

# PHARMA *soins*

VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN

MARS > MAI 2022 #19

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN



## *Santé*

QUEL SOIN  
ANTI-ÂGE  
CHOISIR ?

## *Dossier*

POUR UN SOMMEIL  
DE MEILLEUR  
QUALITÉ

## *Enfants*

INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE :  
ET SI MON ENFANT ÉTAIT  
CONCERNÉ ?



pharma  
soins

LA MARQUE  
DE VOTRE  
PHARMACIEN

DÉCOUVREZ LA GAMME

"GELS MAINS NETTOYANTS PARFUMÉS"



“ POUR DES MAINS  
PROPRES ET SAINES ”



70%  
D'ALCOOL  
VOL/VOL



EXISTE  
EN 90 ML



EN VENTE EXCLUSIVEMENT DANS VOTRE PHARMACIE !

UN MAGAZINE PROPOSÉ  
PAR EXCEL PHARMA



## ÉDITO

Les jours rallongent et les températures se réchauffent. Ce n'est pas seulement le signe du printemps, c'est aussi synonyme d'une amélioration de la situation sanitaire. On retrouve son optimisme et on planifie ses vacances d'été.

Les beaux jours sont aussi une invitation à reprendre les séances de sport à l'extérieur : course à pied, VTT, marche nordique, etc. Si vous souffrez de crampes, savez-vous qu'il existe des moyens très simples de les prévenir ?

Aux beaux jours, on a aussi tendance à en faire plus. Ne vous épuisez pas pour autant et veillez à garder un sommeil de qualité. C'est le thème de notre dossier. Nous vous expliquons les rythmes du sommeil et vous apportons aussi des conseils pour améliorer la qualité de votre sommeil.

Enfin, le renouveau du printemps rime aussi avec les pollens des arbres volatils et le retour des allergies. Un pharmacien de notre équipe répond à toutes vos questions pour prévenir vos allergies au quotidien et gagner en sérénité.

Toute l'équipe de Pharmasoins vous souhaite une bonne lecture !

**Direction de la publication :**  
Pharmasoins est une édition  
du Groupe Excelpharma / AGIR  
8 rue Soddy - 94000 Créteil  
contact@pharmasoins.fr

**Coordination :**  
Steeve Toledano

**Régie publicitaire :**  
Pharmasoins  
contact@pharmasoins.fr

**Conception et réalisation :**  
Philippe De Melo - Agence  
O'com - p.demelo@ocom.fr  
Tél : 06 49 87 65 42

**Photos :** Shutterstock

**Ont collaboré à ce numero :**  
Olivia Attali, Dr Diane  
Bensoussan, Maia Bornand,  
Delphine Canchon, Adriana  
Carvalho, Véronique Daul,  
Dr Pierre Garcia, Vanessa  
Pageot, Maxance Rey, Steeve  
Toledano.

**Impression :**  
Corlet Roto - Tirage : 65 000 ex  
Zone Artisanale Les Vallées  
53300 Ambrières-les-Vallées



Les articles, opinions, dessins et photos contenus dans cette revue le sont sous la seule responsabilité de leurs auteurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.

# SOMMAIRE

Édito .....	3
Sommaire .....	4
Et si je prenais soin de mes cervicales ? .....	5
Brèves de santé .....	6
Vrai/Faux : Le système immunitaire .....	8
5 conseils pour le bain de bébé .....	10
Prévenir et guérir les aphtes .....	11
Quel soin anti-âge choisir ? .....	12
Redonnons de la brillances à nos cheveux ! .....	14
Pour un sommeil de meilleur qualité .....	16
L'ARN messenger :	
une « vieille » technologie de 30 ans .....	20
Comment ça marche un vaccin à ARN messenger ? .....	21
Le Rooibos : ce doux nectar venu d'Afrique du sud ! .....	22
Et si vous vous mettiez à l'apithérapie ? .....	23
En finir avec les jambes lourdes .....	24
Interview - Allergies aux pollens :	
comment les prévenir et les soigner ? .....	26
Comment prévenir les crampes musculaires ? .....	28
Comment reconnaître les symptômes d'Omicron ? .....	29
Que ressent bébé dans mon ventre ? .....	30
Intolérance alimentaire :	
et si mon enfant était concerné ? .....	31
Comment retrouver son optimisme ? .....	32
Sécheresse vaginale,	
Comment savoir si je suis concernée ? .....	33
Comment prévenir les tiques chez mon chien ? .....	34



## ET SI JE PRENAIS SOIN DE MES CERVICALES ?

Source : *Même pas mal ! Le guide des bons gestes et des bonnes postures*, de F. Srour et E. Teyras, first éd, 2016.

Les douleurs cervicales sont un motif très fréquent de consultation médicale. Comment en prendre soin au quotidien ? Quels signes doivent alerter ?

Une mauvaise position au bureau est la principale cause de contractures musculaires au niveau des cervicales. Plus votre regard est bas, plus vous enroulez les épaules pour compenser. Votre cou (les cervicales), votre dos et votre bassin en souffrent.

### AMÉLIOREZ VOTRE POSITION AU BUREAU FACILEMENT

Parfois, il suffit simplement de baisser son siège pour être à la bonne hauteur. Sinon, surélevez l'écran de votre ordinateur avec une pile de livres. Si vous travaillez sur un ordinateur portable, optez pour un clavier et une souris périphériques. Dans la position idéale, votre regard se situe au niveau du tiers supérieur de votre ordinateur.

### TABLETTES ET SMARTPHONES, MAUVAIS POUR LES CERVICALES

Si vous passez du temps sur votre smartphone ou sur votre tablette, vous mettez à rude épreuve vos cervicales. En effet, la flexion prolongée du cou entraîne une pression au niveau des cervicales. Cela peut occasionner des douleurs et des maux de tête.

### COMMENT SOULAGER UNE DOULEUR AUX CERVICALES ?

Appliquez du chaud sur la zone douloureuse et massez. Frédéric Srour, kinésithérapeute et ergonomiste, conseille deux exercices pour soulager les cervicales :

> Rotations de la tête : Faites, en douceur, des rotations de la tête de gauche à droite et vice-versa. Gardez le regard horizontal. 3 séries de 10 chaque jour.

> Détendez vos trapèzes : Montez les épaules le plus proche possible des oreilles. Tenez deux secondes, puis relâchez d'un coup.

# BRÈVES DE SANTÉ

## BIEN-ÊTRE : 3 BIENFAITS DE LA DANSE

Rock, salsa, jazz ou classique : la danse est bénéfique tant pour le corps que pour le cerveau. La synchronisation avec la musique, la coordination des membres et la mémorisation de la chorégraphie stimulent le cerveau. Autre avantage : la danse libère de la dopamine, l'hormone du plaisir et de l'endomorphine, hormone qui efface les effets de la fatigue ! Enfin, danser à deux ou en groupe crée du lien social.  
Fédération française de danse : [ffdanse.fr/](http://ffdanse.fr/)



## BÉBÉ SECOUÉ : TRAUMATISME CRÂNIEN

En secouant bébé violemment, le cerveau se déplace dans sa boîte crânienne. Ce qui provoque des hémorragies et de multiples lésions : c'est un traumatisme crânien. Chaque année 400 bébés en sont victimes en France. La plupart ont moins d'un an. 75% des bébés qui survivent ont des séquelles très lourdes : déficiences intellectuelles, visuelles ou motrices, troubles du comportement ou de la parole. La vidéo *Stop bébé secoué* sensibilise les parents à ce risque.

## YOGA ENCEINTE

Le but du yoga prénatal : se relaxer et maîtriser le fonctionnement de son diaphragme, de la ceinture abdominale et de son périnée. La respiration profonde fait partie de chaque posture travaillée. Des exercices de respiration très utiles le jour de l'accouchement ! Ces séances peuvent être suivies dès le premier trimestre de grossesse pour la majorité des femmes enceintes.

## LES FEMMES DONNENT PLUS QUE LES HOMMES

C'est le constat de l'Agence de la biomédecine. Les hommes représentent seulement 36 % des personnes inscrites sur le registre national des donneurs volontaires de moelle osseuse. Pourtant, un prélèvement de cellules de moelle osseuse effectué chez un homme augmente la bonne tolérance du greffon pour le malade. En effet, les hommes n'ont pas les anticorps développés par les femmes lors de leur grossesse. Ces anticorps complexifient la greffe.



EN SAVOIR + SUR  
[DONDEMOELLEOSSEUSE.FR/](http://DONDEMOELLEOSSEUSE.FR/)

## LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE À L'ORIGINE DE TROUBLES ÉRECTILES ?

L'e-cigarette provoquerait des troubles de l'érection selon les chercheurs américains de la Grossmann School of Medicine et de l'Université Johns Hopkins à New York. Ils ont étudié les données de plus de 13.000 hommes en bonne santé, sans troubles cardiovasculaires et utilisateurs de l'e-cigarette. Les hommes qui « vapotent » ont 2,4 fois plus de risque de souffrir d'impuissance que les non-fumeurs selon les chercheurs. En cause : la réduction du flux sanguin par les molécules contenues dans les liquides des e-cigarettes.

## SCLÉROSE EN PLAQUES : UN VIRUS À L'ORIGINE DE LA MALADIE

Des chercheurs américains ont identifié le virus Epstein-Barr comme responsable de la sclérose en plaques, maladie qui s'attaque au système nerveux central. D'après les scientifiques, le risque de contracter une sclérose en plaques est multiplié par 32 après une infection par Epstein-Barr. Cette découverte est un espoir pour les 100.000 Français qui souffrent de cette maladie. Le laboratoire américain Moderna a lancé un essai clinique pour développer un vaccin contre le virus Epstein-Barr.

# LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

On a beaucoup parlé du système immunitaire ces derniers mois avec la Covid et ses variants. Comment notre système immunitaire fonctionne ? Est-il capable de se défendre seul face aux virus ? Garde-t-il en mémoire les anticorps nécessaires pour se défendre une prochaine fois ?



## NOUS NAISSONS AVEC UN SYSTÈME IMMUNITAIRE INNÉ

**VRAI** - Notre immunité innée se fonde sur les globules blancs. En cas d'infection, ils déclenchent une réaction inflammatoire pour détruire l'agent pathogène. Nous devons aussi notre immunité à plusieurs organes : la moelle osseuse qui produit les cellules immunitaires (lymphocytes), l'amygdale qui sécrète des anticorps et la rate.

## LE SYSTÈME IMMUNITAIRE INNÉ SUFFIT

**FAUX** - Parfois, le système immunitaire inné ne suffit pas face à un virus ou à des bactéries. Heureusement, nous avons un deuxième niveau de système immunitaire appelé le système immunitaire spécifique. Il s'agit de lymphocytes et d'anticorps spécifiques, produits par notre organisme pour reconnaître et détruire les agents pathogènes.

## GUÉRI D'UNE INFECTION, ON EST IMMUNISÉ À VIE

**VRAI et FAUX** - C'est vrai pour beaucoup de maladies (varicelle, rougeole, oreillons, etc.)... Toutefois certains virus mutent rapidement (grippe, Covid-19). Notre système immunitaire garde en mémoire la forme initiale du virus mais il ne reconnaîtra pas leurs nouvelles formes. Enfin, face à certaines bactéries (diphtérie, tétanos, etc.) notre mémoire immunitaire est limitée à quelques années.

## NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE PEUT SE RETOURNER CONTRE NOUS

**VRAI** - Parfois le système immunitaire se détraque et surréagit. Il s'attaque alors à notre organisme. C'est le cas des maladies auto-immunes : diabète de type 1, sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde.

## LES TRAITEMENTS ET SOINS RENFORCENT L'IMMUNITÉ

**VRAI et FAUX** - Certains traitements, comme la chimiothérapie, affaiblissent le système immunitaire. C'est aussi le cas des médicaments immunosuppresseurs ou de la cortisone prise sur le long terme.

## LE SYSTÈME IMMUNITAIRE EST RENFORCÉ PAR UNE HYGIÈNE DE VIE SAIN

**VRAI** - L'hygiène de vie est la clé d'un système immunitaire fort (hors maladies auto-immunes). Un sommeil de qualité, une alimentation équilibrée et riche en nutriments (zinc, sélénium, fer) et en vitamines participent à notre immunité. De plus, l'activité physique régulière et un niveau de stress maîtrisé jouent aussi un rôle positif. D'ailleurs, nous l'avons tous déjà constaté : épuisés et / ou trop longtemps soumis au stress, nous sommes plus facilement malades.

## NOTRE IMMUNITÉ EST MOINS EFFICACE QUAND ON EST DÉPRIMÉ

**VRAI** - Les personnes déprimées ont un plus faible taux de cellules immunitaires. Car le système immunitaire et le système nerveux (cerveau) communiquent entre eux via des hormones et des cytokines (substances immunitaires). Ainsi, un trouble au niveau cérébral peut se répercuter au niveau immunitaire et inversement.

## NOS DÉFENSES IMMUNITAIRES SE RENFORCENT TOUT AU LONG DE NOTRE VIE

**FAUX** - Comme toutes les autres cellules, les cellules immunitaires vieillissent naturellement. Ce qui diminue leur efficacité (pas leur nombre). Cela commence à partir de 40 ans et s'accélère après 65 ans.

# 5 CONSEILS POUR LE BAIN DE BÉBÉ

Le bain est un moment privilégié pour bébé comme pour les parents. Un moment de détente qu'il faut anticiper. On vous donne cinq conseils pratiques.



## 1. TOUT À PORTÉE DE MAIN

Préparez tout ce dont vous aurez besoin avant, pendant et après le bain de bébé : la petite baignoire en plastique, le thermomètre de bain, le produit lavant, le jouet (éventuellement), la serviette, la couche propre, le pyjama.

## 2. LE BAIN EN FIN DE JOURNÉE

Le bain peut être donné indifféremment le matin ou le soir. Toutefois, comme pour l'adulte, le bain a des vertus apaisantes en fin de journée. Vous pouvez donner à votre bébé un bain tous les jours ou 3 fois par semaine. En cas de canicule, baignez-le tous les jours voire plusieurs fois par jour.

## 3. TEMPÉRATURE DE L'EAU IDÉALE

La température idéale pour le bain d'un tout-petit est 37°C. En effet, il est très sensible au chaud comme au froid. Une température plus élevée augmente le risque de brûlure ; plus froid, c'est le risque d'hypothermie. Un thermomètre de bain permet de vérifier cette température.

## 4. UN PRODUIT LAVANT SANS SAVON

De la naissance à environ 7 mois, un gel lavant 2 en 1 corps et cheveux est suffisant. Préférez un produit lavant sans savon, adapté à la peau du nourrisson, très sensible.

## 5. BIEN SÉCHER LES PLS GRASSOUILLETES DE BÉBÉ

Pour sécher un nouveau-né, effectuez de légères pressions avec une serviette douce. Commencez par la tête et poursuivez par le haut du corps. Séchez bien les plis du cou, sous les aisselles et les plis des fesses afin de prévenir les irritations.

## TOUJOURS RESTER AVEC BÉBÉ

Sonnerie de téléphone, notification mail, sonnette... Quelle que soit la sollicitation, pendant le bain de bébé ignorez-les ! Un bébé se noie en quelques minutes seulement dans 20 cm d'eau. Tous les ans, des bébés meurent pas noyade dans leur baignoire.

# PRÉVENIR ET GUÉRIR LES APHTES

Ces petits ulcères de la bouche sont souvent bénins mais très douloureux. Situés sur la face interne des joues ou des lèvres, sur les gencives, le palais ou la langue, ils se résorbent généralement par eux-mêmes en quelques jours. Mais pourquoi apparaissent-ils ? Comment les soigner et surtout les prévenir ? Voici quelques pistes.

## QUELS FACTEURS FAVORISENT LEUR APPARITION ?

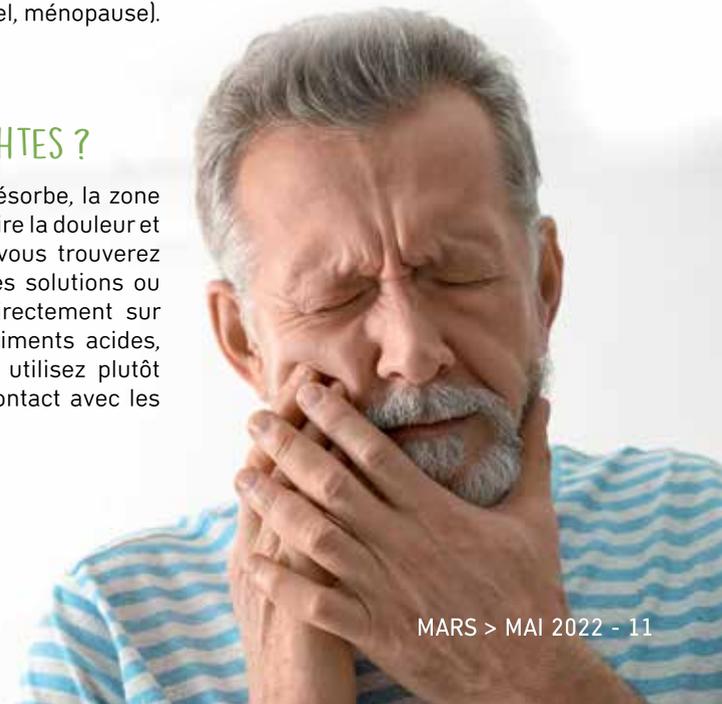
L'aphte peut être causé par une petite blessure dans la bouche, un excès de fatigue physique ou de stress, une flore buccale déséquilibrée, une sensibilité alimentaire (kiwi, fraise, noix, fromage...), une carence en vitamine et minéraux (B12, B9, zinc, fer), certains médicaments (anti-inflammatoires non stéroïdiens, bêtabloquants) ou des changements hormonaux (cycle menstruel, ménopause).

## QUE FAIRE POUR ÉVITER LEUR APPARITION ?

Avoir une bonne hygiène buccodentaire en se lavant les dents 2/3 fois par jour avec une brosse souple et un dentifrice doux. Limiter la consommation d'alcool, de tabac et de sodas sucrés. Et pour renforcer votre flore buccale, il existe aussi en pharmacie des compléments alimentaires riches en vitamines B, en zinc ou en probiotiques.

## COMMENT RÉDUIRE LA DOULEUR DES APHTES ?

Le temps que l'ulcère se résorbe, la zone est très sensible. Pour réduire la douleur et accélérer la cicatrisation, vous trouverez en pharmacie des gels, des solutions ou des sprays à appliquer directement sur l'aphte. Évitez aussi les aliments acides, trop épicés et irritants et utilisez plutôt une paille pour éviter le contact avec les liquides chauds ou froids.



# QUEL SOIN ANTI-ÂGE CHOISIR ?

Premières rides autour des yeux ou la peau qui commence à fatiguer ? Les soins anti-âge pour hommes réduisent ces premiers témoins du temps passé tout en hydratant votre peau.

## PREMIÈRE CRÈME HYDRATANTE ANTI-ÂGE

Dès 30 ans, la production de collagène de votre peau baisse. Votre derme perd alors en élasticité. Les ridules (petites rides) puis les rides apparaissent au coin des yeux. Elles sont suivies par toutes les rides d'expression. Entre 30 et 40 ans, la crème hydratante anti-âge pour homme est un produit adapté. Elle se substitue à la crème de jour dite « classique » (si vous en utilisiez une). Cette crème aide votre peau à conserver son élasticité et réduit l'apparition de nouvelles rides. Elle s'applique tous les jours pour bénéficier de son effet hydratant.

## CIBLER LES RIDES AVEC UN SÉRUM

Le sérum antirides est un soin qui complète votre crème anti-âge. Un sérum est un produit très concentré en actifs qui agit sur une zone en particulier. Certains sérums sont, par exemple, spécifiquement adaptés au contour des yeux où la peau est très fine.

## QUAND LE SOIN DE NUIT EST NÉCESSAIRE

Au fil des années, un soin hydratant la nuit peut être efficace. Si votre peau est sèche, tiraillée le matin c'est qu'il est de temps de la « nourrir » la nuit. Une crème de nuit est souvent plus grasse que celle de jour pour hydrater la peau intensément.

## AUX BEAUX JOURS, PENSEZ À UNE CRÈME ANTI-UV

Quand les beaux jours arrivent, optez pour une crème hydratante et anti-âge qui vous protège contre les UV. Car le soleil (avec le tabac) est la première cause du vieillissement cutané.



# VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

*Comment ça marche*

*Le Programme de fidélité*

DEMANDEZ VOTRE CARTE GRATUITE AU COMPTOIR

**1 €** DEPENSÉ = 10 POINTS SUR VOTRE COMPTE

ACTIVEZ LA ET CONSULTEZ VOTRE SOLDE SUR LES SITES [WWW.EXCELPARMA.FR](http://WWW.EXCELPARMA.FR) [WWW.PHARMA-CLUB.FR](http://WWW.PHARMA-CLUB.FR)

**5 €** OFFERTS EN CHÈQUE POUR 2000 POINTS CUMULÉS

PROFITEZ DE VOS AVANTAGES À TOUT MOMENT

**10%** DE REMISE IMMÉDIATE SUR LES PRODUITS ÉLIGIBLES POUR VOTRE ANNIVERSAIRE

*Egalement disponible sur l'application...*

“ DEMANDEZ VOTRE CARTE ! ”



# REDONNONS DE LA BRILLANCE À NOS CHEVEUX !

Pollution, intérieurs surchauffés, brushings répétés : nos cheveux sont malmenés et deviennent ternes. On vous partage sept astuces beauté pour leur redonner de l'éclat.



## 1. ON APPLIQUE SON APRÈS-SHAMPOING AVEC « MODÉRATION »

Après son shampoing, on applique une ou deux noisettes d'après-shampoing, pas plus. Car un excès d'après-shampoing alourdit les cheveux. On masse ses longueurs et ses pointes avec le produit, en évitant les racines. On choisit un produit adapté au type de son cheveu : sec, fin, abîmé, coloré, bouclé, etc.

## 2. ON RINCE À L'EAU TIÈDE POUR RESSERRER LES ÉCAILLES

Qu'il est agréable de prendre une douche bien chaude. Mais pour rincer nos cheveux,

c'est une mauvaise idée. Car l'eau chaude ouvre les écailles de la fibre capillaire (lire encadré). Au contraire, l'eau tiède, (ou froide pour les plus courageuses) resserre et lisse la fibre capillaire.

## 3. ON ESSAYE UN TRAIT DE VINAIGRE CONTRE LE CALCAIRE

La qualité de l'eau est très inégale d'une région à l'autre. Dans certaines régions où l'eau est très calcaire, des résidus se déposent sur votre cheveu, le fragilisent et le ternissent. Ces résidus empêchent les écailles de se resserrer entre elles. Un trait de vinaigre sur les cheveux avant de les rincer à l'eau tiède va neutraliser le calcaire.

## 4. ON LES SÈCHE TOUT DOUX, TOUT DOUX

On ne sort pas les cheveux mouillés, car la poussière et la pollution viendront se coller immédiatement aux cheveux. On les sèche à chaleur moyenne, sans s'approcher trop près des racines. Un séchage trop fort près des racines risque de casser la fibre capillaire et d'abîmer le cheveu.

## 5. ON SORT LA BROSSE DEUX FOIS PAR JOUR

On perd, en moyenne, environ 120 cheveux par jour. Si on ne les brosse pas assez souvent, nos cheveux morts s'accrochent et ne laissent pas de place aux nouveaux. Le broissage, en éliminant toutes ces petites mèches mortes permet aussi au cuir chevelu de respirer.

Autre bienfait du broissage : il stimule la circulation du cuir chevelu. Il permet ainsi de relancer la pousse du cheveu. De manière générale, broser ses cheveux deux fois par jour aide à les rendre plus brillants, d'autant plus s'ils sont longs ou mi-longs.

## POURQUOI NOS CHEVEUX TERNISSENT ?

Les cheveux ternes s'expliquent par le fait que les écailles qui constituent le cheveu sont trop « écartées ». Or, cet écartement favorise l'absorption de la lumière. La lumière est absorbée, n'est pas reflétée, d'où l'aspect terne.

## 6. LE COUP DE POUCE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Si nos cheveux restent ternes malgré toutes ces petites attentions, les compléments alimentaires peuvent être un bon coup de pouce. On opte pour une cure de vitamine B pour renouveler la fibre capillaire. Le zinc et le fer sont aussi des compléments alimentaires utiles. Ils renforcent la brillance en donnant un coup de pouce à la kératine (protéine naturellement présente dans le cheveu).

## 7. BONNET DE BAIN À LA PISCINE

Au prochain cours de natation, on protège ses cheveux avec un bonnet de bain. Car le chlore ternit les cheveux. Si on est un nageur régulier (toutes les semaines), on peut se tourner vers un shampoing spécialement formulé pour les nageurs. Il va éliminer les résidus de chlore (qui assèchent le cheveu) et nourrir le cheveu en profondeur.



# POUR UN SOMMEIL DE MEILLEUR QUALITÉ

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Or, 45 % des Français ont un sommeil de mauvaise qualité : troubles de l'endormissement, insomnie, réveils difficiles, etc. Et si vous pouviez améliorer votre sommeil ?

Quand les enfants se frottent les yeux, on leur dit que le marchand de sable va passer. Et les adultes ? Les signes sont les mêmes : bâillements, yeux qui « piquent », difficultés à se concentrer.

Si vous n'allez pas vous coucher à ces premiers signes, il faudra attendre un cycle complet de sommeil, soit 90 minutes, avant que vous ne soyez prêt à vous endormir.

Au contraire, si vous vous couchez sans être fatigué, vous pourriez vous tourner dans le lit pendant plus d'une heure. En attendant ces fameux signes, faites une activité de détente.

## LES GRASSES MATINÉES DÉRÈGENT L'HORLOGE BIOLOGIQUE

Levez-vous à la même heure chaque matin, même les jours de congé. Cela aide à régulariser l'horloge biologique et facilitera l'endormissement le soir venu. N'hésitez pas à vous exposer à la lumière (même artificielle) dès votre lever pour signifier à votre organisme que le cycle de veille a commencé.

## COUVRE-FEU DIGITAL UNE HEURE AVANT LE COUCHER

On le dit pour les ados. Mais l'appliquons-nous nous-mêmes ? Pas d'écran une heure avant de se coucher car la lumière bleue des écrans d'ordinateurs, de tablettes ou de téléphones entrave la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. D'ailleurs, une exposition entre 21h et 23h provoque des nuits plus courtes et un sommeil de mauvaise qualité. Pour minimiser l'éveil ou le stress déclenché par nos compagnons électroniques durant la nuit, passez votre téléphone en mode avion.

## ÉCRIRE AVANT DE S'ENDORMIR POUR LIBÉRER L'ESPRIT

Selon une étude, parue en 2018 dans la revue *Journal of Experimental Psychology*, écrire permet de libérer l'esprit et donc de favoriser le sommeil. Il ne s'agit pas forcément de tenir un journal. Une liste de choses à faire ou quelques mots sur une idée qui vous traverse l'esprit est tout autant efficace. « Plus les participants écrivaient précisément leur liste de tâches, plus ils s'endormaient rapidement par la suite », observent les auteurs de l'étude.

## ET SI JE N'ARRIVE PAS À M'ENDORMIR ?

Si vous n'êtes pas endormi 30 minutes après avoir éteint la lumière, ne vous acharnez pas. Le stress et l'anxiété sont les ennemis du sommeil. Quittez le lit et faites une activité reposante (sans écran) sous une lumière tamisée : lire, écouter une musique douce, écrire, faire des étirements, arroser vos plantes, etc. De même, si vous vous réveillez la nuit, évitez de regarder plusieurs fois l'heure, cela amplifiera votre stress.

Ne soyez pas obnubilé par la durée ou la qualité de votre sommeil. Les nouvelles applications qui « traquent » le sommeil ne sont pas forcément une bonne idée car elles peuvent déclencher un autre trouble du sommeil qui s'appelle orthosomnie, la recherche du sommeil parfait. En revanche, si vous êtes réveillé plus de trois heures la nuit, et ce pendant plusieurs semaines, parlez-en à votre médecin. Il cherchera avec vous une solution et pourra écarter d'éventuels troubles et maladies comme l'apnée du sommeil.

## FIBRES ET VITAMINE D AU DÎNER

S'il ne faut pas manger « trop lourd », le dîner doit être suffisamment rassasiant pour ne pas être réveillé par des gargouillis en pleine nuit. Les féculents, de préférence complets sont ainsi recommandés le soir. Par ailleurs, une étude publiée dans la *Journal of Clinical Sleep Medicine* (2016) a démontré que les fibres déclenchaient un endormissement plus rapide et un meilleur sommeil. Lentilles, riz complet, petits pois, céréales complètes, fruits et légumes : vous avez le choix pour le menu ! Limitez la consommation d'alcool, de caféine et de théine avant de vous coucher.



## UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AIDE À MIEUX DORMIR

La qualité du sommeil s'améliore considérablement lorsqu'on fait du sport en journée selon l'université de Concordia (Canada) qui a mené une étude en septembre 2021. « Dans l'ensemble, notre analyse révèle que lorsque l'exercice se termine deux heures avant le coucher, il y a des avantages en matière de qualité du sommeil, notamment la facilitation de la phase initiale du sommeil et l'augmentation de la durée du sommeil », explique Emmanuel Frimpong, l'un des auteurs. Les participants pratiquaient des exercices de haute intensité de 30 à 60 minutes comme la course à pied, le cyclisme, le tennis, le volley-ball, etc. Toutefois, toutes les activités physiques sont bénéfiques pour améliorer son sommeil, même celles à intensité modérée comme la marche, le yoga, l'aquagym, etc.

## SE METTRE AU VERT POUR DIMINUER LE STRESS

Marcher dans la nature (parc, jardins, forêt, etc.) diminue le stress et détend le corps et l'esprit. Si vous n'avez pas l'occasion de sortir, organisez un coin de verdure dans votre appartement ou sur votre terrasse avec des arbustes en pots, des fleurs et plantes, des bonzaïs ou cactus. Prendre soin de ses plantes chaque soir est un excellent moyen d'abaisser les tensions et le stress accumulés dans la journée.

## UN PEU DE MÉLATONINE ?

La mélatonine, sous forme de compléments alimentaires, peut vous aider à vous endormir si vous avez des troubles passagers de l'endormissement. Toutefois, l'Agence de l'alimentation (Anses) déconseille ces produits sans avis médical aux personnes souffrant d'épilepsie, d'asthme ou de troubles de l'humeur, surtout si elles prennent un traitement pour ces troubles. Car les compléments alimentaires contenant de la mélatonine peuvent entrer en interaction avec ces médicaments.

## UNE CHAMBRE CALME ET APAISANTE

La chambre doit être un cocon le plus silencieux possible et apaisant. S'il n'est pas toujours possible de faire taire le bruit extérieur ou celui des voisins, prenez le temps de créer une ambiance douce avec des couleurs neutres ou chaudes (tons orangés, jaune, beige...).

Si vous avez un miroir, installez-le à un endroit qui n'est pas immédiatement visible de votre position dans le lit. Enfin, veillez à une température fraîche autour de 18 °C.

## DES DRAPS PROPRES

71 % des personnes ont un sommeil de meilleure qualité dans des draps propres (sondage de la Fondation américaine du sommeil). Au-delà du plaisir du linge qui sent bon, changer régulièrement ses draps permet de les débarrasser des sécrétions corporelles et des cellules mortes de la peau. Quant au choix de la literie, l'Institut national du sommeil et de la vigilance recommande de changer de matelas tous les dix ans en raison de son usure naturelle.

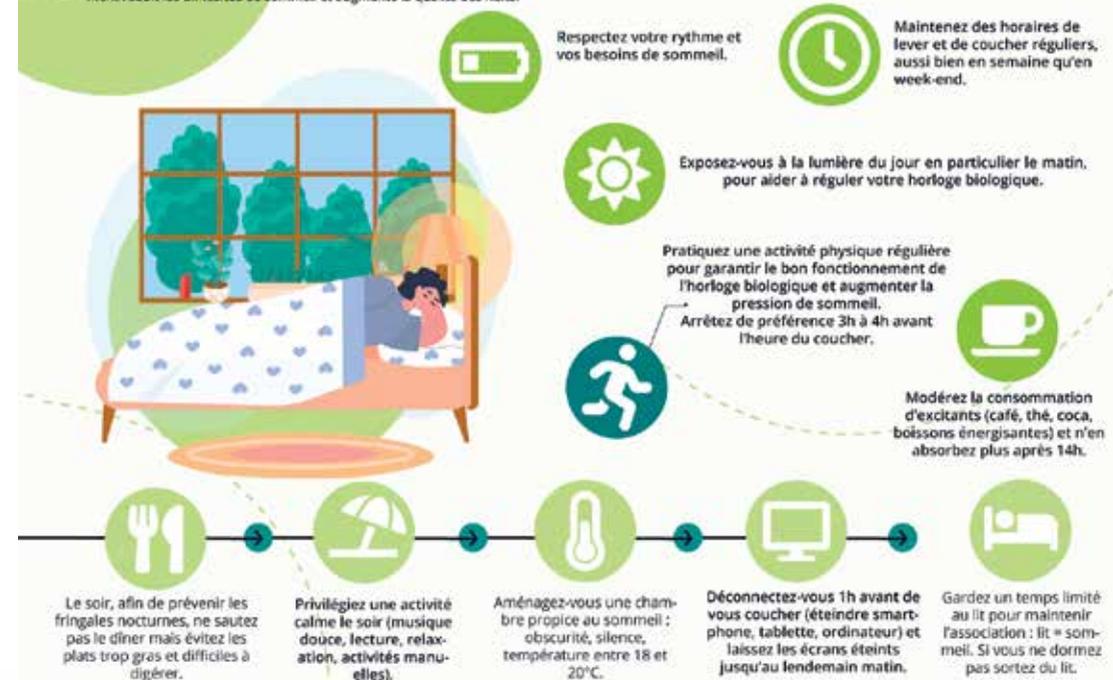
JOURNÉE DU SOMMEIL  
LE VENDREDI 18 MARS 2022  
DANS TOUTE LA FRANCE

PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SITE DE L'INSV  
[HTTPS://INSTITUT-SOMMEIL-VIGILANCE.ORG/](https://institut-sommeil-vigilance.org/)

## 10 recommandations pour bien dormir

Bien dormir passe par des règles d'hygiène du sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE



## LES 7 BÉNÉFICES D'UN SOMMEIL DE QUALITÉ

1. Renforce votre système immunitaire
2. Améliore les capacités de mémorisation
3. Maintient une bonne santé cardio-vasculaire
4. Participe à une meilleure humeur et à une meilleure gestion du stress
5. Participe à la production des hormones de croissance et la mélatonine.
6. Régule la glycémie et l'élimination des toxines.
7. Maintient de la température corporelle tout au long des 24 heures.



# L'ARN MESSENGER : UNE « VIEILLE » TECHNOLOGIE DE 30 ANS

L'ARN messenger n'est pas une technologie nouvelle. Depuis les années 1990, les chercheurs l'étudient pour de nouveaux traitements contre les maladies rares et le cancer avant de se tourner vers les coronavirus.

**1961** Découverte de l'ARN par deux chercheurs français de l'institut Pasteur : François Jacob et Jacques Monod. (Prix Nobel de médecine en 1965).

**1993** Des scientifiques français démontrent l'efficacité du premier vaccin à ARNm contre le virus de la grippe chez des souris.

**1995** Le Dr Cullis, de l'Université de la Colombie-Britannique (Canada) recherche de nouveaux médicaments pour soigner les maladies rares. Il étudie le fonctionnement des nanoparticules de lipides de l'ARN messenger qui forment une bulle protectrice autour du médicament.

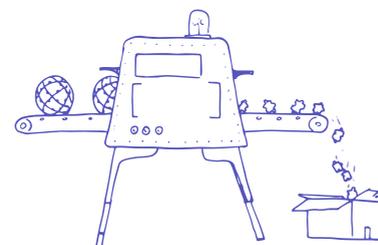
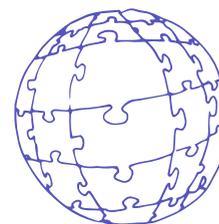
**2005** Les Dr Karikó et Weissman (Etats-Unis) ont découvert comment rendre l'ARN synthétique inoffensif en vue de son injection dans les cellules. Il s'agit d'un énorme pas en avant dans la mise au point de médicaments à base d'ARN.

**2008** Une équipe franco-allemande publie le premier essai clinique d'une thérapie ARNm contre le cancer dans le cadre de recherches sur le mélanome.

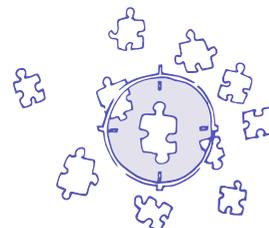
**2009** Le laboratoire de l'École de médecine de l'Université Harvard utilise l'ARNm pour que des cellules adultes fonctionnent comme des cellules souches embryonnaires.

**À PARTIR DE 2014** Une chercheuse des National Institutes of Health (États-Unis), étudie la biologie des coronavirus et la mise au point de vaccins. Le monde a déjà assisté à deux éclosions de coronavirus à l'origine du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) en 2003 et du syndrome respiratoire du Moyen-Orient (SRMO) en 2012.

## COMMENT ÇA MARCHE UN VACCIN À ARN MESSENGER ?



**1** Pour concevoir un vaccin à ARN messenger, il faut d'abord séquencer le génome du virus



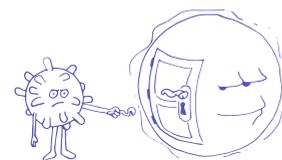
**2** Puis déterminer contre quelle partie de ce virus il faut lutter



**3** Une fois isolé, ce tronçon est « copié ». On appelle cette « réplique » l'ARN messenger



**4** Dans le cas de la Covid-19, il faut combattre la protéine S



**5** Ces protéines S, avec leurs épines, sont la « clé » du virus pour entrer dans les cellules



**6** L'objectif est d'éduquer le système immunitaire ...



**7** ... en injectant dans l'organisme l'ARN messenger



**8** L'ARN messenger ordonne aux cellules humaines de fabriquer des protéines S



**9** Cette production de protéines S active une réponse immunitaire : la fabrication d'anticorps



**10** Si le virus entre à l'avenir dans l'organisme, il sera reconnu et rapidement détruit



# LE ROOIBOS : CE DOUX NECTAR VENU D'AFRIQUE DU SUD !



Depuis plusieurs années, le ROOIBOS, nature, aux fruits ou aux épices, est devenu dans les pays européens une sérieuse alternative aux thés et tisanes. Mais connaissez-vous vraiment cette boisson et ses bienfaits sur le corps ?

## THÉ OU UNE TISANE ?

Appelé communément « thé rouge » cette boisson n'est pourtant pas issue de l'infusion des feuilles du théier (*Camellia Sinensis*) mais d'un arbuste de la famille des genêts (*Aspalathus Linearis*) qui pousse exclusivement en Afrique du Sud. Comme pour le thé, ses tiges et ses feuilles sont broyées, fermentées et séchées. La fermentation lui donne cette belle couleur grenat. A la différence du thé, il ne contient pas de théine, il peut donc être bu tout au long de la journée et convient aux enfants et aux femmes enceintes. Cette tisane est naturellement sucrée, fruitée voire vanillée (rooibos rouge) et herbacée (rooibos vert non fermenté).

## QUELLES SONT LES VERTUS DU ROOIBOS ?

Cette boisson populaire d'Afrique du sud est utilisée depuis longtemps pour soulager certains maux du quotidien. Riche en flavonoïdes, il favorise la digestion et soulage les désagréments intestinaux et les coliques. Il contient aussi des polyphénols, dont l'action prévient le vieillissement des cellules et les protège du stress oxydatif. Doté de nombreux sels minéraux (fer, calcium, cuivre et zinc), il est un tonique naturel. Et sa consommation régulière aide à retrouver un sommeil profond. Alors, été comme hiver, froide ou chaude, dégustez à l'envie cette boisson bienfaisante et réconfortante !

# ET SI VOUS VOUS METTIEZ À L'APITHÉRAPIE ?

L'apithérapie est l'utilisation des produits de la ruche pour le bien-être de l'organisme. Quels sont ces produits et comment les utiliser ?

## QU'APPELLE-T-ON LES PRODUITS DE LA RUCHE ?

- > Le plus connu est le miel, fabriqué à partir du nectar ou du miellat par les ouvrières
- > Le pollen est une boule formée de pollen végétal et de salive rapportée par les butineuses
- > La gelée royale est une riche substance sécrétée par les nourricières pour alimenter les larves et la reine
- > Et la propolis est constituée de résines végétales, de salive et de cire.

Ils servent donc à nourrir toute la colonie, à renforcer les défenses immunitaires des plus fragiles et à lutter contre les germes extérieurs... Ce sont ces mêmes propriétés que les hommes recherchent en les consommant !

## COMMENT LES UTILISER AU MIEUX ?

> Le miel, le pollen et la gelée royale sont des concentrés de vitamines, d'oligoéléments, d'acides aminés, de protéines (pollen) et d'acides gras essentiels (gelée royale) ... Ils sont des compléments idéaux pour renforcer les défenses immunitaires notamment en changement de saison, pour lutter contre la fatigue physique ou intellectuelle et favorisent la convalescence.

> La propolis avec ses huiles essentielles et son acide benzoïque, s'apparente à un anti-infectieux naturel. Elle aide à lutter contre les germes, les virus et les bactéries.

> Pour une action complète, ils sont souvent combinés les uns avec les autres, ou à d'autres plantes. Vous trouverez des compléments alimentaires sous différentes formes : gélules, ampoules, pastilles, gommes, sirops ou sprays, demandez conseil à votre pharmacien.



# EN FINIR AVEC LES JAMBES LOURDES

Vous ressentez comme une lourdeur dans vos jambes en fin de journée ? Vous souffrez sans doute d'insuffisance veineuse. Voici quelques conseils pour améliorer votre circulation dès ces premiers symptômes.

## QU'EST-CE QUE L'INSUFFISANCE VEINEUSE ?

Les veines remontent le sang des jambes vers le cœur. Il arrive qu'au bout d'un certain temps le système veineux se détériore. Les valvules s'affaiblissent, entraînant une stagnation du sang dans les veines qui se dilatent et les varices apparaissent. La sédentarité, l'âge, le surpoids, l'exposition à la chaleur et les stations longues debout amplifient cette détérioration.

## LES BONS GESTES À ADOPTER DÈS CES PREMIERS SYMPTÔMES

Optez pour une activité physique quotidienne qui muscle vos jambes et vos mollets comme la marche, le vélo ou la natation. Portez des chaussures avec un petit talon, évitez les vêtements trop serrés, surélevez vos jambes dès que vous le pouvez, passez-les sous l'eau froide en fin de journée et massez-les du bas vers le haut avec des crèmes ou des gels décongestionnants. En pharmacie, vous trouverez aussi des chaussettes, des bas ou des collants de maintien pour améliorer le retour veineux.



## DES PLANTES PRENDRE SOIN DE VOS VEINES

Vous pouvez faire appel à la phytothérapie pour tonifier vos parois veineuses, augmenter la résistance de vos vaisseaux capillaires, limiter l'inflammation et les œdèmes et fluidifier votre sang. L'hamamélis, la vigne rouge, le marronnier d'inde, le fragon, le cassis, le mélilot, le ginko biloba pourront vous être conseillés, seul ou en association, sous forme de gélules ou de solution buvable pour améliorer votre circulation sanguine.



# Siléo



## GEL ANTALGIQUE Arthrose et traumatologie



Grâce à son action de CRYOTHÉRAPIE, SILEO gel antalgique calme rapidement les douleurs. Son association de 8 plantes (extraits et huiles essentielles) prend le relais pour prolonger son action.



**100% DES KINÉSITHÉRAPEUTES SATISFAITS !**

- ▶ Effet antalgique par action mécanique (effet bombe de froid) apparaissant dans les 3 à 5 minutes qui suivent l'application. Gel non gras, ne colle pas, ne tâche pas.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

Plus d'information sur [www.sileokine.com](http://www.sileokine.com)

EAN : 3401547904245

**10 ANS D'EXPÉRIENCE EN PHARMACIE !**

DR PIERRE GARCIA, PHARMACIEN  
À PONT-DU-CHÂTEAU

## ALLERGIES AUX POLLENS : COMMENT LES PRÉVENIR ET LES SOIGNER ?

Faites-vous partie des Français allergiques ? Entre 25 et 30 % d'entre nous le sont. Au printemps, les pollens de cyprès, de bouleau et de graminées gênent fortement le quotidien des personnes allergiques.



### 1 Pharmasoins - Quels sont les signes qui nous indiquent que l'on serait allergique aux pollens ?

**Pierre Garcia** - Il faut savoir que les signes sont variés. Les plus fréquents sont ceux d'une rhinite allergique avec un écoulement nasal, des éternuements et le nez bouché. Les signes d'une allergie au pollen peuvent aussi correspondre à ceux d'une conjonctivite allergique avec une démangeaison au coin des yeux, une rougeur dans le blanc de l'œil et un larmoiement.

Enfin, les derniers signes sont ceux d'une toux et de l'asthme avec une respiration sifflante et des difficultés respiratoires dans certains cas.

### 2 P - A quel moment de l'année les allergies aux pollens se déclenchent-elles ?

**P. G.** - Les allergies sont saisonnières : elles commencent au printemps avec la floraison des arbres, se poursuivent au début de l'été avec les graminées et se prolongent jusqu'à la fin de l'été avec les herbacées.

### 3 P - Comment éviter au maximum ces pollens ?

**P. G.** - C'est difficile d'éviter les pollens car ils sont très volatils ! On peut toutefois veiller à se laver le corps et les cheveux tous les soirs, sécher son linge en intérieur et aérer son domicile le soir plutôt qu'en journée. Autre mesure d'éviction : ne pas tondre la pelouse quand on est allergique aux graminées ! Enfin, dans la mesure du possible, il est recommandé de ne pas se balader les jours venteux.

### 4 P - Quels sont les traitements contre les allergies ?

**P. G.** - Le premier traitement est l'hygiène car les yeux et le nez sont les portes d'entrée des allergènes. Il faut donc veiller à utiliser quotidiennement du sérum physiologique pour les yeux et un spray nasal (eau de mer par exemple) pour le nez, et ce deux à trois fois par jour.

Il existe aussi des traitements sans ordonnance comme des comprimés ou du collyre pour atténuer les démangeaisons oculaires. Enfin, en deuxième intention, on peut délivrer des corticoïdes par voie nasale.

### 5 P - Comment fonctionne un traitement antihistaminique ?

**P. G.** - Les médicaments antihistaminiques empêchent la cascade de réactions allergiques en se fixant sur les récepteurs antihistaminiques qui se situent au niveau de nos yeux, des bronches et du nez.

### 6 P - Peut-on se faire désensibiliser dans le cas d'une allergie aux pollens ?

**P. G.** - Oui bien sûr, à condition de savoir à quel allergène vous êtes allergique ! De manière générale, si c'est la première fois que vous ressentez les symptômes décrits plus haut, consultez votre médecin traitant. Il posera le diagnostic et vous prescrira les traitements nécessaires. En tant que pharmacien, nous vous conseillerons et nous assurerons le suivi de votre traitement.

## D'OÙ VIENT L'ALLERGIE ?

Le système immunitaire est « spécialisé dans la reconnaissance des corps étrangers comme les parasites, les bactéries ou encore les virus », explique l'Inserm. « Quand l'un d'eux pénètre l'organisme, le système immunitaire produit des molécules spécialisées, chargées de reconnaître l'intrus puis de le détruire. L'allergie est un dérèglement du système immunitaire qui correspond à une perte de la tolérance vis-à-vis de substances a priori inoffensives : les allergènes. »

# COMMENT PRÉVENIR LES CRAMPES MUSCULAIRES ?

Une crampe vous réveille en pleine nuit ou vous surprend en pleine journée ? Les crampes sont souvent brèves et douloureuses. Comment faire pour les éviter ?

## INVOLONTAIRES & INTENSES

Une crampe est une contraction musculaire d'une partie ou de la totalité d'un de vos muscles. Tout d'un coup, vos fibres musculaires se rétractent violemment en provoquant le rétrécissement du muscle. Cette contraction est soudaine, intense et involontaire. Elle dure de quelques secondes à plusieurs minutes. Toutefois, votre muscle peut rester sensible plusieurs heures après. Les muscles les plus touchés par les crampes sont ceux du mollet et du pied.

## LES MINÉRAUX CONTRE LES CRAMPES

Un déséquilibre en minéraux peut entraîner une crampe. En transpirant, vous ne perdez pas seulement de l'eau mais aussi du sodium, magnésium et calcium. Et ce déficit minéral est l'une des raisons principales des crampes.

Si vous êtes sujet aux crampes ou si vous êtes parti pour une longue séance de sport :

- > Buvez de l'eau avant, pendant et après l'effort. Choisissez de préférence une eau riche en sodium.
- > Renforcez vos apports en potassium avec des fruits secs par exemple.

## 5 ASTUCES POUR PRÉVENIR LES CRAMPES

1. Échauffez-vous avant l'effort. Étirez-vous après.
2. Si vous n'êtes pas entraîné, restez dans un environnement à température ambiante.
3. Observez vos jambes régulièrement (varices).
4. Massez vos jambes dans le sens du retour veineux (du pied vers le haut de la cuisse).
5. En cas de mauvaise circulation veineuse, optez pour des chaussettes de récupération (ou bas de contention).

# COMMENT RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES D'OMICRON ?

Depuis la mi-janvier, le variant Omicron est majoritaire en France. Moins dangereux que Delta, il est plus contagieux. On fait le point sur les symptômes connus et moins connus d'Omicron.

## 1. LES SYMPTÔMES D'UN RHUME

Écoulement nasal, gorge irritée qui « gratte » et mal de tête : ce sont les symptômes d'un rhume banal. Mais ce sont aussi ceux d'Omicron. Sans test de dépistage, il est très difficile de faire la différence !

## 2. LES SYMPTÔMES TYPIQUES À OMICRON

Santé publique France a sondé les Français contaminés par Omicron en janvier dernier. Les trois symptômes spécifiques au variant sont :

- > l'asthénie : une fatigue importante et anormale. Elle est citée comme symptôme principal par 43% des personnes contaminées par Omicron.
- > la toux (40%),
- > la fièvre (35%).

La perte de goût et d'odorat, un des symptômes typiques de la première vague Covid-19, est seulement mentionnée par 6% des Français.

## 3. LES NOUVEAUX SYMPTÔMES

Nouveau symptôme repéré aux Etats-Unis en janvier dernier : les douleurs à l'estomac. Des équipes médicales de l'Alabama ont signalé que de plus en plus de patients Omicron se plaignaient de nouveaux symptômes : nausées, douleurs abdominales, vomissements et diarrhée. Sans test de dépistage, il est difficile de les différencier d'une gastro-entérite.

Enfin, Omicron provoque des sueurs nocturnes. Toutefois, ce symptôme est rare en France. Il a été surtout rapporté en Afrique-du-Sud. Fin décembre 2021, le ministère de la santé sud-africain a rapporté que des patients contaminés par Omicron, étaient réveillés par des sueurs en pleine nuit.

En cas de doute, faites un autotest. S'il est positif, faites un test de dépistage en pharmacie ou en laboratoire.





## QUE RESSENT BÉBÉ DANS MON VENTRE ?

Dans le ventre, le fœtus touche, goûte et entend. Il inter-réagit avec sa mère et le monde extérieur avant même d'être né...

### LE STRESS SE COMMUNIQUE AU BÉBÉ

Le fœtus se développe en lien avec les émotions de sa mère in utero. Selon des psychologues scandinaves\*, les mères qui ont vécu des stress importants dans le dernier trimestre de la grossesse ont des enfants qui ont davantage de problèmes émotionnels. Ils entendent par « stress importants » un évènement dont l'impact est durable sur l'état psychologique de la future mère : séparation, décès du conjoint ou d'un proche, problèmes financiers, etc. ]

\* L'impact du stress gestationnel et de la croissance prénatale sur les problèmes émotionnels des enfants. Rice, 2007, revue médicale scandinave.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le cas d'absence d'émotions (un déni de grossesse par exemple), le fœtus se positionne différemment. Il se place très haut dans la cavité utérine ou bien s'allonge le long de la colonne vertébrale comme s'il souhaitait se faire « oublier ».

### SONS ET LUMIÈRES

L'ouïe du fœtus se développe entre la 26<sup>e</sup> et la 28<sup>e</sup> semaine de grossesse. Le futur bébé reconnaît ainsi la voix de sa mère et sa langue maternelle. Il est capable de se souvenir d'une mélodie entendue in utero jusqu'à un mois après la naissance !

A partir du 6<sup>e</sup> mois de grossesse, le fœtus perçoit les contrastes de lumière. Certaines expériences menées lors d'une échographie ont montré que le fœtus mettait son bras devant les yeux quand on braquait une source de lumière sur le ventre de la mère.

### L'HAPTONOMIE

L'haptonomie consiste à développer le contact et les caresses sur le ventre de la mère en vue de communiquer avec son futur enfant. Dès le deuxième trimestre, les fœtus font plus de mouvements en entendant la voix de leur mère et se calment lorsque celle-ci pose la main sur leur ventre.

## INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE : ET SI MON ENFANT ÉTAIT CONCERNÉ ?



Plusieurs types d'aliments sont déclencheurs d'une intolérance alimentaire : le lactose, le gluten ou l'histamine. Les symptômes sont, le plus souvent, des troubles digestifs. On vous explique.

Dans les intestins, les enzymes dégradent les aliments, c'est le processus de digestion. Parfois, il manque une enzyme ou elle n'est pas en nombre suffisant pour bien dégrader un aliment. C'est le cas dans l'intolérance au lactose (sucre du lait) qui provient d'une insuffisance en lactase, l'enzyme intestinale dégradant ce sucre. D'autres intolérances sont liées à la substance active de l'aliment. Le thon rouge, par exemple, contient de l'histamine qui a des effets vaso-dilatateurs. Cela provoque des bouffées de chaleur, des éruptions cutanées ou des démangeaisons.

- > régurgitation (reflux)
- > nausées ou des vomissements

Les autres symptômes sont : des maux de tête, rougeurs ou boutons, maux de tête ou une sensation de mal-être.

### COMMENT SAVOIR QUEL ALIMENT EST EN CAUSE ?

Parlez-en à votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un allergologue pour passer éventuellement des tests spécifiques. Vous pouvez aussi procéder par élimination en évinçant, pendant trois jours à une semaine, tous les aliments qui contiennent du lactose ou du gluten par exemple. Si l'aliment mal toléré cesse d'être consommé, les symptômes disparaissent en quelques jours.

### QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE ?

Les symptômes les plus fréquents sont des troubles digestifs :

- > maux de ventre
- > crampes
- > flatulences
- > diarrhée ou constipation
- > accroissement des bruits intestinaux

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Contrairement à une allergie alimentaire, une intolérance alimentaire ne met pas la vie en danger.

# COMMENT RETROUVER SON OPTIMISME ?

## APPRÉCIER CHAQUE PETIT BONHEUR

Les petits plaisirs sont importants dans la vie quotidienne, encore plus pendant une (longue) crise sanitaire et sociale. Concentrez-vous sur ce qui vous procure du plaisir chaque jour. Ce sont des moments ordinaires qui n'appartiennent qu'à vous : votre tasse de thé/café au lever, le ronronnement de votre chat, une douche ou un bain chaud, l'odeur d'huiles essentielles telle une madeleine de Proust, etc.

## PERMISSION D'ESPÉRER

L'optimisme, c'est se donner la permission d'espérer, même si vous vous sentez anxieux ou malheureux. Il ne s'agit pas d'ignorer vos sentiments négatifs, mais de trouver un moyen de les empêcher de vous submerger.

Espérer de meilleurs lendemains est l'un de ces moyens.

## ÉTEINDRE LA TV

Limitez votre « consommation » d'informations chaque jour en coupant le flux continu d'informations négatives. Cela ne signifie pas que vous vous fermez complètement à l'information. Vous sélectionnez les moments de la journée ou le type d'informations pour mieux les « digérer ».

## L'OPTIMISME EST BON POUR LA SANTÉ !

Des études montrent que les optimistes ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé. Des chercheurs de Harvard dont les résultats ont été publiés dans l'*American Journal of Epidemiology* ont suivi la santé de 70 000 Américaines âgées de 58 à 83 ans. L'expérimentation a duré huit années. Le risque de décès des femmes qui se déclaraient optimistes était 29% plus faible.

# SÉCHERESSE VAGINALE, COMMENT SAVOIR SI JE SUIS CONCERNÉE ?

La baisse de lubrification du vagin crée de l'inconfort et une gêne. La sécheresse vaginale est un problème fréquent et peut apparaître à tout âge.

La sécheresse vaginale est due, dans la plupart des cas, à une baisse ou à un arrêt de la production d'œstrogènes par les ovaires. Plusieurs causes sont possibles.

- > La ménopause
- > L'allaitement
- > Une ovariectomie (ovaires retirés)
- > Une chimiothérapie ou radiothérapie
- > Certains médicaments contre la dépression ou pour réguler le rythme cardiaque.

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Les principaux symptômes d'une sécheresse vaginale sont :

- > Inconfort, échauffement ou douleur lors des rapports sexuels
- > Démangeaisons
- > Irritation à la vulve
- > Présence de petites fissures à l'entrée du vagin

## MICROFISSURES ET PERTE D'ÉLASTICITÉ

Une sécheresse vaginale a des conséquences à long terme. La paroi du vagin devient plus mince, en provoquant des microfissures sur la paroi (comme des crevasses pour les peaux très sèches). Ce sont ces fissures qui entraînent la sensation d'échauffement ou de brûlure lors des rapports sexuels.

Autre conséquence : la muqueuse du vagin devient moins élastique. On parle d'atrophie vaginale. L'entrée du vagin peut alors devenir plus étroite et rendre les rapports sexuels comme les examens gynécologiques plus difficiles.

## À SAVOIR

La sécheresse vaginale n'est pas une fatalité ! Des traitements simples et efficaces existent pour vous soulager. Parlez-en à votre pharmacien et, si besoin, consultez votre sage-femme ou votre médecin gynécologue.

# COMMENT PRÉVENIR LES TIQUES CHEZ MON CHIEN ?

Tapies dans les herbes hautes du jardin, d'une clairière ou en lisière de forêt, les tiques s'accrochent aux poils de votre chien avant de le piquer. Ces parasites sont nuisibles : ils peuvent transmettre virus et maladies.

## COLLIER ANTI-TIQUES

Le collier anti-tiques a une efficacité de plusieurs mois. Un collier diffuse en très petite quantité et en continu un insecticide. C'est un répulsif efficace : il empêche que les tiques ne viennent se fixer à votre chien. De plus, le collier a une action curative. Le produit actif tue les tiques (et les puces) qui se seraient déjà installés ainsi que leurs œufs.

## LES PIPETTES

Des médicaments antiparasitaires sous forme de pipettes sont un bon moyen de prévenir les tiques de votre chien (ou de votre chat) . Prenez le temps de bien vider le contenu de la pipette au contact de la peau au niveau de la nuque de votre animal (endroit qu'il ne peut pas lécher). Le liquide, absorbé par la peau, est orienté vers les glandes sébacées. Celles-ci diffusent en continu l'insecticide par l'intermédiaire du sébum, substance naturelle sécrétée par la peau. Ce produit est efficace entre 4 et 8 semaines.

## COMPRIMÉS ANTI-TIQUES

Certains comprimés antiparasitaires pour chien ont une action immédiate, d'autres une action lente et prolongée pendant 1 à 3 mois. Ces comprimés sont faciles à administrer (goût appétant pour l'animal) et efficaces.

## INSPECTION RÉGULIÈRE DE VOTRE CHIEN

Inspectez régulièrement votre animal pour vérifier qu'il n'a pas de tiques. Elles sont visibles à l'œil nu. Pensez également à inspecter les abords de votre jardin. En effet, 95% des tiques (et puces) proviennent de l'environnement immédiat de l'animal !



## GAMME VÉTÉRINAIRE

### Hygiène et Soins

Des solutions efficaces pour protéger votre animal et votre environnement des parasites (tiques, puces, moustiques, mouches)



### PIPETTES

ANTI-PARASITAIRES\*

**Action longue durée  
2 mois de protection**

(durée variable selon l'environnement et le type de pelage)



CHAT

3 PIPETTES DE 1 ML

CHIEN

3 PIPETTES DE 3 ML

GRAND CHIEN

3 PIPETTES DE 5 ML

### COLLIERS

ANTI-PARASITAIRES\*

**Efficaces jusqu'à 3 mois**

Les colliers sont enrichis en acides gras essentiels Omega 3 et 6 connus pour renforcer la brillance et le toucher soyeux du poil.

Système anti-étranglement (chat).  
Résistant à l'eau.  
Testés en laboratoire.



CHAT

DE 10 À 25 KG

CHIEN

DE 10 À 25 KG

GRAND CHIEN

PLUS DE 25 KG

AUX ACTIFS EXTRAITS DE PLANTES



11:11



# L'APPLICATION QUI PREND SOIN DE VOUS !

## SCAN DES ORDONNANCES

SCANNEZ ET ENVOYEZ VOTRE ORDONNANCE, ELLE SERA PRÊTE À VOTRE ARRIVÉE

## CLICK & COLLECT

RÉSERVEZ VOTRE COMMANDE EN LIGNE ET RÉCUPÉREZ LA DANS VOTRE OFFICINE



## GUIDE DES MÉDICAMENTS

VISUALISEZ LES INFORMATIONS ET RÉSERVEZ LES EN PHARMACIE

## POINTS DE FIDÉLITÉ

CUMULEZ DES POINTS GRÂCE À VOS ACHATS DE PARAPHARMACIE ET CONSULTEZ VOTRE SOLDE SUR L'APPLICATION

