

LE MAG



N°78 / MARS 2022

À LA UNE

- . BEAUTÉ AU NATUREL
- . VIVRE AU MIEUX SA GROSSESSE
- . SANTÉ & BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

DOSSIER DU MOIS

SPÉCIAL BÉBÉ
VIVRE AVEC L'ARTHROSE

PRINTEMPS EN VUE !



1. AGENDA DU MOIS DE MARS (Pages 4 à 5)



2. VIVRE AU MIEUX SA GROSSESSE (Pages 6 à 13)



3. L'APRÈS-GROSSESSE (Pages 14 à 17)



4. DOSSIER SPÉCIAL BÉBÉ (Pages 18 à 27)



5. BONS PLANS (Pages 28 à 29)



6. LA BEAUTÉ AU NATUREL (Pages 30 à 39)

Numéro: 78

Editeur: Forum Santé

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tel : 0389416845

Fax: 0389233735

communication@groupeuniverspharmacie.com

www.groupeuniverspharmacie.com

Directeur de la publication

Daniel 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

communication@groupeuniverspharmacie.com

© 2019 Groupe Univers Pharmacie - Tous droits réservés.

Crédits Photos : AdobeStock_13463117 - 26234594 - 51168477 - 67859754 - 78397114 - 96527725 - 96551402 - 102327719 - 123967818 - 128678849 - 156731484 - 15727097 - 173686006 - 182417813 - 211701993 - 216766824 - 2189371128 - 219268996 - 236242200 - 24980865 - 252659691 - 259562261 - 261992543 - 262578996 - 263826645 - 270194397 - 276833954 - 280140596 - 290904251 - 291192522 - 294069800 - 300146410 - 304414562 - 307145622 - 319480643 - 331063239 - 364843132 - 384448723 - 443260010 - 451366969 - 451859803 - 455671060 - 276932123 - 364307061

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.

Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.



7. BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN (Pages 40 à 43)



8. SANTÉ AU QUOTIDIEN (Pages 44 à 47)

CÉTIRIZINE ARROW CONSEIL®

10 mg, 7 comprimés pelliculés sécables



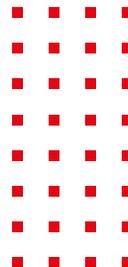
Générique de Zyrtecset®, 10 mg, comprimé pelliculé sécable

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



ÉDITO MARS 2022

Accueillez le printemps sereinement !

Le mois de Mars est généralement considéré comme le mois du bébé mais cela signifie aussi l'arrivée du printemps.

Cette saison apporte avec elle des changements (météo, températures, heure d'été) qui peuvent chambouler nos fonctions physiologiques.

Découvrez donc tous nos conseils pour vivre sereinement le changement de saison, et l'arrivée de bébé si vous êtes une future maman !

Bonne lecture !

Forum Santé





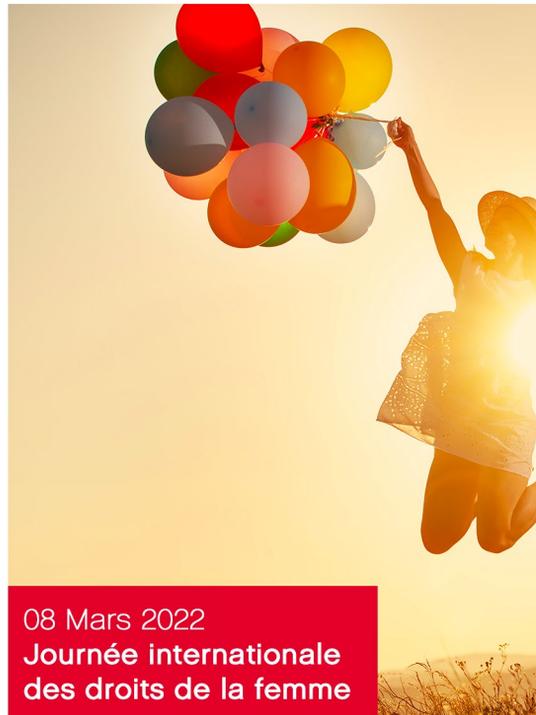
06 Mars 2022

Fête des Grands-Mères

La fête des grands-mères est un hommage rendu par les petits-enfants à leurs mamies, mais aussi une manifestation visant à valoriser le rôle des grands-mères dans notre société. Cette fête est assez récente puisqu'elle a été créée en 1987 par la marque de l'industrie agroalimentaire « café Grand'Mère ».

La fête des grands-mères est bien sûr l'occasion de témoigner son attachement à ses mamies et de consolider le lien familial avec celles-ci. Un repas peut-être organisé, éventuellement un café (sans blague!) dans l'après-midi, tout en offrant à la mamie un bouquet de fleurs ou un petit mot gentil.

Si petits-enfants et grands-parents habitent loin l'un de l'autre, un simple appel téléphonique sera le bienvenu, avec un envoi du petit mot par la poste éventuellement. Les pratiques dans les foyers français sont plutôt simples et éloignées des opérations commerciales.



08 Mars 2022

Journée internationale des droits de la femme

L'ONU parle de la journée internationale des femmes (c'est d'ailleurs l'intitulé officiel) alors que la France a plutôt tendance à privilégier la journée internationale des droits de la femme. Bien entendu la différence n'est pas anodine et nous laissons chacun (et chacune) se positionner selon ses préférences.

La Journée internationale de la femme est l'histoire de femmes ordinaires qui ont fait l'histoire. Elle puise ses racines dans la lutte menée par les femmes depuis des siècles pour participer à la société sur un pied d'égalité avec les hommes.



Dans l'antiquité grecque, Lysistrata avait lancé une «grève sexuelle» contre les hommes pour mettre fin à la guerre. Pendant la révolution française, des Parisiennes demandant «liberté, égalité, fraternité» ont marché sur Versailles pour exiger le droit de vote des femmes.

La Journée internationale des femmes reste aujourd'hui d'une brûlante actualité. Car tant que l'égalité entre les hommes et les femmes ne sera pas atteinte, nous aurons besoin de la célébrer.



**18 Mars 2022
Journée mondiale
du recyclage**

Trier ses déchets, c'est en effet leur donner la possibilité d'être recyclés pour avoir une deuxième vie. Toutefois, la multiplicité d'informations sur les emballages, les consignes de tri et les couleurs de poubelles, qui peuvent différer d'une commune à une autre, sont des facteurs pouvant entraîner des erreurs de tri et, par conséquent, engendrer une collecte et un recyclage moins performants.

L'objectif est d'aider les Français à progresser dans la voie d'une consommation plus responsable, en prenant de bonnes habitudes sur la réduction de leurs déchets, la réutilisation de leurs objets et les gestes de tri à adopter pour permettre un recyclage efficace.

Les petits maux de la grossesse et leurs conseils associés

1. Les nausées et vomissements

Ils sont fréquents en début de grossesse.

Ils peuvent être majorés en présence de certaines odeurs ou au cours de certains mouvements. Ils disparaissent généralement entre le deuxième et le troisième mois de grossesse.

CONSEILS :

- Évitez d'avoir l'estomac vide trop longtemps
- Fractionnez les prises alimentaires
- Mangez les aliments dont vous avez envie en petites quantités en étant vigilante à l'équilibre
- Buvez entre les repas plutôt que pendant les repas
- Si vous êtes gênée par les odeurs, choisissez des aliments froids, mixés ou en purée
- Évitez la fumée de cigarette, les odeurs fortes, la caféine, les plats épicés et gras

2. La constipation

Elle est courante au cours de la grossesse.

CONSEILS :

- Buvez au moins 1,5 l d'eau par jour, en privilégiant les eaux riches en magnésium
- Consommez plus d'aliments riches en fibres (légumes et fruits)
- Pratiquez la marche à pied ou la natation qui renforcent la sangle abdominale



3. Les brûlures d'estomac et le reflux gastro-oesophagien (RGO)

Il est possible en cours de grossesse d'être gênée par des remontées acides.

CONSEILS :

- Évitez les repas trop copieux et trop gras qui ralentissent la vidange gastrique
- Fractionnez les repas
- Repérez les aliments favorisant un RGO (ex : aliments épicés, tabac, café, agrumes ou autres aliments) et supprimez-les
- Surélevez la tête de lit de 10-15 cm et ne vous couchez pas juste après le repas
- Repérez les situations favorisant un RGO (ex : position penchée en avant, efforts physiques après les repas, stress etc.) et évitez-les autant que possible

Les troubles digestifs sont dûs aux changements hormonaux qui ralentissent le fonctionnement digestif et à la pression utérine en fin de grossesse.

4. La prise de poids

Prendre du poids pendant la grossesse est normal et nécessaire.

On conseille une prise de poids de 12 kg, cela réduit le risque de complications à l'accouchement et favorise un retour plus aisé à votre poids antérieur. Cette prise de poids indicative n'est toutefois qu'une moyenne variant selon votre poids avant la grossesse et le déroulement de celle-ci.

CONSEILS :

- Écoutez les conseils de votre médecin ou votre sage-femme
- Choisissez une alimentation variée en privilégiant des protéines, des féculents, des légumes, des produits laitiers et des fibres



Les petits maux de la grossesse et leurs conseils associés

5. LE MAL DE DOS

Les hormones produites en grande quantité (oestrogènes et relaxine) pendant la grossesse entraînent un relâchement des ligaments.

L'augmentation du volume utérin ainsi que la prise de poids ont tendance à favoriser les douleurs dorsales et lombaires.

CONSEILS :

- Ayez une prise de poids régulière et mesurée
- Adoptez des chaussures à talon de 3 cm maximum
- Évitez de soulever des charges importantes
- Ayez une activité physique appropriée (gymnastique douce ou natation) qui aidera à renforcer la musculature et à évacuer les tensions
- Évitez les gestes brusques, en particulier lors du lever, du coucher et en montant l'escalier
- Les ceintures de maintien lombaire ou du bassin et des massages peuvent soulager

6. LES TROUBLES VEINEUX

(varices, jambes lourdes, oedèmes, fourmillements ou crampes)

Les hormones produites en grande quantité et le volume utérin important notamment en fin de grossesse rendent la circulation veineuse difficile. Peuvent alors apparaître varices, jambes lourdes, oedèmes, fourmillements ou crampes.

CONSEILS :

- Fuyez les sources de chaleur (chauffage, cire épilatoire, bain chaud ou soleil)
- Évitez les vêtements trop ajustés et les chaussures trop serrées
- Soulagez les jambes en évitant la station debout prolongée et en les surélevant dès que possible
- Utilisez des bas de contention si nécessaire





7. LES TROUBLES DU SOMMEIL

Le sommeil peut être perturbé pendant toute la durée de la grossesse et ce pour différentes raisons : angoisses, nausées (en début de grossesse), volume corporel plus imposant, mouvements du fœtus, douleurs dorsales (en fin de grossesse).

CONSEILS :

- répartissez les apports hydriques sur la journée, en limitant ceux du soir
- Essayez de garder une activité physique minimum et adaptée
- Évitez les siestes longues et fréquentes
- Couchez-vous quand vous êtes fatiguée, quand les signes annonciateurs du sommeil sont là (bâillements, frilosité, etc.)
- Mangez équilibré en quantités raisonnables
- Si vous êtes angoissée, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre sage-femme

Les petits maux de la grossesse et leurs conseils associés

8. LES VERGETURES

Les vergetures correspondent à une déchirure du tissu élastique et sont consécutives à une variation de poids trop importante, trop rapide et des modifications hormonales.

CONSEILS :

- Pensez à bien hydrater votre peau mais aucune crème n'aura d'effet magique si votre prise de poids est excessive.





9. LE MASQUE DE GROSSESSE

Le soleil peut provoquer des taches autrement appelées “masque de grossesse”. Il s'agit d'une hyperpigmentation de la peau qui apparaît sur les zones exposées, comme les mains, le visage, le cou. **Ces tâches brunes resteront à vie.**

CONSEILS :

- évitez l'exposition au soleil. Si c'est le cas, couvrez-vous et protégez-vous avec un écran total.

10 - LES GINGIVITES

Le taux d'hormones étant plus élevé pendant la grossesse, le sang afflue plus rapidement vers les gencives, provoquant un gonflement des gencives qui saigneront facilement au brossage. **Il existe aussi un risque d'infection plus élevé**

CONSEILS :

- ayez une bonne hygiène dentaire avec une brosse à dent souple,
- N'hésitez pas à consulter votre dentiste, l'examen bucco-dentaire est pris en charge à 100% à partir du 4e mois. Tous les soins dentaires sont possibles pendant la grossesse sauf les couronnes.



Les petits maux de la grossesse et leurs conseils associés

11. LES CONTRACTIONS

L'utérus est un muscle qui s'étire au fil des semaines en s'adaptant à la croissance du bébé. Des contractions peuvent se produire pendant la grossesse, le plus souvent indolores avec la sensation d'un ventre dur au toucher. **Elles doivent rester à une fréquence inférieure à 10 par jour.**

CONSEILS :

- Reposez-vous allongée
- Quand vous avez des contractions, respirez profondément pour voir si elles disparaissent. Si elles deviennent douloureuses ou si leur fréquence augmente, consultez sans tarder

12. LES HÉMORROÏDES

Les hémorroïdes apparaissent généralement dans la deuxième moitié de la grossesse ou à l'accouchement. **Elles sont causées par le ralentissement de la circulation veineuse, la tendance à la constipation et par le poids de l'utérus.**

CONSEILS :

- Lutte contre la constipation souvent associée (régime alimentaire riche en fibres, hydratation suffisante)
- Limitez les plats épicés et les excitants (café, thé)
- Pratiquez une activité physique régulière (marche)
- Évitez les stations assises prolongées (longs trajets en voiture, etc)

Retrouvez la ligne après bébé

Après la grossesse, comment perdre votre ventre et ces kilos superflus ? Nutrition, sport, massages : voici votre plan de bataille tous azimuts. Ce sont en réalité des microlésions et des micro déchirures dans la fibre musculaire. Comment les éviter ? Et surtout comment bien les soigner ?

VISER LA LÉGÈRETÉ

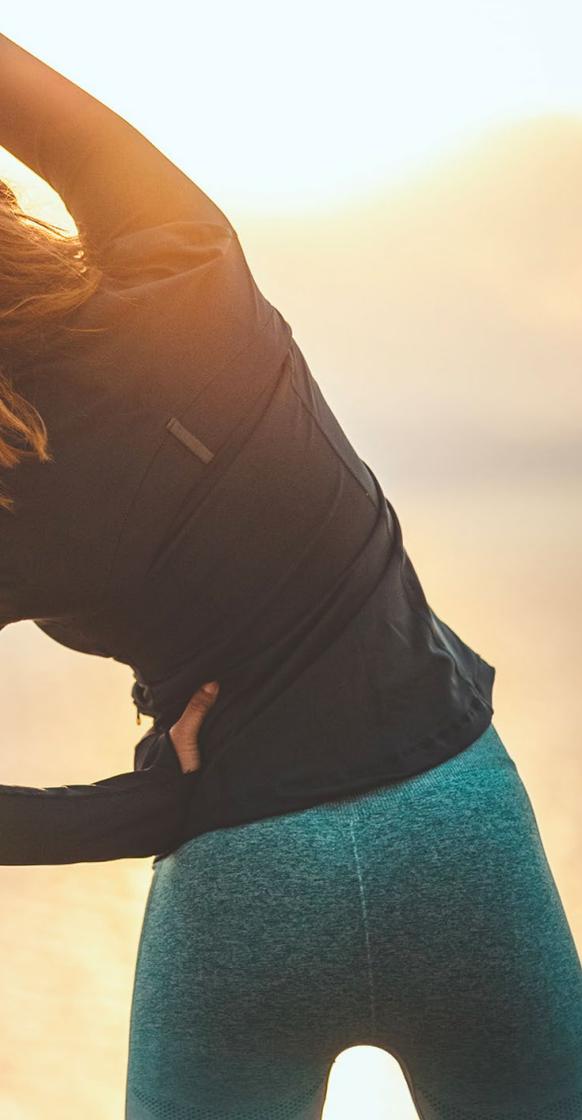
Dans l'assiette, bien sûr, en privilégiant des recettes à base de viandes blanches, poissons et légumes verts, et en buvant au moins 1.5 litre d'eau par jour. **On ne vous parle pas d'un régime draconien, plutôt d'un rééquilibrage en douceur après les mois de grossesse et d'allaitement où il est important d'être à l'écoute de ses envies.**

Tant que votre petite merveille ne fait pas ses nuits et /ou que vous l'allaitiez, inutile de vous infliger des restrictions, votre démarche serait vouée à l'échec. Évitez également les régimes déséquilibrés, au risque de priver votre corps des nutriments dont il a besoin pour reconstituer ses réserves.

DIRE STOP AU GRIGNOTAGE

Si enceinte vous vous autorisiez quelques écarts, ils sont à ranger au placard avec vos jeans de grossesse. On s'en tient à trois repas par jour complétés d'une collation légère (pomme et yaourt nature, par exemple) à 16 heures, et basta. Vous mourez de faim deux heures après avoir terminé votre assiette de légumes vapeur ? Prenez rendez-vous avec un nutritionniste qui vous aidera à composer des menus qui vous rassasient sans peser dans la balance.





LE SPORT APRÈS GROSSESSE OU COMMENT RENFILER SES BASKETS

Le sport est indissociable d'une silhouette harmonieuse et tonique, mais vous ne pourrez pratiquer une activité sportive qu'une fois achevée votre rééducation du périnée, environ deux mois et demi après la naissance de bébé.

Si vous étiez sportive avant la grossesse, la reprise doit se faire en douceur, votre corps a été mis à rude épreuve et ne pourra pas d'emblée vous permettre les mêmes performances qu'avant. Si le sport, ce n'était pas trop votre dada, c'est l'occasion de vous y mettre.

Marche rapide et natation sont particulièrement recommandées aux jeunes mamans. Complétez votre ordonnance sportive d'un zeste de pratiques douces, comme du yoga ou du pilates, qui font travailler les muscles en profondeur avec un effet gainant, et n'oubliez pas de prendre l'escalier chaque fois que vous en avez l'occasion.

Retrouvez la ligne après bébé

Bien travailler ses abdos pour mieux perdre son ventre

Après neuf mois de grossesse, votre sangle abdominale ressemble plus à un élastique distendu qu'à une gaine en béton. Les exercices d'abdos, on dit oui bien sûr, mais pas n'importe comment. Les exercices traditionnels, type « crunch », sont à proscrire : ils exercent une forte pression vers le bas et malmenent votre périnée qui se remet tout juste de ses émotions.

Votre médecin pourra vous prescrire des séances de rééducation abdominale à effectuer chez un kinésithérapeute, qui vous montrera comment vous muscler sans forcer. **Une fois vos dix séances achevées, à vous de continuer sur votre lancée en bossant seule à la maison :** 15 minutes par jour suffisent pour observer des résultats après quelques semaines.



Se masser sans lésiner

Contre la cellulite et la perte d'élasticité de la peau, rien de tel que des massages pour compléter les effets bénéfiques du sport. Chaque jour, massez-vous plusieurs minutes à l'aide d'une crème renforcée en actifs à l'effet raffermissant, comme la vitamine E ou la caféine. On aime le gel-crème Body Slim Ventre et taille concentré gainant de Liérac, qui s'attaque aux rondeurs abdominales, et l'huile anticellulite intensive de Somatoline Cosmetic, qui s'utilise après la douche. Sur les hanches, effectuez des mouvements circulaires pour déloger les poignées d'amour. Sur les cuisses et les bras, stimulez la circulation sanguine en vous massant à partir des extrémités et inspirez-vous des techniques de palper-rouler pour une efficacité renforcée.

Prendre son mal en patience

C'est peut-être le conseil le plus important de cette série : accordez-vous du temps ! La sagesse populaire dit qu'il faut 9 mois pour faire un bébé, et 9 mois pour retrouver sa silhouette d'antan. Ne vous fixez pas d'objectifs trop ambitieux qui risqueraient de vous décourager rapidement : perdre 1 kilo par mois est déjà une (très) belle performance. Vous avez besoin de toute votre énergie pour accompagner toutes les premières fois de votre choupinet, pas question de vous affamer ou de vous épuiser.

Bonne remise sur les rails !

Source : <https://www.bienetre-et-sante.fr/retrouvez-ligne-apres-bebe/>

Bébé : Grandir en bonne santé

Après grossesse et accouchement, c'est bébé qui a droit à toutes les attentions... La vigilance s'impose jusqu'à 3 ou 4 ans, le petit d'homme est fragile. Dès ses premières minutes de vie, le bébé est examiné, mesuré, pesé et on vérifie réflexes de base, fréquence cardiaque, respiration, tonus musculaire, coloration de la peau...

DÉPISTAGE MULTIPLE

Avant sa sortie, on lui prélève au talon quelques gouttes de sang envoyées au laboratoire d'analyses. C'est le fameux test de Guthrie qui sert à détecter plusieurs maladies rares.





• PHÉNYLCÉTONURIE :

liée à l'absence d'une enzyme permettant normalement de transformer la phénylalanine, contenue dans certains aliments, elle est enregistrée chez 1 nouveau-né sur 15000. Faute d'un régime pauvre en phénylalanine précoce, l'enfant risque en quelques mois d'être déficient mental.

• HYPOTHYROÏDIE CONGÉNITALE :

maladie endocrinienne survenant dans 1 cas sur 4000, causée par un manque de production d'hormones thyroïdiennes. Elle peut entraîner un retard mental si elle n'est pas traitée rapidement par des hormones de substitution.

• HYPERPLASIE CONGÉNITALE DES SURRÉNALES :

elle se traduit par un problème de synthèse d'une hormone, le cortisol. Le traitement repose sur les corticoïdes. Elle se produit dans 1 cas sur 12000.

• DRÉPANOCYTOSE :

due à un problème lié à l'hémoglobine, touchant 1 cas sur 4000, elle peut entraîner de graves complications qu'un traitement adapté permet d'éviter. Le dépistage est ciblé sur les personnes originaires d'Afrique, des Antilles, de Guyane et de la Réunion.

• MUCOVISCIDOSE :

elle provoque une insuffisance pulmonaire. Il n'existe pas de traitement, mais sa détection précoce améliore la qualité et l'espérance de vie. Elle survient dans 1 cas sur 4000. Si vous n'avez pas de nouvelles du test dans les 15 jours, c'est que les résultats sont bons.

VOIR ET ENTENDRE :

Reste ensuite aux parents à faire dépister les troubles visuels, entre 2 et 4 mois, de 9 à 15 mois, vers 2 ans et demi et vers 4 ans; et les troubles de l'audition, sachant que 80% des surdités de l'enfant sont de naissance.

Bébé : Grandir en bonne santé

PROTÉGER ET SURVEILLER

Les petits enfants ne sont pas des adultes en miniature mais des êtres à part, avec des caractéristiques et des besoins différents qu'il faut impérativement respecter.

Première préoccupation des parents qui redoutent douleurs et pleurs: les vaccinations. Mais aujourd'hui pas de souci, les médecins appliquent souvent une crème anesthésiante sur la zone de la piqûre. Sauf cas particulier, les premières vaccinations sont réalisées à partir de l'âge de 2 mois et autant que possible aux âges recommandés, car l'enfant peut être contaminé très tôt, pas seulement à la crèche, à un âge où certaines infections sont particulièrement dangereuses.

FAIS DODO...

Les nuits sont souvent plus problématiques. Pour les parents mais aussi pour le petit lui-même. Un enfant qui dort mal ou pas assez est fatigué, perturbé pendant la journée, il pleure, mange peu, apprend mal.

- **Quelques repères** : Le premier mois, bébé doit dormir au total 16 à 20heures- à 6 mois, 15heures- à 1 an, 14heures à 18 mois, 13heures et entre 3 et 6 ans, 12heures.
- **Pièges à éviter** : Ne menacez jamais votre enfant de l'envoyer au lit dès qu'il a fait une bêtise, il associerait ce lieu à la contrainte et à la punition. Rien de tel pour déclencher des problèmes d'endormissement! Donnez-lui une veilleuse s'il a peur du noir, ça n'a rien d'anormal. Et s'il refait pipi au lit à 3 ans et demi alors qu'il était propre, ne le grondez pas, c'est probablement un signe d'anxiété, la peur de se séparer de sa maman à la rentrée par exemple. Mais au-delà de 15 jours, consultez un pédiatre.



ATTENTION, PEAU FRAGILE

Autre objet de surveillance : la peau. Immature et fine, donc plus sensible aux variations de température, et plus vulnérable au soleil, elle nécessite des soins dermocosmétiques spécifiques.

Différentes marques proposent des formules hypoallergéniques et protectrices, adaptées à ces peaux délicates : spray et crème anti-irritation pour bébés, pommade apaisante et liniment à l'huile d'olive, sans parfum ni paraben, en dosettes pour le change, lait corporel et crème hydratante stérile, crème ou gel pour croûtes de lait sur le crâne, lingettes, gel lavant doux pour l'hygiène et le bain, crème visage bio au calendula...

En cas de dermatite atopique, ou eczéma, très fréquente chez le tout-petit, choisissez des produits d'hygiène quotidienne sans savon conseillés par votre pharmacien pour prendre soin de vos enfants.

DERMITE DU SIÈGE

Le retour aux couches lavables, de préférence aux couches jetables, est sans doute bon pour l'environnement mais pas pour les enfants !

Ces changes écologiques n'ont pas les capacités d'absorption des couches jetables et, même fréquemment remplacés, maintiennent les fesses au contact des urines et des selles, sont rapidement irritants et causent une dermatite du siège parfois grave, avec des lésions érosives ou papuleuses, notamment chez les enfants de plus d'un an dont le volume des fèces augmente.

Bébé :

Grandir en bonne santé

ALIMENTATION DU NOURRISSON : à boire et à manger

Sein ou biberon ? Quand diversifier l'alimentation du nourrisson ? Jusqu'à quel âge donner du lait ? Quels aliments privilégier ou au contraire limiter ?

Allaiter bébé ou le nourrir au biberon, le choix du mode d'alimentation est une décision personnelle, souvent prise avant la naissance, mais les professionnels de santé sont rarement formés pour aider les femmes en difficulté. Douleurs des seins, crevasses, baisse passagère de la lactation... causent de nombreux échecs, culpabilisants pour les jeunes mères.

Lait maternel, le meilleur

Le lait maternel est idéal : il couvre parfaitement les besoins du bébé jusqu'à l'âge de 6 mois. Outre ses qualités nutritionnelles, il a un effet préventif vis-à-vis des infections digestives, ORL, respiratoires et probablement des allergies... à condition que l'allaitement soit exclusif et dure plus de 3 mois.

Son impact sur les performances cérébrales fait encore l'objet de discussions, mais une équipe de l'Inserm vient de montrer qu'à l'âge de 2 ans les enfants qui ont été allaités prononcent un peu plus de mots et qu'à 3 ans leur développement cognitif global est légèrement supérieur. Explication des chercheurs : **le lait maternel est très riche en acides gras essentiels oméga 3 et 6, de bonne qualité et bien assimilés par l'enfant, indispensables au développement cérébral.**

Diversifier à 6 mois

Cela dit, les laits 1er âge maternisés actuels sont de qualité. La diversification commence idéalement après 6 mois, mais en douceur et associée au lait 2e âge jusqu'à l'âge de 1 an, au moins 500ml par jour. Il s'agit de faire découvrir à l'enfant produits laitiers et céréaliers, fruits et légumes, viandes, poissons et œufs, avec l'apprentissage de la cuillère. «Mais c'est seulement à partir de 3 ans que l'enfant peut manger comme un adulte», a rappelé le Dr Michel Vidailhet lors d'une réunion du Fonds français pour l'alimentation et la santé.

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





Conseils du pharmacien

- **BIBERONS** : ronds, triangulaires, à anses, en verre, en propylène, sans bisphénol A, tout en silicone pour une bonne prise en main, avec valve anti-colique... le choix est vaste.
- **TÉTINES** : les plus récentes ont une forme aplatie et une texture qui s'approchent de celles du sein.
- **SUCETTES** : à bout rond proche du mamelon, à téterelle asymétrique pour s'adapter à la forme du palais et bien placer la langue, ou à trous de ventilation anti-irritations.
- **TIRE-LAIT** : électriques, loués à la semaine et remboursés sur prescription, ou manuels, plus discrets.
- **THERMOMÈTRES** : les plus précis sont électroniques par voie rectale, les auriculaires ou frontaux, plus rapides, évitent le stress.
- **MOUCHE-BÉBÉ** : le plus astucieux a deux tailles d'embouts jetables, adaptables à l'âge de bébé.

5 conseils pour prendre soin de la peau de bébé

Douce mais fragile, la peau de bébé est l'objet de toutes les attentions dans les premiers mois.

Si vous croulez sous les informations et les conseils pas toujours sollicités (oui maman, oui mamie), pas de panique, on a ce qu'il vous faut et on va faire simple !



Mais pourquoi est-elle aussi fragile au fait ?

Pendant la grossesse bébé n'avait pas de soucis à se faire, baigné qu'il était dans son liquide amniotique. Une fois sorti dans le grand monde, c'est une autre affaire : après quelques jours, la barrière naturelle du vernix caseosa s'estompe.

En attendant que les glandes qui produisent le sébum soient assez matures pour produire le film hydrolipidique, il va falloir aider bébé à renforcer sa peau et développer sa flore bactérienne grâce à des soins adaptés.

1. LAVEZ

Pour le bain et la toilette, on choisit des produits adaptés aux bébés et on scrute les compositions : pas d'alcool, sans parfum, et attention aux huiles essentielles qui ne sont pas toutes recommandées et peuvent présenter des dangers !

2. SÉCHEZ

Après le bain, on sèche en tapotant avec une serviette douce en coton et non pas en frottant ! Et on n'oublie pas les petits plis.

3. PROTÉGEZ

Pour éviter les frottements et les agressions liés au tissu, on privilégie les bodys en coton et on opte pour une lessive hypoallergénique non irritante pour la peau des nourrissons.

1. HYDRATEZ

En cas de peau très sèche, privilégiez une crème ou une huile lavante pour le bain, et un soin nutritif pour le visage et le corps. Choisissez des produits adaptés pour nourrissons, et parlez-en avec votre pédiatre !

2. TOUCHEZ

Enfin, le développement du toucher est essentiel dans les premiers mois : pratiquez le «peau à peau» autant que possible, cela aidera aussi à renforcer sa flore naturelle en plus de le calmer.

Source : <https://www.klorane.com/fr-fr/le-mag/happy-skin-hair/douce-comme-une-peau-de-bebe>



Pourquoi bébé pleure ?

Un moyen efficace de s'exprimer pour bébé est bien le pleur. Imaginez un état de dépendance quasi absolu, quel que soit votre besoin : faim, froid, trop chaud, démangeaison, sensation de brûlure (sur les fesses ou dans l'œsophage), besoin d'être seul ou de câlin, de prendre l'air ou de dormir... Bien que vous fassiez de riches mimiques pour vous faire comprendre, si vos interlocuteurs (parents et autres) ne comprennent pas, ils ne peuvent répondre à vos besoins. Et alors ? Bébé pleure plus fort.

Certains organes ne sont pas encore matures : le cerveau, le foie, l'intestin. Les douleurs de « spasmes » viscéraux, musculaires ou tendineux sont fréquentes. **Bébé doit s'adapter à la vie terrestre :** ça n'est pas une mince affaire. Régurgitation, reflux, coliques, constipations, intolérances etc.

COMMENT SOULAGER LES SPASMES DIGESTIFS ?

En première intention, câliner et rassurer le bébé. Vous pouvez aussi placer bébé sur le ventre - sur vos genoux ou vos bras, et le bercer. Enfin, encouragez les mouvements de succion en lui donnant votre doigt ou une tétine.





Cela ne le calme pas !

Dans un lieu paisible, proposer le sein ou un biberon de tisane bio pour bébé - à préparer sans sucre (l'ajout de sucre active la fermentation et provoque des gaz). Au biberon, bébé doit être positionné verticalement. Toujours inciter l'enfant à être actif, en exerçant une traction permanente sur le biberon. Respecter les pauses de bébé lorsqu'il lâche le sein ou le biberon. Ne pas coucher bébé juste après le repas. Aider l'évacuation des rots et des gaz.

LA CHALEUR LIBÈRE LES SPASMES

Chaleur du cœur et des bras des parents, chaleur du biberon, chaleur tempérée d'une bouillotte (bébé « à 4 pattes » sur la bouillotte), chaleur de légers massages sur le ventre... Jusqu'à 4 mois, vous pouvez également utiliser un dispositif de couchage sur le dos spécifiquement développé et testé en service de néonatalogie pour dégager les voies respiratoires et faciliter la digestion de bébé

QUAND CONSULTER ?

Si votre inquiétude persiste. Pour apprendre à différencier les pleurs « physiologiques » des autres pleurs, et savoir comment réagir.

QUI CONSULTER ?

Dans les 7 jours après la naissance, une sage-femme peut se déplacer à domicile (<http://ansfl.org>). Au cours du 1er mois, vous pouvez consulter une sage-femme, un pédiatre, un ostéopathe ou demander conseil à votre médecin traitant.

Mettez du sel dans votre routine beauté

Le sel, ça donne du goût (en quantités raisonnables) à des plats qui en manquent, mais ce n'est pas sa seule vertu, loin de là. Reconnu depuis des siècles pour ses nombreuses propriétés, il peut être utilisé pour embellir la peau et les cheveux. Exfoliant, purifiant, shampooing sec naturel... on vous dit tout ce qu'il faut savoir sur le meilleur ami du poivre.

Le sel exfoliant et purifiant, pour embellir l'épiderme

TESTEZ LE GOMMAGE AU SEL

Avec le sel, dites bye-bye à vos peaux mortes. Sa texture et sa composition en font un exfoliant naturel de premier choix. Effectuez une fois par semaine environ un gommage du corps au sel sous la douche ou dans le bain, sur peau mouillée et donc plus souple. Massez délicatement votre peau avec les cristaux, en variant la pression en fonction de l'épaisseur de l'épiderme. Insistez sur les coudes et les genoux, et excluez les zones les plus délicates comme le visage ou la poitrine, dont la peau est fine et fragile.

N'abusez pas du gommage au sel, et du gommage en général : il ne s'agit pas de se décaper la peau, mais d'aider l'épiderme à se débarrasser des peaux mortes pour mieux respirer. Un gommage par semaine est largement suffisant. Attention, peaux fragiles et réactives, mieux vaut s'abstenir car le gommage au sel peut être abrasif.





LE SEL POUR RÉGULER LA PRODUCTION DE SÉBUM

Avis aux peaux grasses ou sujettes aux imperfections, le sel est un allié de votre routine beauté visage, notamment contre l'acné et l'excès de sébum. On ne l'utilise pas en tant que gommage, mais en l'ajoutant à notre produit nettoyant, à appliquer sans frotter.

Le sel resserre les pores et purifie la peau, en la nettoyant en profondeur sans l'agresser.

Mettez du sel dans votre routine beauté

Le sel contre les coups de soleil

Voilà un secret de grand-mère comme on les aime. Comment ça marche ? Le sel attire les molécules d'eau de l'intérieur vers l'extérieur, c'est ce qui permet de déshydrater et conserver des aliments, par exemple. En cas de coups de soleil, on cherche plutôt à hydrater, certes... mais mélanger un peu de sel à votre soin après-solaire appliqué en quantités généreuses permet d'attirer plus d'eau dans la couche supérieure de l'épiderme.

Le sel contre les mycoses des pieds

Puissant fongicide, le sel empêche la prolifération des champignons. Si vous constatez un début de mycose, un bain de pied quotidien dans l'eau salée vous aider à lutter contre l'infection.



Le sel comme shampooing sec naturel et allié de nos cheveux

Le sel pour purifier et dégraisser le cuir chevelu

Idéal pour venir à bout des racines grasses, le sel assainit le cuir chevelu, nettoie et adoucit. Ajoutez du sel à votre shampooing habituel et massez délicatement le cuir chevelu sec avec ce mélange avant de rincer, et de procéder à un shampooing classique. Cette technique de shampooing sec naturel est également un excellent antipelliculaire.

Le sel comme volumateur après-shampooing

Mélangez du sel à votre soin après-shampooing : il agit en soulevant les cuticules et apporte ainsi du volume aux chevelures raplapla. Le sel est aussi doté de propriétés anticalcaires, et redonne de la brillance à votre chevelure. Enfin, vous pouvez vaporiser de l'eau salée sur vos cheveux humides pour leur donner un effet wavy lors du séchage.

Source : <https://www.bienetre-et-sante.fr/mettez-sel-routine-beaute/>

MAUX DE GORGE PEU INTENSES ET SANS FIÈVRE



RAPPORTEZ VOS MÉDICAMENTS
NON UTILISÉS EN PHARMACIE

FABRIQUÉ
EN FRANCE



**COMBAT
LOCALEMENT L'INFECTION
SOULAGE
LA GORGE**

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

A partir de 6 ans

LYSOPAÏNE MAUX DE GORGE CETYLPYRIDINIUM LYSOZYME SANS SUCRE, comprimé à sucer édulcoré au sorbitol et à la saccharine.
Médicament indiqué chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans comme traitement local d'appoint du mal de gorge peu intense et sans fièvre.
Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin.
20/06/63421272/GP/002/FO1

sanofi

7000036835-02/22

C'est décidé, je crée ma skin care routine bio !

Une peau rayonnante ? Un teint lumineux ? Oui c'est la magie de la routine beauté ou skin care routine. Des gestes simples et un rituel sur mesure : c'est essentiel pour avoir une belle peau. Sèche, grasse ou mixte, votre peau ne ressemble en effet à aucune autre. Fatigue, alimentation, pollution, elle a mille et une raisons de faire grise mine.

Quelles textures choisir pour votre rituel bio ? Quelles étapes intégrer à votre routine beauté jour ? Comment composer votre routine beauté nuit ? Voici tous nos conseils.

SKIN CARE ROUTINE JOUR : 4 CONSEILS POUR UNE PEAU BELLE AU NATUREL

Il y a 4 étapes essentielles à respecter dans sa routine beauté de jour. Le mot d'ordre ? Douceur. Des textures les plus légères vers les plus actives, des plus fines vers les plus épaisses. Alors on réveille sa peau avec délicatesse. Pas de nettoyants décapants dans la routine de beauté jour !

- 1- Pour éliminer le sébum de la nuit, on purifie sa peau avec une eau florale et... c'est tout.
- 2- Ensuite on la tonifie délicatement avec une eau extraordinaire. Chargées en molécules actives, elles préparent la peau à recevoir ses soins.
- 3- On complète en fonction des besoins de sa peau, on y ajoute une huile visage ou un sérum ciblé.
- 4- La peau est prête pour son soin visage bio, crème, concentré ou fluide.



SKIN CARE ROUTINE NUIT :

4 GESTES ESSENTIELS POUR RESSOURCER SA PEAU LA NUIT

Dans la routine beauté de nuit, l'étape du nettoyage est essentielle.

- 1- On démaquille avec une eau micellaire, un lait ou une huile lactée en fonction de son type de peau
- 2- On nettoie pour parfaire le démaquillage, avec un nettoyant à base d'eau (gelée, mousse, crème nettoyante). Pour les peaux sèches et sensibles, on opte pour des textures lait.
- 3- On prépare sa peau à recevoir son soin de nuit avec une eau florale ou une eau extraordinaire : elles facilitent l'absorption du soin.
- 4- On y ajoute un sérum visage bio ou quelques gouttes d'huile végétale que l'on peut même mélanger au creux de sa main à sa crème de nuit. Avec un soin visage bio riche et onctueux, la peau est prête à se ressourcer.



Skin care routine : les étapes

SKIN CARE ROUTINE ÉTAPE 1 : QUEL NETTOYANT CHOISIR POUR SA PEAU ?

Quel démaquillant bio utiliser dans ma routine beauté en fonction de mon type de peau ? Effectivement, on ne démaquille pas sa peau de la même façon si on a la peau sèche, mixte ou grasse.

Double cleansing ou pas ? Tout dépend de vos habitudes de maquillage. Les peaux sèches optent pour une huile lactée onctueuse qui fond au contact de l'eau. Les peaux sensibles choisissent le lait qui protège le film hydrolipidique.

Dans une routine beauté jeunesse, on craque pour les mousses démaquillantes qui exfolient en douceur et illuminent la peau. Côté peaux grasses, on fait le plein de fraîcheur dès le démaquillage avec une eau micellaire toute douce.

SKIN CARE ROUTINE ÉTAPE 2 : QUEL TONIQUE UTILISER POUR SA PEAU ?

Tonifier sa peau est une étape importante dans la skin care routine bio. Pourquoi ? Parce que le tonique a un double effet positif : chargé en molécules actives, c'est déjà une première étape de soin. Côté texture, il rafraîchit et dynamise.

Le geste qui change tout : on ne le sèche surtout pas ! Car en humidifiant la peau il permet au soin de mieux être absorbé. Le tonique est donc déjà un booster du soin.

Quel tonique choisir dans sa routine beauté naturelle ? La gamme des eaux florales 100 % naturelles hydratent et apaisent. Peau sèche, peau mixte et peau grasse, il y a une eau florale pour chaque besoin





SKIN CARE ROUTINE ÉTAPE 3 : PRÉPARER SA PEAU À RECEVOIR LES SOINS

Comment bien préparer sa peau à recevoir ses soins ? Voici le choix de nos experts :

- **Envie d'une texture unique ?** On adopte les eaux extraordinaires enrichies en micro acide hyaluronique naturel qui repulpe la peau.

- **Envie d'un produit brut ?** L'huile végétale est l'indispensable des routines beauté bio. Hydrater, apaiser, nourrir, protéger, les huiles visage savent tout faire.

- **Besoin d'une action ciblée ?** Le sérum visage bio c'est la skin care routine option commando. On le choisit pour une action ultraciblée. Taches sur la peau, marques de fatigue, rides...

- **Envie d'une routine beauté rapide ?** Optez pour un mélange d'eau florale et d'huile.

SKIN CARE ROUTINE ÉTAPE 4 : LE SOIN !

C'est la dernière étape de la routine beauté : le soin visage bio. Comment **bien le choisir** ? En fonction des besoins particuliers de sa peau évidemment. **Quelle différence entre soins de jour et nuit ?**

On préfère des textures légères le jour, les textures plus riches la nuit. Le réconfort d'ingrédients apaisants comme le miel pour les peaux sensibles, la pureté d'ingrédients vivifiants pour les peaux grasses, l'intensité d'ingrédients repulpants pour les peaux fatiguées, la fraîcheur de la rose pour les peaux assoiffées...

à vous de choisir ce qui fera le plus de bien à votre film hydrolipidique.

#LA BEAUTÉ AU NATUREL

Skin care routine : astuces en plus



DES ASTUCES BEAUTÉ POUR LES YEUX ET LES LÈVRES

Evidemment, dans sa routine beauté bio il ne faut pas oublier de prendre particulièrement soin des zones les plus sensibles du visage. Le contour des yeux et celui des lèvres où la peau est à la fois si fine et si sollicitée. Il existe des solutions à chaque étape du rituel beauté :

- **Nettoyer la peau** : on utilise des démaquillants bio et nettoyants spécialement conçus pour le contour de l'œil.
- **Préparer la peau** : on adopte l'eau florale de bleuet pour décongestionner le regard.
- **Tonifier** : l'huile d'avocat lisse le contour de l'œil et l'huile de ricin fortifie les cils.
- **Soin visage bio** : on choisit un soin spécialement conçu pour raffermir et lisser le contour de l'œil et des lèvres.

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

GOMMER ET EXFOLIER, LES 2 SOINS À FAIRE CHAQUE SEMAINE

Et les masques, gommages et exfoliants ? Ont-ils une place dans la routine beauté ?

Oui bien sûr. Mais pas tous les jours.

Les masques et les gommages sont essentiels pour débarrasser la peau de ses impuretés. Cellules mortes, pollution, excès de sébum, ils désincrustent tout ce qui l'empêche de rayonner. Alors on les glisse dans sa routine beauté une fois par semaine.

Une belle occasion de prendre un peu de temps pour soi, idéal le week-end pour décompresser du rythme fou de la semaine.

Source : <https://fr.melvita.com/skin-care-routine-bio-4-etapes-essentielles/>

#BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Soignez vos émotions avec les huiles essentielles

Si les huiles essentielles traitent les maux du corps, elles soulagent également l'esprit et régularisent les pics émotionnels... Mode d'emploi pour se faire du bien, quand on en a besoin.





POUR VAINCRE SA (OU SES) PEUR(S)

La camomille romaine apaise les angoisses et les chocs nerveux.

COMMENT ? 2 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine + 5 gouttes d'huile végétale d'amande douce, en massages doux sur le plexus solaire. On peut aussi respirer directement le flacon, aussi souvent que nécessaire.

POUR ATTENUER SA COLÈRE

La marjolaine à coquilles est la « reine du zen » : elle apaise et rééquilibre l'esprit, et réduit les troubles de l'humeur.

COMMENT ? 5 gouttes d'huile essentielle de marjolaine à coquilles + 15 gouttes d'huile végétale d'amande douce en massages sur le plexus solaire et la voûte plantaire en cas de « montée de colère », ou 2 fois par jour (matin et midi) pendant les périodes conflictuelles.

POUR RÉDUIRE SON ANXIÉTÉ

L'orange douce rééquilibre le système nerveux. Elle dissipe l'anxiété, l'agitation et les palpitations.

COMMENT ? 2 gouttes sur un sucre, dans 1 cuillerée de miel ou sur un comprimé neutre chaque matin, à renouveler en cas de besoin pendant la journée. En cas d'anxiété, renouveler à midi et le soir (ne pas renouveler plus de 2 fois par jour, maximum).

POUR SURMONTER LA FATIGUE PSYCHIQUE

L'origan compact est réconfortant, dynamisant et stimulant, particulièrement en cas de « coup dur » à surmonter.

COMMENT ? 1 goutte d'huile essentielle d'origan compact sur un sucre, un comprimé neutre ou dans 1 cuillerée de miel, 3 fois par jour pendant une semaine.

POUR SE SENTIR SUR DE SOI AVANT UNE ÉPREUVE (EXAMEN, ENTRETIEN...)

Le laurier noble apporte un soutien psychologique, développe le courage et la force mentale face aux épreuves.

COMMENT ? 1 goutte d'huile essentielle de laurier noble sur un sucre ou un comprimé neutre + 3 gouttes en massages au-dessus du nombril et de la face interne des poignets juste avant une épreuve difficile, mais pas plus de 2 à 3 fois par jour, et pendant un maximum de 3 jours consécutifs.

POUR LUTTER CONTRE LE STRESS

Le petit grain bigarade exerce un fort effet tranquillisant et relaxant. Il calme tous les déséquilibres nerveux.

COMMENT ? Respirez, 3 ou 4 fois par jour, la face interne des poignets, où vous aurez déposé 2 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade diluées dans 2 gouttes d'huile végétale d'amande douce.

Source : <https://fr.puresentiel.com/blogs/conseils/soignez-vos-emotions-avec-les-huiles-essentielles>

RECETTE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL : SAUTES D'HUMEUR, NERVOUSITÉ

Synergie sous format de roller pour les femmes à utiliser en cas de nervosité ou sentiment de dépression liés au syndrome prémenstruel ou ménopause. Un bel exemple du potentiel de l'aromathérapie au service de la femme.

POUR COMPOSER MA SYNERGIE :

- 4 gouttes d'Huile Essentielle de Camomille noble
- 4 gouttes d'Huile Essentielle de Sauge sclarée
- 7 gouttes d'Huile Essentielle de Lavande vraie
- 10 mL d'Huile Végétale de Noyaux d'abricot

COMMENT L'UTILISER ? Appliquez sur les poignets ou sur le plexus solaire et à répéter si nécessaire 3 à 4 fois par jour en fonction des besoins.

Source : <https://www.pranarom.fr/fr/blog/post/recette-equilibre-emotionnel-sautes-d-humeur-nervosite.html>



RECETTE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL : CONFIANCE EN SOI

À l'image de la couronne de laurier qui coiffait la tête des vainqueurs pendant l'Antiquité, emportez votre stick inhalateur dès que vous aurez besoin d'un soupçon de confiance en soi supplémentaire pour passer au-dessus de l'épreuve à affronter.

POUR COMPOSER MA SYNERGIE :

- 20 gouttes d'Huile Essentielle de Laurier noble

COMMENT L'UTILISER ? RESPIREZ LE STICK DÈS QUE LE BESOIN SE FAIT SENTIR.

Source : <https://www.pranarom.fr/fr/blog/post/recette-equilibre-emotionnel-confiance-en-soi.html>

INSOMNIE OCCASIONNELLE DE L'ADULTE



VOUS VOULEZ
VRAIMENT COMPTER
TOUT ÇA ?

**SINON PENSEZ
À DOXYLAMINE
ZENTIVA CONSEIL®**



Doxylamine Zentiva Conseil®

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



Pour plus d'informations, consultez la rubrique "Notre gamme conseil" sur notre site internet.

ZENTIVA

MON MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE

Vivre avec l'arthrose:

Conseils à suivre au quotidien

Ménagez vos articulations

Important : ne forcez jamais sur votre articulation lors d'une poussée d'arthrose.

Si la maladie touche une de vos articulations portantes (cheville, hanche, genou), une mise au repos est essentielle pour soulager l'arthrose. En effet, le repos va permettre au cartilage de se reconstituer. Pour ménager votre articulation arthrosique, n'hésitez pas, par exemple, à vous appuyer sur des béquilles. **Utiliser un chariot à bagages ou un caddie pour transporter les charges lourdes est aussi judicieux pour protéger vos articulations.**

Toutefois, cette période de repos ne doit pas non plus être trop longue : il est essentiel d'entretenir vos muscles pour protéger vos articulations durant les périodes non douloureuses de la maladie. Durant celles-ci, **vous pouvez très bien conjuguer arthrose et sport** : des étirements sont recommandés pour entretenir la souplesse articulaire, alliés à une activité sportive comme la gymnastique au sol et la natation. Bien d'autres sports sont permis avec l'arthrose, du moins tant qu'ils ne vous forcent pas à rester trop longtemps debout.

Apprenez à ne pas « stresser » votre organisme

Après l'effort, accordez-vous toujours une pause.

Sollicitez vos bras, vos jambes et votre dos de manière raisonnable : il faut forcer le moins possible sur les articulations et les muscles. Il est aussi conseillé de ne pas garder trop longtemps la même posture.

Au registre des appareils utiles, pensez à utiliser un caddie quand vous faites vos courses. En fixant une poignée de maintien près de la baignoire, vous pouvez aussi sortir plus aisément du bain. Enfin, la canne reste une alliée sûre pour ménager vos articulations quand vous marchez.





Une alimentation saine et équilibrée

Si une articulation portante est atteinte par l'arthrose (ex. : gonarthrose, coxarthrose), un régime peut être utile pour réduire votre poids, diminuant ainsi les pressions articulaires.

Demandez conseil à votre médecin : il vous indiquera quel régime privilégier et vous aidera durant celui-ci.

Impliquez-vous dans votre prise en charge

Vous tenez un rôle très important dans le suivi de votre arthrose. Il est ainsi vivement recommandé de :

- **Consulter rapidement votre médecin traitant** quand votre auto-évaluation met en lumière une évolution négative de votre maladie
- **Vous rendre scrupuleusement à vos contrôles radiologiques.** Ces derniers sont essentiels pour évaluer précisément l'évolution de l'arthrose. Leur fréquence est déterminée par les symptômes que vous éprouvez
- **Suivre à la lettre le traitement donné par votre médecin.** En outre, il est conseillé de bien mémoriser les noms de vos médicaments et leur posologie.

Vivre avec l'arthrose:

Conseils à suivre au quotidien

La relaxation

En relaxant les muscles avoisinant l'articulation enflammée, la douleur est atténuée.

Des pistes pour vous détendre :

- Pratiquez des exercices de respirations en vous concentrant sur vos sensations.
- Écoutez des musiques de relaxation.
- Accordez-vous du temps pour vous détendre tranquillement et méditer.
- Visualisez mentalement des lieux ou des activités qui vous procurent du bien-être (ex. : plongée sous-marine, balade en forêt).

Exercices et sport : utiles en cas d'arthrose

Les exercices physiques sont recommandés en cas d'arthrose. Faire du sport (sauf durant les crises douloureuses aiguës) est en effet très utile :

cela permet à la fois de combattre la douleur et de réduire l'apparition des lésions articulaires. En outre, l'activité physique permet de combattre l'excès de poids, ce qui diminue les pressions exercées sur les articulations.

Autre avantage de faire du sport en cas d'arthrose : en renforçant les tendons et les muscles, l'organisme tolère mieux les secousses articulaires générées par l'activité physique. De plus, une articulation bien musclée supportera plus facilement un choc violent ou une chute.

Quels exercices pratiqués en cas d'arthrose ?

IMPORTANT : quoi qu'il arrive, consultez votre médecin avant d'opter pour un programme d'exercices.

Des exercices faciles à exécuter aident à réduire la raideur articulaire et à préserver la mobilité de l'articulation. Vous pouvez par exemple tracer doucement un cercle dans l'air avec votre bras pour entretenir la mobilité de l'articulation de l'épaule.

D'autres sont plutôt destinés à l'assouplissement des tendons et au renforcement musculaire, dont, notamment, les exercices d'assouplissement à proprement parler, mais aussi divers sports comme l'aérobic, la natation et le cyclisme. Une simple promenade et quelques exercices de contre-résistance (ex. : utilisation de poids légers ou de bandes élastiques) peuvent aussi être utiles.





À contrario, quels exercices physiques éviter en cas d'arthrose ?

Il semble plus sage de mettre un terme aux activités physiques risquant d'abîmer davantage l'**articulation arthrosique**. Cependant, vous pouvez combiner arthrose et sport régulièrement, tant que l'activité est pratiquée à un rythme et une intensité raisonnables. De plus, vos gestes doivent être correctement exécutés et votre équipement sportif doit être de bonne qualité.

En pratiquant vos exercices, évitez les changements brutaux de durée et/ou d'intensité : cela engendre souvent des atteintes articulaires. Il est aussi essentiel de toujours débiter et finir progressivement votre séance sportive. N'omettez pas non plus de bien vous échauffer avant de commencer et stopper votre activité physique en douceur.

Méfiez-vous des sports entraînant fréquemment des blessures : pratiqués avec trop d'intensité, ils peuvent accroître la vitesse de dégradation du cartilage.

Source : <https://www.arthrolink.com/fr/quotidien/conseils-pratiques/conseils-au-quotidien>

BONS PLANS

Forum Santé
soigne votre budget !

Le mois **up** baby[®] Paris

-10%*

SUR TOUTE LA GAMME

Du 1^{er} au 31 mars 2022



*Offre valable du 1^{er} au 31 mars 2022 hors liniment, coffret et lingettes, dans les points de vente participants, dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Voir conditions. Photo non contractuelle.

BONS PLANS

Forum Santé
soigne votre budget !

Réduction immédiate



-3€

SUR LES LOTS DE 2 LIPIKAR
HUILE AP+ 400ML, 2 LIPIKAR
LAIT 400ML ET LIPIKAR
HUILE LAVANTE AVEC ECO
RECHARGE*

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

LA ROCHE POSAY - LIPIKAR



BIOGARAN présente

Mieux dans ma tête contre le cancer



Le livre avec des conseils et des vidéos de témoignages patients pour aider à mieux comprendre et gérer ses émotions ainsi qu'à améliorer son bien-être psychologique pendant le cancer.*

Parlez-en avec votre pharmacien

À retrouver également sur

Contre le cancer

onfaitequipe.fr



BIOGARAN

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.

*Disponible gratuitement jusqu'à épuisement des stocks dans les pharmacies participant à l'opération.



PO9360-11/21