autre maladie cardiaque, elle affecte plus de 1 million de personnes en France. Tous les 10 ans, entre 40 et 80 ans, la fréquence de la maladie est multipliée par 2.

L'insuffisance de la fonction contractile du cœur est la plus répandue. **En cas de maladies des valves ou des artères coronaires, le cœur tente de s'adapter en accélérant ses battements, se dilatant et s'épaississant.** Mais, bientôt, il n'arrive plus à compenser, c'est l'insuffisance cardiaque.

Il ne pompe plus assez de sang pour assurer le débit nécessaire aux besoins de l'organisme en oxygène, d'abord à l'effort puis même au repos. Si la défaillance porte sur le cœur gauche, les symptômes vont de la fatigue à l'œdème aigu du poumon. **S'il s'agit du droit, ce sont les organes en amont (jambes, foie) qui s'engorgent.**

– **Le diagnostic est confirmé par l'examen clinique et le bilan sanguin** complétés par l'électrocardiogramme et une échographie cardiaque qui en évaluera l'importance.

– **Les facteurs de risque** : HTA, diabète, sédentarité, âge et vieillissement des tissus... L'insuffisance cardiaque peut avoir une origine inflammatoire (myocardie) ou survenir par intoxication alcoolique.

– **La stratégie thérapeutique repose sur la correction des facteurs hygiéno-diététiques aggravants** et la prescription d'un protocole médicamenteux personnalisé. La chirurgie est parfois nécessaire en cas de maladie valvulaire.

#ZOOM SUR...

# Quand cœur et artères sont à la peine...

## COEUR DES FEMMES: protection rapprochée

**Les MCV ont longtemps été considérées comme typiquement masculines, en particulier l'infarctus.** Constat désormais obsolète car, selon Santé publique France, à tout âge la femme d'aujourd'hui peut être atteinte d'une MCV. Elle y est exposée parce que son mode de vie a rejoint celui de l'homme surtout dans ses aspects négatifs (tabagisme, alcool, stress, manque d'activité physique, malbouffe) qui sont les causes de MCV, HTA en tête.

**Pire :** son risque est accru aux périodes clés de sa vie hormonale : contraception, grossesse, ménopause. La méconnaissance de ces nouvelles données est telle que les femmes sont moins bien dépistées et trop tardivement prises en charge.

Source : <https://www.bienetre-et-sante.fr/maladies-cardiovasculaires/>



# Plantes adaptogènes, vitamines et minéraux pour maîtriser le stress

**Manque de sommeil, pollution sonore et atmosphérique, flux continu d'information, course à la compétitivité... Nos modes de vie occidentaux ne nous rendent pas toujours la tâche facile. De nos jours, il n'est pas rare de se retrouver submergé par le stress** avant même de s'en rendre compte. Or, le stress permanent peut avoir de lourdes répercussions sur la santé physique et mentale. Heureusement, des plantes, minéraux et vitamines peuvent venir à votre rescousse !

## QU'EST-CE QU'UNE PLANTE ADAPTOGÈNE ?

Les plantes adaptogènes sont des plantes qui améliorent la capacité de résistance au stress de l'organisme. Leur action n'est pas spécifique, c'est-à-dire qu'elle n'est pas dirigée contre un facteur de stress particulier. Elle ne vise pas non plus à renforcer une fonction en particulier, mais l'organisme en général. **Le concept d' « adaptogène » est attribué au pharmacologue russe Nicolai Lazarev, qui l'a initié lors de ses recherches sur l'action du ginseng, en 1947.**





## QUELLES SONT LES PLANTES ADAPTOGÈNES LES PLUS ÉTUDIÉES ?

À partir du milieu des années 60, les travaux cliniques se sont basés sur l'Éleuthérocoque, le Ginseng et la Rhodiola. Depuis le début des années 2000, la plante aux propriétés adaptogènes qui aura été la plus travaillée est la Rhodiola, suivie de près par l'Éleuthérocoque.

## LES PLANTES ADAPTOGÈNES : QUEL EST LEUR MODE D'ACTION ?

La particularité d'action des plantes adaptogènes est que leur effet protecteur vis-à-vis du stress n'est pas le résultat d'une inhibition mais celui d'une stimulation « douce » du « stress-system » favorisant un effet protecteur vis-à-vis du stress par administration répétée.

**Cet effet est analogue à celui produit par des exercices physiques répétés provoquant un état de résistance non-spécifique avec une endurance améliorée en conditions extrêmes. Les plantes adaptogènes agissent dans l'organisme à différents niveaux en aidant à :**

- Réduire les réactions au stress dans la phase d'alarme
- Diminuer la sensibilité du « stress-system »
- Allonger la phase de résistance au stress

# Plantes adaptogènes, vitamines et minéraux pour maîtriser le stress

## LE RHODIOLA :

Le Rhodiola, également appelée « racine d'or » est une plante originaire des régions arctiques d'Europe et d'Asie. Employée pour augmenter les performances et aider à réduire la sensation d'anxiété, elle est utilisée aussi bien par les sportifs que par les personnes désirant maintenir leurs capacités intellectuelles, en toutes situations.

En outre, elle a un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire, et exerce une action anti-oxydante permettant de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. En bref, le Rhodiola confère un sentiment de forme et de bien-être général. Fini le stress !

## L'ÉLEUTHÉROCOQUE :

De la même façon que pour le Rhodiola, les effets bénéfiques de l'éleuthérocoque sont nombreux. Dans la médecine traditionnelle chinoise, elle est utilisée pour son effet sur la fatigue mais aussi sur la circulation.

En occident, elle est plutôt employée pour son effet sur les capacités cognitives et son action sur l'humeur. L'éleuthérocoque vous aide à retrouver une bonne forme générale et donc à mieux résister au stress en conservant toutes vos capacités physiques et mentales.





## LE MAGNÉSIUM :

En situation de stress, la sécrétion accrue de noradrénaline, un neurotransmetteur, accroît notre vigilance, ce qui a pour effet de rendre le sommeil difficile. Le magnésium, lui, aide à conserver de bonnes fonctions psychologiques. Il aide aussi à réduire la fatigue et à maintenir l'équilibre du système nerveux.

Un déficit en magnésium peut être associé à de la fatigue et de la nervosité passagère. Il est donc important de consommer les aliments les plus riches en magnésium, et parfois d'utiliser des compléments alimentaires pour un coup de pouce supplémentaire !

## LA VITAMINE B6 :

La vitamine B6 est une source d'énergie essentielle pour l'organisme. En effet, elle contribue à réduire la fatigue. De plus, elle favorise l'assimilation du magnésium, c'est pourquoi on l'associe très souvent au magnésium pour lutter contre la fatigue et le stress, grâce à son effet sur le système nerveux. Elle agit aussi sur le système immunitaire et sur le métabolisme énergétique. La vitamine B6 a ainsi le pouvoir de vous remettre dans de bonnes dispositions !

Source : <https://fr.arkopharma.com/blogs/nos-conseils-sante/plantes-adaptogenes-vitamines-et-mineraux-pour-maitriser-le-stress>

BONS PLANS

Forum Santé  
soigne votre budget !



up care <sup>®</sup>  
BIO Paris

2 PRODUITS ACHETÉS  
UP CARE BIO

=

**-50%\***

SUR LE TROISIÈME PRODUIT UPCARE BIO

Du 1er au 28 février 2022

\* Offre valable sur le produit le moins cher. Offre réservée aux porteurs de cartes Avantage et Premium. Voir conditions dans les points de vente participants aux programmes. Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Dans la limite des stocks disponibles.

# BONS PLANS

## Forum Santé soigne votre budget !

Réduction immédiate



# -2€

SUR L'HUILE LAVANTE 400ML,  
CRÈME RELIPIDANTE 400ML ET  
BAUME RELIPIDANT 400ML\*

\* Offre valable du 1<sup>er</sup> au 28 février 2022 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.

AVÈNE - XERACALM

BONS PLANS

# Forum Santé soigne votre budget !

Réduction immédiate



-3€

SUR HUILE DE DOUCHE 1L,  
INTENSIVE BAUME 500ML ET  
INTENSIVE GEL-CRÈME 500ML\*

\* Offre valable du 1<sup>er</sup> au 28 février 2022 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.

BIODERMA - ATODERM