So beauté Santé

ACTUALITE BEAUTE SANTE BEBE BIO SENIOR ...

Le magazine de votre pharmacie

COCOONING
Automne/hiver

MÉDITATION
Les multiples bienfaits
Sport et santé

SURCYCLAGE
Jeu écologique

PROBLÈMES CIRCULATOIRES
Des solutions existent

DÉCOUVERTE
Ostéopathie et
Physiothérapie vétérinaire

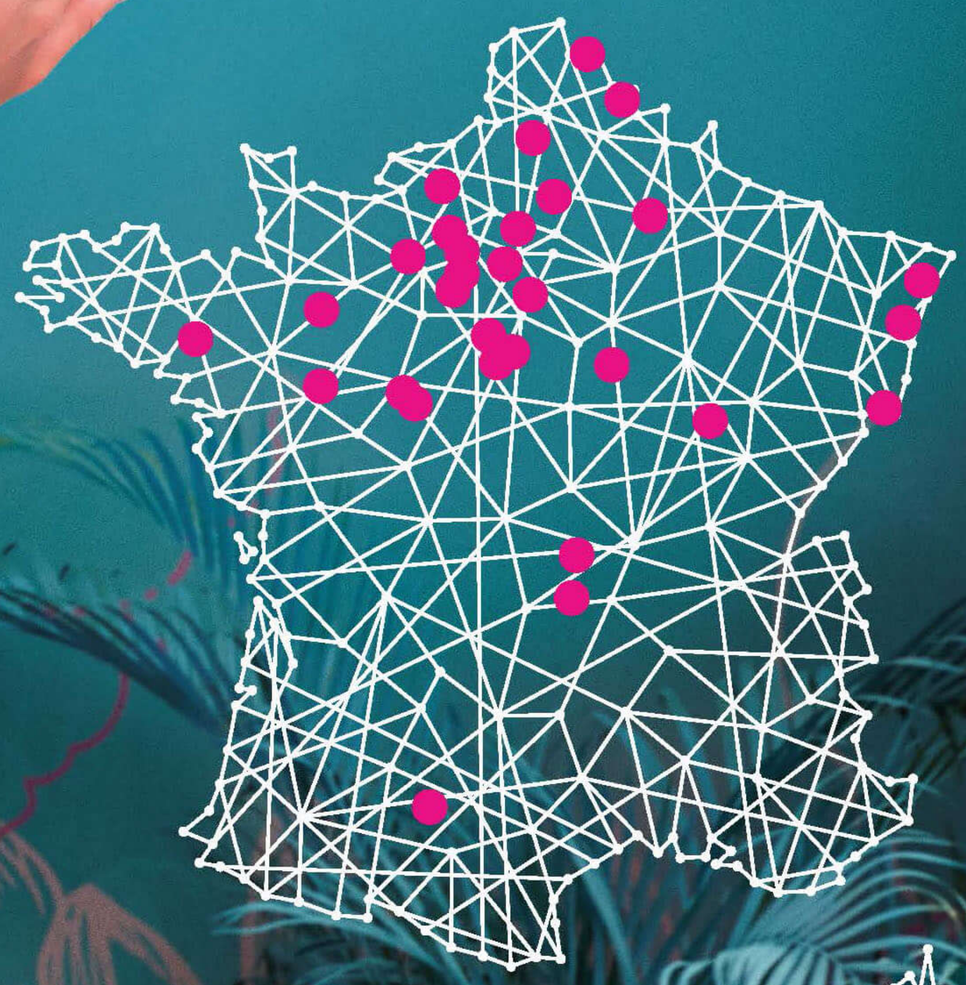
Offert par votre pharmacien MEDIPRIX

NUMERO 2
Octobre - Avril 2019

MEDIPRIX

Madame Savadsoi

choisit les médicaments Biogaran
parce qu'avec 30 sites
de production en France,
Biogaran dynamise nos régions.



PO 6445-07/18 SERVICEPLAN

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ. BIOGARAN

L'ÉDITO

par Nathalie Bascon
Rédactrice en chef

So beauté Santé

Éditeur
sas MEDIPRIX

Directeur de la publication
Jérôme Escojido

Directeur de la rédaction
Bertrand Pagès

Rédactrice en chef
Nathalie Bascon

Directeur artistique
Fanny Abinal

Contact
contact@mediprix.fr

Illustrations
Fanny Abinal

Suivez nous sur les réseaux sociaux
Facebook Mediprix
Instragram Mediprix

Vous souhaitez réagir ou nous adresser une remarque sur contact@mediprix.fr

Bienvenue à vous dans ce nouveau numéro So Santé, So beauté de votre magazine by **MEDIPRIX**.

Votre pharmacien continue à prendre soin de vous, dans cette période où rhumes, angines et autres petits tracas de l'automne-hiver pourraient vous accompagner.

Pour un automne-hiver agréable, nous avons collecté des idées pour que ces deux saisons ne soient que cocooning, **douceur et bien-être.**

Retour au naturel avec l'**aromathérapie** qui prévient et guérit, stress et fatigue ... Les recettes saines autour des petits plaisirs gourmands de l'hiver .... Les masques beauté et délicieusement fondants de notre blogueuse Les tribulations d'Anaïs... Un petit voyage à Vienne pour un week-end ou des vacances... Des jambes légères et jolies malgré les problèmes circulatoires... Et si vous essayiez enfin la **méditation** en pleine conscience ? Infirmière ou coach sportif, ils la recommandent tous pour se sentir bien et améliorer ses performances.

Comme toujours, notre coin enfant ravira nos chères têtes blondes, rousses et brunes autant que créer des mosaïques de feuilles colorées ou de faire des batailles de boules de neige.
Nous leurs offrons à eux aussi, la possibilité de retrouver le **calme** après un mois de rentrée intensif. Pour cela, nous proposons dans les pages enfants, une jolie découverte de postures apaisantes pour se ressourcer dans le calme avant nos jeux malins.

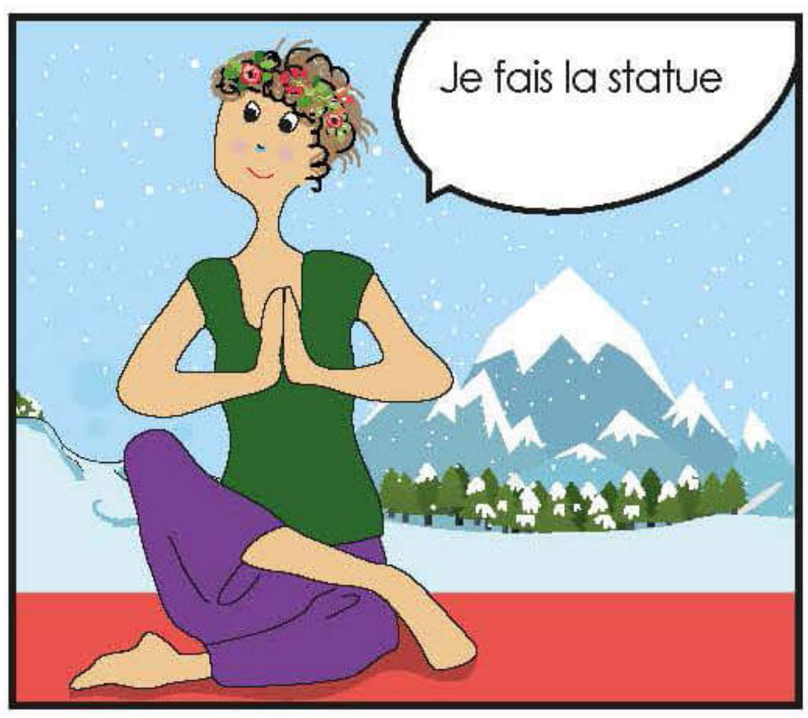
Et pour ne pas oublier nos amis à 4 pattes qui eux aussi, ont besoin de médecine douce mais efficace, suivez le Dr Labarthe dans l'ostéopathie et la physiothérapie vétérinaire.

Toute l'équipe de votre pharmacie **MEDIPRIX** vous souhaite un **automne/hiver cocooning, dynamique et chaleureux**, bercé par le bien-être et la zénitude.

Rhume mode d'emploi

Quand vous êtes malade vous faîtes quoi?

Dessins: Fanny Abinal



Sommaire

1 Edito
2 Rhume mode d'emploi
3 Sommaire
4-5 Medi HAPPY NEWS / Medi HAPPY NET
6-7 En route pour Vienne

Coin santé
13-15 Pathologies circulatoires
16-17 Méditation un outil supplémentaire dans le soin
18-19 Les génériques en questions

Coin se soigner au naturel
20-21 Booster naturellement ses défenses immunitaires avec les huiles essentielles
22-23 Changement de saison. Comment se mettre à l'heure d'hiver?

Coin happy sénior
26-27 Les Baby Boomers en action
28-29 Mandala / Mots croisés pour l'hiver

Coin sport et diététique
30-31 La méditation en pleine conscience
32-33 Les aliments Healthy pour un hiver punchy
34 Recettes

Coin des enfants
37 BD Jules et Clèm
38-39 Pourquoi arrêter Pouce et tétine assez tôt?
40-43 Le coin des enfants
44-45 Clip It des jeux intelligents et écologiques

Coin beauté
9-11 Mes recettes So beauté et cocooning automne - Hiver
12 Cheveux mode d'emploi

Coin des 4 pattes
46-47 Découvrir l'ostéopathie vétérinaire pour votre animal

Sida : des progrès encourageants vers un vaccin contre le VIH

En 1981, le virus VIH du Sida faisait son apparition. Depuis cette date, l'épidémie a tué 35 millions de personnes dans le monde. Mais une lueur d'espoir vient d'apparaître aux USA. Au cœur de l'Université d'Harvard, le Pr Dan Barouch et son équipe de recherche sont aux prémices de la découverte d'un vaccin expérimental. Ce prototype de vaccin testé dans 5 pays (USA, Rwanda, Thaïlande, Ouganda et Afrique du Sud) sur 393 volontaires a entraîné chez 100% des participants une production d'anticorps, ce que l'on appelle plus fréquemment une réponse immunitaire. Comme pour toute découverte récente, il faut rester prudent mais cette piste semble prometteuse.

MEDIHAPPY NEWS

Des régions tests pour vacciner les patients en pharmacie

Pour permettre un accès plus aisé à la vaccination contre la grippe saisonnière, la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2017 permet dans quelques régions françaises tests une vaccination par des pharmaciens volontaires (titulaires et adjoints) de leurs patients.
Dans d'autres pays européens cette pratique a permis une amélioration tangible de la couverture vaccinale.

Le cancer du côlon : des pistes précieuses

Le cancer du colon est la 2ème cause de décès par cancer en France, 18 000 victimes en moyenne par an en France. Il touche les femmes comme les hommes. Les 2 bonnes nouvelles cependant sont : **l'efficacité du dépistage et des découvertes sur l'alimentation la plus adaptée pour s'en prémunir. Il faut savoir que si ce cancer est dépisté à temps, il guérit 9 fois sur 10 !** Des tests simples (dont un sanguin) peuvent être réalisés au début et en cas de besoin aller vers une coloscopie. C'est en comparant les données mondiales, que les chercheurs ont constatés qu'en Afrique, on recense 50 fois moins de cancer colorectaux qu'en Occident. La cause ? Plus de consommation de fibres et moins de graisses animales. Du côté de l'Inde, c'est au curcuma que l'on attribue la vertu de diminuer le nombre de polypes précurseurs de cancers. *Dépistages réguliers (notablement à partir de 50 ans) et une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes (verts notamment) et curcuma et pauvre en nourriture et graisses animales.*

Sauv Life : l'application pour «doubler les taux de survie» ?

https://sauv-life.fr/

Certains citoyens sont formés au massage cardiaque en France et pourraient sauver la vie de leurs concitoyens sauf s'ils ne savent pas qu'un arrêt cardiaque se déroule à 2 rues de leur trajet. Le docteur Lionel Lamhaut, médecin urgentiste à Paris et créateur de l'application **Sauv Life, a eu l'idée d'une géolocalisation des citoyens sauveteurs, masseurs cardiaques potentiels proches, avant l'arrivée des secours.** Lors d'un arrêt cardiaque, plus le délai d'intervention est court, plus les chances de survie sont importantes. C'est le SAMU, au numéro 15 qui déclenche l'application Sauv Life. Par ailleurs d'autres citoyens sont mobilisés par l'application en parallèle pour aller chercher le défibrillateur le plus proche.
Pour aider cette communauté de sauveteurs, il propose par ailleurs que la formation au massage cardiaque se développe massivement.

La 25ème campagne d'Octobre rose pour lutter contre le cancer du sein est lancée

http://www.cancerdusein.org/octobre-rose/octobre-rose

1 femme sur 8 risque de développer un cancer du sein au cours de sa vie. Chaque année, le dépistage précoce permet de sauver des milliers de vies. En octobre 2018, c'est la 25ème année consécutive de la campagne de lutte contre le cancer du sein, organisée par l'association Le Cancer du Sein, Parlons-en !
En parallèle, la 18ème édition du Trophée Roses des Sables, aventure sportive et solidaire 100% féminine issue de la pure tradition des rallyes raids africains, se déroulera du 10 au 21 octobre 2018 au Maroc. Chaque année, 300 femmes, armées de roadbooks et boussoles, s'élancent sur les pistes du désert marocain pour vivre une aventure unique.

MEDIHAPPY NET

Depuis 2012, le Trophée Roses des Sables soutient l'association Le Cancer du Sein, Parlons-en ! en reversant 1€ par kilomètre indiqué sur le roadbook de chaque étape, soit 35 000€ en 7 ans.

Octobre Rose

Coupon à découper et à rendre à votre pharmacien MEDIPRIX

CHEZ MEDIPRIX, VOTRE AVIS COMPTE

Le Click and Collect vous permet de scanner votre ordonnance sur une application dans votre téléphone et de l'envoyer à votre pharmacie qui vous la prépare en amont.
Vous gagnez ainsi du temps lors de votre passage dans l'officine.
Si votre pharmacie MEDIPRIX mettait en place ce système seriez-vous intéressé pour l'utiliser?

☐ Oui ☐ Non

En route pour Vienne

par routard.com www.routard.com à lire

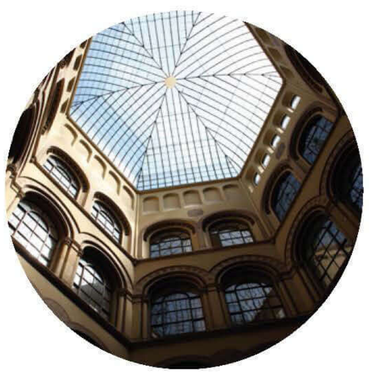
Capitale des Habsbourg pendant sept siècles, puis de la république d'Autriche en 1918, Vienne est LA ville historique par essence, profondément marquée par son rôle éminent au fil des siècles. Meurtrie par les sièges, les guerres napoléoniennes et les bombardements, Vienne s'est relevée à chaque fois. Cette volonté de maintenir son rang fascine les visiteurs du monde entier. Et toutes générations confondues, c'est de ce riche et long passé qu'on vient s'imprégner.

L'atmosphère profondément romantique, de la ville cohabite avec la créativité la plus audacieuse. Fascinante et si fertile en courants de pensée et mouvements artistiques novateurs, Vienne séduit tous les visiteurs par sa richesse, sa diversité et sa grande beauté architecturale.

Pour se plonger dans les fastes de Vienne, on commencera par la **Hofburg**, **l'ancien palais impérial des Habsbourg**, qui vous occupera bien la matinée avec le **manège espagnol,** le **musée Sissi** et les **appartements de l'empereur**. Après une pause verdure de rigueur dans le **Volksgarten**, allez découvrir les merveilles architecturales du centre de Vienne : le **palais baroque du Prince Eugène**, **Stephansdom** et le **quartier du Freyung**. N'oubliez pas de faire une pause gourmande pour déguster une Sachertorte ou un Apfelstrudel bien mérité à l'**hôtel Sacher** ou au **Café Landtmann**.

Le soir, ne manquez pas d'assister à un concert dans l'un des 4 opéras de la ville. Si vous préférez l'électro à la musique classique, filez vers les **quais du Donaukanal** où bars, boîtes et péniches rivalisent d'inventivité.

Le lendemain en partant de bonne heure, faites une promenade le **long du Ring** en vous arrêtant dans les grands musées du parcours. Au choix, chefs-d'œuvre classiques au **Kunsthistorisches Museum**, emblèmes de la Vienne 1900 au **Léopold Museum** ou icônes du design au **MAK**. Pour déjeuner, pause autour de la **Karlsplatz**, avant de visiter les splendeurs de **Karlskirche**, du **pavillon du métro d'Otto Wagner** juste en face et du **pavillon de la Sécession** tout proche. Après avoir admiré les immeubles Sécession autour du Naschmarkt et le long des **Linke** et **Rechte Wienzeile,** shopping et apéro dans le quartier de **Mariahilf**, où les adresses branchées se multiplient. Enfin, dîner et soirée dans le pittoresque quartier de **Spittelberg** , qui a le vent en poupe.



Museum Freud

L'Ankeruhr et ses 12 stations

Museum Hundertwasser

Mumok Museum

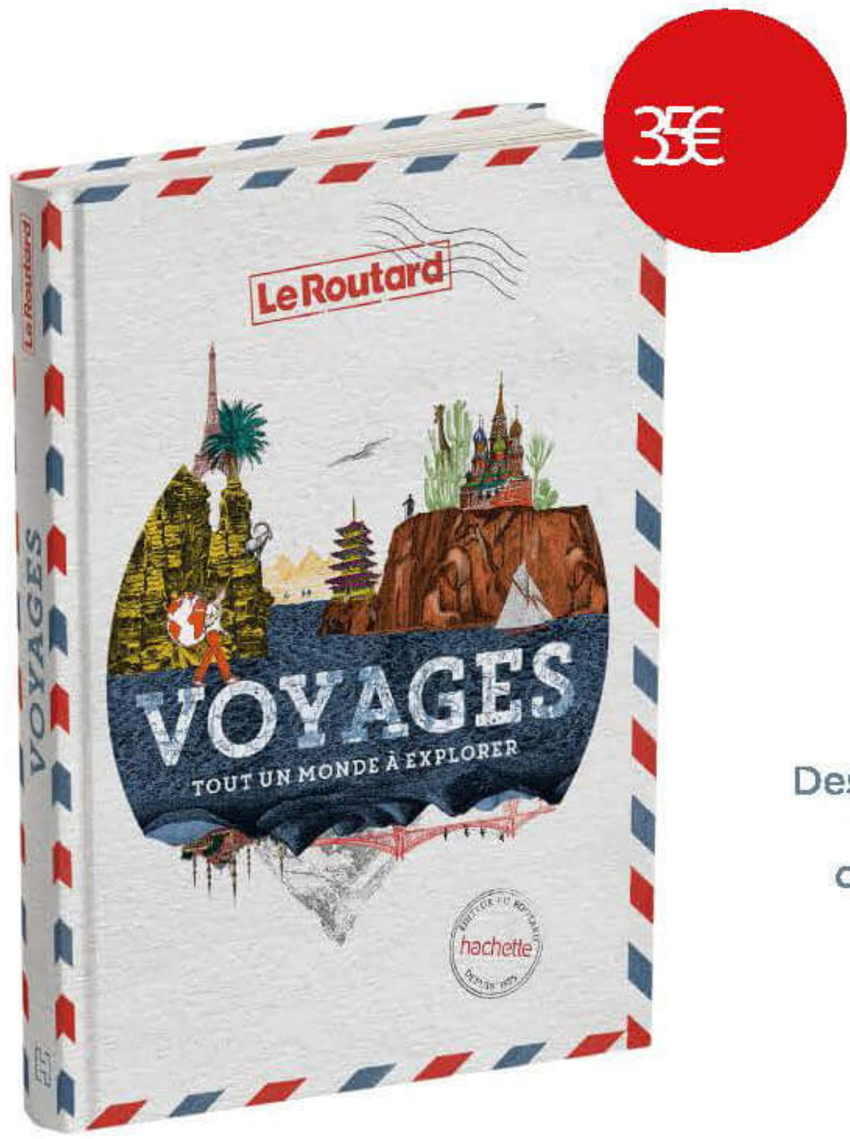
Street art le long du Danube

Hôtel Bar 25 hours

Café Landtmann : Universitätsring 4. Tlj 7h30-minuit. Depuis son ouverture en 1873, c'est l'un des cafés-brasseries-pâtisseries les plus célèbres de Vienne. Décor de bois marqueté, lustres vieillots, atmosphère assez feutrée. La maison a vu passer bon nombre de personnalités, dont Freud, Marlène Dietrich, Romy Schneider, Burt Lancaster... Grande terrasse fleurie en été et chauffée en hiver. Petits salons pour le thé et les gâteaux.

Café Central : Herrengasse 14. Tlj 7h30 (10h dim)-22h. Dans le splendide décor néo-Renaissance du palais Ferstel, un des grands cafés légendaires de Vienne qui fut fréquenté par Musil, Karl Kraus, Schnitzler, entre autres... Très grande salle voûtée d'ogives reposant sur des colonnes de marbre, éclairée par de larges baies.

DÉCOUVREZ LE BEAU LIVRE ET LES ALBUMS DU ROUTARD



Voici enfin LA Bible des voyageurs

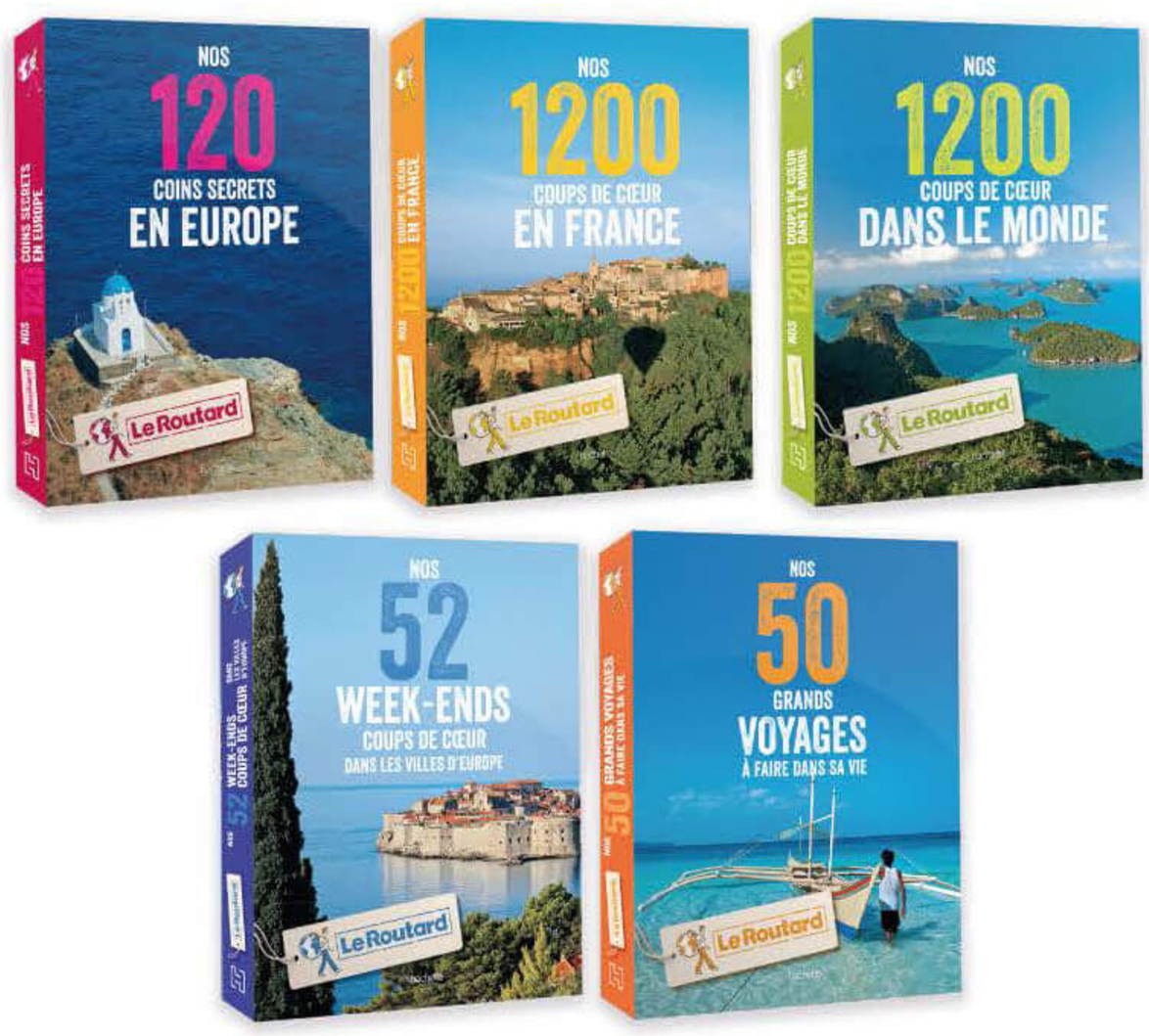
Avec ce livre hors norme, le Routard vous embarque pour le plus fabuleux et le plus complet des voyages !

Des centaines de photos et d'illustrations originales, des dossiers pratiques, des bons plans et des cartes, pour profiter de l'expérience du Routard sur tous les thèmes du voyage.

Le meilleur du Routard pour vos idées voyages !

Retrouvez en photos nos plus grands coups de cœurs, du + classique au + décalé

21,90 €



À RETROUVER EN LIBRAIRIE

Article réalisé par Les Tribulations d'Anaïs
BLOG MODE MONTPELLIER

Ça y est... nous avons définitivement dit au revoir à l'été, plus ou moins difficilement... ! Je vous propose donc **une routine cocooning de A à Z** pour rentrer paisiblement dans l'automne !

Mes recettes (So) beauté & Cocooning
AUTOMNE - HIVER

On commence à se mettre dans l'ambiance par **un bon chocolat chaud maison.** La version que je vous propose est suffisamment gourmande pour son côté réconfortant, sans être aussi lourde et épaisse que les chocolats chauds « classiques », c'est donc un bon compromis pour accueillir l'automne et entrer dans l'hiver.

Pour la préparation c'est très simple tout à la casserole, et que ça chauffe ! Portez à ébullition puis laissez mijoter à feu tout doux pendant un moment, le temps que le chocolat fonde bien. N'hésitez pas à ajuster les quantités de chocolat et de sucre selon vos propres goûts !

- 125 ml de **lait d'amande non sucré**
- 1 cuil. à soupe généreuse de **purée de noisettes**
- 1 cuil. à soupe de poudre de **cacao** pur non sucré
- 1 ou 2 carrés de **chocolat**
- 1 cuil. à soupe d'extrait de **vanille**
- 1 cuil. à soupe de **sucre de coco**

Une fois qu'on est bien détendu après une journée de travail, direction la salle de bain ! Je vous propose de vous faire **un petit gommage maison** pour vous chouchouter ! Parce que vous le méritez bien, non ?

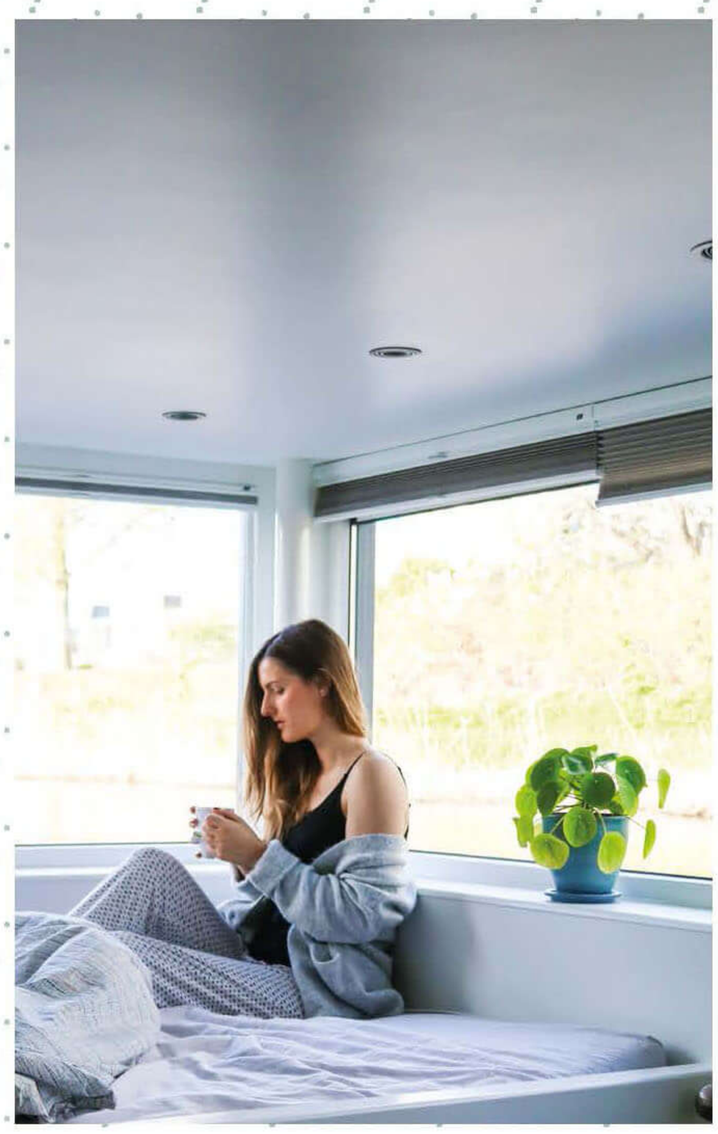
3 Recettes RAPIDES

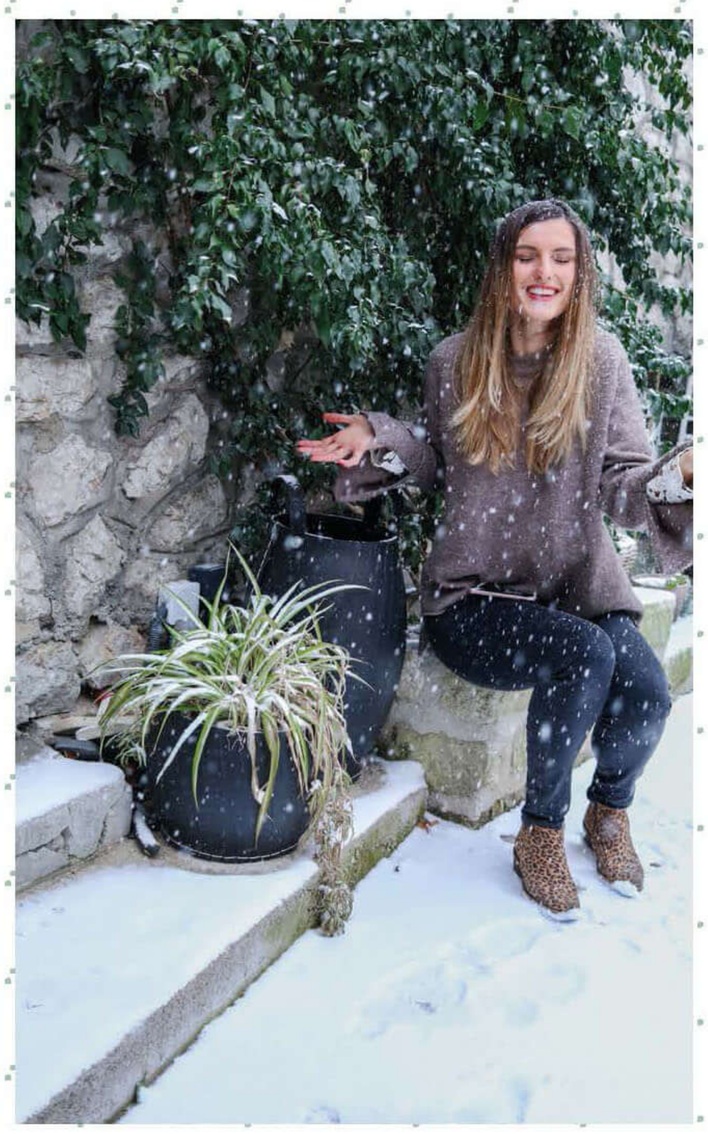
suivant ce que vous avez dans vos placards

Au sucre :
Mélangez une cuillère à café de sucre roux et une demi-cuillère d'huile (olive, amande douce, celle de votre choix !) Il ne reste ensuite plus qu'à l'appliquer et laisser poser quelques minutes avant de rincer !

Au marc de café :
C'est le gommage maison que l'on voit un peu partout ! Il suffit de mélanger du marc de café à votre gel douche habituel ! Vous pouvez également utiliser le marc seul, mais associé à votre gel douche cela rendra la mixture plus douce et facile à appliquer !

Au miel :
Là encore, c'est assez simple : mélangez du miel liquide et du sucre en poudre. C'est typiquement une mixture davantage réservée au visage, contrairement à celle au marc de café que l'on réservera au corps. Massez doucement votre visage et rincez à l'eau tiède.





En automne et encore plus en hiver on a souvent la peau qui tiraille : elle est assoiffée ! Une fois votre gommage effectué, je vous propose cette petite recette pour **un masque hydratant :**

Masque HYDRATANT

1 demi **avocat** bien mûr
1 **banane**
1 cuillère à soupe de **miel**

Pour la préparation:

Mixez bien le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène et bien onctueuse.
Laissez-la poser 10 minutes sur votre visage. Puis rincez à l'eau claire.
Grâce aux protéines et aux vitamine A, B et E qu'il contient en quantité, l'avocat hydrate et protège votre peau des agressions extérieures. La banane l'assouplit, la nourrit et la régénère.

Alors, comment vous vous sentez ?
Vous êtes fin prête à entrer dans l'automne et apprécier le bel hiver.

QUI M'AIME ME SUIVE!

Comment freiner ma chute de Cheveux MODE D'EMPLOI

Nos vies quotidiennes, à cent à l'heure, ne sont pas sans effet sur notre corps. Il est stressé, poussé dans ses retranchements et, comme nous, manque de vitalité. Il nous le fait savoir par des dysfonctionnements qui apparaissent et nous alertent comme la chute de cheveux dite « réactionnelle ».

Comment se manifeste la perte de cheveux « réactionnelle » ?

On possède en moyenne 100 000 à 150 000 cheveux. La chute quotidienne normale est de 50 à 100 cheveux. Quand la chute devient plus sévère, que le cheveu paraît en « burn-out », c'est alors que l'on parle de la chute de cheveux réactionnelle. Elle est passagère et limitée mais peut être inquiétante. Elle concerne essentiellement les femmes à un moment ou un autre de leur vie et les affecte tout particulièrement en touchant à leur féminité.

Quels sont les facteurs déclenchants et leurs conséquences ?

Les éléments entraînant la chute de cheveux sont multiples tels que : le dérèglement hormonal (post accouchement), un rythme de vie effréné, le stress, la fatigue, le changement de saison, les déséquilibres alimentaires…

L'organisme, alors soumis à rudes épreuves, se focalise sur les organes les plus importants, laissant à l'abandon les autres. Les échanges sont ralentis : la vascularisation du cuir chevelu diminue, les nutriments ne viennent plus en quantité nécessaire jusqu'au bulbe. La fibre capillaire s'affaiblit, le cheveu chute.

Comment freiner cette chute de cheveux passagère ?

Il faut alors agir sans tarder avec des soins ciblés et adaptés avec des formules notamment basées sur la micro-nutrition. Les vitamines B associées aux bienfaits de la quinine et ceux de la kératine*, pallient la pénurie de nutriments du cuir chevelu.

D'après nos experts, voici le rituel capillaire à suivre pour atténuer cette chute de cheveux :

1. un shampoing fortifiant et stimulant
2. un baume après-shampoing revitalisant et démêlant
3. un soin topique pour freiner la chute des cheveux
4. un complément alimentaire pour apporter force et vitalité au cheveu, en cure de 3 mois conseillée

Pour renforcer l'action de ce rituel de soins antichute, il est important d'associer le massage du cuir chevelu. Un massage rapide et efficace saura stimuler la micro-circulation cutanée et redonner vie à vos cheveux.

*Kératine végétale contenant des acides aminés similaires à ceux de la kératine du cheveu

De jolies jambes cet hiver en évitant les **PATHOLOGIES** Circulatoires

Avoir de jolies jambes en toutes saisons n'est pas donné à tout le monde....On découvre parfois tristement certaines veinules disgracieuses fines rouges, bleues ou violacées sur nos membres inférieurs en été comme en hiver. A l'aspect inesthétique des varicosités s'ajoute parfois une sensation de jambes lourdes, gonflées et parfois douloureuses. Ce sont généralement des **signes de maladies veineuses** qui touchent pas moins de 22 millions de personnes en France soit plus d'1 femme sur 2 et 1 homme sur 4.

La maladie veineuse peut avoir différentes origines. En cause notre hérédité pour 57% des femmes, mais également notre mode de vie sédentaire et ses facteurs aggravants : tabac, alcool, pilules, vêtements serrés (pantalons slims) mais aussi des périodes de grossesse ou lors de voyages en avion. Et c'est un fait ! Dès 25 ans on peut être sujette aux premiers troubles d'insuffisance veineuse.

Le sang qui circule dans les veines des jambes présente parfois des difficultés pour remonter vers le cœur. Cette affection résulte le plus souvent d'une **perte d'élasticité et de tonicité des veines**, ainsi que d'une détérioration des valvules situées sur la paroi veineuse qui ont pour rôle d'empêcher le reflux, ou, en d'autres mots, d'aider le sang à remonter vers le cœur. Sous l'effet de cette pression, la veine se dilate et un reflux s'installe. Le sang stagne alors dans la veine et la déforme, provoquant l'apparition de varices.

Ces affections veineuses des membres inférieurs sont évolutives. Sans traitement, elles peuvent engendrer des complications graves (ulcères, Thromboses Veineuses Superficielles ou Profondes (TVS et TVP)...).

Une prise de conscience de l'importance d'une prise en charge est-elle visible dans la population ? Pas réellement car seuls 1/3 des patients atteints se soignent et en moyenne un patient va mettre 7.5 années à aller consulter un phlébologue.

Pourtant des solutions très simples existent avec les **bas de compression**. Ce sont des collants, bas et mi-bas fabriqués à partir de tricot élastique. Ils entourent le membre inférieur et exercent une pression active constante sur ce membre, qu'il soit au repos ou en mouvement. **C'est un système de pression dégressive** : elle est plus forte à la cheville et diminue graduellement le long de la jambe. La compression médicale favorise le retour veineux, prévient la stagnation du sang et lutte contre la détérioration de la paroi veineuse.

Les bas à varice NON !

LES BAS DE COMPRESSION MÉDICALE

Chic et glamour OUI

Premier effet immédiat, la compression médicale **soulage les douleurs et les sensations de lourdeur** en traitant en profondeur la maladie veineuse. Son efficacité est prouvée scientifiquement et reconnue par la Haute Autorité de Santé. Selon la pathologie, la compression médicale peut être appliquée sous plusieurs formes : chaussettes, bas, collants mais également bandes. Il existe plusieurs forces de compression allant de la classe I à la classe III en standard. La classe IV est réalisée sur mesure pour des cas bien particuliers notamment de lymphœdème.

Et là vous pensez « le bas de compression, c'est vieillot » ! Et vous vous trompez, car les bas de compression ont évolué avec les envies des patientes : **nouvelles matières** (soie...), **une variété de choix de formes (**mi-bas, bas autofixants, collants) et de **couleurs**, du modèle très original à plutôt sage. C'est à vous de choisir mais en changer chaque jour et suivre la mode n'est plus un problème.

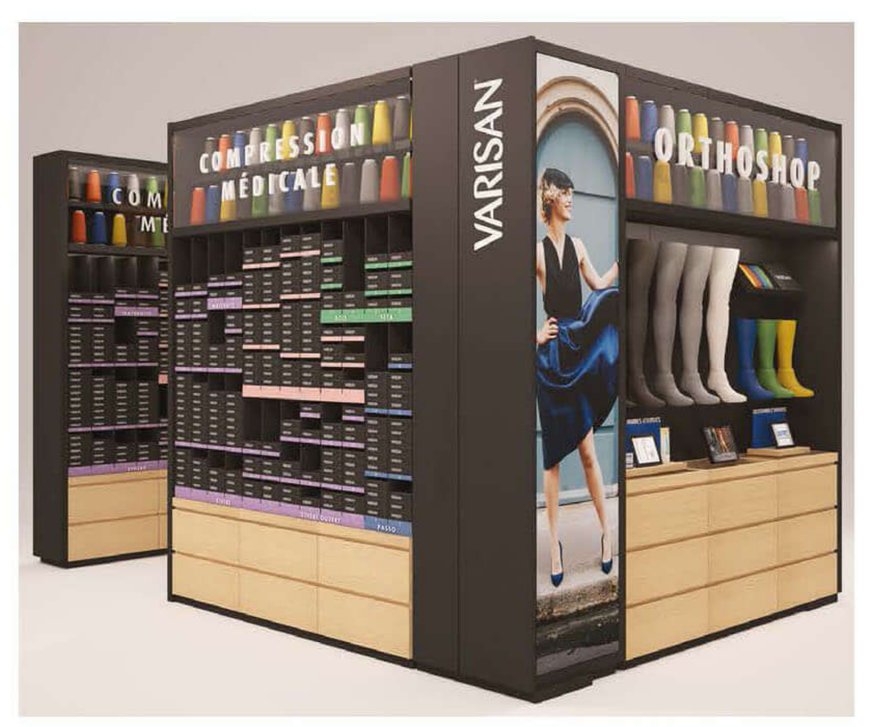
Une solution simple pour prendre soin de soi tout en faisant du bien à vos jambes qui resteront jolies plus facilement. Bien entendu, n'oubliez pas qu'une bonne hygiène de vie (activité physique, contrôle du poids, protéger ses jambes du soleil...) est aussi indispensable pour contribuer à votre équilibre veineux.

Coup de cœur

UN CONCEPT INNOVANT EN PHARMACIE

sur l'espace CIZETA MEDICALI chez MEDIPRIX

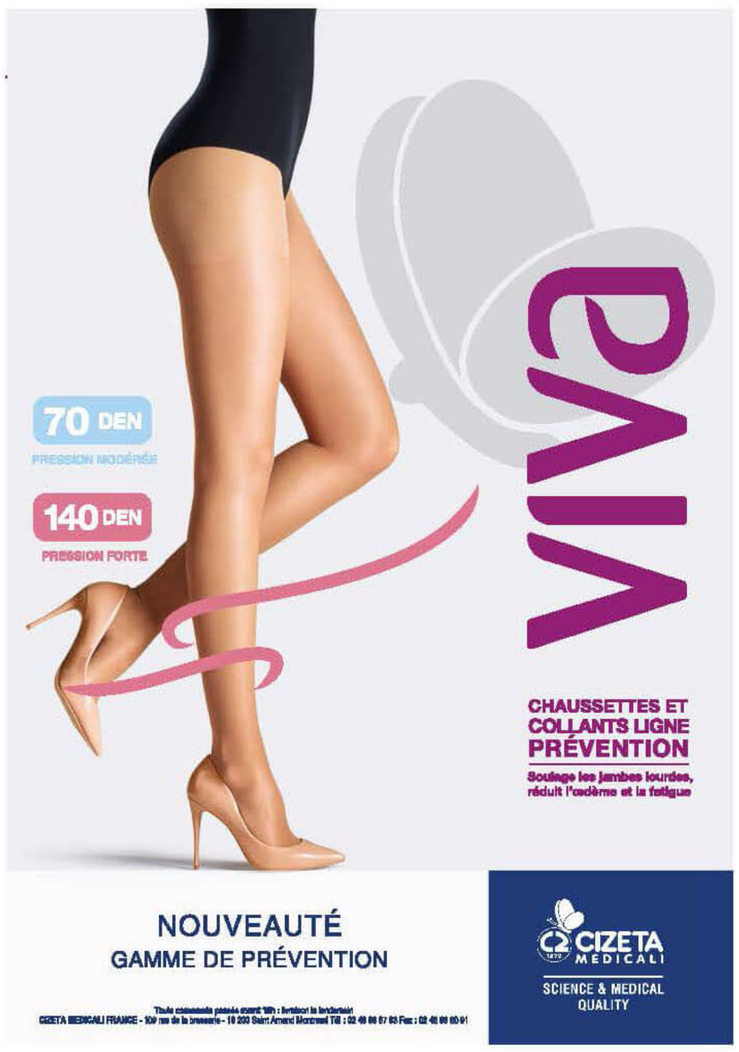
ORTHOSHOP ®, inédit, cet espace entièrement consacré à l'orthopédie et à la compression offrira un conseil personnalisé et une service expert dans un cadre élégant et fonctionnel. Ce concept global comprend un espace modulable organisé autour d'une belle cabine (en photo) de prise de mesure et d'une formation spécifique fournie aux pharmaciens. Ils peuvent découvrir les bénéfices de la compression et des matières dans l'espace d'information dédié. Le pharmacien peut ensuite proposer, si le patient le souhaite, la prise de mesure dans une cabine au cadre chaleureux et intimiste dans laquelle il sera possible d'essayer les mi-bas, bas autofixants et collants.



Publi-communiqué

VIVA est la gamme pour faire mener la Dolce Vita à ses jambes en toute légèreté

Lorsque l'on passe des journées entières derrière un ordinateur, le reste du temps à piétiner, à passer des heures dans les transports en commun, ce quotidien favorise l'apparition de troubles veineux.
VIVA est une gamme complète de collants et mi-bas de prévention, qui pour la première fois exerce 2 types de pression, modérée et forte.



Pour mieux connaître, vos besoins en terme de compression, répondez au test suivant.»

Si le patient présente des varices et souffre d'œdème veineux, il est recommandé de l'orienter vers de la compression médicale de classe 2 minimum et de consulter un médecin.

TEST VIVA

1. Avez-vous des signes visibles sur une des jambes ?
- ☐ Télangiectasie (petite varicosité) : **4 points**
- ☐ Non : **0 point**

2. Est-ce qu'un de vos parents souffre de maladie veineuse (varice, …) ?
- ☐ Les 2 parents : **4 points**
- ☐ Le père : **1 point**
- ☐ La mère : **1 point**
- ☐ Aucun des 2 parents : **0 point**

3. Avez-vous ces symptômes ?
(plusieurs réponses possibles)
- ☐ Jambes lourdes durant la journée : **1 point**
- ☐ Jambes lourdes le soir : **1 point**
- ☐ Sensation de fourmillements : **1 point**
- ☐ Pied gonflé en fin de journée (marque de la chaussure et des lacets) : **2 points**
- ☐ Crampes nocturnes : **1 point**
- ☐ Aucun de ces symptômes : **0 point**

4. Quel âge avez-vous ?
- ☐ 20 - 45 ans : **1 point**
- ☐ 46 - 55 ans : **2 points**
- ☐ 56 - 65 ans : **3 points**
- ☐ > 66 ans : **4 points**

5. Prenez-vous un traitement pour vos jambes?
- ☐ Veinotoniques : **3 points**
- ☐ Crème, gel de froid : **1 pt**
- ☐ Non : **0 point**

TOTAL :
/ 20

Cizeta Medicali France - 109 rue de la brasserie 18200 Saint Amand Montrond - Juillet 2017 - 1735147PRO

Interview Marjorie Treillet
INFIRMIÈRE LIBÉRALE

Je suis infirmière diplômée d'état depuis 2000. Après avoir travaillé au sein de l'hôpital, je me suis tournée vers le secteur libéral. Face à la détresse de certains de mes patients, il me semblait important de m'approprier d'autres outils pour lutter contre la douleur, le mal être et le stress de mes patients. Je me suis donc naturellement formée à l'hypnose médicale puis à la méditation en santé.

Les bienfaits de la méditation par rapport à la santé

Des études scientifiques ont permis d'établir les bienfaits de la méditation de Pleine Conscience sur la santé. Ils sont nombreux et divers : régulation des émotions, gestion du stress et des douleurs, diminution de la rechute dépressive, renforcement des défenses immunitaires et du bien vieillir. On peut donc comprendre l'engouement qui s'exerce en ce moment autour de la méditation.

Méditation

un outil supplémentaire dans LE SOIN

Les différentes formes de méditation

Il existe de nombreuses formes de méditation, comme la Pleine Conscience ou Mindfullness, la méditation bouddhiste, la méditation zen, la méditation tibétaine, la méditation sonore et bien d'autres encore. Par contre, en lien avec le domaine de la santé, il s'agit de la méditation de Pleine Conscience. Cette pratique nous emmène à identifier nos pensées et nos sensations corporelles sur le moment, présentement. Cette simple attitude permet de changer beaucoup de choses…

La pratique

La méditation de Pleine Conscience se fait le plus souvent en groupe, qui permet l'échange de son vécu avec les participants. Cependant pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer, cela peut se faire à leur domicile. Ce sont des séances hebdomadaires, il faut compter environ 8 séances. Cela permettra aux méditants novices d'acquérir différents exercices méditatifs et ils pourront méditer chez eux de la manière qu'ils souhaitent. Tout cela demande donc un engagement de leur part et un travail personnel.

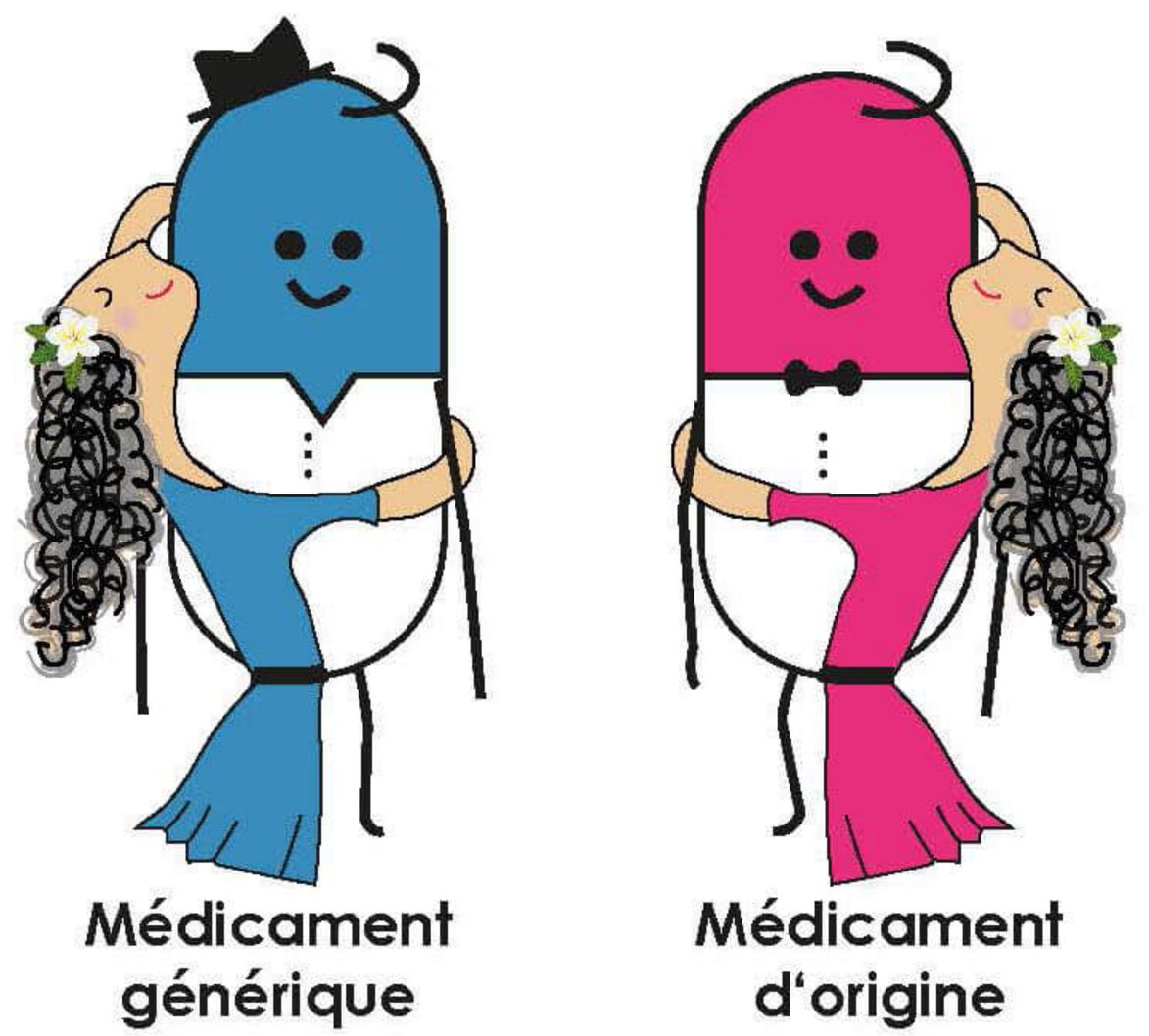
Ou pratiquer et avec qui?

Je vous parle de méditation de Pleine Conscience en lien avec la santé. Donc, si vous recherchez à pratiquer cette forme de méditation, il vaudra mieux s'orienter vers des soignants formés à ce type de méditation. Par exemple, des personnes ayant obtenus un diplôme universitaire (D.U) de méditation, des praticiens en Mindfulness (Mindfullfrance), ou encore des instructeurs MBSR-MBCT.

Qu'est-ce qu'un générique ?

Un générique est « conçu à partir de la molécule d'un médicament déjà autorisé (appelé médicament d'origine) dont le brevet est désormais tombé dans le domaine public.
Il doit avoir la même composition qualitative et quantitative en principes actifs, la même forme pharmaceutique que le princeps et démontrer qu'il a la même efficacité thérapeutique (même biodisponibilité). » ANSM Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des Produits de Santé.
Un médicament, qu'il soit générique ou d'origine, se compose de deux éléments, le principe actif et les excipients. Si la forme, la couleur ou le goût d'un médicament générique peuvent être différents du médicament d'origine, le principe actif et le dosage doivent être identiques, et ceci quel que soit le laboratoire qui le fabrique.

Génériques
EN QUESTIONS



Contrôlés les médicaments génériques ?

Pour obtenir une autorisation de mise sur le marché (AMM), le médicament générique doit répondre aux mêmes exigences d'efficacité, de qualité et de sécurité que le médicament d'origine. Une étude de bioéquivalence est donc obligatoire pour mesurer précisément la quantité et la vitesse de passage du principe actif dans l'organisme. Les deux courbes d'action (celle du médicament d'origine et celle du médicament générique) doivent être comparables. Si c'est le cas, alors la bioéquivalence est démontrée et c'est la preuve scientifique d'une efficacité similaire.

Médicament générique : un nom différent dès sa naissance !

Le médicament générique, dès sa naissance, a un nom différent du médicament d'origine. Le plus souvent, il n'a pas de nom de marque.
Sur la boîte, c'est la Dénomination Commune Internationale (DCI), désignant la substance du médicament, qui apparait, suivi du nom du laboratoire et du dosage.
Quelques médicaments génériques ne suivent pas cette règle. La mention « Gé » pour « Générique » suit alors le nom de marque.

Médicament d'origine : une protection de 20 ans

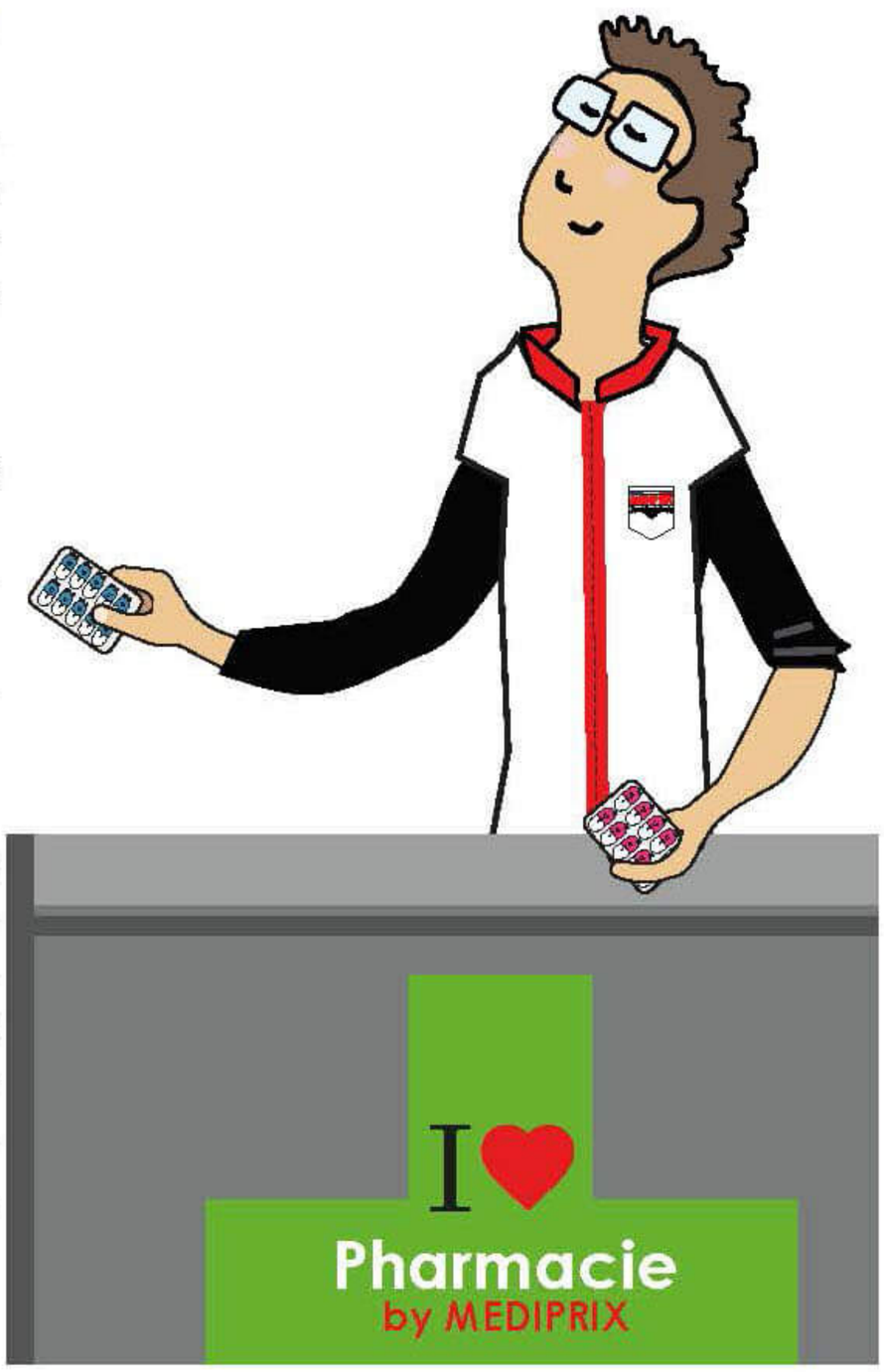
Il faut savoir que le brevet de la molécule est déposé pour 20 ans.
Pendant environ les 10 premières années du brevet, cette nouvelle molécule doit encore faire l'objet de recherches, d'essais pré-cliniques et cliniques. Parallèlement à la réalisation de ces essais, il y a une phase dite galénique pour déterminer le mode d'administration (par exemple, voie orale) et la forme du médicament (gélule, comprimé, sirop…).
Puis les 10 années restantes, c'est la phase dite de commercialisation après avoir obtenu une Autorisation de Mise sur le Marché (AMM). Le laboratoire du médicament d'origine peut alors mettre à disposition des professionnels de santé (et des patients) d'une manière exclusive son nouveau médicament.
Lorsque les droits de propriété intellectuelle ont expiré, on dit que l'invention « tombe dans le domaine public ». Alors le principe actif du médicament d'origine peut être utilisé par un autre laboratoire, notamment un laboratoire de médicaments génériques !

Médicament générique : quand le pharmacien substitue

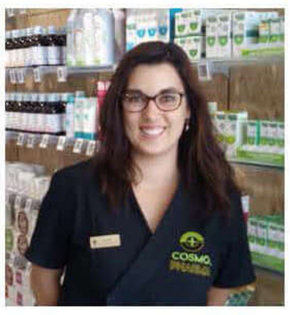
En France, les autorités de santé tiennent à jour un Répertoire officiel des médicaments génériques. Le pharmacien peut substituer le médicament d'origine inscrit sur l'ordonnance par un médicament générique seulement si :

- le médicament générique appartient au même groupe que le médicament prescrit
- le prescripteur n'a pas inscrit la mention « non substituable » sur l'ordonnance
- la substitution n'entraîne pas de dépense supplémentaire à l'assurance maladie

Les médicaments génériques coûtent environ 2 fois moins cher que les médicaments d'origine, pour sauver le système de Sécurité sociale en France de son déficit abyssal, il est donc fortement recommandé aux pharmaciens de délivrer des génériques si possible. En France, en 5 ans (entre 2010 et 2014), les médicaments génériques ont permis d'économiser 7 milliards d'euros à la Sécurité sociale.



Textes extraits du site: www.aveclesgeneriquesyapasdehic.fr



Article réalisé par Camille Cabaud
DOCTEUR EN PHARMACIE, diplômée de la faculté de Montpellier et thésée en « aromathérapie et conseil officinal ». Spécialisée en phyto-aromathérapie (diplôme universitaire). Elle exerce actuellement à Gignac (Hérault).

Le système immunitaire est notre premier allié contre toutes les agressions que peut subir l'organisme. Chez certaines personnes, ses fonctions et son efficacité peuvent parfois être diminuées. Or le système immunitaire est indispensable pour rester en forme et lutter efficacement contre les infections saisonnières. **Heureusement, les huiles essentielles peuvent nous aider à le renforcer afin de passer l'hiver sans encombre !**

Booster naturellement ses défenses immunitaires AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Le Ravintsara pour renforcer nos défenses

L'HE de Ravinstara ou Cinnamomum camphora en latin, fait partie du top 5 des huiles essentielles à avoir chez soi ! La meilleure, venant de Madagascar, contient du 1.8 cinéole. Elle est composée de molécules aux propriétés anti-infectieuses et immunostimulantes remarquables, que ce soit en préventif ou en curatif.

Utilisation :

- **Voie orale :** 1 à 2 gouttes sur un comprimé neutre 4 fois par jour pendant 6 à 7 jours, en cas d'infection (rhume, rhino-pharyngite, sinusite, bronchite) (dès 7 ans)
- **Voie cutanée :** 1à 2 gouttes pure ou diluée dans 5 gouttes d'huile végétale (HV) en massage sur le thorax ou sur la voûte plantaire matin et soir en prévention des maladies hivernales (dès 5 ans)

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
À prendre en complément d'une alimentation variée et équilibrée.
Tenir hors de portée des jeunes enfants.
Ne pas utiliser chez les enfants sauf avis médical.
Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou qui allaitent, chez les personnes ayant des antécédents épileptiques ou asthmatiques et les personnes hypersensibles aux Huiles Essentielles.
Ne jamais prendre pure par voie orale sans support.
Ne jamais prendre plus de 2 gouttes par prise, ni plus de 8 gouttes par jour.

Le Thym à linalol : un anti-infectieux pour toute la famille

L'HE de Thym à linalol possède plusieurs monoterpénols dont le linalol qui permet de l'utiliser en cas d'infection chez les enfants dès 5 ans. Par ailleurs, cette huile essentielle possède un effet tonique général sur l'organisme.

Utilisation :

- **Voie orale :** 1 goutte sur un comprimé neutre 2 fois par jour pendant 5 à 6 jours (pour les adultes : 2 gouttes 4 fois par jour)
- **Voie cutanée :** 2 à 3 gouttes dans 8 à 10 gouttes d'huile végétale, 3 fois par jour pendant 5 à 6 jours, le long de la colonne vertébrale ou sur le plexus solaire

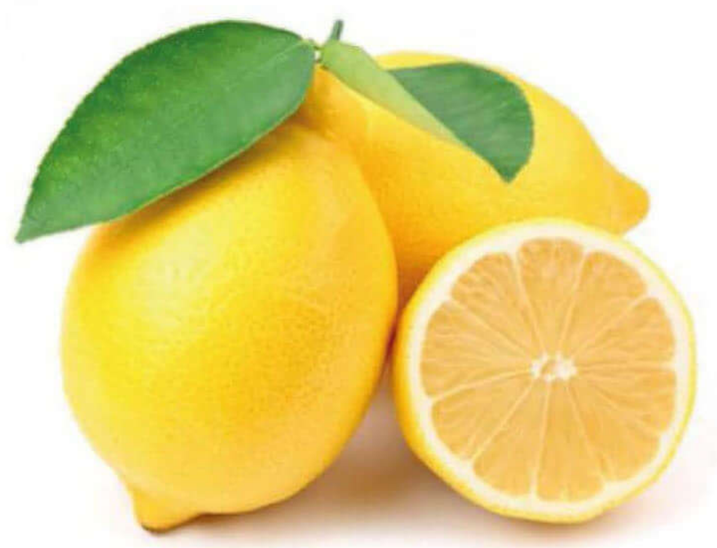
Le Tea Tree pour stimuler les globules blancs

L'huile essentielle de Tea Tree ou arbre à thé est antibactérienne, antivirale, antifongique et surtout immunomodulante en raison de sa forte teneur en terpinèn-4-ol. Elle aidera donc l'organisme à éliminer les infections que le système immunitaire n'arrive pas à combattre (à partir de 7 ans).

Utilisation :

- **Voie orale :** 1 à 2 gouttes sur un comprimé neutre 3 fois par jour pendant 5 à 6 jours
- **Voie cutanée :** 2 à 3 gouttes dans 10 gouttes d'huile végétale 3 à 4 fois par jour pendant 5 à 6 jours sur la zone traitée

L'essence de Citron jaune pour protéger le système digestif



La « malbouffe », la cigarette, ou l'accumulation de toxines et de polluants dans l'organisme participent à son affaiblissement. Toutes ces molécules néfastes se retrouvent dans le foie qui sert de filtre à notre corps. C'est pourquoi, il est important de nettoyer ce filtre au moins 2 fois par an. L'essence (issue de l'expression du zeste du citron) contient du limonène, un monoterpène à l'activité détoxifiante et hépatoprotectrice qui permettra de drainer le foie et redonner un coup de fouet à l'organisme.

Utilisation :

- 1 à 2 gouttes sur un comprimé neutre 3 fois par jour pendant 5 jours
- Antiseptique atmosphérique : en diffusion 10 min par heure

Conseils de votre pharmacien

CHANGEMENT DE SAISON

Comment se mettre à l'heure d'hiver?

L'entrée de la saison la plus froide de l'année signe le changement d'heure, les journées qui se raccourcissent avec moins de luminosité, des températures négatives, le stress de fin d'année qui influe sur la concentration, la dépression saisonnière...

Plusieurs facteurs qui entraînent fatigue et épuisement physique et mental, plus couramment appelée **« fatigue hivernale »**. Plusieurs techniques existent pour prévenir ce syndrome.

Gérer son stress physique et mental

Vous avez du mal à vous lever ou à vous concentrer au travail ? Le passage à l'heure d'hiver entraîne fatigues physique et nerveuse. Chaque changement de saison représente un stress pour le corps, car il doit s'adapter au changement d'horaires, de rythme et d'alimentation. Un mot d'ordre pour pallier à cela : **la relaxation**. Pour y parvenir, quelques bons réflexes sont à adopter au quotidien comme :

Une marche de 10 minutes : se balader aide à se vider la tête et à booster les endorphines qui vont réduire les hormones de stress. Privilégiez une promenade dans un jardin ou un parc, emmitouflé dans un manteau bien chaud. Reprendre contact avec un environnement naturel représente une excellente méthode antistress.

Des respirations profondes : des exercices de respiration procurent une sensation proche de celle d'un corps déjà détendu. Les respirations profondes apportent un supplément d'oxygène, ce qui permet de réduire tensions et stress... et aident ainsi à se relaxer.

Ecoutez de la musique : les sonorités que vous appréciez rempliront votre cerveau de neuro-hormones de bien-être, comme la dopamine et cela, quel que soit le genre de musique. L'écoute de certaines partitions de musiques classiques, plus douces, permet de ralentir le rythme cardiaque, baisser la tension artérielle et diminuer les hormones du stress... Pour un véritable effet apaisant.

Lutter contre la fatigue passagère

Avec la venue de l'hiver, on dort moins bien, le corps est fatigué. Le changement de luminosité affecte votre horloge interne donc votre sommeil, que ce soit à l'arrivée de la saison froide ou du printemps. Il s'opère un décalage par rapport au rythme habituel. Il faut donc se recadrer pour retrouver un sommeil réparateur, plus long que l'été mais ce n'est pas tout, **quelques réflexes quotidiens aident à reprendre le rythme et regagner de l'énergie :**

Optimisez votre environnement : aménagez votre chambre afin qu'elle réunisse les conditions idéales. Protégez-vous du bruit et de la luminosité, maintenez une température ambiante aux alentours de 19°C.

Soyez aussi régulier que possible : afin de respecter votre horloge interne, habituez votre corps à un rythme veille-sommeil régulier. Pour ce faire, il est conseillé de se lever tous les jours à la même heure ; week-end compris.

Réchauffer les extrémités : les pieds et les mains notamment s'ils sont tièdes et pas glacés, vous permettront d'entrer avec bonheur dans un sommeil réparateur.

Instaurez un rituel du soir : favorisez une lumière tamisée et un temps de lecture. Il est également important de préparer son système digestif au repos : privilégiez un repas léger pauvre en sucres.

Un complément alimentaire et tisane : certains compléments alimentaires ou tisanes (à la camomille notamment) peuvent vous permettre de mieux dormir. Une tasse de lait chaud en cours de soirée aura elle aussi un effet apaisant.

Choisissez aussi des aliments riches en vitamines et minéraux (vitamine B, C et D , du fer, du magnésium et du zinc par exemple) mais aussi un sport adapté qui vous redonnera de l'énergie. Pensez à sortir lorsque le soleil illumine le ciel dehors pour profiter des bienfaits de la lumière.

Publi-communiqué

Nouveauté

L'extrait de Plante Bio Passiflore

Un gros dossier au bureau, la nounou qui vous lâche, des embouteillages ou du retard dans les transports en commun… Il est souvent compliqué de trouver du temps pour soi. Pour tenir le rythme, vous avez parfois besoin d'une dose de calme et de sérénité. Pour retrouver un état de quiétude, suivez une cure d'Extrait de Plante Bio Passiflore Weleda. Réputée pour ses vertus relaxantes, la Passiflore a un effet bénéfique dans la résistance face au stress. Une dose de 20 gouttes d'Extrait de Plante Bio Passiflore Weleda trois fois par jour dans un verre d'eau ou de jus de fruits devrait ainsi vous aider à retrouver calme et sérénité. Petit plus, non négligeable, l'Extrait de Plante Bio Passiflore est 100% naturel et de qualité biologique.

Médikid®

La mallette à traitement qui accompagne votre enfant dans tous ses déplacements.
Disponible dans votre **pharmacie by MEDIPRIX**

MEDIPRIX & BIOGARAN

Avec **Médikid**,® les Pharmacies **by MEDIPRIX** et Biogaran s'engagent pour le bon suivi du traitement des enfants.

Entre les vacances, la nounou, les grands-parents dévoués et les familles recomposées, les enfants se déplacent de plus en plus. Or ils peuvent être malades plusieurs fois dans l'année. Pour assurer une bonne transmission entre adultes de leur traitement, Biogaran a inventé Médikid.® Cette mallette à traitement avec fermeture sécurisée contient un emplacement réservé aux médicaments et un autre dédié à l'ordonnance et au carnet de santé. Le traitement doit être suivi régulièrement et aussi souvent que le médecin vous l'aura prescrit.

Mallette vide destinée à contenir le traitement de votre enfant et réservée à l'usage des adultes.
Disponible uniquement dans les pharmacies by **MEDIPRIX**. Édition limitée jusqu'à épuisement des stocks.

mallette vide

NOUVEAU

DISPONIBLE dans votre Pharmacie by MEDIPRIX

PO 2299.1 - 05/09

LABORATOIRES

KLORANE

L'ÂME BOTANIQUE

SOINS CAPILLAIRES

ÉCO-RESPONSABLES

La Quinine stimule les cheveux et leur transmet une nouvelle force de vie.

La gamme de soins fortifiants à la Quinine -*Cinchona calisaya Wedd.*- offre une réponse complète pour lutter efficacement contre la chute de cheveux. Force Kératine associe la Quinine[1] qui favorise la croissance des cheveux à la kératine végétale[2] qui les renforce, un véritable concentré antichute. Jour après jour, la chevelure est plus dense, vigoureuse et résistante.

A l'écoute des rythmes de la nature, **Klorane** récolte les écorces de Quinine à la main sur des arbres matures pour ne pas altérer leur croissance.

Rejoignez-nous #FeelGoodActGood

N°1 sur le segment antichute[3]
Efficacité antichute dès 1 mois[4]

KLORANE BOTANICAL FOUNDATION

FONDATION D'ENTREPRISE POUR LA PROTECTION ET LA VALORISATION DU PATRIMOINE VÉGÉTAL

(1)Test *in vitro*. (2) Kératine végétale contenant des acides aminés similaires à ceux de la kératine du cheveu. (3) Quintiles IMS - Pharmatrend - marché des shampooings et soins antichute hors formes orales en pharmacie en France - année 2017 - en volume. (4) Résultat moyen phototrichogramme et score clinique, 40 sujets après 28 jours d'utilisation. Contactez Anne Laure Nguyen Huy Lai, docteur en pharmacie chez les Laboratoires Klorane. Informations Conseil Klorane, BP 100, 81506 Lavaur. Tél : 0 826 002 424 (0,15€/mn) Siège social : Laboratoires Klorane, 45, place Abel-Gance, 92100 Boulogne - RCS Nanterre 403 271 075 333837

Les Baby Boomers EN ACTION une énergie ascendante

Ils sont retraités ou pas, croquent la vie à pleines dents et vivent des aventures humaines ou sportives très intenses. Les baby-boomers, enfants du boom démographique, forment une génération née entre 1945 et 1964. Dynamique, pleine d'énergie et de projets, cette génération montre **une réelle envie de profiter des bons moments.**

En Australie, des milliers de baby-boomers vendent leurs maisons et partent sillonner leur continent avec leur camping-cars de luxe sans date de retour prévue. Ils restent en contact avec leurs enfants et petits enfants grâce aux nouvelles technologies. Là-bas, on les a surnommé les « Greys Nomads », baroudeurs aux cheveux grisonnants. Et ce phénomène gagne de nombreux autres continents...

En France, nous avons rencontré ces séniors souvent discrets mais hédonistes qui partagent, découvrent et vont au bout d'eux-même dans l'effort, se fixent des défis et donnent le meilleur au quotidien.

Marie-Christine : bonheurs quotidiens et découvertes

« Pharmacienne, je suis aujourd'hui une jeune retraitée bien occupée. Je profite de cette période pour partager des moments de complicité avec mes enfants, beaux-enfants, petits-enfants et nos familles et nos amis. C'est un grand bonheur. J'ai aussi choisi avec mon mari de faire du sport : des tours de vélos aux plus longs périples (plusieurs jours autour du lac d'Annecy par exemple). En soirée, une fois par semaine, je prends un réel plaisir à chanter avec ma chorale de Gospel, c'est libératoire. Nous allons avoir la chance de participer au centenaire de la naissance de Nelson Mandela en Afrique du Sud bientôt et d'être logés chez l'habitant. De belles rencontres et émotions en perspective ! »

Antoine : une évolution artistique continue

« Je suis artiste peintre et comme tout artiste, j'ai senti évoluer mon art tout au long de ma vie. On parle souvent de périodes pour les peintres et c'est le reflet de notre réalité. L'évolution des techniques acquises, des courants rencontrés, de notre vision du monde (qui évolue avec les années) transforme notre manière de peindre. Aujourd'hui je peins avec toujours autant de fougue mais en prenant plus de recul et de distance, j'ai gagné en patience quant au résultat attendu.»

Jacques : la course dans le sang

« Ancien artisan, j'ai aujourd'hui 70 ans et je crois avoir toujours aimé marcher et encore plus courir. D'aussi loin que je me rappelle, la course comme la marche ont toujours été, pour moi, simultanément une source d'effort et de réconfort. Je fais toujours à plus de 70 ans très régulièrement des treks de 100 km et ça m'anime et me mobilise quotidiennement. J'aime les défis. »

Michel : l'originalité rend la vie vivifiante

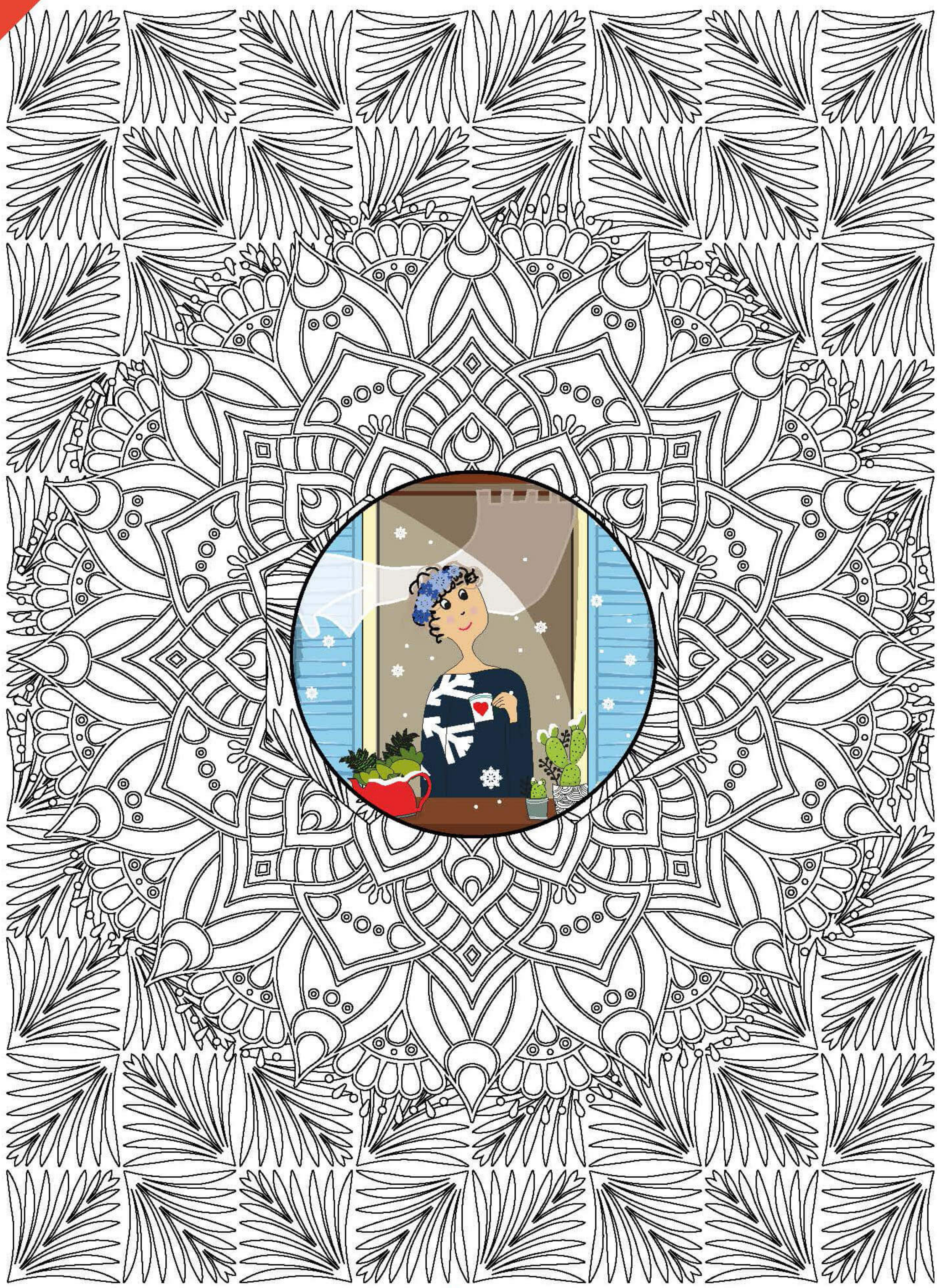
« Ancien chef d'entreprise, je n'aime pas le conformisme, je trouve que la créativité est un moyen d'être heureux chaque jour avec sa famille et ses amis à tout âge. Les surprendre et les faire rire, être là où ils ne nous attendent pas toujours, est un bon moyen de rendre la vie pétillante et vivifiante chaque jour. Que ce soit ma femme, mes enfants ou petits enfants, je suis toujours comblé lorsqu'ils partagent un sourire de complicité avec moi ou ont envie de travailler ensemble sur une nouvelle idée. Je me sens bien quand je pratique certains sports (voile, natation, football, tennis, vélo...) et toujours avide de découvrir des contrées surprenantes, riches en rencontres comme en paysages. Dernièrement, la Birmanie, a été pour moi un ravissement pour le corps et pour l'esprit. Grand fan de photo, je n'ai pu être qu'inspiré par la spiritualité et la beauté de ce pays. »

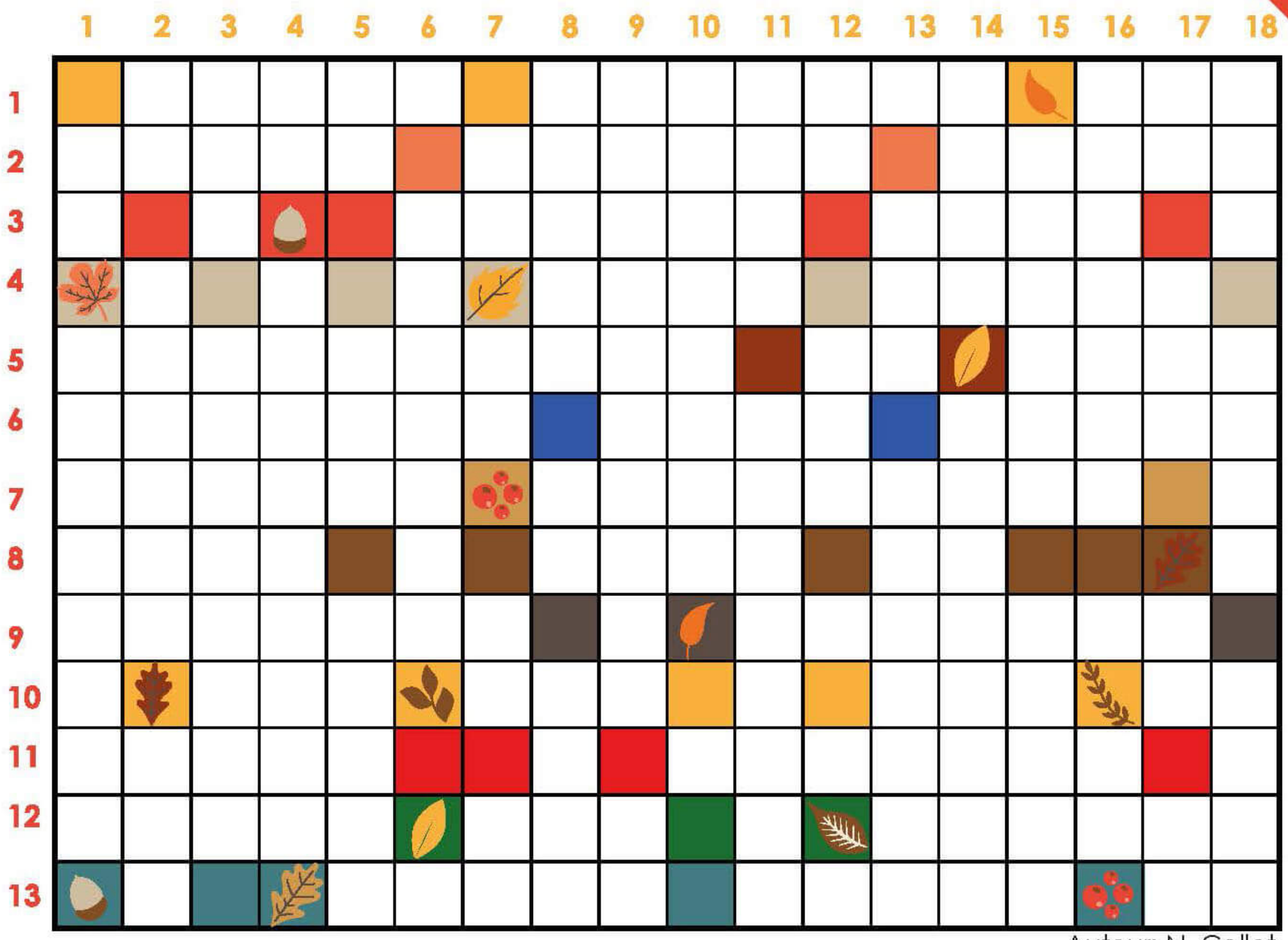
Thierry : continuer à soigner à Mayotte

« Je suis médecin anesthésiste à la retraite, j'ai 70 ans et je pratique encore pour aider, car j'aime mon métier et pour mon plaisir. A Mayotte (territoire français), il y a une belle équipe de médecins et un hôpital de qualité mais ils manquent cruellement d'anesthésistes. Sur 14 postes à pourvoir, seuls 2 anesthésistes permanents exercent à l'année. Dans cet archipel des Comores, près de l'Afrique, j'exerce encore environ 5 mois par an car les besoins sont, très, importants. L'accès aux soins est moins aisé dans ces îles, on y rencontre donc fréquemment des cas assez graves et les opérations sont souvent vitales (car prises en charge plus tard qu'en Métropole). Je suis heureux par ailleurs d'avoir la chance de retourner régulièrement sur cette île tropicale où le lagon est d'une rare beauté.»

Robert Marchand

Pour lui les baby-boomers sont des « petits jeunes » :) Il s'appelle Robert Marchand et il honore réellement l'expression courante « L'âge c'est dans la tête » . Car ce français, cycliste centenaire est un coureur émérite, recordman de l'heure des plus de 105 ans en 2016, s'il vous plaît...Robert Marchand a été successivement pompier de Paris, éleveur de poulets au Vénézuela et bûcheron au Canada. Gagnant de sa première course de vélo en 1925, il s'y remettra à 67 ans (en 1978). Passionné, il enchaîne les records jusqu'à ce jour de 2016 où il bat le record à l'heure des plus de 105 ans.





Auteur: N. Collot

HORIZONTALEMENT

1 Pièce cylindrique servant de support à une autre pièce/Qui a obtenu un doctorat/Avoir subjonctif présent
2 Saison froide/Polypes des mers chaudes/ Fonds de parc à huîtres côté mer
3 Décharge électrique pendant l'orage/Troubla
4 Jardins zoologiques/Etat de l'Afrique centrale
5 Substance destinée à soigner une maladie/ Jeu chinois/Qui a une saveur aigre, rude
6 Action d'élaguer/Chef lieu des Alpes Maritimes/Ancienne mesure de capacité pour les liquides
7 Unité monétaire principale de la Gambie/ Gâteau en forme de coquille bombée
8 Manière d'être physique ou morale/Article indéfini/Code pays Pologne
9 Emblème des médecins/rendons hommage
10 Se rendra/Transpire/Petit avion/Coutumes
11 Multitudes/Préoccupes
12 Vont sans but/Université en abrégé/Ère de l'Islam qui commence en 622 de l'ère chrétienne
13 Aromate/Mit en stères/Année

VERTICALEMENT

1 Interjection/Science de la guérison des maladies
2 16e lettre de l'alphabet grec/Rapporta, narra / Canton suisse
3 Plante à fleurs jaunes/Homme politique français des années 30
4 Cale/Serrée avec une ligature
5 Métal précieux/Peut être de conscience/ Brise
6 De faible constitution
7 Préfixe associatif/Pronom personnel/Du verbe être/ interjection de dédain
8 Après onze/12e lettre de l'alphabet grec/Versant le moins ensoleillé d'une vallée
9 Prescription d'un médecin/Pronom démonstratif
10 Artère latérale du cou
11 Trucides/Actions de céder un droit, un bien
12 Ancien(ne) petit(e) ami(e)/Gelée des eaux
13 Mon Moi/Enlève la peau
14 Fit avancer le bateau/Boîte pour ranger ses médicaments
15 De Cuba/Dernière lettre de l'alphabet grec
16 Saison aux belles couleurs/Conjonction
17 Pronom personnel/Propre et soigné/Connu/Coups de baguettes sur le tambour
18 Point cardinal/Restitue/Ce qui est à lui

Solutions

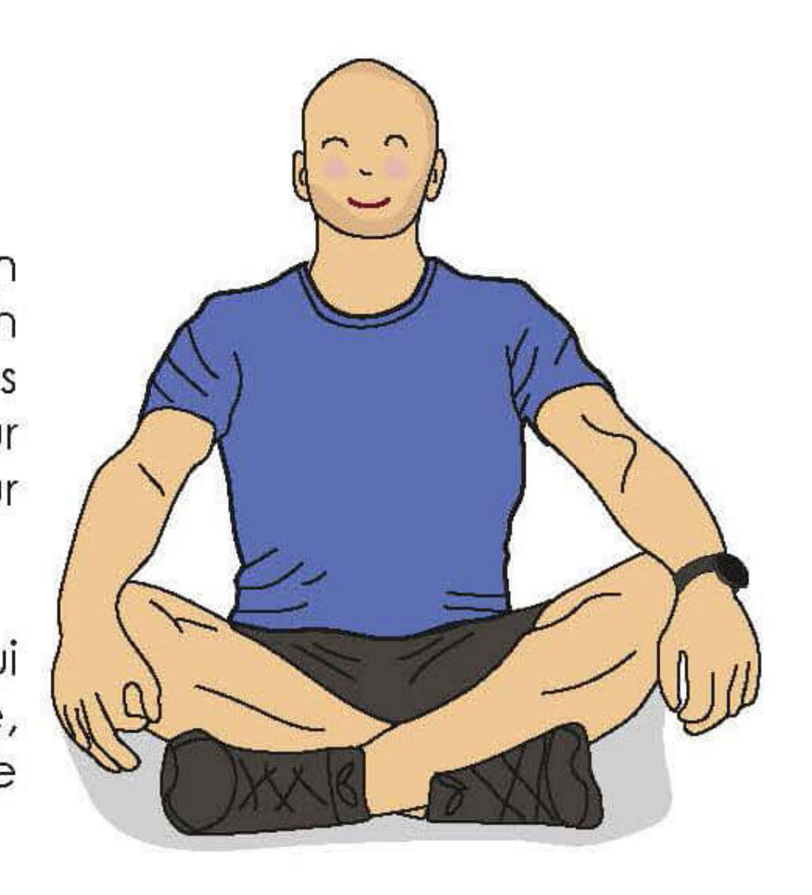
Horizontalement
1 pivot / docteur / aie
2 hiver / corraux / aculs
3 foudre / émut
4 zoos / Gabon
5 médicament / go / amer
6 élagage / Nice / pinte
7 dalasi / madeleine
8 état / unes / PL
9 caducée / salions
10 Ira / sue / Ulm / Us
11 nuées / soucies
12 erres / fac / Hégire
13 épice / stéra / an

Verticalement
1 ha / médecine
2 pi / relata / Uri
3 ive / Daladier
4 Ve / ligaturée
5 or / cas / casse
6 fragile
7 co / me / es / fi
8 douze / mu / ubac
9 ordonnance / ce
10 carotide
11 hues / cessions
12 ex / gel
13 ego / épluche
14 rama / pilulier
15 cubain / oméga
16 automne / si
17 il / net / su / ra
18 est / rend / sien

Découvrez les bienfaits de

LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

l'avis de CHRISTOPHE PETAGNA



Christophe Pétagna a été champion de France de karaté en 2004, puis il a ouvert son école de karaté et il est devenu coach ambassadeur pour l'équipementier PUMA. Il est coach pour les entreprises mais aussi dernièrement pour Aurore Kichenin pour l'aventure Miss Monde, un jeune footballeur en partance pour Miami, la préparation mentale d'un futur pilote de formule 1.

Il a crée en 2016, une société **« AGORA SPORT CONCEPT »** qui est la première salle de sport éphémère et gratuite en France, le but étant de libérer la pratique sportive et d'en faire un mode de vie.

Quels conseils, donnez-vous pour l'automne / l'hiver aux sportifs que vous coachez ?

Tout d'abord, rentrez dans les salles de sport le plus tard possible. En septembre, il fait toujours beau et chaud. Profitez-en pour continuer à faire des activités en extérieur.
Ensuite, la notion **d'échauffement** est vraiment différente en hiver. Il faut vraiment y passer plus de temps et préparer son corps à l'effort.
À titre d'exemple le froid provoque un épaississement du liquide synovial dans nos articulations, un échauffement progressif permet de le fluidifier et donc de permettre aux articulations de mieux fonctionner .

La méditation de pleine conscience a changé votre vie/pratique sportive, pouvez-vous nous expliquer comment ?

La méditation est juste la suite logique de mon mode de vie, à 20 ans je faisais 25 à 30 heures de sport / semaine , je récupérais très bien, aujourd'hui (38 ans) je dois en faire entre 12 et 15 heures par semaine. Bien évidemment je récupère moins bien, alors j'ai d'abord changé mon alimentation pour la récupération. Mais mon cerveau n'avait pas compris qu'il fallait ralentir pour durer donc j'ai du apprendre à le canaliser et la méditation est venue dans cette suite logique.

En quoi consiste la méditation en pleine conscience ?

C'est tout d'abord une pratique laïque, c'est une **gymnastique mentale quotidienne** qui consiste à se recentrer sur le moment présent « ici et maintenant » pour cela il y a un outil formidable **« la respiration abdominale »** ce mouvement de va et vient permet de se centrer assez rapidement sur soi et paradoxalement quand on se centre sur soi on s'ouvre aux autres.

Il est fondamental de se lancer sans préjugé, aujourd'hui nous avons des outils formidables comme you tube. Vous mettez votre téléphone en mode « ne pas déranger » vous recherchez **la méditation de Pleine conscience par Christophe André** par exemple et c'est parti .

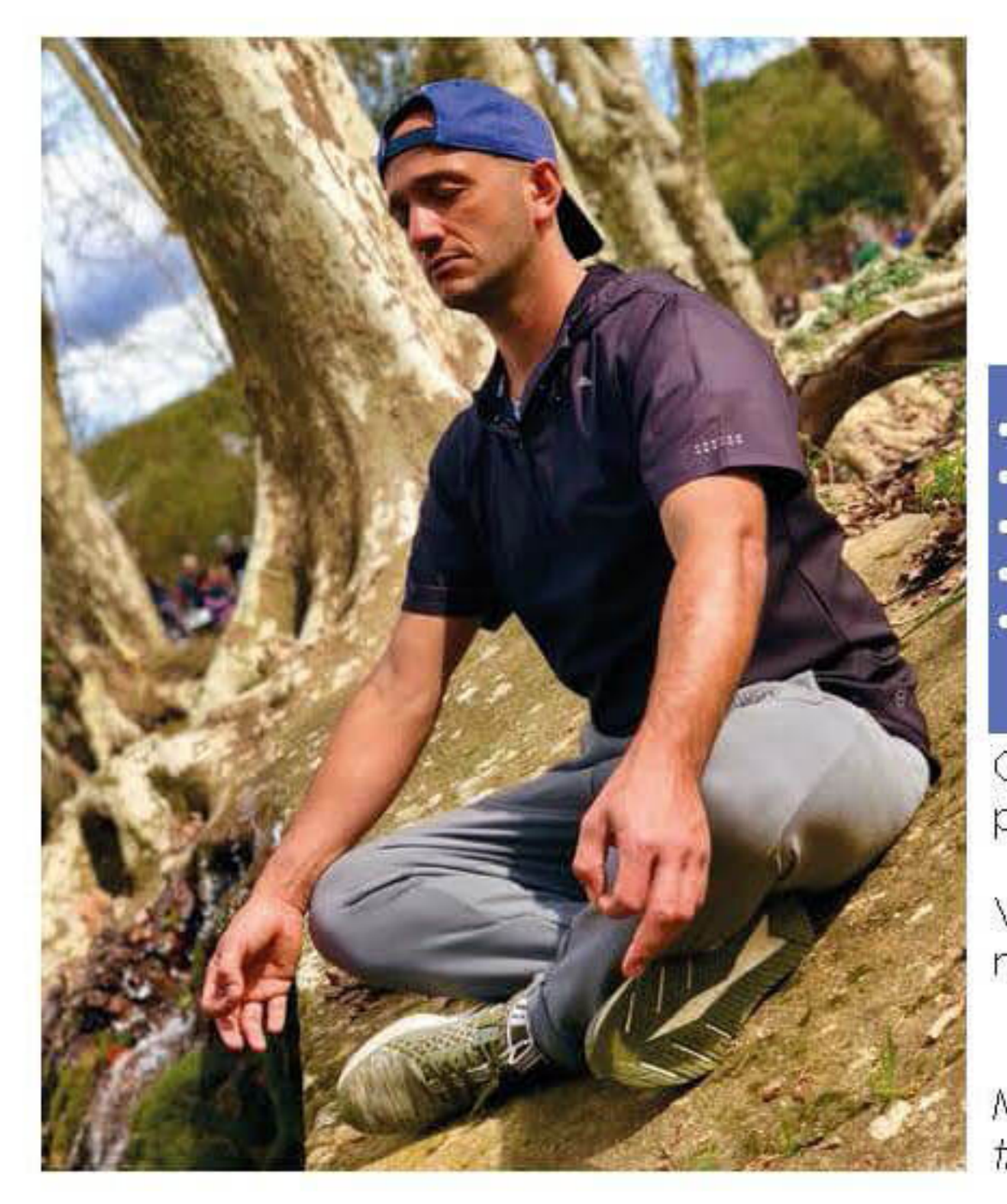
Pour la posture et un minimum de confort on peut investir dans un petit tabouret de méditation par exemple (c'est un très bon cadeau à faire par ailleurs).
Je n'y consacre actuellement qu'entre **12 à 15 minutes par jour,** c'est pour le moment suffisant à mon bien être.

Qu'apporte-t-elle à la pratique sportive ?

La connaissance de soi. J'ai toujours testé mes limites en allant à la rupture (fatigue ou blessures) aujourd'hui j'arrive à prendre du plaisir sans nécessairement me faire toujours mal. La méditation nous permet d'être plus à l'écoute de ce qui nous entoure, la prochaine fois que vous courrez avec un ami passez du temps à l'écouter et à parler de lui au lieu de rebondir et de parler de vous. Vous verrez alors un bien être garanti!

En conclusion :

La méditation fait partie des 5 piliers du bien être mais **il est important de trouver le bon équilibre**.



5 Piliers
une combinaison gagnante

- **une activité physique régulière**
- **un fond nutritionnel de qualité**
- **15 min / jour pour soi avec de la méditation**
- **des relations sociales et familiales de qualité**
- **un bon management de son stress**

Ces 5 piliers sont selon moi la clé du bien être et par continuité la clé du bonheur.

Vous verrez ensuite vous allez essayer de vieillir mais vous n'y arriverez plus. 😜

Merci Coach Pétagna, nous vous souhaitons un très bel hiver sportif...

Aurélie Boetsch
Diététicienne Nutritionniste

Les aliments Healthy

POUR UN HIVER PUNCHY

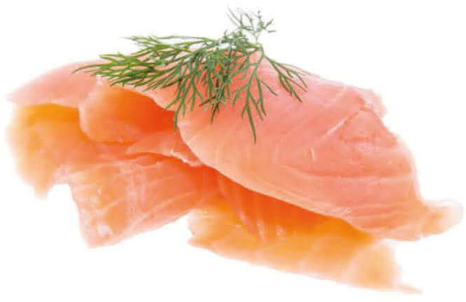
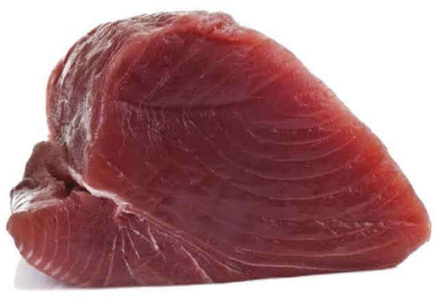
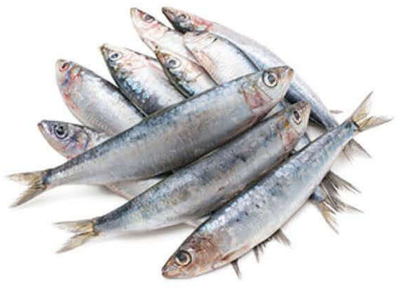
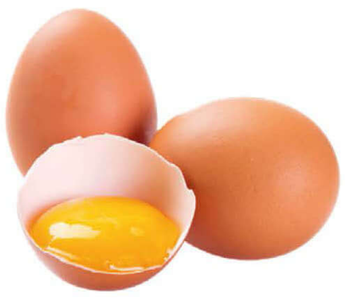
Conseils d'Aurélie Boetsch diététicienne et nutritionniste

Que conseillez-vous pour la baisse de moral et la fatigue hivernale ?

L'hiver est souvent une période charnière : le froid qui s'installe, les journées qui raccourcissent sans compter les virus et bactéries en tous genres. C'est pourquoi notre corps a besoin d'énergie pour rester en forme et renforcer son système immunitaire. On pense souvent à la **vitamine C pour la fatigue et le tonus,** que l'on retrouve dans les agrumes, les kiwis mais aussi dans les poivrons. Rechargez également vos batteries en faisant le plein de **magnésium**, minéral très important pour son action contre la fatigue et le stress. Vous en retrouverez dans les amandes, les noix, les noisettes mais aussi dans le chocolat noir à 70% de cacao qui fait du bien au moral et aux papilles.

Quels aliments à privilégier pour booster ses défenses immunitaires ?

La diminution de la durée d'ensoleillement entraîne une baisse de synthèse de **vitamine D**. Or, cette vitamine a pour rôle de renforcer nos défenses immunitaires. Vous en retrouverez dans toutes les huiles, notamment l'huile de foie de morue, dans les poissons gras (saumon, thon, sardines...) mais aussi dans les œufs.

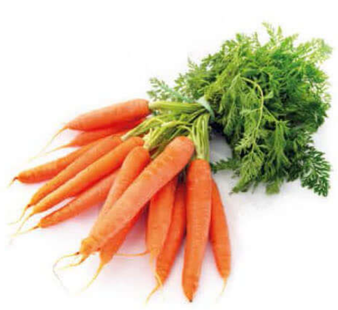





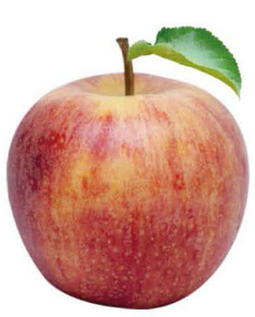
Pensez aux **probiotiques** ! Ces bactéries de nos intestins sont de formidables guerrieres de notre organisme. On les retrouve dans la plupart des produits fermentés : choucroute, soupe miso, pain au levain.... Ou encore sous forme de compléments alimentaires.

Dernier point, souvent oublié, les fameux **oméga 3.** Ces graisses, indispensables à notre organisme, permettent de lutter contre l'inflammation. Une consommation de poissons gras 2 fois par semaine et un choix judicieux de vos huiles (olive, colza, cameline) de première pression à froid permettent en général de bien couvrir ces apports.

Comment garder la ligne lors de cette période de froid ?

La saison hivernale est souvent liée à une **prise de poids** : froid, baisse d'activité, fatigue sont les principales explications. Et pourtant, se faire plaisir avec un bon petit plat sans prendre de kilos reste possible. Malgré leur moindre nombre, favoriser des **légumes et des fruits de saison** sources de vitamines, minéraux ainsi que de fibres : carotte, choux, poireau, pomme, poire, agrumes, ...





Privilégier des plats à la fois **consistants et équilibrés** mais surtout **"faits maison"** : soupes maison, gratins de légumes, pot au feu... Ils apportent de l'énergie sans pour autant peser sur vos intestins (ni sur votre balance).

Quels aliments préconisez-vous pour bien digérer durant et après les fêtes ?

La période des fêtes est bien souvent synonyme d'excès : apéritifs, alcool, repas riches en graisses...Restez avant tout à l'écoute de vos sensations alimentaires et profitez du moment passé en famille.

Ne sautez aucun repas mais optez pour des **repas plus légers** avant et après les gros repas : salade composée, soupe de légumes... sans oublier d'intégrer une activité physique régulière !

Pensez aux **fibres** qui régulent le transit et permettent en même temps de procurer un effet de satiété : pâtes complètes, riz brun, légumes, fruits, légumes secs... Pensez aux **cuissons vapeur et aux papillotes** pour limiter l'apport de matières grasses ce qui facilitera la digestion. Côté épices, votre allié sera le **curcuma**, qui, associé au **poivre noir** (en petite quantité), permet de soulager les états inflammatoires et de favoriser la digestion.

Enfin, **pensez à bien vous hydrater** : tisanes, eau, bouillon…

Mon Mug Cake Végan : simplicité et plaisir !

Il est parfait pour les moments de détente devant un bon feu de cheminée...

Ingrédients :
3 cuillères à soupe de farine,
1 cuillère à café de sucre,
1 cuillère à café de pépites de chocolat, de beaux morceaux de fruits frais (quetsches, pomme, banane,...), quelques amandes,
1 cuillère de margarine,
3 cuillères à soupe de lait d'avoine,
1 pincée de poudre à lever

Recette simply : prenez une tasse et mélangez le tout, placez au micro-onde 5-10min et dégustez !

Buddha-bowl automne/hiver

Le principe du Buddha Bowl ? C'est la nouvelle tendance au niveau culinaire, simple, healthy et appétissant avec ses palettes de couleurs, il permet de se régaler en toutes saisons.

Ingrédients pour 1 personne :
1/4 de patate douce,
30g de betterave,
1 carotte,
Quelques feuilles de salade,
50g de lentilles,
50g quinoa,
Des graines de sésame

Recette : laver et éplucher la carotte et la patate douce puis les découper. Faire cuire dans une casserole d'eau chaude les lentilles puis le quinoa. Découper les betteraves en cubes. Dans un bol, disposer les différents ingrédients, parsemer de graines de sésame et assaisonner.

Recettes

Tartiflette revisitée

Une tartiflette originale, gourmande et savoureuse, pleine de vitamines et allégée en graisses.

Ingrédients pour 6 personnes :
2 courgettes,
4 carottes,
4 pommes de terre,
1 oignon,
150g de gruyère râpé,
100g de dés de jambon,
100ml de crème fraîche légère.
Pour l'assaisonnement :
1 cuillère à soupe d'huile de noix,
1 cuillère à soupe de vinaigre,
du jus de citron,
sel, poivre, curcuma, persil.

Recette : Laver et éplucher les légumes et les pommes de terre. Les couper en rondelles et faire cuire à la vapeur 15-20 minutes. Émincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle. Dans un plat à gratin, disposer successivement une couche de pommes de terre et une couche de légumes. Mélanger aux oignons, une couche de jambon puis de gruyère. Incorporer ensuite la crème, le persil, le sel et le poivre et déposer ce mélange sur la dernière couche. Parsemer de gruyère râpé puis enfourner 25 min à 180°C.

Idées soupes

Soupe fondante au Butternut
Soupe poireaux-carottes
Potage amande curry
Soupe au poulet Thaïlandaise
Soupe veloutée aux champignons
Soupe de légumes verts et ses moelleuses tartines

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

VU à la TV !

FORTÉNUIT 8h

Enfin je fais mes nuits !

MÉLATONINE
+ PLANTES
Efficace et sans
accoutumance

FORTÉ PHARMA LABORATOIRES
NOUVEAU
FORTÉNUIT 8h
LE PLAISIR DE DORMIR TOUTE LA NUIT
1 ENDORMISSEMENT PLUS RAPIDE
Mélatonine 1,85 mg
EFFET IMMÉDIAT
EFFET PROLONGÉ
2 SOMMEIL DE QUALITÉ
Valériane - Passiflore
Pavot de Californie
SANS ACCOUTUMANCE / 15 NUITS - Comprimés bi-couches

(1) La valériane aide à maintenir le sommeil naturel.
Complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Agence Business/Photo Thomas Collard - Forté Pharma RCI 99 S 03640 - Monaco

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

VU à la TV !

JW TSONGA

FORTÉ PHARMA LABORATOIRES
NOUVEAU
VITALITÉ 4G
ULTRA-BOOST
ACTIFS 100% D'ORIGINE NATURELLE
BOOSTÉ EN CAFÉINE
Ginseng
Gelée royale
4G
Guarana
Gingembre
20 COMPRIMÉS EFFERVESCENTS

VITALITÉ 4G
ULTRA-BOOST

POUR UNE PUISSANCE ILLIMITÉE

(1) La caféine aide à améliorer la concentration et à accroître la vigilance. (2) Le guarana contribue à la vigilance et aide à réduire de la fatigue mentale. (3) Le ginseng améliore les performances physiques.
Complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Photo : Nicolas Gerardin - Forté Pharma RCI 99 S 03640 - Monaco

Instant Box by MEDIPRIX

Belle et originale

DODIE:
Sucette anatomique

Utile et complète

AVENE:
veilleuse mouton + Eau nettoyante 20 ml + crème

DODIE:
Mon doudou d'amour

GILBERT:
liniderm 110 ml

URIAGE:
Eau nettoyante 100 ml

KLORANE:
Crème hydratante 40 ml

Craquante avec ses doux personnages

Rassurante pour les mamans

19.90€ au lieu de 25€

en vente dans les pharmacies by MEDIPRIX

Instant Box **Une boite. Une promesse**

Maman
Zéphir
Jules
Clèm
Fripouille
Jules et Clèm
Le chat dans la gorge
Scénario : Louison / Dessins : Fanny Abinal

Atchoum

Ho, cette vilaine toux ! Zou, chez le docteur

Haaaa

PHARMACIE
by MEDIPRIX

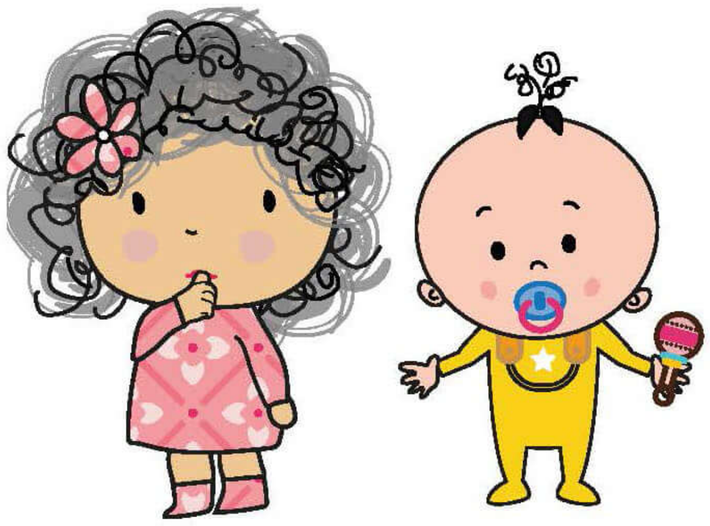
Voici un sirop
I ♥
Pharmacie
by MEDIPRIX

On veut pas un sirop. Il nous faut un produit pour le chat dans la gorge de Clèm

Interview de Philippe Coat
CHIRURGIEN DENTISTE BORDELAIS

Vous êtes spécialisé dans l'orthodontie fonctionnelle, pouvez-vous nous expliquer en quoi elle consiste ?

Je suis en effet chirurgien-dentiste depuis 28 ans, spécialisé dans l'orthodontie fonctionnelle. L'orthodontie fonctionnelle est une spécialité en dentisterie qui traite les malpositions dentaires c'est à dire la mauvaise position des mâchoires et des dents. L'orthodontiste fonctionnaliste cherche d'abord à comprendre les causes des malpositions (c'est à dire pourquoi les dents ne sont pas alignées avec la mâchoire) chez l'enfant. Nous faisons des recherches sur le fonctionnement global de la bouche au niveau de la respiration, des gestes de la langue, de la mastication, complétées par les diagnostics plus classiques des examens de moulages dentaires et des radiographies des mâchoires. Grâce à l'orthodontie fonctionnaliste, nous pouvons repérer et anticiper assez tôt (dès 4 ans) le possible désalignement des dents.



POURQUOI arrêter Pouce et Tétine assez tôt ?

Pourquoi l'usage de la tétine ou du pouce sur une trop longue période est contre-indiqué ?

La tétine ou le pouce maintiennent la langue dans une position basse. Normalement, lorsqu'on avale la salive, on serre les dents et la langue vient s'appuyer au palais. La tétine ou le pouce créent une béance, c'est à dire que les dents ne peuvent plus se toucher. Mécaniquement c'est un souci, on parle d'incompétence linguale. Comme la mâchoire n'est pas calée, elle part en arrière. Ce décalage de la mâchoire peut créer des scolioses et des problèmes de posture. Lorsque les dents définitives poussent, elles sont décalées et ne peuvent pas s'emboîter correctement.

Par ailleurs, des dents mal alignées peuvent créer des problèmes de ventilation (respiration par la bouche, ronflement, pauses durant le sommeil). Les apnées du sommeil entraînent un mauvais repos, les patients sont fatigués, chez l'enfant cela peut entraîner des difficultés scolaires ainsi qu'un comportement agité ou rêveur et pour l'adulte c'est un risque cardiovasculaire important.

Quelles sont les raisons qui rendent l'arrêt de la tétine ou du pouce si difficile ?

Jusqu'à un an, les tétines sont tolérées, une récente étude montre même qu'elles peuvent réellement réduire le risque de mort subite du nourrisson. Le problème c'est donc que l'enfant s'habitue. Mais lorsque l'enfant commence à marcher (autour d'1 an), il faut arrêter les succions pour passer à la mastication. De plus, cette mastication n'est pas toujours possible même lorsque l'enfant passe à une alimentation solide.

Un problème majeur avec la nourriture actuelle est qu'elle est de plus en plus molle (pain de mie sans croûte, le traditionnel steak haché/purée pour les enfants...). Or nos dents, en l'occurrence les incisives, étaient faites pour rogner de petits os, et les molaires pour broyer la viande par exemple, une fois à droite et une fois à gauche. Mastiquer ainsi de chaque côté alternativement à chaque bouchée est nécessaire. La nourriture trop molle crée une asymétrie dommageable pour nos dents et notre mâchoire. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à vous référer au livre très intéressant du Dr Cocaul « Le régime mastication ».

Dr Coat, merci pour ces informations.

Publi-communiqué

Nouveauté

Le Machouyou, ou comment arrêter le pouce et la tétine?

Le Dr Coat a mis au point le Machouyou pour aider les enfants à arrêter le pouce et la sucette et aider la mâchoire à se réaligner, il nous parle de cette innovation ci-dessous.

« Le Machouyou met le cerveau en mode mastication. C'est un outil de sevrage, on arrête de téter, on mastique à nouveau. Il oblige l'enfant à avaler sa salive en mettant la langue au palais. Une proprioception se crée, c'est à dire que l'enfant perçoit (consciemment ou pas) mieux son corps et sa bouche.
En 2x10 mn par jour, en faisant autre chose (moins de conscience) on acquiert un apprentissage profond (sous cortical).
En 40 jours la langue reprend sa place, les béances se referment toutes seules et les dents et la mâchoire se réalignent en 3 mois. C'est important avant la pousse des dents définitives notamment avant 6 ans mais cela peut aussi aider après. De plus, Machouyou permet une ventilation naso-nasale, l'enfant inspire par le nez et non par la bouche ce qui est primordial selon les ORL car cela développe les sinus.»

On ramène le Calme chez soi

La position de l'aigle royal

Tu écartes bien les genoux et tu plies les jambes pour être bien stable. Tu te prépares à voler comme l'aigle

Tu fais la même chose avec l'autre bras. Tu te prépares à les étirer. Tes doigts se regardent

Tu es debout, les pieds bien ancrés dans le sol. Tes bras sont relâchés et ton regard bien fixe comme l'aigle royal

Progressivement tu écartes les bras, tu plies le coude. Voici l'aile de l'aigle.

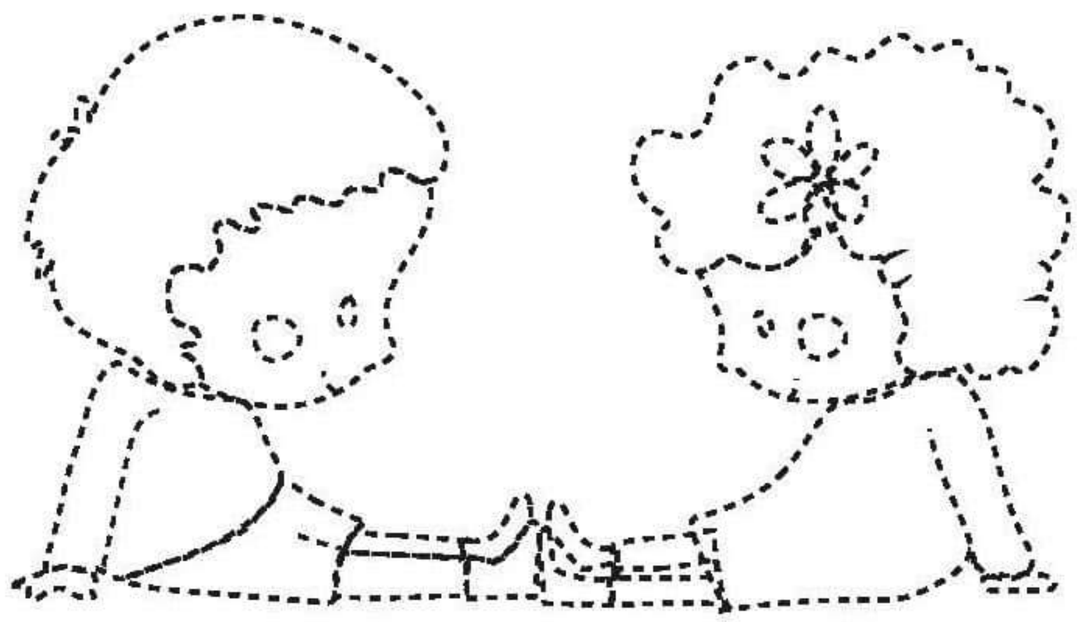
Maintenant crochètes bien tes mains et tu tires bien fort. Tes bras s'étirent et tu es prêt à t'envoler.

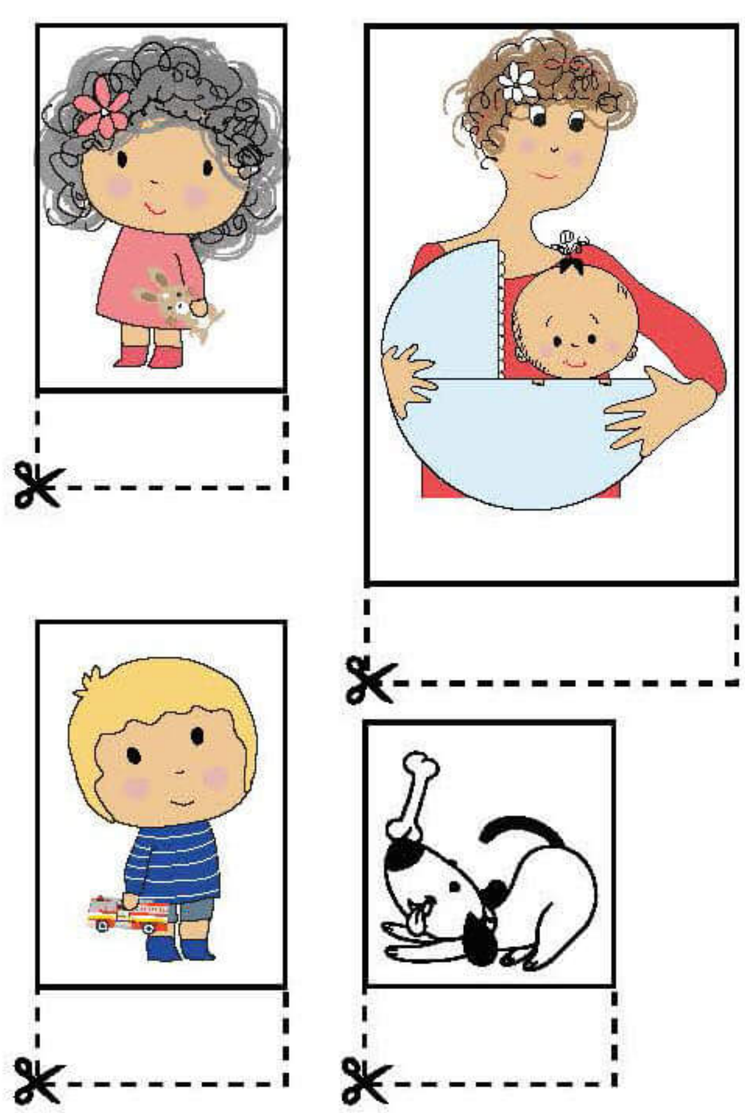
Les postures correspondantes

Réalise un trait pour relier les postures correspondantes

Les points à relier

Relie les points entre eux et découvre les personnages cachés. Tu pourras ensuite le colorier comme sur ta BD ou avec les couleurs de ton choix.





Le jeu imaginatif

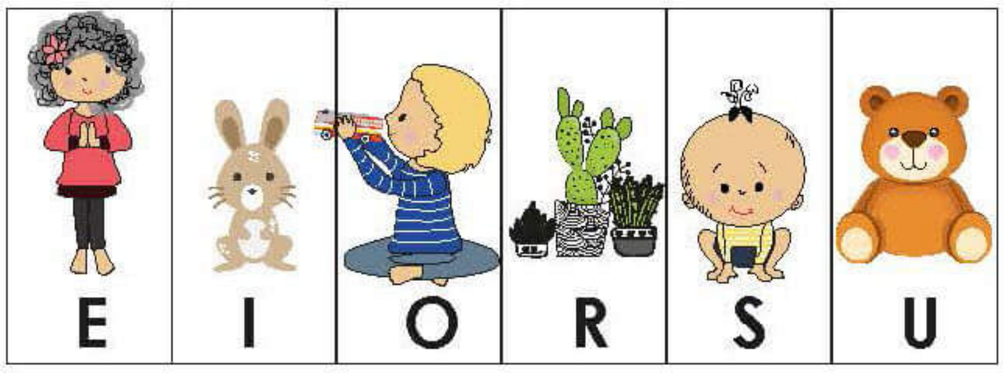
Découpe ce dé et les personnages de la BD Jules et Clèm comme pions.

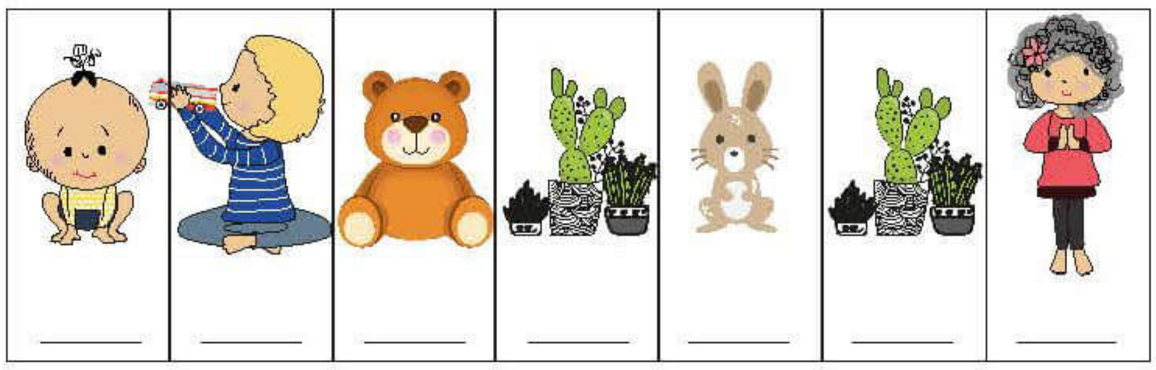
Comment faire ?
Jouez le dé et avancez à tour de rôle un pion Jules, Clèm, Zéphir/maman ou Fripouille en complétant les phrases à haute voix et en suivant une même histoire.

Départ	J'étais bleu car... **1**	Je suis arrivé quand... **2**	Avec ma baguette magique j'ai... **3**	J'ai trouvé un/une... **4**	C'est là que j'ai rencontré un... **5**
J'ai vu..... **6**	Ce tigre a ... **7**	Mon voisin a surgit pour... **8**	J'ai perdu mes clés ce qui... **9**	Mon pharmacien a dit alors... **10**	C'est à cet instant précis que **11**
J'étais triste car... **12**	Il est apparu un.... **13**	Je me suis cachée... **14**	J'ai pris ma voiture pour... **15**	J'ai explosé de joie.. **16**	Alors le canard a dit .. **17**
J'ai refusé de **18**	A ce moment où... **19**	J'ai caché les clés dans... **20**	Un avion a **21**	Alors j'ai pris cet arbre.. **22**	Il est enfin arrivé ce.... **23**

Le mot mystère

Décode le code suivant pour découvrir le mot mystère

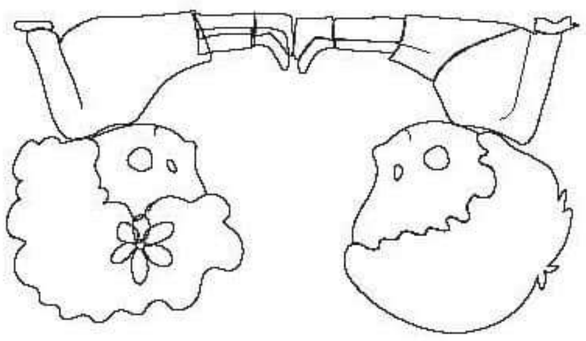


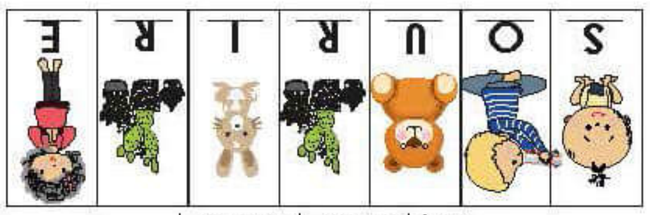


Solutions

Les postures correspondantes

Les points à relier



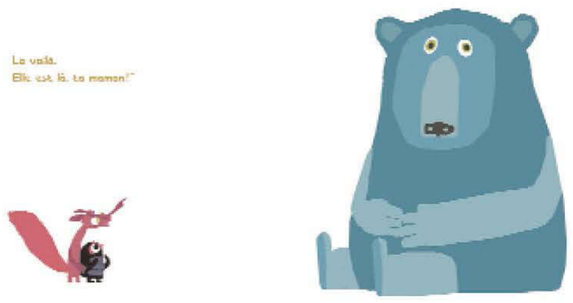


Le mot mystère

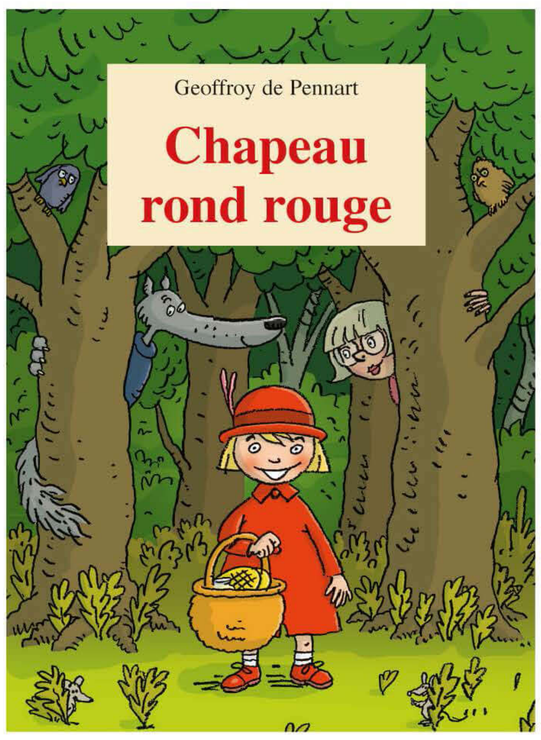
A la découverte des livres de Zéphir, Clèm et Jules, du grand cousin Léo

De 1 à 4 ans

Un peu perdu
de Chris Haughton,
Editions Thierry Magnier, 2013



Bébé Chouette dort tranquillement à côté de sa mère dans un nid haut perché quand soudain il bascule hors du nid. Il se retrouve tout en bas, sur le sol, seul et perdu. Mais où est passée sa maman ?Heureusement, un écureuil plein d'entrain (mais pas très malin) se propose de l'aider à la retrouver. Mais des mamans très grandes avec de grands yeux, ça court la forêt en fait…



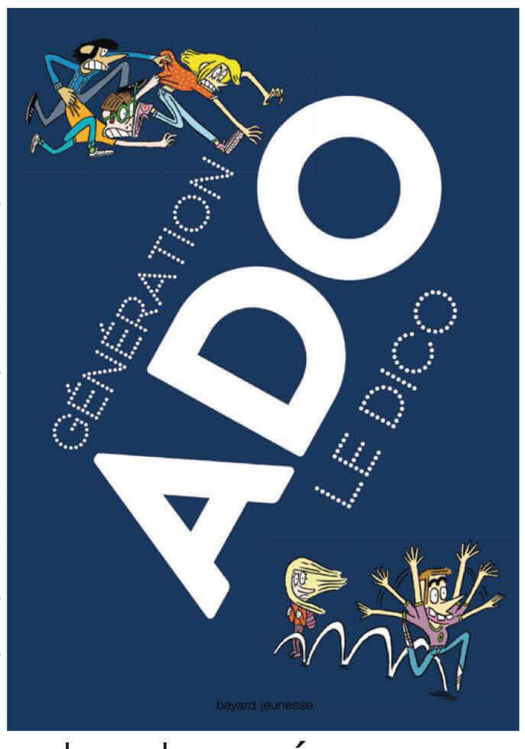
Chapeau rond rouge
de Geoffroy de Pennart
(c) Kaléidoscope, 2004

De 6 à 9 ans

Un joli livre coup de cœur pour Jules et Clèm.
Le chaperon transformé en Chapeau rond rouge est une adorable fillette qui deviendra le pire cauchemar de ce pauvre loup. Un livre rempli d'un humour tendre et drôlissime qui donne enfin un trait de fraicheur à ce vieux conte. A découvrir d'urgence…

De 10 à 13 ans

Génération Ado le dico 2018-2019 9ème édition
Bayard Jeunesse



200 entrées alphabétiques sur l'univers des adolescents pour bien vivre ses années collèges. Des textes vivants co-écrits par des ados et des spécialistes de la santé et illustrés de façon humoristique et accompagnés de photographies. Il donne de la répartie (grâce aux conseils d'ados et de spécialistes) sur des sujets sensibles à un âge où la confiance en soi est difficile à acquérir. A comme acné, B comme brevet des collèges, C comme contrôles, D comme difficultés scolaires, mais aussi E comme ennui en classe, F comme fatigue, H comme hygiène, K comme kilos, etc. Un ouvrage complet, proche des préoccupations des adolescents traitant tous les thèmes qui les concernent aujourd'hui de façon simple par le témoignage d'adolescents et sérieuse grâce aux informations et conseils donnés par les spécialistes.

CLIP IT des jeux intelligents et ÉCOLOGIQUES

Interview de Cyril Rheims co-fondateur

Cyril Rheims, vous êtes l'un des 2 créateurs de Clip It. Pouvez-vous nous en dire plus sur cette aventure ?

Architectes de formation, Mathieu, mon associé, et moi-même avons créé l'entreprise française Waste is more (WIM) littéralement le **« déchet est un plus »**.

L'aventure a commencé il y a 3 ans suite à un concours de design sur le thème du surcyclage organisé par la commission Européenne au développement durable.

Lauréat de ce concours, nous avons lancé la première série de clips financée par une campagne de Crowdfunding. Plus de 1000 contributeurs répartis sur 33 pays nous ont permis de produire et de livrer 300 000 clips.

Aujourd'hui nous travaillons avec des particuliers, mais aussi des structures éducatives (ludothèques, écoles, centres de loisirs, IME, des ergothérapeutes, des artistes, des industriels... WIM propose des solutions pour revaloriser les déchets par le design et l'innovation.

En quoi consiste le jeu Clip It ?

Clip it est un jeu d'**assemblage créatif, éducatif et durable**, 90% surcyclé. 90% du jeu est composé de **bouchons plastique** d'usage courant déjà dans les foyers (lait, soda, eau...). Clip It fournit la «clé» d'assemblage : des **petits clips en plastique** recyclé permettent d'assembler les bouchons de toutes tailles entre eux, de créer et d'apprendre en s'amusant. Plus qu'un jeu, c'est un véritable outil ludo-pédagogique.

Vous parlez de « surcyclage* » de quoi s'agit-il ?

Le surcyclage c'est l'action de donner une **seconde vie** à un objet destiné à partir à la benne par le simple changement d'usage. Contrairement au recyclage il n'y pas de dépense énergétique liée à la transformation de l'objet, puisque justement…on ne le transforme pas. Ici les bouchons que les enfants récoltent chez eux acquièrent une seconde vie en devenant partie intégrante d'un jeu.

En quoi Clip it repose-t-il sur un modèle écologique, solidaire, social et circulaire?

Clip It est partenaire de l'**association caritative Bouchons d'amour** qui lui fournit la matière première : les bouchons. Les bouchons sont triés par un ESAT puis transformés en clips à Montpellier. Clip It incite les enfants à conserver leurs bouchons pour jouer avec puis, lorsqu'ils sont lassés du jeu, à donner leur collection de bouchons et clips à l'association Bouchons d'Amour créant ainsi un cercle vertueux où les enfants jouent un rôle actif dans le cycle de vie du produit. Clip It devient un accélérateur de collecte pour Bouchons d'Amour.

Nous réduisons nos déchets

Nous donnons du travail à ceux qui en ont besoin

Nous aidons une association caritative

Que peut-on faire en tant qu'adulte pour participer à cette aventure ?

Vous pouvez, par exemple chaque jour, collecter vos bouchons au lieu de les jeter et les donner à l'association Bouchons d'amour. Vous pouvez aussi sensibiliser les personnes autour de vous au recyclage, surcyclage et à la protection de notre environnement notamment les enfants qui construiront notre futur.

Merci Cyril, belle continuation dans l'aventure Clip It.

Interview de Philippe Labarthe

VÉTÉRINAIRE OSTÉOPATHE

Exerce en physiothérapie à Marseille. DIE ostéopathie vétérinaire. Vice-Président AFVEPHYR (Association Française des Vétérinaires Exerçant en Physiothérapie et Rééducation fonctionnelle) et membre de l'EVSO.

Dr Labarthe, vous êtes vétérinaire ostéopathe. En quoi consiste l'ostéopathie vétérinaire ?

L'ostéopathie est une médecine manuelle, qui traite les dysfonctions de mobilité articulaire et tissulaire par des manipulations, c'est à dire qui s'intéresse à toute perturbation du mouvement. Ces dysfonctions sont des pertes de mobilité, qui sont causées par des spasmes tissulaires persistants. Ces dysfonctions sont plus ou moins douloureuses et par conséquent, l'animal se retrouvera dans une posture antalgique (il compense par une position inhabituelle non souhaitable). Le vétérinaire réalisera un diagnostic puis décidera d'un traitement adapté. L'objectif de celui-ci sera de relâcher ces spasmes tissulaires, afin de restaurer l'amplitude et la qualité du mouvement. Les douleurs diminueront également suite à ce relâchement.

Depuis combien de temps l'ostéopathie est-elle utilisée en médecine vétérinaire ?

Depuis près de 40 ans. L'ostéopathie humaine existe depuis 1874 aux Etats Unis et après de longues années de pratique et de recherche, certains vétérinaires ont su développer une approche spécifique fondée sur les connaissances de la médecine vétérinaire. Les docteurs Francis Lizon, Dominique Géniaux et Alain Bouchet sont aujourd'hui considérés comme les fondateurs de l'ostéopathie vétérinaire en France et en Europe. De nombreux vétérinaires sont aujourd'hui formés en médecine manuelle et la pratiquent chaque jour sur leurs patients.

DÉCOUVRIR les bienfaits de l'ostéopathie vétérinaire pour votre animal

Mon animal peut-il bénéficier des bienfaits de l'ostéopathie vétérinaire ?

Bien sûr, toutes les espèces sont susceptibles d'être concernées par un traitement en médecine vétérinaire ostéopathique. Les espèces les plus couramment traitées sont bien évidemment nos animaux de compagnie : chien, le chat, le lapin mais aussi les vaches, les ânes et très fréquemment les chevaux.

Sur quels symptômes l'ostéopathie vétérinaire est-elle à conseiller ?

La palette est large mais elle peut agir à de nombreux stades :
- en prévention : lors de la croissance, d'activité sportive ou de loisirs, suite aux mises-bas
- sur des troubles locomoteurs : irrégularité, boiterie, dorsalgie, lombalgie, tendinopathie,...

- sur les maladies dégénératives chroniques comme l'arthrose
- au cours de périodes post-traumatiques : en cas de chutes, d'accidents..
- en période post-chirurgicale

Pouvez-vous nous donner des cas précis où les soins d'ostéopathie vétérinaire peuvent amener plus de confort à un animal ?

Votre **chien** a du mal à monter en voiture et ne veut plus se promener aussi longtemps qu'avant ? Il peut avoir des douleurs et une gêne mécanique qui l'empêche de faire le mouvement de propulsion pour sauter. Ce sont peut-être aussi les premiers signes de douleurs arthrosiques.

Votre **chien** est en pleine croissance ? Comme les bébés, il est intéressant de suivre les chiots en croissance afin d'éliminer les tensions tissulaires liées à la naissance et s'assurer d'une croissance harmonieuse

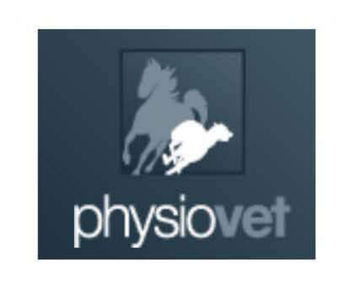
Votre **chat** ne cesse de dormir, ne monte plus sur le muret de votre terrasse et devient grognon quand je le caresse ? Votre chat présente peut-être des douleurs arthrosiques ? Un diagnostic précis doit être fait. L'ostéopathie et les soins de physiothérapie doivent être intégrés dans les soins de mon chat.

Vous faîtes beaucoup de randonnées et de jeux avec votre **chien** ? Comme tout sportif, il faut vérifier régulièrement que tout aille bien. Mieux vaut prévenir que guérir !

Votre **cheval** :
- **trébuche régulièrement ?** Il est possible que votre cheval soit gêné sur une épaule et des cervicales. Il faut vérifier également ses tendons et ligaments ou son pied par exemple.
- **est moins confortable à main gauche ?** Une dorsalgie et une articulation vertébrale moins mobile peut entraîner ce type de symptômes
- **donne moins bien ses postérieurs et a du mal à partir au galop ?** Une lombalgie peut-être à l'origine de ces symptômes.

Peut-on compléter l'ostéopathie par d'autres techniques de médecine manuelle et /ou physique?

Oui la physiothérapie et la rééducation fonctionnelle notamment. Chez les animaux, nous utilisons les soins de kinésithérapie, l'électrothérapie, les ondes de choc, la thérapie laser, la rééducation en tapis immergé et bien d'autres techniques encore. Il s'agit plus de soins de cicatrisation de tendon par exemple ou suite à une chirurgie du genou ou d'une hernie discale.
Ces soins se pratiquent lors d'une période de préparation sportive ou lors d'une période de convalescence. Les objectifs peuvent être, entre autres, la cicatrisation, la gestion des douleurs, du renforcement musculaire.
Il est très intéressant pour votre animal d'associer ces soins aux techniques ostéopathiques.


physiovet

www.physiovet.fr
philippe@physiovet.fr

POUR EN SAVOIR PLUS ET TROUVER UN VÉTÉRINAIRE OSTÉOPATHE PROCHE DE CHEZ VOUS !
www.evso.eu / www.avetao.com / www.afvephyr.fr

Instant Box by MEDIPRIX

une boîte, une promesse...

Vous êtes belle, pétillante, amusante, surprenante...
Mais en cette période plus froide et où le soleil se cache, vous avez cette sensation de monotonie, travail répétitif, maison à gérer et gestes du quotidien qui se répètent.

Vous avez besoin de pep's et d'être surprise ?

Et si vous faisiez un détour par l'Instant Box ?

Dans cette mystèrieuse boite, se révèlent à l'ouverture, 6 produits de qualité de parapharmacie aux formats full size ou voyage (pas d'échantillon) pour **24,90 euros** au lieu des 60 euros (prix de vente des produits).

Ouvrez la box et.... découvrez une à une ces petites merveilles qui invitent au voyage et à la découverte. Fondez avec les crèmes onctueuses, étonnez vous en découvrant ces nouvelles marques à succès, maquillez-vous pour vous sentir belles ou changer de look bref profitez de cette parenthèse cocooning inhabituelle que vous vous accordez enfin...

I love la collection des Instant Box

La Créatrice

Architecte urbaniste de formation, Fanny Abinal découvre avec délectation l'univers du graphisme. Elle crée alors dans son atelier une, puis des box suite au succès rencontré par sa première édition. Son univers attire, très différenciant : rencontre avec une égérie qui traverse les saisons et les décors poétiques, humoristiques ou bucoliques. Les produits de parapharmacie méritaient un écrin qui n'existait pas et les femmes d'être surprises chaque jour si elles le désiraient....

WELEDA
Depuis 1921

NOUVEAU

Compléments alimentaires naturels et bio

Les Extraits de Plantes Bio sont élaborés selon la tradition pour le soutien et le confort de votre organisme. Leurs formules naturelles et bio contribuent à maintenir votre équilibre et votre bien-être.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

BIO DEPUIS TOUJOURS

MEDIPRIX
vous propose une santé
Joyeuse
Avec MEDIPRIX je suis happy, happy, happy
Pharmacie
by MEDIPRIX
by MEDIPRIX®