

LE MAG

N°103 / JUILLET AOÛT 2024

forum
santé
PHARMACIES

À LA UNE

*Le sport
c'est la santé !*

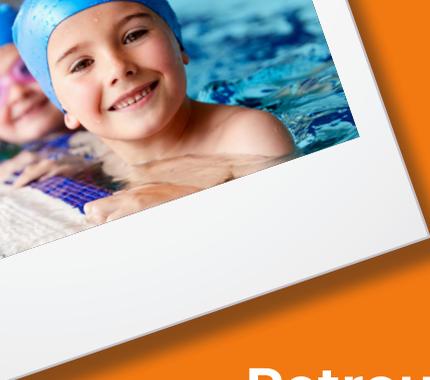
Hygiène bucco-dentaire

Mieux consommer le sucre

Des vacances sans soucis

Stretching l'atout souplesse

VOTRE SANTÉ
EST NOTRE PRIORITÉ



Dans les pages suivantes,
**Retrouvez nos conseils
santé et bien-être.**

Numéro : 103
Editeur: Forum Santé
4 chemin du Dornig
68000 Colmar
Tel: 0389416845
communication@groupeuniverspharmacie.com
www.groupeuniverspharmacie.com
Directeur de la publication
Daniel Buchinger
Périodicité / mensuelle
www.groupeuniverspharmacie.com
communication@groupeuniverspharmacie.com

Crédits Photos : AdobeStock_152183833 - 164801696 - 166991780 - 213049631 - 263763385 - 277749598 - 282610021 - 301949454 - 301956983 - 301968949 - 303499028 - 304598884 - 338280460 - 345252788 - 368513731 - 380311806 - 444951451 - 467336215 - 494960150 - 509419596 - 512479512 - 515969211 - 52538685 - 535514312 - 544524928 - 612696265 - 619404647 - 639615570 - 647640458 - 654399954 - 664806842 - 66984614 - 683317082 - 687456280 - 691978431 - 699345819 - 707422424 - 761363682 - 77446709 - 83978927 - 98272379

Engagements : Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou de professionnels santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et les traitements délivrés par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant.
Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.



Le réflexe santé

ÉDITO ÉTÉ 2024

Un été sous le signe du sport !

L'activité physique apporte de nombreux bienfaits pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit. Elle joue un rôle crucial dans la prévention et la gestion des maladies non transmissibles, comme les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.

Les Jeux Olympiques de l'ère moderne sont le plus grand événement multisports du monde et cette année ils se déroulent chez-nous à Paris.

En bref, de quoi se concocter des vacances sportives ou nous aider à choisir notre activité pour la rentrée.

Dans ce numéro, retrouvez également nos rubriques conseils santé, zoom sur... , nos essentiels solaires et santé de l'été, les jeux, ainsi que nos bons plans.

Bonne lecture !

Forum Santé



- Votre santé est au coeur de nos priorités -

BON À SAVOIR

URGENCE Savoir reconnaître les situations d'urgence

Les arrêts cardiaques ou respiratoires, AVC, chutes, hémorragies, brûlures sévères, étouffements, empoisonnements et signes alarmants chez les nourrissons nécessitent une prise en charge immédiate et sont des urgences.

Les signaux d'alerte incluent des difficultés respiratoires, des douleurs intenses ou soudaines, des évanouissements, des troubles visuels, des saignements persistants malgré une compression de 10 minutes, et des vomissements persistants.

En cas d'urgence contactez le Samu en composant le 15 (ou le 112 en Europe), en fournissant rapidement les détails au médecin régulateur. Pour les situations de malaise, arrêt cardiaque ou blessure grave, composez le 18 pour alerter les pompiers.

En cas d'urgence, gardez à portée de main une liste des numéros importants et ayez sur vous votre carte Vitale, pièce d'identité, carte de mutuelle, coordonnées de contacts, liste de traitements et antécédents, en demandant conseil à votre pharmacien pour ne rien oublier.



Sécuriser la baignade

Bien que touchant toutes les tranches d'âge, la noyade demeure la principale cause de décès accidentel chez les enfants. L'entrée de liquide dans les voies respiratoires prive la victime d'oxygène, pouvant entraîner des dommages aux poumons et au cerveau.

Si vous n'avez pas été formé à sortir une personne de l'eau, ne prenez aucun risque, envoyez-lui si possible un objet flottant et demandez de l'aide.

Pour une quinzaine d'euros et en quelques heures, vous pouvez apprendre les gestes qui sauvent.



- Votre santé est au coeur de nos priorités -

Des sites web POUR S'INFORMER

www.croix-rouge.fr

Chaque année, 10 000 vies pourraient être sauvées si 20% de la population française maîtrisait les gestes de premiers secours. La Fédération nationale des sapeurs-pompiers, la Croix-Rouge française et la Protection Civile, entre autres, offrent des formations aux gestes de premiers secours partout en France. Pour en savoir plus consultez leurs sites.

Sauvlife l'application !

Sauvlife est une initiative de la société civile, en collaboration avec les SAMU et les services de secours. Son objectif est de renforcer la chaîne des secours en cas d'arrêt cardiaque en fournissant aux citoyens les outils et les connaissances nécessaires pour intervenir rapidement et efficacement.

Étape 1 : les secours déclenchent un appel. **Étape 2** : Les citoyens sauveteurs géolocalisés à proximité de la victime reçoivent une alerte sur leur smartphone. **Étape 3** : Les citoyens sauveteurs sont guidés par les secours au téléphone en attendant leur intervention.

VU SUR LE WEB



**Moins de
20% des témoins
d'un accident sont
formés aux gestes de
leurs secours**

**En France
20 000
décès sont des suites
des accidents de la vie
courante**

ZOOM SUR...

L'hygiène Bucco-dentaire, elle préserve votre santé

Maintenir une hygiène bucco-dentaire adéquate est essentiel pour la santé dentaire et générale, le simple brossage deux fois par jour est-il suffisant ?

En première ligne des défenses.

VRAI

La bouche constitue la première barrière de défense de l'organisme. Les bactéries buccales peuvent se propager par voie sanguine, favorisant le développement de diverses maladies, notamment des complications de grossesse induites par la maladie parodontale*.

*Maladie des tissus de soutien de la dent (gencive et os).

«Le sourire se porte
été comme hiver ;
tout devient gris
quand on le perd.»

Citation de Salvatore Adamo

Le dentifrice fluoré est plus adapté ?

VRAI

Le fluor protège l'émail dentaire contre les acides, prévenant ainsi les caries, mais une surconsommation peut causer des taches. Le dentifrice devrait être adapté à l'âge, avec un faible dosage en fluor (250 à 650 ppmF) pour les enfants jusqu'à 6 ans et un dosage plus élevé (1000 à 1500 ppmF) pour les enfants de plus de 7 ans et les adultes.

En cas d'aphte la patience peut suffire

VRAI

En cas de gêne importante, l'application locale d'un gel ou d'une pommade contenant un anesthésique peut soulager la douleur, de même que l'utilisation de bains de bouche favorisant la cicatrisation et formant un film protecteur sur la muqueuse.

Manque d'hygiène = mauvaise haleine

VRAI

La mauvaise haleine, généralement d'origine bucco-dentaire dans plus de 80% des cas, peut être prévenue par une hygiène buccale rigoureuse et une hydratation suffisante, avec divers produits disponibles en pharmacie pour y remédier.

ZOOM SUR...



ZOOM SUR...



2 brossages minimum par jour VRAI ET FAUX

Pour prévenir la formation de caries dans les espaces interdentaires, il est recommandé d'utiliser du fil dentaire ou des brossettes, adaptés à l'agencement des dents, tandis que l'utilisation de révélateurs de plaque aide à évaluer l'efficacité du brossage.



La sensibilité est signe de caries

VRAI ET FAUX

Si la douleur est localisée sur une dent, il peut s'agir d'une carie, tandis que des douleurs plus diffuses peuvent indiquer une hypersensibilité dentaire due à la porosité de la dentine. Votre pharmacien peut vous recommander des solutions telles que des dentifrices pour dents sensibles ou des vernis dentaires, et il est également conseillé de limiter la consommation de produits acides et sucrés.

Des produits de santé
efficaces, accessibles et en
harmonie avec la nature



Des produits naturels et bio avec un
packaging 100% végétal, sans plastique



Fabrication en Belgique, dans
notre propre laboratoire

+30 ans

Une expertise de longue date dédiée
aux produits de santé



Large gamme de produits de santé
répondant à tous les besoins



Découvrez la gamme Be-Life !
Scannez le QR code !



LE SPORT C'est la santé on s'y remet



Les Jeux Olympiques seront bientôt là, voilà de quoi nous faire réfléchir sur le choix de nos activités de la rentrée. L'activité physique est recommandée pour prévenir et traiter de nombreuses maladies chroniques telles que le cancer, le diabète, l'obésité, ainsi que les maladies neurodégénératives et psychiatriques. C'est tellement vrai qu'elle est prescrite par les médecins depuis 2017.



Source <https://www.vie-publique.fr/>

L'essentiel, bien choisir son sport !

Le sport est essentiel à tout âge pour maintenir la masse musculaire et osseuse, la capacité respiratoire et cardiaque, la tension artérielle, l'équilibre, la souplesse, le poids, et même le moral. Toutefois, il est crucial de choisir une activité adaptée à sa condition physique. La première étape est donc de consulter son médecin pour vérifier son aptitude à pratiquer l'activité choisie.

En douceur pour commencer

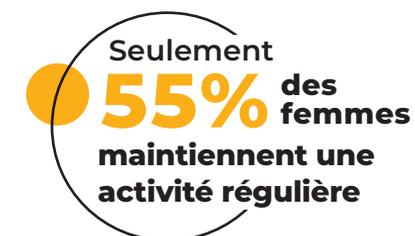
Après une période d'inactivité, il est important de réhabituer progressivement le corps au sport pour éviter les blessures. Commencez lentement et augmentez progressivement le rythme et l'intensité des séances. Prenez le temps de vous échauffer avant l'effort et n'oubliez pas de bien vous hydrater.

Sans douleur...

Les courbatures sont inévitables à la reprise du sport; espacez les séances si nécessaire, utilisez de l'arnica, des patchs chauffants, ou des huiles de massage pour soulager les douleurs, et demandez conseil à votre pharmacien.

Sans bobos...

Pour prévenir les ampoules lors d'activités sportives, choisissez des chaussures et chaussettes adaptées, et en cas d'apparition, utilisez une crème anti-échauffement et un pansement hydrocolloïde après un nettoyage soigneux de la zone.



DOSSIER DU MOIS

Le sport, est spirit friendly !

La pratique régulière d'un sport ou d'une activité physique, au moins trois fois par semaine, diminue de 32 % le risque de démence ou de maladie d'Alzheimer chez les personnes âgées.

Les femmes âgées de plus de 65 ans ayant une pratique quotidienne de la marche ont présenté 30% de troubles cognitifs en moins après neuf ans, indiquant que même des niveaux modérés d'activité physique sont efficaces pour prévenir le déclin cognitif.



DOSSIER DU MOIS

Pour le cerveau, l'intérêt est le même que vous marchiez, nagiez, dansiez, couriez, jouiez au tennis ou pédaliez; l'essentiel est de transpirer, de solliciter vos muscles et d'augmenter votre rythme cardiaque.



Après six mois de pratique de marche sportive, trois fois par semaine pendant 40 minutes, le volume de l'hippocampe, zone cérébrale essentielle pour la mémoire, a augmenté de manière significative.



Un taux de réduction moyen de 32% du risque de démence sénile a été observé chez les personnes âgées de plus de 65 ans pratiquant du sport trois fois par semaine pendant six ans.



Selon les directives de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il est recommandé de réaliser au moins 10 000 pas par jour.

DOSSIER DU MOIS



Relax ! je fais du sport...

L'activité physique augmente la production des neurotransmetteurs du bonheur (sérotonine, endorphine, dopamine) et diminue le niveau de cortisol, hormone de stress, expliquant ainsi les bienfaits du sport sur les troubles anxieux et dépressifs, même avec une pratique peu intensive.

On peut ainsi se conformer aux recommandations de trente minutes d'activité modérée cinq fois par semaine pour les adultes et les adolescents.

Alors plus d'hésitation pour chausser les baskets !

Notre Conseil

La marche est bénéfique pour la santé physique et mentale ; voici comment en maximiser les bienfaits :

Si vous utilisez les transports en commun, descendez quelques stations avant la vôtre et terminez votre trajet à pied.

Marchez en maintenant une posture droite, les épaules basses et les bras relâchés, en respirant naturellement et en ralentissant le pas en cas d'essoufflement pour pouvoir continuer à parler, en évitant de surcharger votre sac et en optant pour un sac à dos pour une répartition équilibrée du poids.

DOSSIER DU MOIS

La natation sollicite tout le corps, renforce la respiration et le cœur, combinant les bienfaits du sport avec l'effet apaisant de l'eau qui permet le relâchement musculaire.



La natation, accessible à tous !

La natation, sport porté, permet de se muscler dans toutes les nages, préservant les articulations grâce à l'absence d'impact. Prendre des cours pour maîtriser la coordination des mouvements, la respiration et éviter la fatigue excessive permet de bénéficier pleinement des séances, idéales pour les femmes enceintes (avec le dos crawlé), les seniors (apaisant les douleurs articulaires), et les bébés (stimulant leur motricité et offrant un moment de complicité avec les parents).

DOSSIER DU MOIS

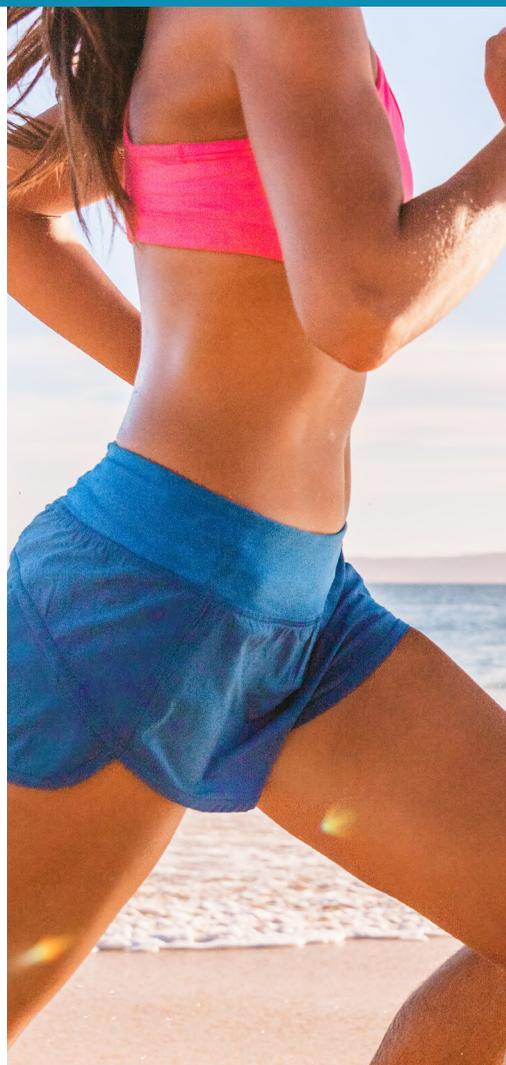
Surtout restez motivés !

La meilleure stratégie pour la rentrée ? Capitaliser sur la forme gagnée pendant l'été pour instaurer des habitudes saines de pratique sportive tout au long de l'année.

Vous connaissez maintenant les bienfaits du sport, mais il est crucial d'être précis dans vos objectifs : simplement vouloir être en forme ne suffit pas. Définissez clairement le «pourquoi» et le «comment», incluant la durée, l'heure, etc. Une fois votre emploi du temps établi, inscrivez vos séances dans votre agenda et respectez-les. En ayant un objectif simple et clair, la prise de décision devient plus facile, et la question de savoir si vous avez envie d'y aller ou non ne se pose plus.

Analysez et persévérez !

Vous redoutez l'ennui ? Variez les plaisirs en combinant des activités intenses avec des pratiques plus relaxantes, et osez l'expérimentation de nouveautés. Si vous avez besoin d'encouragement, cherchez un partenaire fiable : vous serez plus motivé à aller à la salle de gym ou à courir si quelqu'un compte sur vous. Pour éviter que votre motivation ne faiblisse, notez clairement les raisons de reprendre le sport ainsi que vos progrès : cela vous rappellera votre motivation initiale. Et surtout, si vous optez pour une salle de sport, choisissez un emplacement pratique près de chez vous ou de votre lieu de travail.



ViscoHeel® et ViscoSpot®

LES SOLUTIONS BAUERFEIND POUR VOS DOULEURS DE L'ARRIÈRE PIED

Indications communes à nos deux talonnettes :

- + Arthrose des articulations de la jambe (absorption des chocs)
- + Achillodynie – Tendomyopathie (douleurs du tendon d'Achille)
- + Talon de Haglund
- + Douleurs de l'arrière-pied

ViscoHeel® K



Indication spécifique :

- + Talon en position varus ou Valgus

Mode d'action :

La forme anatomique des ViscoHeel K permet de compenser un angle excessif du talon, qui peut à terme mener à douleurs, et même une arthrose du genou.

ViscoSpot®



Indication spécifique :

- + Epine Calcanéenne

Mode d'action :

Les 3 matières qui composent les ViscoSpot sont de plus en plus souples vers la position de l'épine calcanéenne, afin de réduire la pression et d'optimiser le confort de marche.

SPORT

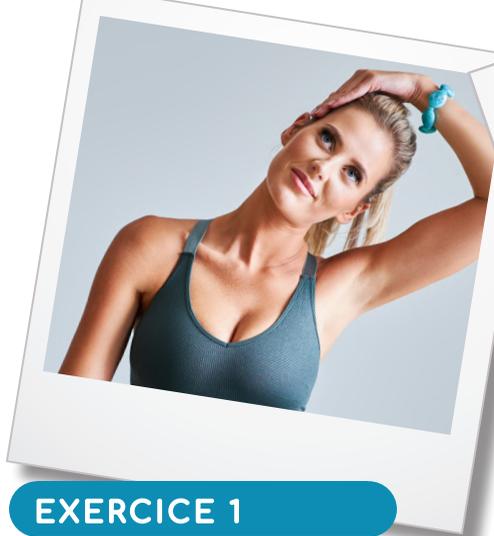
Stretching

l'atout souplesse

Les exercices d'étirements doux pratiqués régulièrement compensent le raccourcissement musculaire dû à l'âge et à la sédentarité, améliorent l'amplitude des mouvements, l'alignement postural, réduisent le stress, stimulent la circulation lymphatique et diminuent le risque de blessures.

Notre Conseil

Il est préférable de s'étirer en fin de journée ou après une marche, quand les muscles sont «chauds», et d'être doux au réveil. Soyez régulier, travaillez en symétrie, et évitez la douleur le lendemain en restant en deçà de vos limites pour protéger vos articulations.



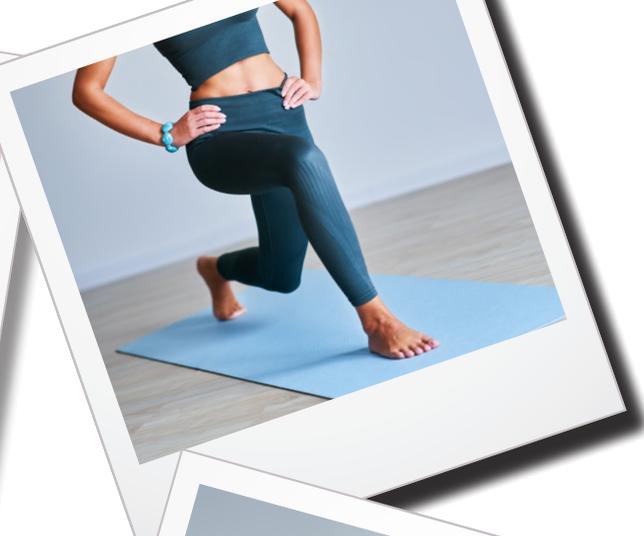
EXERCICE 1

Pour lifter faire "LA GRIMACE"

Relâchez vos épaules et souriez largement en remontant le coin des lèvres.

Tirez la langue en la pointant en direction du nez. Restez le temps d'une longue respiration.

Répéter cette formule deux à trois fois.



EXERCICE 2

"LES YEUX FERMÉS"

Placez les paumes des mains à plat sur le front, juste au-dessus des sourcils. En inspirant, puis expirez lentement tout en faisant glisser les mains vers les tempes.

Concluez en appliquant une légère pression sur les tempes, et répétez cette étape cinq fois.

EXERCICE 3

"EN DOUCEUR"

Inclinez doucement le menton vers le haut. En utilisant une pression légère mais ferme, massez le cou de bas en haut en alternant les mains, dans un mouvement ample allant de la base jusqu'au menton.

MES ESSENTIELS

JEUX DE L'ÉTÉ



ACTIVITÉS
BIENFAITS
DISCIPLINE
MOTIVATION
PARALYMPIQUE
PRÉVENTION
SÉDENTARITÉ
ATHLÉTIQUE
COMPÉTITION
LOISIR
NATATION
PRODUCTIVITÉ
SANTÉ
ÉPREUVES

MOTS CACHÉS

G	T	Q	A	T	H	L	E	T	I	Q	U	E	V
T	L	P	R	O	D	U	C	T	I	V	I	T	E
T	S	E	D	E	N	T	A	R	I	T	E	X	P
A	P	A	R	A	L	Y	M	P	I	Q	U	E	N
D	I	S	C	I	P	L	I	N	E	D	A	L	K
P	R	D	N	A	T	A	T	I	O	N	U	B	R
Z	H	A	K	A	C	T	I	V	I	T	E	S	Z
E	L	O	I	S	I	R	S	R	K	M	E	F	X
H	Q	M	O	T	I	V	A	T	I	O	N	V	Q
K	G	S	A	N	T	E	E	X	X	J	T	L	B
P	R	E	V	E	N	T	I	O	N	O	X	D	F
Q	C	O	M	P	E	T	I	T	I	O	N	C	V
C	O	B	I	E	N	F	A	I	T	S	Z	H	M
Y	E	P	R	E	U	V	E	S	X	F	O	T	K

SUDOKU

3	4	5						8
6	1			8	3	5	4	9
7	9			4	5			6
			1	5	7			
				6	4	9		
	7	1	9			4		
		9		2		6		4
	5			1				
2		6				3		



état pur

Les indispensables de l'été.

De véritables alliés de la peau durant l'été.



Anti-inflammatoire

Apaise et prévient l'hypermétabolisme



Puissant réparateur

Apaise et répare les peaux fragilisées



Bouclier antioxydant

Renforce les défenses naturelles de la peau

L'ÉCOBIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

En savoir plus sur NAOS, entreprise écobioologique française, fondatrice de BIODERMA, sur www.naos.com



Méditation ! Un été en pleine conscience

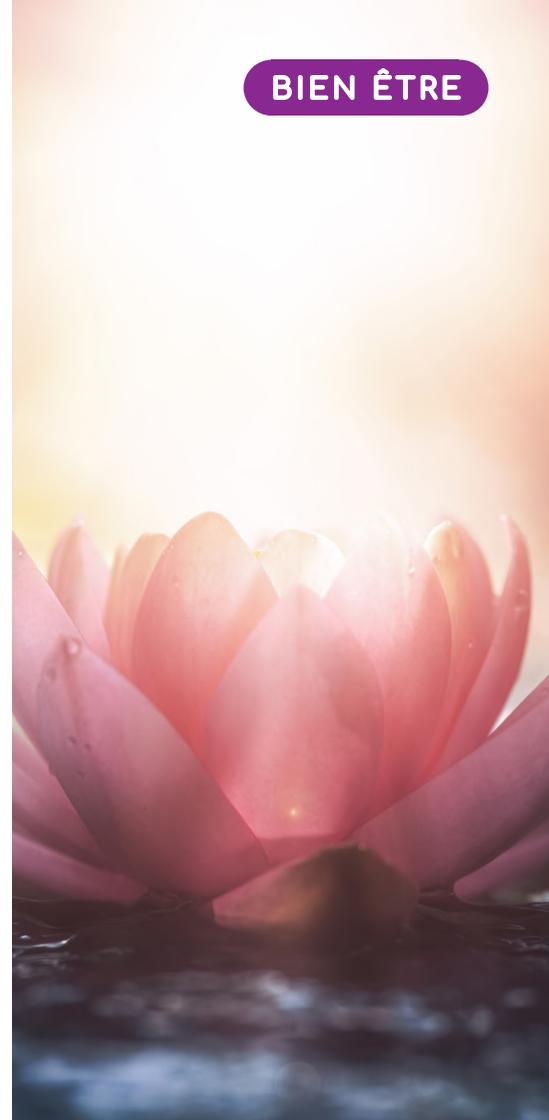
De recherche en recherche, les bénéfices de la méditation de pleine conscience, ou «mindfulness», sur la santé semblent de plus en plus évidents. Quels sont-ils précisément ?

La pleine conscience, implique un véritable travail sur soi, loin du pilotage automatique, favorisant une connexion avec ses émotions. La méditation de pleine conscience, en plus de réduire le stress et stabiliser les émotions, renforce l'empathie et les relations sociales.

La méditation de pleine conscience (MPC) recommandée par la Haute Autorité de santé contre le burn out, est validée par les neurosciences, montrant ses bienfaits sur la tension artérielle, la réponse immunitaire et l'anxiété. «Méditer» (de «meditari» en latin) signifie «donner des soins à», illustrant les vertus curatives de la méditation. La MBSR (Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience) et la MBCT (Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience) sont des approches méditatives appliquées à la médecine et à la prévention des rechutes dépressives.

La méditation de pleine conscience modifie l'activité génétique liée au stress et aux processus inflammatoires, ouvrant des voies dans la gestion des douleurs chroniques, qualifiée d'analgésie méditative.

BIEN ÊTRE



BON À SAVOIR

Mieux consommer le sucre !

Le sucre est essentiel pour fournir l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de nos cellules, notamment celles du cerveau et des muscles. Cependant, cela ne signifie pas qu'il faut consommer des sucreries, bien au contraire !

Sucres libres*

5% c'est le ratio

à consommer recommandé par l'OMS



Un petit peu, c'est mieux !

Les glucides se divisent en deux catégories :

- simples (gâteaux, bonbons, sodas)
- complexes (aliments riches en amidon).

Les glucides complexes sont à privilégier car les simples fournissent une énergie de courte durée et peuvent entraîner divers problèmes de santé s'ils sont consommés en excès.

Pour vivre longtemps et en bonne santé, il n'est pas nécessaire de se priver totalement de sucre. Il existe des astuces pour obtenir un goût sucré sans ajouter beaucoup de sucre.

Varier les plaisirs

Les fruits d'été sont parfaits pour faire le plein de vitamines et se faire plaisir tout en préservant sa santé. Ils peuvent être consommés frais, en salade ou grillés, sans ajout de sucre, en utilisant des herbes ou du citron pour relever leur goût.

Pour les gâteaux, remplacez le sucre par des fruits comme la pomme râpée, la banane écrasée, ou des édulcorants naturels tels que le miel et le sirop d'érable. Ajoutez des épices ou des extraits pour personnaliser les saveurs.

BON À SAVOIR

Notre Conseil

Pour réduire votre consommation de sucre :

- Privilégiez l'eau aromatisée au citron, à la menthe... plutôt que les boissons sucrées comme les sodas et les jus de fruits.
- Préparez vos repas : les plats industriels, même salés, contiennent souvent des sucres cachés.

Si le sucre, glucose, fructose, dextrose ou saccharose figure parmi les trois premiers ingrédients, le produit est trop sucré.



BONS RÉFLEXES

Des vacances sans soucis

À la mer ou à la montagne, en solo ou en famille, avec des bébés, des adolescents ou des seniors, voici nos conseils pour éviter les problèmes de santé les plus courants en été !

Le coup de chaleur

est causé par une exposition prolongée à de fortes chaleurs, surtout au niveau de la tête et du cou, et se manifeste par une température corporelle supérieure à 40°C, accompagnée de maux de tête, vomissements et malaises. Les enfants et les seniors sont particulièrement vulnérables. Pour l'éviter, évitez les expositions prolongées entre 11 et 16 heures, portez des chapeaux ou casquettes, et hydratez-vous régulièrement.

Boutons de soleil

La lucite estivale se manifeste par des boutons rouges démangeants après une exposition au soleil, surtout chez les jeunes femmes. Pour l'éviter, exposez-vous progressivement et utilisez une

Notre Conseil

À prévoir dans votre valise :

Pastilles désinfectantes pour l'eau,
Antidiarrhéiques, Paracétamol
Répulsifs anti-moustiques, Crème à
base de corticoïdes, Crèmes solaire et
après-solaire, Préservatifs...

BONS RÉFLEXES

crème solaire à haut indice de protection; si des boutons apparaissent, consultez un médecin pour une pommade à base de corticoïdes. Par ailleurs, il existe des préparations homéopathiques, demandez conseil à votre pharmacien.

Protégez vos yeux

Les rayons UV peuvent endommager la cornée, causant une kératite ou ophtalmie, qui se manifeste par une douleur intense, des larmoiements et une sensation de sable dans l'œil. Pour l'éviter, portez des lunettes de soleil avec filtre UV, indice 3 ou 4, à la plage, en mer, et en montagne.



BONS RÉFLEXES

Pas dans l'eau froide

L'hydrocution est un choc thermique causé par un contact soudain du corps chaud avec de l'eau froide, pouvant entraîner malaise, évanouissement ou arrêt cardio-respiratoire.

Pour l'éviter, n'entrez pas brusquement dans l'eau après avoir mangé, mouillez progressivement vos bras, épaules et nuque avant de vous immerger complètement.

Ça pique !

Les vives, oursins et rascasses peuvent infliger des piqûres très désagréables, avec un risque d'infection si une épine reste dans la plaie. Pour éviter cela, portez des sandales à semelle en caoutchouc lorsque vous êtes en bord de mer, sur la plage ou les rochers.

Vigilance sur les barbecues

En été, les barbecues sont une des principales causes de brûlures graves, souvent dues à l'inattention. Pour éviter cela, placez le barbecue sur une surface plane et stable, à l'abri du vent et loin des objets inflammables, et interdisez aux enfants et aux animaux de jouer à proximité.

Notre Conseil

Pour éviter la diarrhée du voyageur, buvez de l'eau en bouteille, méfiez-vous des glaçons, épluchez fruits et légumes, et évitez les crudités, viandes et poissons crus. Notez qu'une cure de probiotiques avant et pendant le séjour peut aider.

BIAFINE®

Un geste efficace
**EN CAS DE
COUPS DE SOLEIL**

Préparez
votre **trousse**
à pharmacie



BIAFINE
TROLAMINE
EMULSION
POUR APPLICATION
LOCALE

Apaise et soigne les brûlures superficielles et peu étendues

BIAFINE® est un médicament à base de trolamine. Ce n'est pas un protecteur solaire. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
23/06/6 993 158 8/GP/001/F01

JJSBF : SAS au capital de 153.285.948 € ; Locataire Gérant de Vanja Expansion ; RCS Nanterre : 479 824724 ; REP : FR006105_10P7W (Valdela) / FR006105_01EDWO (Citeo / Adelphi) / FR006105_08EJQB (Cyclamed) ; 41-43 rue Camille Desmoulin - 92130 Issy-les-Moulineaux

FR-BIA-2300024



LA PRÉVENTION DES CHUTES



LE SAVIEZ-VOUS ?

La chute est la **1^{ère} cause d'admission aux urgences** chez les séniors.

Ne laissez pas les chutes gâcher votre qualité de vie à domicile ou celle de votre proche.

LES CHUTES CHEZ LES SÉNIORS ONT DES CONSÉQUENCES PHYSIQUES, PSYCHOLOGIQUES ET SOCIALES. ELLES S'INSCRIVENT COMME FACTEURS AGGRAVANTS DE LA PERTE D'AUTONOMIE.

Chaque année, la chute des personnes âgées de plus de 65 ans en France*, c'est :



1/3 DES PERSONNES
ÂGÉES CHÛTE



PLUS DE
10 000 DÉCÈS



130 000
HOSPITALISATIONS



2 MILLIARDS
D'EUROS DE COÛT

Conscient de ce risque, le gouvernement a lancé un Plan Anti-Chute 2022 - 2024 pour diminuer ces chutes.

En partenariat avec Orkyn', **nous sommes engagés dans cette mobilisation nationale pour vous aider à dépister ce risque et vous soutenir** dans la mise en place de solutions adaptées.

Si vous avez des inquiétudes, que vous avez déjà subi une chute, ou si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à nous en parler.

**Des réponses existent
pour bien vieillir à domicile !**



LES CONSEILS

Les 5 signes avant chuteur

Connaître ces signes pour diminuer le risque de chute

1. L'inactivité physique : « Moins bouger, plus de risques de chuter »
2. La peur de la chute « Une 1^{ère} chute n'est jamais banale. La traiter c'est reprendre pied »
3. La dénutrition « La perte de poids, une alerte sur le risque de chute »
4. L'altération de la vision / de l'audition « Bien voir et bien entendre pour moins risquer de chuter »
5. Le logement inadapté « Chez vous, le risque de chute existe »



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

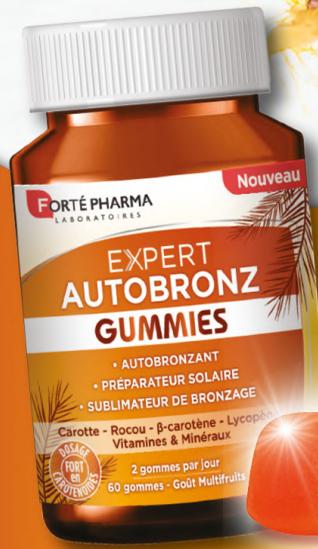
en partenariat avec

ORKYN
PRESTATAIRE DE SANTÉ À DOMICILE



EXPERT AUTOBRONZ

POUR UNE BONNE MINE AU NATUREL, SANS SOLEIL !



Découvrez
EXPERT AUTOBRONZ
en format
GUMMIES,
au bon goût Multifruits.

Rétention d'eau Que faire ?

Notre corps est composé d'environ 60% d'eau, et une mauvaise fonction des systèmes de réabsorption et d'évacuation peut entraîner une accumulation d'eau dans les tissus, provoquant des œdèmes appelés rétention d'eau.

- 1 La rétention d'eau est principalement causée par l'insuffisance veineuse, des défaillances du système lymphatique et des fluctuations hormonales, ainsi que par certains médicaments comme ceux pour l'hypertension, le diabète, les corticoïdes et les anti-inflammatoires.
 - 2 En cas de rétention d'eau, limitez la consommation de sel et d'aliments transformés, mangez quotidiennement des protéines, consommez des légumes diurétiques et buvez entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour.
 - 3 Pour améliorer le retour veineux, pratiquez régulièrement des activités physiques comme la marche, le vélo, la natation, l'aquabiking ou l'aquagym, qui stimulent les circulations sanguine et lymphatique.
- # Pour améliorer la circulation, optez pour des drainages lymphatiques, des massages avec gel anti-jambes lourdes, des extraits naturels, et évitez sauna, bains trop chauds et vêtements serrés, en demandant conseil à un professionnel de santé.

BIEN ÊTRE





BON À SAVOIR

Mieux connaître l'acné

Elle perturbe la vie de nombreuses personnes ; néanmoins de nombreuses idées fausses subsistent sur cette affection cutanée, que nous allons nous efforcer de dissiper.

L'acné ne concerne que les ados

FAUX

Elle affecte également les adultes, surtout les femmes.

Elle peut persister après l'adolescence ou réapparaître après une période sans symptômes, parfois avec des boutons persistants et même chez des personnes n'ayant pas eu d'acné à l'adolescence.

Le savon idéal doit dessécher la peau

FAUX

La tentation d'utiliser des produits desséchants sur la peau grasse et acnéique est forte, mais contre-productive. En effet, ces produits agressent la peau, stimulant ainsi la production de sébum et aggravant l'acné. Il est préférable d'opter pour un gel lavant doux sans savon, ou un soin nettoyant sans rinçage, avec un pH adapté à celui de la peau, et d'éviter les produits décapants à base d'alcool.

Grâce au soleil plus d'acné

VRAI ET FAUX

Certains voient leur acné s'améliorer temporairement grâce au soleil, mais c'est un effet transitoire. Le soleil assèche les boutons mais épaissit la couche superficielle de la peau, obstruant les pores et entraînant un retour de l'acné plus tard. Il est crucial d'utiliser une crème solaire à indice élevé pour protéger la peau lors de l'exposition au soleil et prévenir cet effet rebond.

En complément des traitements locaux, les antibiotiques par voie orale peuvent être nécessaires pour traiter les formes sévères d'acné avec de nombreuses lésions inflammatoires.

BON À SAVOIR



Notre Conseil

Pour une peau sujette à l'acné, le maquillage est possible avec des produits non gras et non comédogènes, appliqués en fine couche pour permettre à la peau de respirer. Il est essentiel de se démaquiller soigneusement chaque soir.



TIQUES ET MALADIE DE LYME



LE SAVEZ-VOUS ?

La borréliose de Lyme ou maladie de Lyme est une **maladie infectieuse** due à une **bactérie** du complexe **Borrelia burgdorferi** sensu lato transmise à l'être humain par morsure de **tiques infectées**.

- ~ 50 000 cas diagnostiqués en médecine générale par an en France***.
- ~ 800 cas ayant nécessité une hospitalisation par an en France***.



PRÉVENTION INDIVIDUELLE

- Marcher sur les chemins bien tracés.
- Port de vêtements couvrants, imprégnés de répulsifs et clairs pour repérer plus rapidement les tiques.

Pensez à inspecter attentivement votre peau au retour de sortie mais aussi le lendemain pour détecter toute tique que vous auriez pu manquer et qui aurait grossi depuis.

En cas de morsure, pour éviter une éventuelle infection il est important de retirer la tique au plus vite (idéalement dans les 8 heures), avec un tire-tique adapté.

Surveillez l'apparition éventuelle d'un érythème dans les jours suivants, ce qui nécessiterait une consultation immédiate chez un médecin.



1



2



3

- 1 : Érythème migrant au point de piqure
- 2 : Tique accrochée
- 3 : Tire-tique

Cinq sur Cinq® propose un **spray répulsif cutané** adapté aux **zones infestées** et **tempérées** ainsi qu'à différents âges, afin d'offrir une **protection efficace** contre les **tiques**.



Le **spray Anti-tiques Cinq sur Cinq®** est utilisable dès **12 mois**** et protège des morsures de tiques jusqu'à **6 heures***.

Il contient un **principe actif d'origine végétale**, l'**huile d'eucalyptus citriodora** à **12,5g/100g**, et est idéal pour :

- Les trails
- Les randonnées
- Les loisirs (chasse, pêche)
- Les voyages en pays à risques (Europe de l'Est)



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec

CINQ
SUR
CINQ®

* Efficacité répulsive jusqu'à 6h. Final report - Evaluation of the repellent efficacy of Aviva Zeck Weck spray against Ixodes ricinus nymphs- Insect Services - AV-ZE-0208-19/01/2009.

** Convient aux enfants dès 12 mois, si les autres moyens de prévention se sont révélés insuffisants ou inefficaces.

*** Source: Borréliose de lyme (santepubliquefrance.fr). Utilisez les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit. Date d'élaboration mai 2024.

CONSEIL SANTÉ

Se protéger contre les tiques



La chaleur, l'humidité et les environnements comme les broussailles favorisent les tiques, vecteurs principaux de la maladie de Lyme.

Cette infection bactérienne, si non traitée, peut affecter divers organes, articulations et le système nerveux sur plusieurs années. Il est crucial de la diagnostiquer et de la traiter précocement. Pour prévenir les piqûres de tiques, des mesures simples de protection sont essentielles.

On peut tuer la tique avec de l'alcool et de l'éther.

FAUX

Écraser une tique, peut augmenter le risque de transmission de maladies par régurgitation salivaire. Pour retirer une tique en toute sécurité, utilisez un tire-tique ou une pince à épiler en tirant doucement et droit pour éviter de comprimer son corps. Une extraction dans les 24 à 36 heures réduit considérablement le risque de contamination, mais consultez un professionnel de santé pour un traitement prophylactique au besoin ou demandez conseil à votre pharmacien.

L'infection à la maladie de Lyme dessine un cercle rouge sur la peau

VRAI

La phase initiale de la maladie de Lyme se caractérise dans la plupart des cas par une éruption cutanée circulaire, appelée érythème migrant, qui peut atteindre jusqu'à 15 centimètres de diamètre. Ce symptôme apparaît entre 3 et 30 jours après la piqûre de tique, et est généralement non douloureux et non prurigineux.

CONSEIL SANTÉ



CONSEIL SANTÉ

Les symptômes sont toujours handicapants

FAUX

Même en cas d'infection, certaines personnes peuvent développer une forme asymptomatique de la maladie de Lyme, qui guérit spontanément dans 70 à 80 % des cas. Cependant, si elle n'est pas traitée, cette maladie peut rester inactives pendant des mois ou des années avant de causer des symptômes invalidants tels que fatigue extrême, fièvre, douleurs articulaires, maux de tête, paralysie, engourdissement et irrégularités cardiaques.

Notre animal peut nous contaminer

FAUX

La maladie de Lyme est une infection provoquée par la bactérie Borrelia, transmise par les tiques, qui l'attrapent de diverses espèces d'animaux sauvages et de bétail. Les animaux domestiques, notamment les chiens, peuvent également être infectés. Cependant, les humains ne peuvent pas contracter la maladie par contact direct avec un animal infecté ou par transmission entre personnes.

En moyenne, en France, le taux de contamination est de 84 cas pour 100 000 personnes⁽¹⁾. Les taux d'incidence les plus faibles s'observent dans les régions du Centre, de la Basse-Normandie et de l'Aquitaine.

CINQ
SUR
CINQ®

FABRIQUÉ EN
FRANCE



EXIGEZ
L'EFFICACITÉ

SUR



EFFICACE SUR
LES VECTEURS DE :

ZIKA · CHIKUNGUNYA
DENGUE, PALUDISME...

22 03 5/5 PANIN GP 001

www.cinq-cinq.fr

BAUSCH + LOMB

Utilisez les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

LABORATOIRE CHAUVIN SAS au capital de 3 039 000 € immatriculée au RCS de Montpellier sous le n°321 748 063 dont le siège social est sis 416, rue Samuel Morse CS 99535 – 34961 Montpellier

LA LEISHMANIOSE



LE SAVIEZ-VOUS ?

La leishmaniose est une maladie qui peut toucher votre compagnon canin lors d'une **piqûre d'un insecte volant nommé « phlébotome »**. Ce petit moucheron est actif en moyenne **7 mois par an**, et particulièrement entre **avril/mai et octobre/novembre**¹.

La leishmaniose est une **zoonose** : elle peut toucher les animaux, mais également les humains. Les humains peuvent en effet être contaminés directement par piqûres de phlébotomes. Limiter la leishmaniose canine contribue à **réduire sa diffusion** par les phlébotomes et **protège donc indirectement la santé humaine**.

LES SYMPTÔMES

La leishmaniose peut causer de nombreux symptômes à nos compagnons canins, les symptômes les plus courants affectant la peau². **La maladie détériore l'aspect de la peau et du pelage** en entraînant une perte de poils, une irritation de la peau, des démangeaisons et l'apparition de squames, un allongement des griffes, etc...

D'autres signes peuvent apparaître, comme un amaigrissement ou une augmentation de la taille des ganglions (hypertrophie des nœuds lymphatiques). La maladie peut provoquer des dysfonctionnements notamment au niveau rénal.

N'hésitez pas à contacter votre vétérinaire ! Si votre chien contracte la maladie, il peut en partie se rétablir si la maladie est diagnostiquée et traitée à un stade précoce. Mais attention, **non traitée, cette maladie peut être mortelle**.



LES CONSEILS

Pour protéger votre chien contre la leishmaniose, rien ne vaut la prévention des piqûres de phlébotomes ! La prévention de la contamination canine est d'autant plus importante que de très nombreux chiens parasités sont apparemment sains : pour un chien malade, 3 à 5 seraient porteurs asymptomatiques du parasite *Leishmania infantum*³.

La première protection contre cette maladie consiste à limiter le risque de piqûres par les phlébotomes. Mieux vaut **éviter de promener votre chien à la tombée de la nuit**, moment où les phlébotomes sont les plus virulents. De même ne laissez pas votre chien dormir dehors.

Pour éviter d'être exposé aux phlébotomes dans les habitations, installez des **moustiquaires** (mailles très fines de 0,3-0,4 mm²) sur les portes et les fenêtres de la zone de couchage du chien.

Enfin, utilisez un **antiparasitaire externe adapté**, qui permettra de réduire le risque de leishmaniose canine.

Consultez votre vétérinaire qui pourra vous conseiller afin de protéger au mieux votre compagnon à 4 pattes contre les phlébotomes.



Demandez conseil à votre pharmacien

forum
santé
PHARMACIES

en partenariat avec

Elanco

1. ROSSI E., et al., «Seasonal phenology, host-blood feeding preferences and natural *Leishmania* infection of *Phlebotomus perniciosus* (Diptera, Psychodidae) in a high-endemic focus of canine leishmaniasis in Rome province, Italy», *Act Tropica*, 2008, 105: 158-165.

2. PEREIRA M.A., et al., «Prognostic factors and life expectancy in canine leishmaniasis», *Vet. Sci.*, 2020, 7: 128.

3. <https://www.fregis.com/tifnos-sante/leishmaniose-chez-chien/>

BERDOUES

COLLECTION MONOÏ

Laissez-vous transporter vers des plages de sable blanc bordées de palmiers, avec notre nouvelle collection parfumée au Monoï.

FABRIQUÉ EN FRANCE



VACANCES TRANQUILLES

Du 15 juillet au 31 août 2024



une trousse de premiers soins

D'une valeur de 9,90€

OFFERTE*

à partir de 49€ d'achat en parapharmacie

- Contient :
- 1 couverture de survie
 - 1 paire de gants vinyle
 - 1 paire de ciseaux inox 13cm
 - 1 pince à échardes 8.6cm
 - 2 lingettes désinfectantes à la chlorhexidine
 - 1 sparadrap 4.5m x 1.25 cm
 - 1 bande extensible 4m x 6cm
 - 10 pansements 7.6 x 1.9cm PE
 - 2 pansements en H 7.6 x 3.8cm
 - 3 pansements papillon 7.6 x 4.5cm
 - 4 compresses de gaze stériles 7.5cm x 7.5cm

TROUSSE de 1^{ère} SOINS



FLASHEZ le QR-code et téléchargez la checklist des produits complémentaires



*Offre valable du 15 juillet au 31 août 2024 pour tout achat de produits de parapharmacie d'un montant supérieur à 49€ pour les porteurs de cartes Univers Privilège et Univers Premium dans les points de vente participants, jusqu'à épuisement du stock et au plus tard le 31 août 2024. 1 trousse par famille et par jour maximum. Non cumulable avec d'autres remises et non applicable lorsque la remise impliquerait une vente à perte. Voir conditions. Photo non contractuelle.





[aloevera]²

CONCENTRÉ 2 FOIS
2 FOIS PLUS EFFICACE

Pur Gel d'Aloe vera

*mieux que**

~~COMME~~
**UNE FEUILLE
FRAÎCHEMENT
CUEILLIE**

* plus pratique
et plus
concentré !



SPÉCIALISTE DE
L'ALOE VERA
DEPUIS 2001

NATURANCIA

www.naturancia.fr

CONTACT: infopro@naturancia.fr
sas - R.C.S. Versailles : 878 842 137
TVA : FR75878842137

ZUCCARI

www.zuccari.fr



KEOPS®

TESTÉ DERMATOLOGIQUEMENT

Redécouvrez la gamme de déodorants KEOPS formulée
pour tous types de peaux dont les plus sensibles



**0% ALCOOL*
PARFUM**