

SSC beauté Santé

ACTUALITE BEAUTE SANTE BEBE BIO SENIOR ...

Le magazine de votre pharmacie



Hydratation :

aider sa peau à affronter le froid

Mon sport :

boosteur de mon automne -hiver

Micro-nutrition :

une belle découverte

Mes huiles essentielles

de précieuses alliées

Offert par votre pharmacien MEDIPRIX

NUMÉRO 4
MEDIPRIX
Octobre 2019 - Avril 2020

Madame Debonconseil

choisit **Biogaran Conseil®**

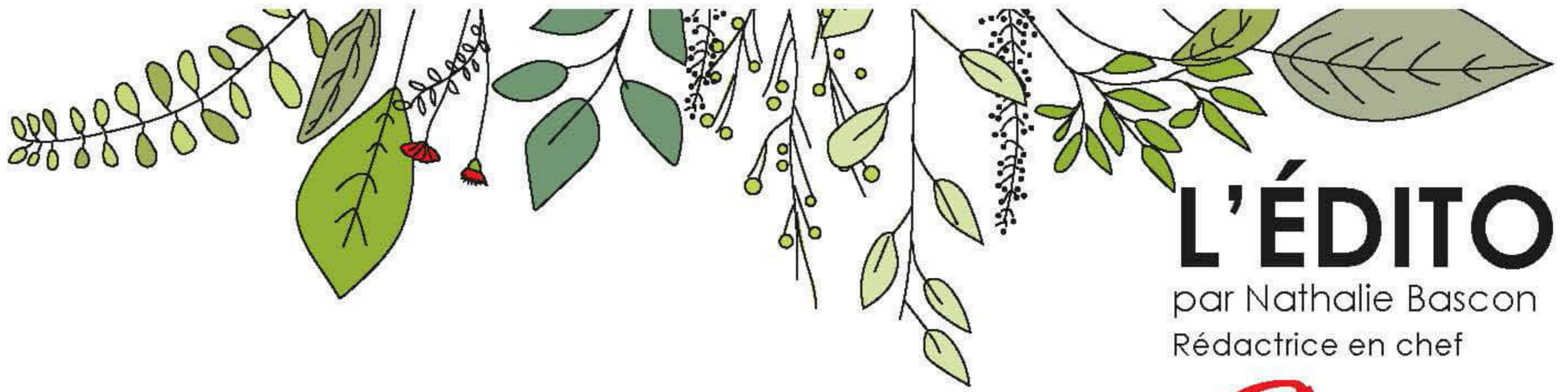
La gamme de médicaments sans ordonnance*
à prix malin pour les maux du quotidien.



*Médicaments sans ordonnance non remboursés - P07051-01/19
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

Directrice artistique
Fanny Abinal

Contact
contact@mediprix.fr

Illustrations
Fanny Abinal

Suivez nous sur les réseaux sociaux
Facebook Mediprix
Instagram Mediprix

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

Manque d'énergie, fatigue, froid ou pluie et pas assez de luminosité, un bon cocktail pour vous sentir fatigués et oui, disons le parfois même.. complètement épuisés.

Votre pharmacien Médiprix prend soin de vous et vous accompagne dans cette période charnière de rhumes, gripes, angines et autres infections saisonnières.

Votre équipe officinale a décidé de vous offrir ce magazine So Santé & So Beauté N°4, un **concentré d'énergie**, un **booster**, une source **vitaminée** d'articles et de conseils pour vous chouchouter, vous permettre de vous poser et de savourer ce moment de calme et de bonheur en parcourant ces quelques pages.

Et si vous partiez à la découverte de ...

la **M**icro-nutrition avec nos regards croisés d'expertes nutritionniste et pharmacien Médiprix spécialisée en micro-nutrition

Les huiles essentielles secrètes alliées de cet automne-hiver

Nos soins pour une peau tirillée par le froid ou l'acné à tout âge

New York pour vous y retrouver un instant en rêve ou suite à un voyage initiatique

Un programme **S**portif pour ne pas vous laisser aller

Des pages **E**nfants passionnantes, originales et sympathiques pour les occuper durant les longues journées pluvieuses ou glaciales

L'expérience magique de l'**A**llaitement et mille autres conseils d'experts de la santé dont des pharmaciens Médiprix engagés, passionnés et qui ont envie de partager avec vous leurs précieux conseils.

Nous vous souhaitons une **belle et enrichissante lecture** et toute l'équipe de votre pharmacie Médiprix reste à votre disposition pour vous accompagner et vous aider à passer un automne-hiver sain, équilibré et ressourçant au mieux de votre forme.

Un jour ordinaire

Une boîte, une promesse



Scénario : Nathalie Bascon Dessins : Fanny Abinal





1 Edito

2 BD
3 Sommaire
4-5 Medi HAPPY NEWS / Medi HAPPY NET
7-9 En route pour New York

Coin beauté

10 -11 Hydratation, aider sa peau à affronter l'hiver
14 -16 Des solutions pour l'acné à chaque âge

Coin santé & diététique

19-22 A la découverte de la micro-nutrition
24-26 Mon sport booster pour mon automne-hiver

Coin se soigner au Naturel & détente

28-30 Huiles essentielles mes précieuses alliés pour l'hiver
32 Détente : mots croisés
34 Mandala

Coin des enfants

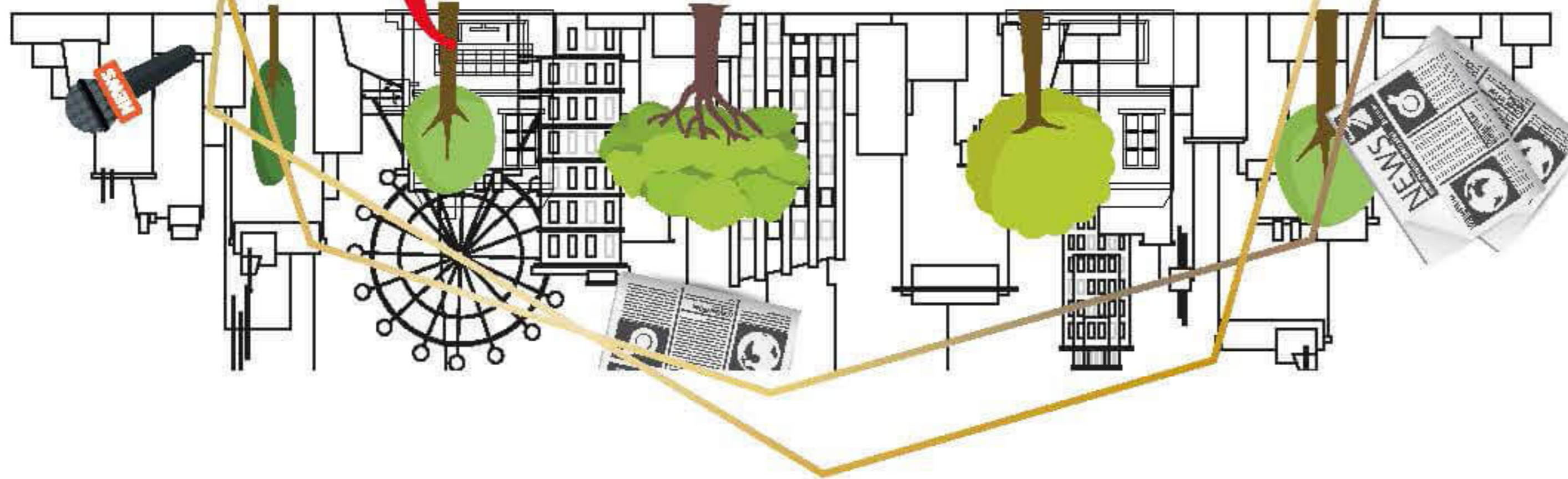
37 BD enfant
38-40 Allaitement, bien-être et sérénité
43-46 Jeux pour les enfants

Le coin du cœur & des animaux

48 Moustache et cancer de la prostate
50-51 Sacs Médiprix : jolis et bons pour l'environnement
53-55 Chiens & chats : bien les accompagner en automne-hiver



MEDI HAPPY ews



Les patients font confiance aux pharmaciens français

Un récent sondage d'Harris Interactive révèle que 91% des français ont une réelle confiance dans leurs pharmaciens.

Les pharmaciens sont jugés comme des professionnels de santé qualifiés (93%), compétents (93%), responsables (93%), à l'écoute des besoins (91%), disponibles (90%) et de bon conseil (89%).

Le cancer du sein : d'importantes avancées

Le cancer du sein atteint 54 000 femmes en France chaque année et 12 000 en meurent encore. Pourtant la recherche progresse significativement actuellement et donne espoir, à des milliers de femmes (et d'hommes) grâce à la découverte de thérapies beaucoup plus ciblées, qui complètent bien l'arsenal hormono-thérapie, chimiothérapie et radiothérapie.

Plusieurs types de cancers du sein existent et les nouvelles réponses médicales permettent de cibler les mécanismes de réparation de l'ADN pour tuer les cellules cancéreuses.

Les traitements innovants autour de l'immunothérapie, déjà utilisés sur d'autres cancers, permettent d'utiliser nos propres défenses naturelles pour qu'elles reconnaissent et détruisent les cellules cancéreuses.

D'autres équipes avancent bien sur des virus modifiés pour attaquer les cellules cancéreuses (virothérapie), sur de nouveaux vaccins ou le rôle des vaisseaux HEV qui acheminent les globules blancs tueurs au cœur de la tumeur.

Le dépistage reste essentiel et un moyen de prévention très efficace, il est particulièrement organisé pour la tranche d'âge la plus exposée à partir de 50 ans.

Détecter une bactérie en 30 minutes : un outil révolutionnaire !

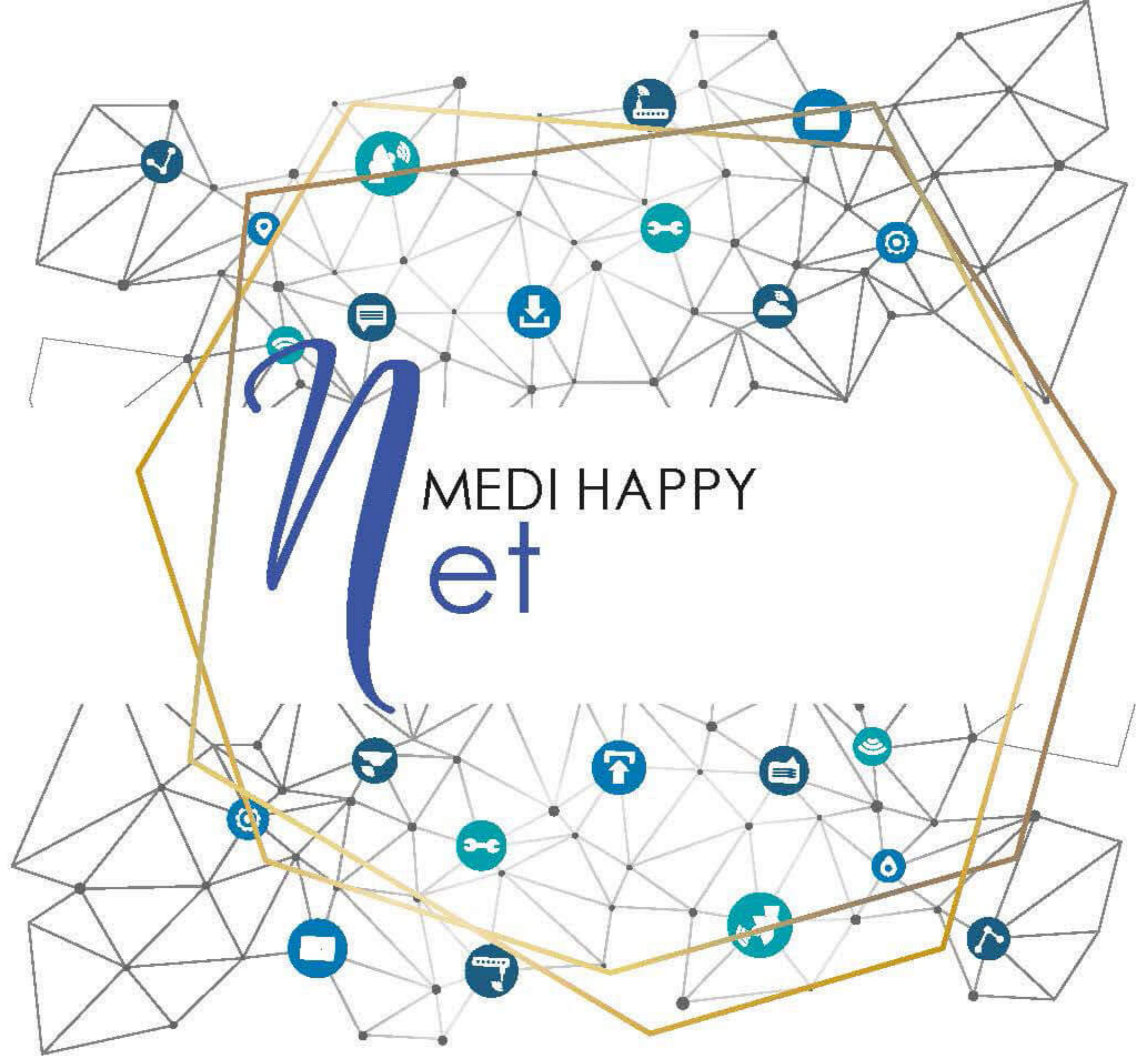
En cas de maladie bien infectieuse, les analyses prenaient plusieurs jours (3 à 5 jours en laboratoires) et parfois des antibiotiques étaient prescrits en attendant les résultats du laboratoire.

L'équipe de l'université d'État

de Pennsylvanie co-développé par Pak Kin Wong, professeur d'ingénierie mécanique et biomédicale a inventé un outil dont la micro-technologie permet de piéger, puis d'observer au microscope électronique les cellules bactériennes et leur résistance aux antibiotiques en seulement 30 minutes.

Un outil très prometteur pour éviter la sur prescription !

L'objectif de cette équipe est de pouvoir mettre l'outil sur le marché d'ici 3 ans.



Aveugles : une découverte révolutionnaire pour retrouver la vue

Les maladies telles que les glaucomes, rétinopathies diabétiques et dégénérescences maculaires altèrent gravement la vision du patient.

La création d'une image vue est possible si la rétine, dans le fond de l'œil, analyse les signaux lumineux et de transmet via le nerf optique, des signaux électriques au cerveau.

Une française vient de bénéficier d'une rétine artificielle, d'un implant et de lunettes équipées d'une caméra qui lui ont permis pour sa plus grande joie de recouvrer une partie de la vue.

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/retine-artificielle>

Alzheimer : traitement contre l'hypertension une piste ?

L'étude «Sprint Mind» parue dans la revue de l'Association médicale américaine (Jama) indique, suite à un grand essai clinique, que les patients traités intensément contre l'hypertension présentaient un risque moindre de déficit cognitif léger, premier

stade possible de la maladie d'Alzheimer.

Attention, toute personne atteinte d'un déficit cognitif léger (difficulté manifeste pour retrouver un mot ou un nom, oublier la dernière ligne lue...) n'aura pas forcément la maladie mais les malades passent par ce premier stade. Des études complémen-

taires sont en cours pour établir le lien entre le traitement de l'hypertension et cette maladie.

<https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/medecine-alzheimer-traitement-hypertension-ralentirait-maladie-49730/>



THUASNE

*#Mesjambes
légères,
tout en douceur*

Nouveau



VENOFLEX SOFT & CARE*

COMPRESSION MÉDICALE

*Douce et facile à enfiler***

* Douceur & Soins. ** Etude EH2798 Tecni'sens pour Thuasne - Février 2019

Venoflex Soft&Care est un dispositif médical de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Le dispositif mentionné dans ce document est marqué CE en accord avec la directive du Conseil Européen 93/42/CEE ayant trait aux dispositifs médicaux, et ses amendements, exceptés ceux spécifiquement identifiés comme « NON MARQUÉS CE ». Destiné au traitement des pathologies veineuses. Classe 2 : varices (<3mm), troubles fonctionnels (jambes lourdes...), suites chirurgie phlébologique et sclérothérapie, troubles veineux de la grossesse ou du post-partum. Classe 3 : varices (>3mm) œdème chronique, après chirurgie des varices/sclérothérapie, ulcère cicatrisé, affections veineuses chroniques liées à la grossesse ou au post-partum, prévention et/ou traitement des thromboses veineuses (membres inférieur) et du syndrome post-thrombotique. Lymphœdème du membre inférieur (phase de maintien), troubles trophiques (pigmentation, eczéma, hypodermite veineuse...). Contre-indication : Allergies connues aux composants utilisés, Microangiopathie diabétique évoluée, Insuffisance cardiaque, infections cutanées, dermatite suintante, artériopathie oblitérante des membres inférieurs avec un IPS<0.6, phlegmatia coerulea dolens, thrombophlébite septique. Ne pas appliquer directement sur une peau lésée ou une plaie ouverte ou suintante. Lire attentivement les instructions sur la notice avant utilisation. Demandez conseil à un professionnel de santé.



Fabricant : Thuasne, 120 rue Marius Aulfan - 92300 Levallois-Perret - France. Crédit photo: © Shutterstock/shootsroom, 1907266 - Septembre 2019



Alexandre Vendé,

spécialiste des voyages à New York, organisateur de visites de New York en français et rédacteur du blog des Bons Plans Voyage New York



En route pour New York

Interview d'Alexandre Vendé

Quels sont selon vous, les incontournables à visiter sur New York?

Visiter une ville au petit bonheur la chance sans jamais savoir exactement où l'on va ni pourquoi l'on y va peut-être agréable, mais New York n'est clairement pas la destination la plus propice à ce genre de tourisme : son immensité, son exubérance et la richesse de ses attractions commandent de ne pas laisser trop de place à l'improvisation.

Préparer un planning est une bonne stratégie pour découvrir à la fois les incontournables de la ville mais aussi sortir des sentiers battus afin d'être sûr de ne rien rater durant le temps imparti où vous serez sur place. Justement en parlant d'incontournables, il en existe des dizaines à New York.

Lors de votre arrivée sur place, je vous conseille déjà de visiter le quartier de Midtown qui

regroupe la célèbre gare de Grand Central, la magnifique bibliothèque la NY Public Library, Bryant Park, le Rockefeller Center avec sa patinoire en hiver, son sapin à Noël et son esplanade le Top of the Rock. Dans ce quartier vous pourrez aussi vous balader sur la 5e Avenue, découvrir la Cathédrale St Patrick et bien évidemment vous promenez à Times Square qui est l'épicentre touristique de la ville.



Ensuite lors de votre séjour je vous conseille de découvrir la ville quartier par quartier seul ou alors pourquoi pas lors d'une visite guidée.

Il ne faudra pas manquer les **quartiers de Harlem** avec une messe gospel le dimanche matin, de **SoHo** et ses célèbres escaliers de secours, de **Greenwich Village** avec ses étudiants et ses clubs de jazz, ou encore de **Flatiron**

District avec son joli **Madison Square Park** et son mythique immeuble en forme de fer à repasser, le **Flatiron Building**.

Outre les **quartiers de Chinatown et Little Italy** qu'il faudra parcourir assez rapidement, je vous conseille bien évidemment de découvrir **Financial District** avec le côté financier de Wall Street et le côté émotionnel du World Trade Center (mémorial, musée

et nouvelles tours construites depuis les tragiques attentats du 11 septembre 2001).

Et enfin dans les incontournables, il ne faudra pas oublier une balade dans **Central Park**, la **High Line**, le **Brooklyn Bridge**, la visite de la **statue de la Liberté** et d'**Ellis Island** mais aussi la visite des magnifiques musées que propose la ville tels que le MET, le MoMA, le musée d'Histoire Naturelle...

Brooklyn reste-t-il un borough (arrondissement) à voir absolument ?

Pour moi, ce serait une erreur, de ne pas passer au moins une demi-journée à Brooklyn. Le borough de Brooklyn est immense (il fait 1,8 fois la ville de Paris en superficie) et justement il rassemble aujourd'hui des quartiers

incontournables avec notamment **Bushwick** pour son street art qui se renouvelle chaque année, mais aussi **Williamsburg** pour son côté hipster et branché et **Dumbo** et **Brooklyn Heights** pour son côté traditionnel (route en pavés, mur en brique...).

Et s'il y a un lieu à Brooklyn à ne pas rater, c'est bien **la promenade sur Brooklyn Bridge Park** que ce soit de jour comme de nuit. Cet ancien port industriel qui a été abandonné dans les années 50 a été réhabilité dans les années 2000 pour devenir un incontournable que ce soit pour les locaux ou pour les touristes.



Dans les nouveautés New Yorkaises, que conseillez-vous de ne pas rater ?

L'année 2019 est riche en nouveautés à New York. En mars, dans le tout nouveau **quartier d'Hudson Yards** (situé à l'ouest de Manhattan), une impressionnante œuvre d'art fait aussi office d'observatoire. Il s'appelle The Vessel et se situe tout au nord de la High Line.

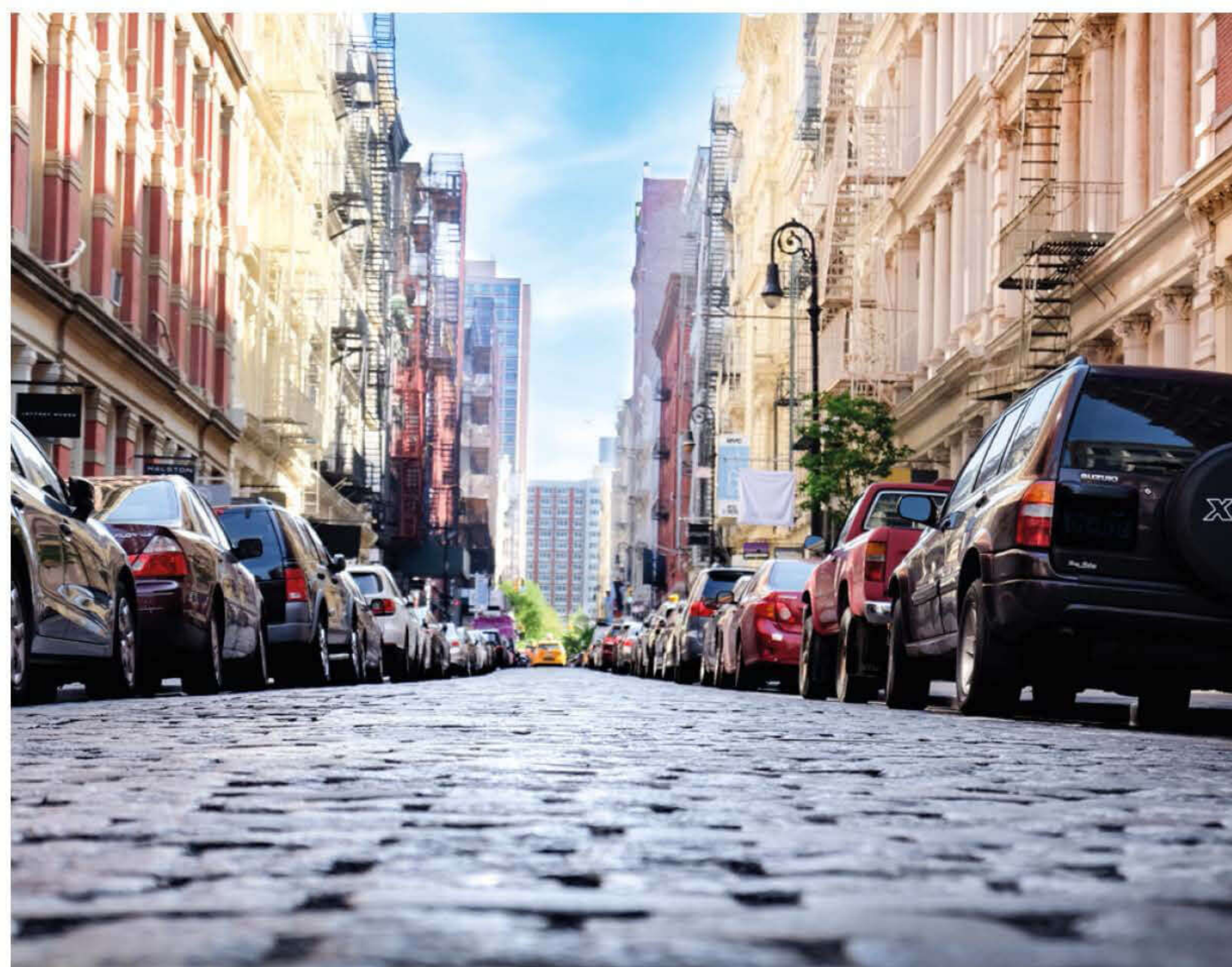
En mai, les premiers outlets de la ville ont été créés et sont situés à **Staten Island**. Ainsi c'est maintenant le nouveau passage obligé pour les mordus de shopping.

Depuis peu la statue de la Liberté a son musée situé sur la même île, Liberty Island.

Et enfin, en fin d'année, **une nouvelle esplanade arrivera dans le quartier d'Hudson Yards**.

Elle proposera une vue originale et unique sur toute la ville de New York.

Bref New York sait se réinventer et sait surtout tout faire pour donner envie d'y revenir !



Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver les conseils d'Alexandre sur son blog :

www.bons-plans-voyage-new-york.com

Retrouvez également ses bons plans dans un guide 100% personnalisable, qui vous accompagnera avant, pendant et après votre voyage !





Hydratation

Aider sa peau à affronter l'hiver



Otman De Polto,
responsable
parapharmacie

Pourquoi l'hydratation est-elle primordiale en hiver ?

En été, les fortes chaleurs poussent à s'hydrater de multiples manières et à hydrater sa peau plus dénudée, donc plus exposée et c'est presque un réflexe !

En hiver par contre, on la néglige plus souvent, la peau souffre

pourtant, tout autant de déshydratation.

A ce manque de soin s'ajoutent, les multiples agressions climatiques : la pluie, le vent, la neige et les basses températures... La peau l'est aussi par le frottement et l'enfermement dans certaines matières, le chauffage permanent et les projecteurs des lumières artificielles... bref un bien

mauvais cocktail pour les peaux sensibles.

Résultat : une peau qui tiraille, plus terne, moins nourrie et moins rayonnante et l'apparition en cas de déshydratation intense de ridules qui risquent de se transformer en rides installées et peu esthétiques.



Quels sont vos secrets en pharmacie pour bien hydrater ?

Dans un monde où l'on court à longueur de journée, les rituels que je vous propose ci-dessous ne doivent pas être vus comme des contraintes mais, au contraire, comme un moment de cocooning pour se sentir bien et rendre hommage à sa peau.

L'hydratation commence par

le nettoyage du corps. Sous la douche (ou dans un bain tiède), les produits d'hygiène à favoriser pour éviter le dessèchement sont plutôt les huiles aux hauts pouvoirs relipidants, les produits **SURGRAS** enrichis en agents nourrissants et les nettoyants **SANS SAVON**.

Pour le visage, je conseille un bon démaquillage suivi par un tonique qui neutralise les effets du calcaire et prépare la peau à

recevoir les soins.

Le soin visage doit être adapté à son propre TYPE de peau :

- **pour les peaux grasses** : je privilégie un fluide

- **pour les peaux mixtes** : je penche plus pour une crème / gel

- **pour les peaux sèches à très sèches** : je préfère une crème / baume.

Sans oublier bien sûr l'application

du sérum plus concentré en actifs et qu'on peut utiliser en cure périodique ou toute l'année.

Une à deux fois par semaine, un masque de nuit sans rinçage en crème / gel, crée un véritable bain d'hydratation.

Et pour finir matin et soir appliquer un contour des yeux est indispensable car la peau est dix fois plus fine donc plus d'apparition de stries de déshydrations qui risquent de se transformer, à long terme, en **RIDES INSTALLÉES**.

Pour le corps, si souvent oublié sous la couche de vêtements, une crème adaptée selon le degré de sécheresse (peau sèche, très sèche ou à tendance atopique) est à appliquer quotidiennement pour un réel confort et une hydratation/ **NUTRITION** efficace.

En complément, un gommage hebdomadaire à base de sucre ou de noyaux de fruits de préférence, permettra d'éliminer les peaux mortes et accélérer ainsi

le renouvellement cellulaire afin de rendre la peau à la fois plus douce au toucher, plus lumineuse et réceptive aux soins cosmétiques appliqués.

Certaines zones plus sensibles ou plus exposées sont-elles à appréhender avec des produits spécifiques?

Pour les diabétiques, quelle que soit la saison, les pieds sont à surveiller et à hydrater. Je recommande de chouchou-



ter 3 zones en particulier lors de la saison d'hiver :

- **les lèvres** : mon astuce un gommage au miel / sucre une fois par semaine en plus d'une hydratations quotidienne.

- **les mains** : je favorise des produits à base de cire d'abeille au haut pouvoir hydratant et cicatrisant.

- **le cou (le décolleté)** : tous les soirs avec un massage du bas

vers l'arrière des oreilles avec un produit ciblé.

Cette hydratation doit être renouvelée autant de fois que nécessaire, la fréquence est très liée à notre type de peau et à l'environnement dans lequel on évolue.

Pour finir, les compléments alimentaires peuvent-ils aider à nourrir la peau en hiver?

Oui c'est une certitude, Onagre, Bourrache, Carthame ...et vitamine E sont très efficaces sans oublier une cure semestrielle en Acide Hyaluronique ou Collagène.

Petit conseil : pensez à bien les prendre le soir pour garder toutes leurs vertus, la chronobiologie est formelle sur ce dernier point.



Love & Haircare since 1969

*50 ans d'amour et de liberté du cheveu



PHYTO
LA PUISSANCE VÉGÉTALE

50
ANS



PHYTO, PIONNIER DU SOIN DES CHEVEUX PAR LES PLANTES

1969, année du premier pas sur la Lune, du *flower power**, de la création de PHYTO. Cette année-là, Patrick Ales, coiffeur visionnaire, réunit la science et la nature pour prendre soin des cheveux tout en respectant leur équilibre naturel. Depuis 50 ans, les Laboratoires Phytosolba continuent d'innover et de révolutionner le soin capillaire pour la santé et la beauté de vos cheveux.

*slogan du mouvement hippie
Disponible en pharmacies, parapharmacies et sur phyto.com





A Des solutions contre l'acné à chaque âge

Interview **Laure Danglot** responsable en parapharmacie à Montpellier

Pourquoi subit-on un effet rebond de l'acné après l'été ?



Pourquoi subit-on un effet rebond de l'acné après l'été ?

L'acné est un trouble qui était à la base très lié à l'adolescence (80% des adolescents sont touchés).

A l'adolescence, les hormones stimulent les glandes sébacées qui produisent du sébum en excès (on parle d'hyperséborrhée) et rendent la peau plus grasse et brillante.

La principale bactérie de l'acné *Propionibacterium acnes* (appelé P.acnes) se nourrit du sébum en excès et prolifère, elle va ensuite à son tour stimuler la production de sébum.

Un joli cercle vicieux qui peut provoquer mycrokystes/comédons fermés (points blancs), comédons ouverts (points noirs), papules (boutons rouges enflammés), pustules (boutons jaunes enflammés) et nodules

(sous la peau pour les formes les plus avancées d'acné).

Aujourd'hui, l'acné adulte est très fréquent et plus particulièrement celui qui touche les femmes. Plusieurs formes d'acnés sont à différencier : notamment les acnés : rétentionnel, inflammatoire, fulminant, tardif...

Deux des causes qui aggravent les acnés sont le stress et le soleil.

La crème solaire est conseillée à plusieurs niveaux. En été, le soleil entraîne une forte production de sébum, on bronze et notre peau s'épaissit.

Cet épaissement va rendre un bouton plus inflammatoire, plus long à sortir. Du coup, ce phénomène est la cause de boutons en quantités plus nombreuses, créateurs de plus de marques qui vont durer plus longtemps.

Quelle attitude adopter à la rentrée ?

Le secret reste une routine quotidienne (l'hygiène puis le soin) et éventuellement un soin local complémentaire allié à une photoprotection efficace.

Une bonne hygiène (nettoyage) suivi d'un traitement adapté est la solution optimale pour lutter contre la bactérie P.acnes qui

se développe à la surface de la peau. Les médecins dermatologues en consultation donnent des traitements adaptés et ciblés à utiliser seul ou en complément de soin conseil.

Pour l'hygiène, toutes les gammes dermatologiques proposent des produits de nettoyages qui combinent un antibactérien et un régulateur adapté.



Tous les anciens produits trop décapants et forts n'existent plus, ils sont devenus aujourd'hui plus doux.

On parle de **gel nettoyant pureté ou rééquilibrant**... Le rééquilibrage est intéressant, il ne faut surtout pas supprimer toutes les bactéries.

Certaines bactéries sont bonnes pour la peau et la protègent, d'autres bactéries sont à élimi-

ner c'est la tendance des nettoyants. Ils sont donc enrichis en minéraux et pro-biotiques pour rééquilibrer la peau (comme phytosolution Normaderm).

Dans les nouveaux traitements, on gère à la fois le rétentionnel, l'inflammatoire et l'efficacité anti-marque qui est très recherchée par les patients. C'est le cas d'Ef-faclar Duo-plus de La Roche Posay ou le sébium global Cover de Bioderma qui font preuve d'une

bonne efficacité globale anti points noirs, acné rétentionnel et acné inflammatoire.

Pour traiter uniquement les pointes rouges qui font apparaître une pointe blanche, la crème Ducray Keracnyl PP est particulièrement adaptée. Cela coupe le circuit inflammatoire.

On doit avoir une bonne observance de son traitement anti-acné. Il faut être patient, c'est sur la durée qu'il y aura de l'ef-

ficacité. Après l'été c'est compliqué pour les personnes qui souffrent d'acné de retrouver une peau saine mais on y arrive.

A noter : les anciens toniques (souvent alcoolisés) sont remplacés par des lotions-essences plus naturelles (Nuxe, Caudalie...), pour une hydratation efficace, adaptée aux peaux acnéiques.

Les essences sont à appliquer dans le creux de la main puis à étaler sur tout le visage.

On conseille par exemple Galénic, Caudalie, Filorga, Résultime...

Pour rééquilibrer, on peut aussi trouver des probiotiques dans son soin (Phytosolution soin chez Normaderm par exemple).

Pouvez-vous nous donner une petite astuce pour affiner notre peau en douceur ?

Pour travailler son grain de peau à la rentrée, je vous conseille de préférence, les mousses peeling (plutôt que les gommages à grains ou mécaniques), qui font fondre les cellules mortes, sans être trop agressives (peelings enzymatiques chez Garancia et



Saeve par exemple).

Petit plus, grâce à ces mousses peeling, on débronzé uniformément, on garde de l'éclat, le teint est unifié, plus lumineux sans tâche (discromie).

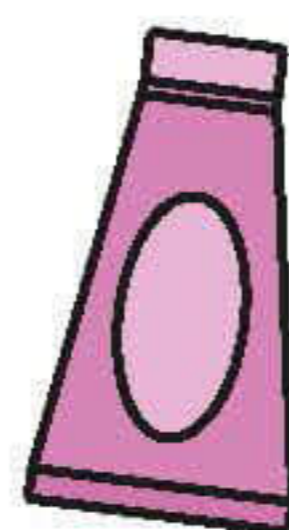
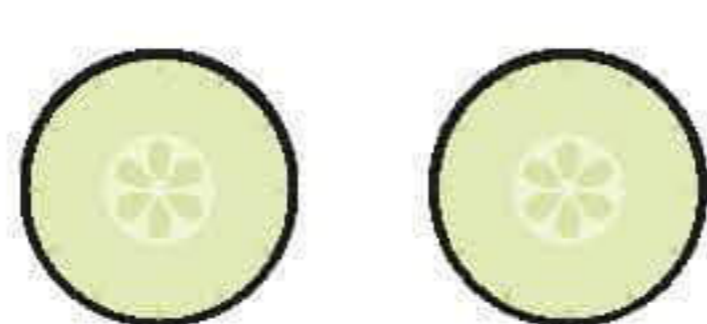
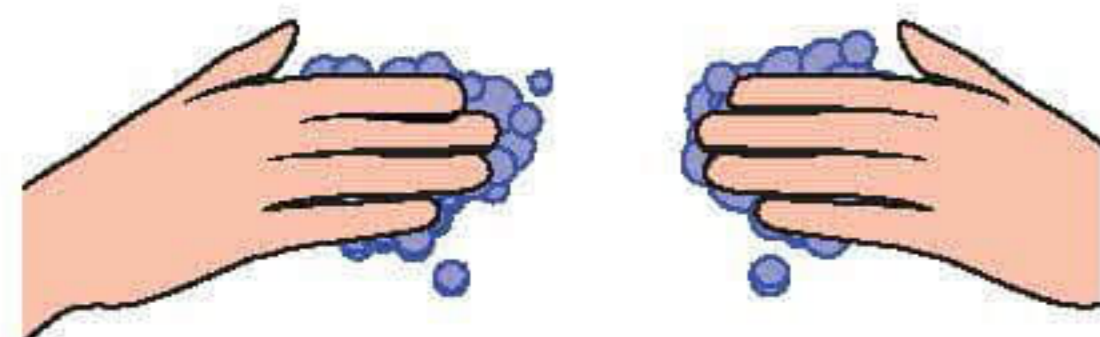
Existe-t-il des gammes selon les profils (âges, ...)

Il existe des gammes adolescentes assez concentrées et des gammes adulte un peu plus cosmétiques et plaisir.

Si l'adolescent est traité par un dermatologue (médicaments, crèmes...) avec des produits asséchants, il peut parfois utiliser des soins conseils en relais ou en association. C'est souvent le

cas pour l'anti-brillance. On peut conseiller un produit hydratant pour améliorer le confort.

La dernière innovation d'Avène Cleanance Comedomed est un traitement durable et intéressant car il traite aussi l'acné en dormance, les lésions à l'intérieur non visibles. Les points noirs, boutons, papules que nous cher-



chons à combattre avec beaucoup d'énergie ne représentent en réalité que la partie émergée de l'iceberg.

En effet, il existe des lésions invisibles, appelées micro-comédons, 100 fois plus nombreuses, amenées à évoluer en lésions visibles. Avène avec le renommé Professeur Saurat, a découvert la Comedoclastin™ : un actif capable d'agir dès ce stade pré-

coce et réversible. Concentré à 25% dans Cleanance Comedomed, cet actif végétal éthique bloque la formation du micro-comédon et induit sa régression vers le stade follicule sain. C'est donc un traitement d'attaque et de fond.

En conclusion, un nettoyage en douceur, un traitement avec une crème et un rééquilibrage restent les clés pour bien lutter

contre l'acné à tous les âges.

Certains compléments alimentaires pourront être d'une aide précieuse pour rééquilibrer et aider la peau à retrouver un terrain plus sain.

Ne vous découragez pas, persévérance et patience sont les secrets de la réussite !



Instant Box by **MEDIPRIX**
Automne- Hiver

~~55.00€~~
24.90€

la première box beauté de parapharmacie

Pour seulement **24.90€** au lieu de ~~55.00€~~
vous avez 8 produits de parapharmacie:



LE COMPTOIR AROMA
Spray nasal 20ml
décongestionnant
(prix indicatif : 7.20€)



LA ROCHE-POSAY
Eau micellaire 100ml
Effaclar
(prix indicatif : 4€)



VITRY
Soin réparateur 10 ml
(prix indicatif : 9.10€)



NATESSANCE
Baume hydratant
douceur
(prix indicatif : 16.50€)



DUCRAY
Crème mains 50 ml
(prix indicatif : 3€)



WELEDA
Soin des lèvres
(prix indicatif : 4.90€)



NAT&FORME
Magnésium marin
40 gélules
(prix indicatif : 4.20€)



ALEPIA:
Savon d'Alep 190g
(prix indicatif : 5.99€)

Photos non contractuelles

LACTIBIANE



Leader des solutions
microbiotiques

EXPERT DES MICROBIOTES DEPUIS 1992
IMAGINÉ ET FABRIQUÉ EN FRANCE

Demandez conseil à votre pharmacien

WWW.LACTIBIANE.COM

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

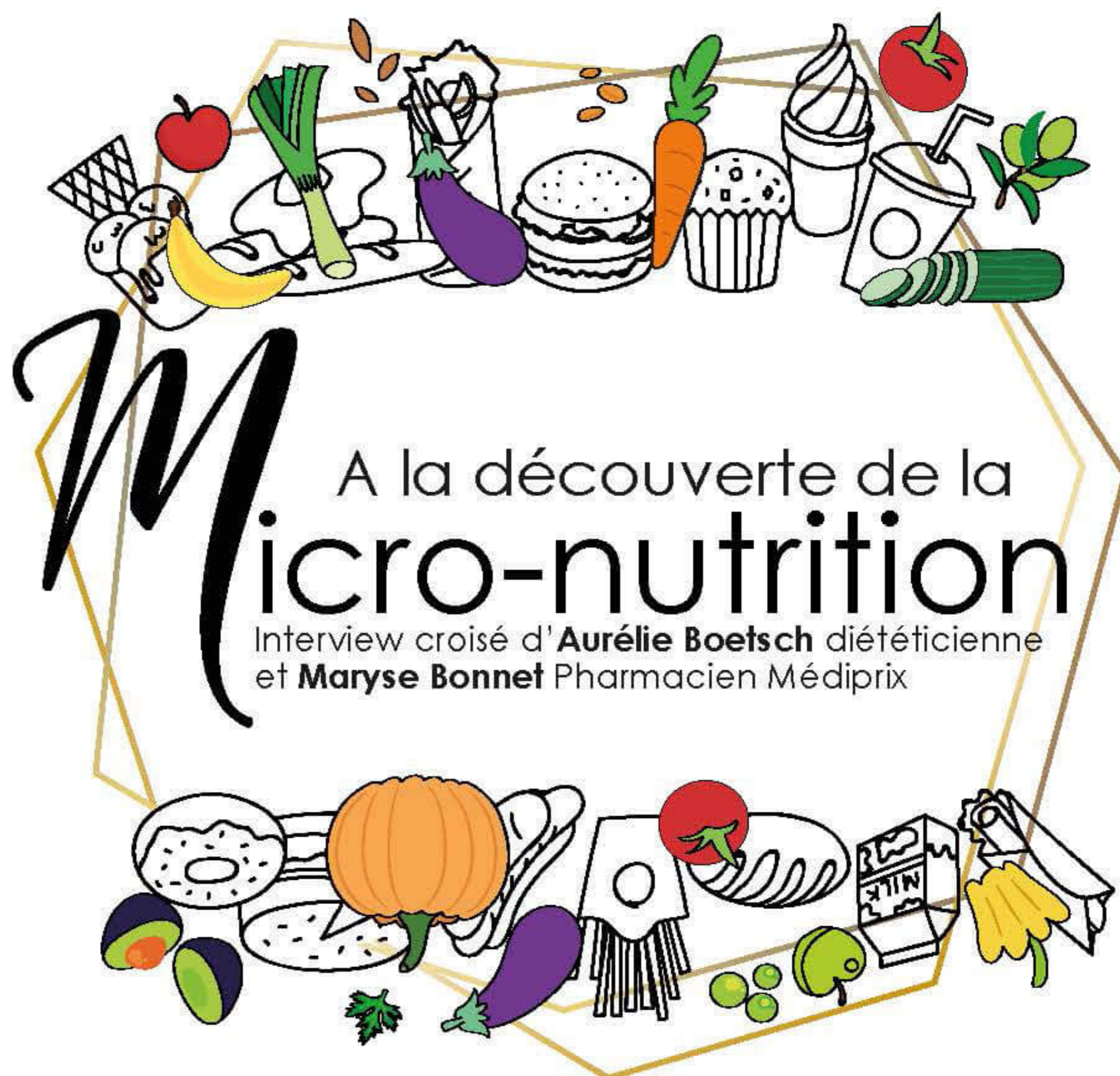
MICROBIOTES

PiLeJe
LABORATOIRE

Votre pharmacie et son groupe Médiprix sont engagés pour mieux vous accompagner, vous patients, au quotidien. Les pharmaciens Médiprix travaillent main dans la main, chaque jour, avec les autres professionnels de santé.

Cette complémentarité n'ayant qu'un but : **vous faire bénéficier des connaissances les plus performantes et complémentaires pour votre santé et vous permettre d'accéder au meilleur confort possible.**

C'est dans cet esprit, que nous avons demandé à Aurélie Boetsch diététicienne de nous faire découvrir avec Maryse Bonnet, pharmacien Médiprix la micro-nutrition.

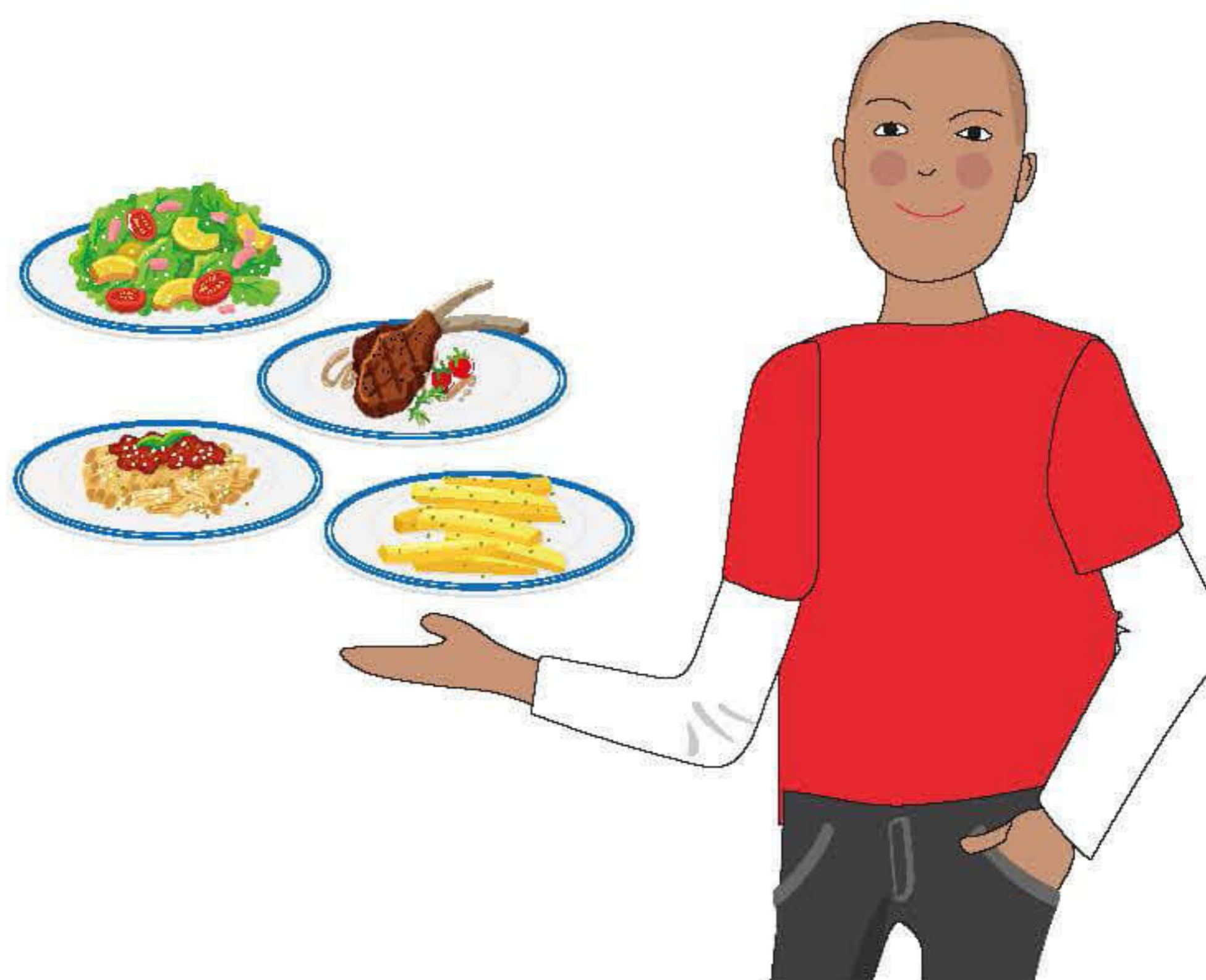


A la découverte de la Micro-nutrition

Interview croisé d'**Aurélie Boetsch** diététicienne et **Maryse Bonnet** Pharmacien Médiprix



Dites -moi ce que vous mangez et je vous dirai qui vous êtes....



Aurélie, pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste la micro-nutrition ?

Comme son nom l'indique, la « micro » nutrition parle d'alimentation au sens microscopique du terme. Nous avons l'habitude de parler du gras, des sucres, des protéines, de l'eau et j'en passe, en micro-nutrition nous allons plus loin pour analyser l'assiette dans sa partie la plus infime dans un objectif de bénéfice pour notre santé.

Il s'agit donc de micro-éléments permettant de nourrir nos cellules : magnésium, fer, en passant par la dopamine (hormone du bien-être) et de notre flore digestive....

Pourquoi l'intestin est-il souvent désigné comme étant notre Deuxième cerveau ?

Lorsque l'on parle des intestins, il faut surtout parler de microbiote (capital pour résister aux pathogènes et permettre une

bonne assimilation des bons nutriments présents dans nos aliments).

Ce petit monde composé de bactéries (oui oui, nous abritons des bactéries vivantes !) qui est LE lieu d'échange entre notre organisme et le milieu qui nous entoure.

Propre à chacun, notre microbiote se doit de trouver ou retrouver son équilibre. En effet, la moindre perturbation de ce-

lui-ci peut entraîner des troubles digestifs (diarrhée, constipation, douleurs), fatigue, réactions allergiques mais également stress, nervosité, obésité...

En communication permanente avec notre cerveau, le microbiote n'a pas encore fini de nous surprendre quant à ses rôles et bénéfices.

Pour aller plus loin, je vous in-

vite à lire «Le charme discret de l'intestin» écrit par une docteure allemande qui vous fera découvrir tout ce petit monde avec qui nous cohabitons.

Comment faire un bilan en micro-nutrition ?

Un bilan de micro-nutrition s'effectue auprès de professionnels de santé compétents et formés

à la micro-nutrition. C'est très simple et relativement rapide, il ne faut pas hésiter à le demander.

Un premier entretien permet de faire le point sur vos habitudes alimentaires ainsi que sur vos habitudes de vie : aspect de votre peau, qualité de votre sommeil, pratique d'activité physique... Tous ces éléments



de réponse permettront d'établir des conseils personnalisés.

Que peut nous apprendre le bilan de micro-nutrition ?

En premier lieu, la micro-nutrition nous apprend beaucoup sur nous même ! Ce bilan permet de découvrir nos carences ou excès au niveau nutritionnel à travers différents «terrains» nutritionnels : terrain digestif perturbé, carence en certains acides gras, désordre émotion-

nel, pulsions sucrées...

C'est donc un moyen d'aller plus loin dans la prise en charge afin de régler des soucis parfois présents depuis un long moment dont nous n'aurions pas fait le lien avec notre façon de manger.

Quels résultats et quels changements ?

Ils sont nombreux mais avant tout patient-dépendant. Le

simple fait de répondre à certaines questions du bilan de micro-nutrition permet d'entamer un changement dans nos habitudes ancrées.

On parle également de nutrition préventive : je prends soin de moi et de ma santé grâce à mon assiette.

Je ne peux que vous inviter à tester par vous-même pour découvrir vos propres changements !



Maryse Bonnet
Pharmacien Médiprix



Maryse, vous êtes pharmacien, pourquoi vous êtes-vous intéressée à la micro-nutrition ?

On réalise assez vite en pharmacie que certaines carences peuvent déséquilibrer la santé de nos patients, par exemple la carence en fer (la plus répandue au monde) ou la carence en magnésium (qui concerne 7 français sur 10).

La micro-nutrition individualisée est une démarche préventive

des troubles et dysfonctionnements de l'organisme. On peut modifier un microbiote en intervenant de 0 à 2 ans; après l'âge de 2 ans on ne peut que le compléter et s'adapter à lui.

Le pharmacien va travailler en complémentarité avec une diététicienne pour potentialiser les conseils de diététiques. On aura un regard plus spécifique sur les vitamines, minéraux, oligoéléments, bons acides gras,

acides aminés essentiels.

Comme le disait Aurélie, l'équilibre du microbiote est essentiel pour avoir un confort de vie et une santé optimisés.

Notre immunité va dépendre de l'état de notre paroi intestinale et de notre microbiote.

Les éléments cités ci-dessus (oligoéléments, minéraux...) ont un fort impact sur le fonctionnement de notre cerveau,



la protection cellulaire, la communication intercellulaire et la sphère digestive notamment.

Ce bilan doit être individualisé car aucun individu ne réagit de la même façon, chacun a un environnement et un microbiote unique. Il y a par conséquent, pour chaque individu, un conseil spécifique à donner.

Toute cette réflexion globale est intéressante : on commence par détoxifier en douceur, net-

toyer sereinement l'organisme; ensuite on va potentialiser tous les traitements mis en place par des conseils d'hygiène de vie et des compléments alimentaires dont le seul but sera d'améliorer le confort des patients et de les rééquilibrer au mieux face à leur problématique.

Dans le cadre de certaines pathologies cette micro-nutrition peut-elle être un vrai plus ?

Bien sûr, je vois les résultats dans

ma pharmacie; nous vivons une époque de mal bouffe et de stress permanent qui engendre des pathologies digestives de plus en plus fréquentes.

Dans le cadre de pathologies déclarées (ou parfois simplement en prévention), nous travaillons main dans la main avec certains médecins spécialistes.

Le pharmacien a un rôle important pour accompagner au niveau du maintien de l'équilibre

et du bien-être du patient. On peut très facilement agir sur des pathologies comme les cystites et avoir d'excellents résultats.

Par ailleurs, il est aussi possible de rendre aux cellules carencées et intoxiquées leur potentiel fonctionnel optimal grâce aux oligoéléments essentiels aux processus enzymatique qui favorisant l'intégration de micro-nutriments spécifiques.

C'est dans la cellule qu'il faut chercher la source de chaque problème biologique.

On veillera ainsi au maintien de l'équilibre du terrain inné ou à son amélioration s'il présente des carences en vitamines, des intoxications, s'il est soumis à un stress oxydatif.

Et concrètement comment cela se passe-t-il ?

Après les questions qui permettent d'établir ce profil, on détermine un terrain nutritionnel et en fonction de ce dernier on adapte notre conseil.

L'idée est de permettre à chacun d'adapter son alimentation, se réapproprié progressivement son corps et gérer ses émotions et ses pulsions alimentaires.



Par exemple : un patient carencé en acide gras poly-insaturés (AGPI) aura tendance à avoir de l'eczéma, une fragilité ORL (allergie, asthme)...

Le conseil nutritionnel sera, de privilégier les huiles vierges première pression, de consommer des poissons gras, de favoriser la consommation de produits non transformés.

En pharmacie on donnera :

- **des oligoéléments** riche en manganèse (action sur l'inflammation la synthèse des anticorps), en cuivre (puissant immunostimulant, agent anti-viral et anti-microbien)
- **des omega 3**
- **des polyphénols**
- **du sélénium**
- **des vitamines C et E.**

La méthode à notre disposition

est un combo : on va nettoyer, recharger et réensemencer.

On va associer des plantes et des oligoéléments pour créer une énergie nouvelle, afin de restaurer un fonctionnement cellulaire optimal.

En Conclusion : se nourrir en conscience, se respecter, et se préserver. Dites -moi ce que vous mangez et je vous dirai qui vous êtes....

Devenez acteur de votre santé et de votre bien-être !

stress

gênes articulaires

sommeil perturbé

sensibilité cutanée

inconforts digestifs

faiblesses immunitaires

difficultés de concentration



Découvrez votre profil nutritionnel
auprès de votre professionnel de santé,
expert en micronutrition.





Mon Sport, boosteur de mon automne



Froid, vent, pluie, les températures automnales & hivernales ne sont pas toujours encourageants pour pratiquer vos activités sportives préférées. Chez Médiprix, nous avons donc décidé de vous démontrer pourquoi ce sont les saisons parfaites pour devenir un sportif régulier.

A vos marques, prêts, « sportez »... Protéger son corps et son cœur

Le corps a besoin d'une continuité dans la pratique sportive, les



ter efficacement votre système immunitaire et le renforcer. Très bon pour la santé, il va accélérer le système circulatoire, faire fonctionner les muscles et aider les défenses naturelles de notre organisme à être plus performantes.

Des études scientifiques ont prouvé que les personnes qui pratiquent un sport régulier en toutes saisons attrapent moins de rhume (et d'autres virus) que les autres. Par ailleurs s'ils le contractent, ils souffriront de syndromes moins

arrêts et reprises (4 mois avec, 4 mois sans...) durant l'année ne sont bénéfiques à aucun niveau.

Une pratique régulière est primordiale pour la santé et permet d'améliorer ses performances en continu. La rupture hivernale, créera une reprise printanière difficile. Par ailleurs, la reprise violente uniquement pendant les vacances d'été est très agressive pour le corps.

Enfin, le froid et la pratique sportive combinés stimulent notre

sévères et se remettront mieux et plus vite que les « non sportifs ». Bref les sportifs sont plus en forme physiquement et moins malades.

Bon pour le moral

En hiver, la luminosité diminue et les personnes qui restent enfermées chez elles ne bénéficient plus de la lumière du jour.

A titre d'exemple le **degré de luminosité est 100 fois moindre dans une maison qu'à l'extérieur**. Le taux de **sérotonine** (appelée

muscle cardiaque et le fait travailler de manière appropriée.

Attention cependant à penser à bien s'hydrater (le froid ne donne pas soif mais le corps manque d'eau en pleine activité sportive) et à se couvrir de manière adaptée par rapport à l'activité et la température extérieure.

Booster les défenses immunitaires

Contrairement aux idées reçues, faire du sport en hiver va boost-

aussi hormone du bonheur) est très lié à la luminosité et sa baisse en hiver provoque chez certains **« une dépression saisonnière ou blues de l'hiver »**.

Faire du sport en extérieur est donc tout particulièrement recommandé en cette période pour garder un moral ensoleillé.

Si vous avez la chance de pouvoir pratiquer votre activité physique dans une forêt sachez que vous bénéficierez, en plus, des effets de la **sylothérapie** (thérapie par les arbres). Venue du Ja-

pon, où elle est communément appelée « Shinrin-Yoku », cette « thérapie » a des effets très positifs, voire curatifs prouvés scientifiquement sur le corps humain.

Sur des groupes tests, ceux qui pratiquaient des promenades en forêt voyaient leur niveau de stress et de dépression baisser. Les arbres libèrent des molécules volatiles, les phytoncides, comme l'alpha-pinène, qui semblent eux aussi avoir un effet antistress. Par ailleurs, le bain de forêt réduit le rythme cardiaque comme la

pression artérielle ce qui limite le risque cardiovasculaire.

Enfin, se déplacer en forêt augmente significativement nos cellules NK (les natural killers : cellules immunitaires) durant 7 jours.

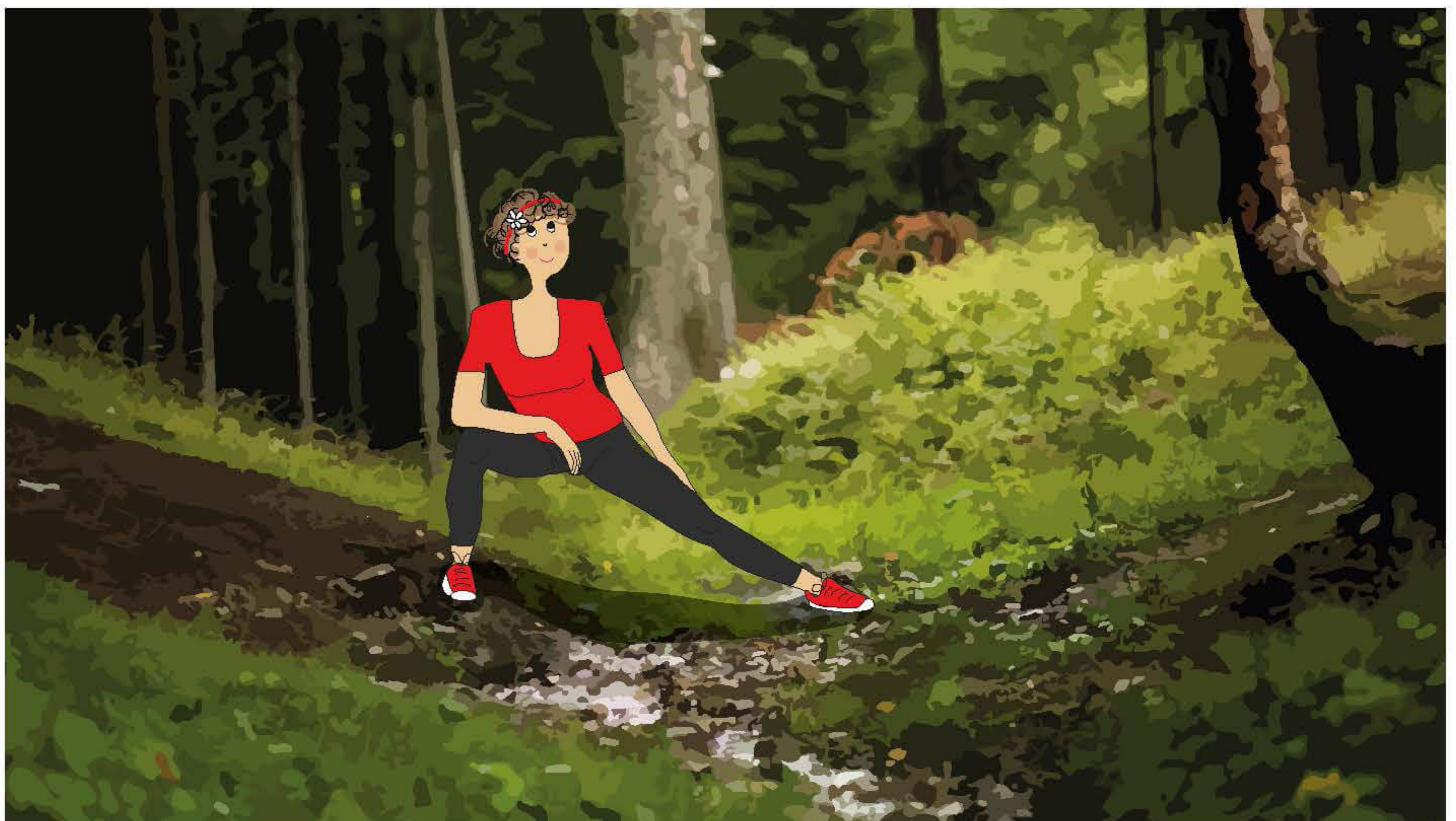
Bon pour la ligne

Les fêtes de fin d'année et leurs lots de délicieux mets à déguster dans une ambiance si conviviale qu'on en oublierait presque les jolis kilos qu'ils nous apportent. La pratique du sport, durant les mois

qui précèdent ou succèdent à la période de Noël, offre un double bénéfice pour la perte de poids.

Le corps brûle des calories grâce à l'effort physique mais aussi pour résister au froid (thermogenèse).

Attention toutefois, le froid stimule réellement l'organisme et il faut savoir bien s'équiper (sous-vêtements près du corps) et s'hydrater en tenant compte de son état de santé pour le pratiquer dans de bonnes conditions.



Une reprise du sport pourra par exemple consister en plusieurs marches rapides avant des footings plus ambitieux.

L'échauffement reste très fortement recommandé avant de vous lancer. Et maintenant : **faites-vous plaisir !**

Convaincu ? Quelques idées...

La natation : dans notre élément originel, sans choc ni vibration, la natation est un sport complet qui sollicite la musculature de

manière totale. Les bénéfices cardiovasculaires et pulmonaires se font rapidement sentir. Autre avantage, cette activité peut aussi se pratiquer (avec l'aval d'un médecin et selon les grossesses) enceinte.

La course à pied : elle se pratique « presque » partout, ne nécessite pas de trajet ou de budget et elle améliore la fonction cardiaque, réduit les risques de maladies cardiovasculaires, décuple la capacité respiratoire, réduit le mauvais cholestérol, augmente

la masse musculaire et diminue la masse grasse.

Si vous êtes en surpoids assez important mieux vaut commencer par des marches rapides pour ne pas léser les genoux par exemple. A savoir : un équipement adapté est souhaitable (bonnes chaussures et tee-shirt spécial pour la course)

Le vélo ou l'aquabiking : c'est un sport très complet qui permet de conserver un poids santé, abaisser le rythme du cœur au

repos, préserver les articulations (genoux, hanches, chevilles...), renforcer la force musculaire et l'équilibre, réduire le stress et la tension. Sport d'endurance, il est bon pour le cœur et pour le retour veineux des jambes. Cette meilleure vascularisation a des effets bénéfiques à tous niveaux y compris pour une plus grande vitalité sexuelle.

Le cerveau étant plus oxygéné, il fonctionne de manière plus optimale. Petite particularité pour l'aquabiking en plus : l'eau estompe la cellulite en la massant durant l'effort

Et dans les nouveaux sports ?

Le Barreshape R est un concept venu des USA où il explose, un savant mélange de danse, yoga et Pilates pour une séance assez fun où le corps se muscle, se sculpte, un réel travail cardiovasculaire est effectué durant l'ensemble de ce sport d'endurance.

Le Bumball inventé au Danemark par Soeren Maribo est un sport ludique avec du matériel innovant (système de scratches et ballon). Ce sport qui se pratique avec un ballon propose des règles de base flexibles (possibilité de

s'adapter suivant les conditions de pratique (nombre de joueurs, dimension du terrain...).

Le Frisbee baseball est une alternative originale (et plus simple) que le baseball. Praticé en équipe, il mêle baseball et ultimate et peut donc plaire à un grand nombre de joueurs.

Ces deux derniers sports sollicitent l'endurance, l'agilité et l'adresse. Les bénéfices cardiovasculaires, pulmonaires, de réduction du stress et de musculation combinés à une perte de poids sont intéressants.



Les conseils + de Roxane pharmacien Médiprix

Pharmacien et marathonnienne, Roxane vous donne quelques conseils pour plus de confort lors de la pratique sportive.

Pour commencer, je conseille souvent aux sportifs l'utilisation de **l'huile d'Arnica en massage** sur les muscles (cuisses, jambes...) pour la préparation et récupération musculaire complétée par **l'huile essentielle de Gaulthérie** sur les articulations (genoux, chevilles..).

Pour prévenir les crampes, certains comprimés à croquer combinent **l'Arnica Montana, Sarcosolacticum Acidum et Zincum oxydatum**. Les cures de magnésium sont aussi très efficaces pour prévenir à la fois les crampes et les contractures. Elles sont à prendre pendant la phase d'entraînement et les deux (comprimés et cure) peuvent être pris ensemble.

Si ce sont des entraînements intensifs et aux longs cours, on peut s'appuyer sur les **complexes multivitaminiques** et surtout, c'est in-

dispensable, une **bonne hydratation** pendant, après et avant l'effort. Si on ressent la sensation de soif c'est déjà un peu tard, il est plus qu'urgent de s'hydrater...

Une pommade anti-frottement peut-être utile lorsque l'on change d'équipement (nouvelles chaussures par exemple) ou quand on augmente l'intensité de l'entraînement.

Il faut surtout éviter de courir ou de pratiquer une activité physique intensive lorsqu'on est malade ou qu'on a de la fièvre, c'est très important.

La Météo de la gorge

MATIN



Une action à visée antibactérienne locale en cas de mal de gorge peu intense et sans fièvre



7000024775 - 10/19

SANOFI

De tout temps avec votre gorge

MÉTÉO CAPRICIEUSE DANS VOTRE GORGE ?

LYSOPAÏNE® MAUX DE GORGE CETYLPYRIDINIUM LYSOZYME SANS SUCRE, comprimé à sucer édulcoré au sorbitol et à la saccharine. Traitement du mal de gorge peu intense et sans fièvre. Médicament pas avant 6 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. VISA : 18/09/63421272/GP/003

À VOS CÔTÉS TOUT AU LONG DE LA NUIT

2 DIMINUTION DES RÉVEILS NOCTURNES
Extraits de pavot de Californie et de mélisse

1

ENDORMISSEMENT
Mélatonine

3

SOMMEIL RÉPARATEUR
Extrait de passiflore



SANS DÉPENDANCE

7000024777 - 09/19

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE RÉSERVÉ À L'ADULTE. Plus d'informations sur teamdenuit.fr

SANOFI

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR



Les huiles essentielles précieuses alliées pour l'immunité

Certaines huiles essentielles en automne-hiver sont très intéressantes (voire indispensables) dans nos armoires à pharmacies.

Le Thym à thymol

L'HE de Thym à thymol est particulièrement adaptée pour les affections hivernales (elle est à la fois antibactérienne et antivirale). Son fort pouvoir antiseptique permet de purifier en profondeur. Fortement énergisante, elle stimule et permet de lutter contre les fatigues physiques et morales. Elle offre plusieurs types de bienfaits : digestifs, uro-génitaux, respiratoires et ORL et cardio-vasculaires et circulatoires.

Attention : elle est l'une des huiles les plus puissantes, elle ne doit pas être utilisée pure car elle agresse la peau.

Comme pour toutes les autres huiles essentielles, le conseil de votre pharmacien ou d'un médecin est recommandé.

L'Eucalyptus globuleux

L'HE d'Eucalyptus globuleux agit sur le système respiratoire. Utilisée en massage ou en diffusion, c'est un bon expectorant et il est particulièrement conseillé pour aider en cas de bronchite, rhume ou sinusite.

Elle aide aussi en cas de fatigue.

Attention il ne doit JAMAIS être utilisé, contrairement à d'autres huiles essentielles d'Eucalyptus, en voie interne et elle peut provoquer des irritations de la peau donc doit impérativement bien être diluée avant toute application.

Le Ravintsara

L'HE de Ravinstara ou Cinnamomum camphora en latin, elle est composée de molécules aux propriétés anti-infectieuses et immunostimulantes remarquables, que ce soit en préventif ou en curatif.



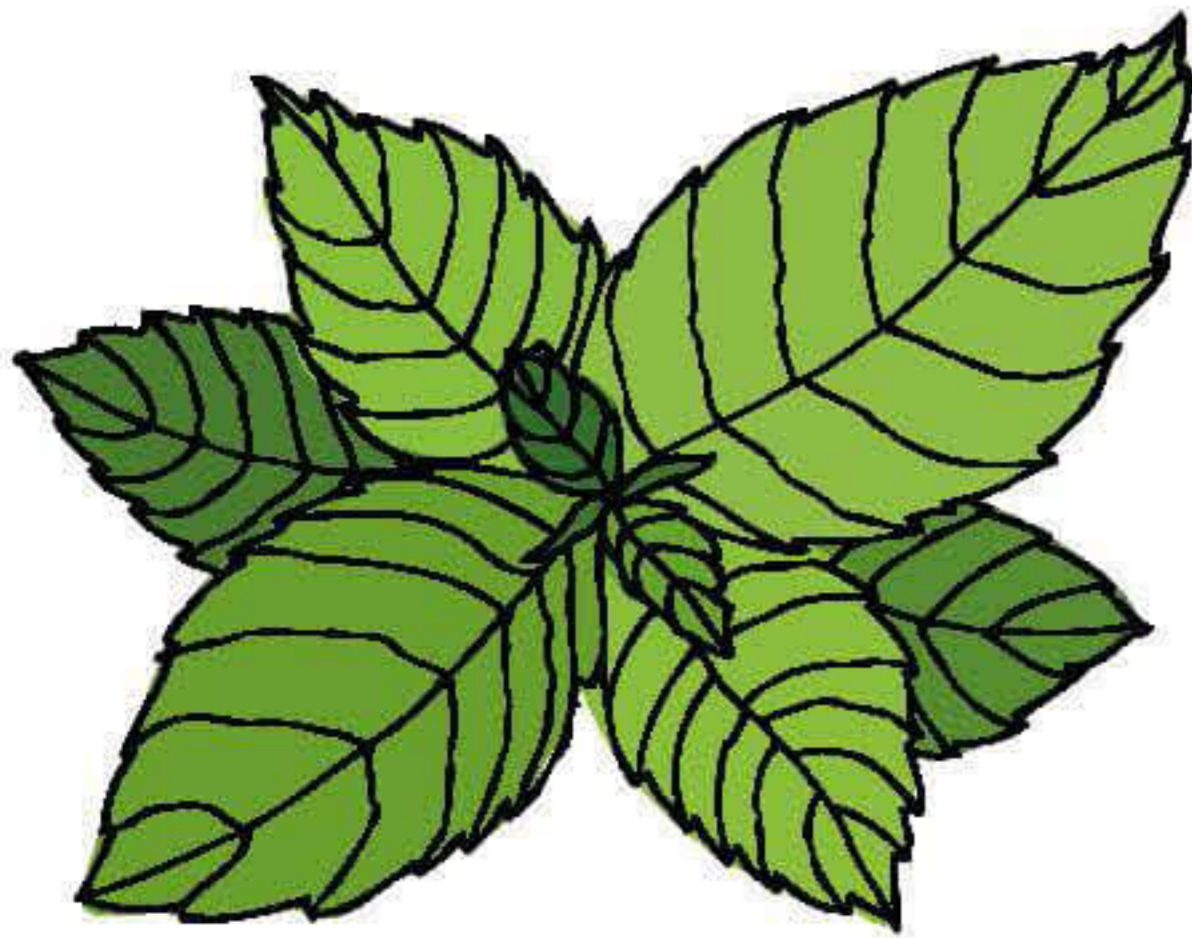
La Menthe poivrée

L'HE *Mentha piperita* permet d'apaiser certaines douleurs, de réduire les démangeaisons mais aussi de stimuler et revigorer notre corps comme notre esprit.

Elle est aussi très efficace sur certains maux de têtes et pour lutter contre la nausée.

Enfin c'est un bon décongestionnant, elle permet de libérer la sphère nasale. En cas d'encombrement du nez, elle est efficace en diffusion combinée avec le ravintsara.

Menthe poivrée



Ravintsara



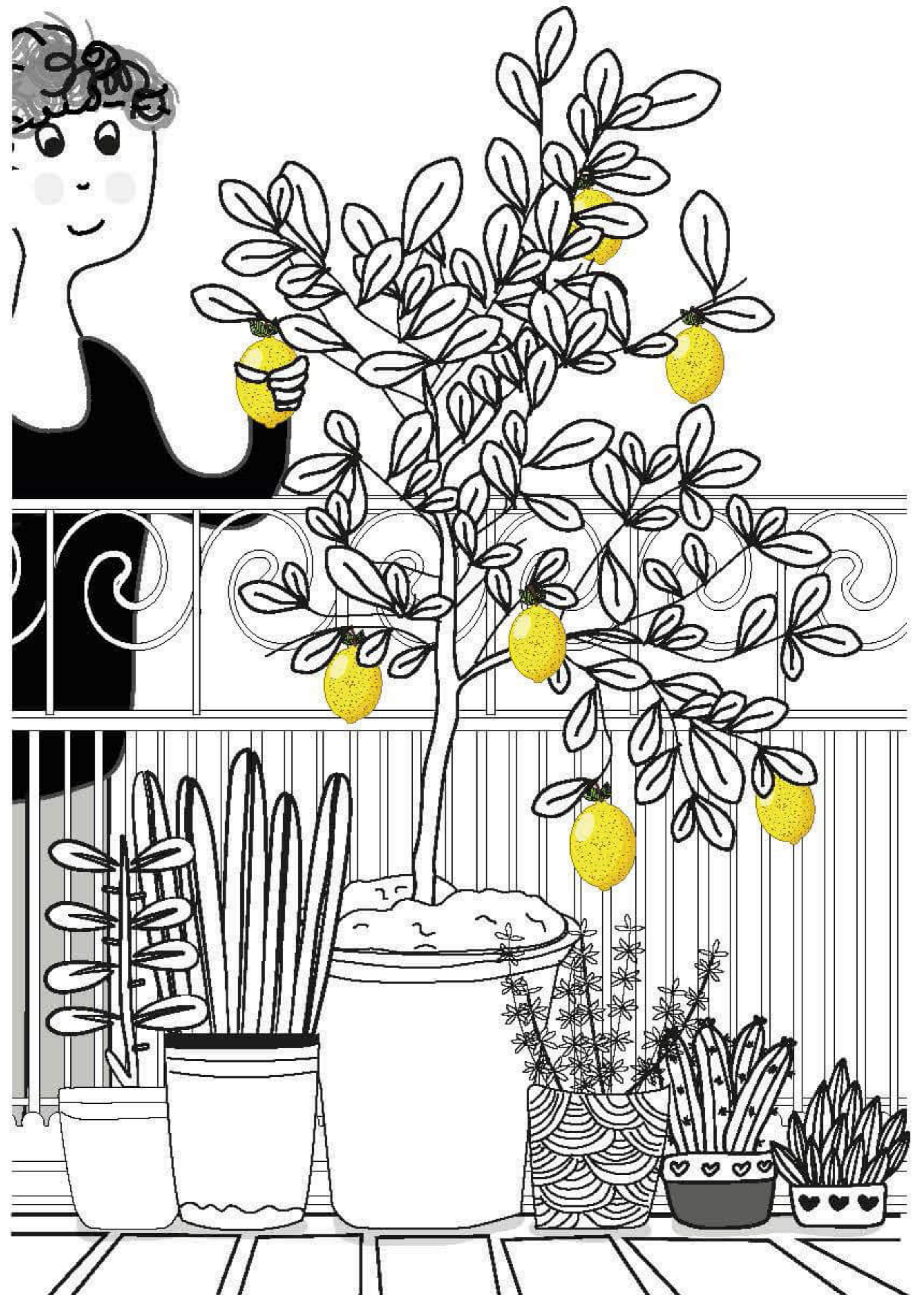
Le Citron

Pour Camille Cabaud pharmacienne Médiprix « 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. »

C'est aussi une huile précieuse pour tuer les germes infectieux contagieux comme le rhume et pour assainir l'air. Elle détruit parallèlement les germes associés aux odeurs désagréables (moisissures, tabac, la si agréable odeur de friture...)... Sa double action selon le moment de la journée est appréciable : elle tonifie en début de journée et calme en fin de journée.

Enfin c'est un bon stimulant pour la digestion mais aussi pour la mémoire et pour lutter contre la fatigue (même si la solution idéale reste le repos).



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.

Publiccommuniqué

MÉDICINAL LE POUVOIR DE LA NATURE rafraîchit les huiles essentielles !

Votre grand-mère les utilisait déjà et elle avait bien raison mais depuis l'univers des huiles essentielles semble s'être figé alors que le monde bouge, avance et se transforme. Médicinal a décidé de moderniser ses packagings plus dynamiques, naturels et reflète de la femme d'aujourd'hui attachée à l'environnement, souvent active, mobile et ouverte sur le monde. La tristesse des packagings d'antan disparaît pour laisser place à plus de peps, d'humanité (avec l'égérie simple et naturelle), de joie et de modernité. Fabriquées en France, ces huiles essentielles nous les avons voulu bio pour respecter notre planète bleue et respecter votre santé. Les huiles essentielles nécessitent un conseil expert de votre pharmacien qu'il sera heureux de pouvoir vous apporter.

Place au plaisir et à la découverte, de cette nouvelle gamme d'huiles essentielles Médicinal, quand la nature vous fait du bien....

MÉDICINAL

LE POUVOIR DE LA NATURE



Huile essentielle
Fabrication française



Photos non contractuelles

Dexeryl

Dexeryl,
et votre peau est en paix.



Hydrate, répare et protège
les peaux sèches

Sécheresse cutanée - Eczéma

Apaise les tiraillements
Diminue les démangeaisons



- 1500 patients dans nos études
- 13 publications prouvant l'efficacité du produit

Dexeryl, crème. Répare et hydrate les peaux sèches ou atopiques, notamment dans le cas de certaines dermatoses (dermatites atopique, ichtyose...). Fabricant : PIERRE FABRE MEDICAL DEVICES, France. Lire attentivement la notice avant utilisation. Enfant à partir de 1 mois. Demandez conseil à votre pharmacien. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. [Réf. 190213]. 232 109.


Pierre Fabre
Consumer Health Care
UNE DIVISION PIERRE FABRE MÉDICAMENT

SMARTLEG®



LE COLLANT
DE COMPRESSION MÉDICALE
ENFIN...

DÉLICIEUSE



BVCert. 6195240



www.smartleg.fr

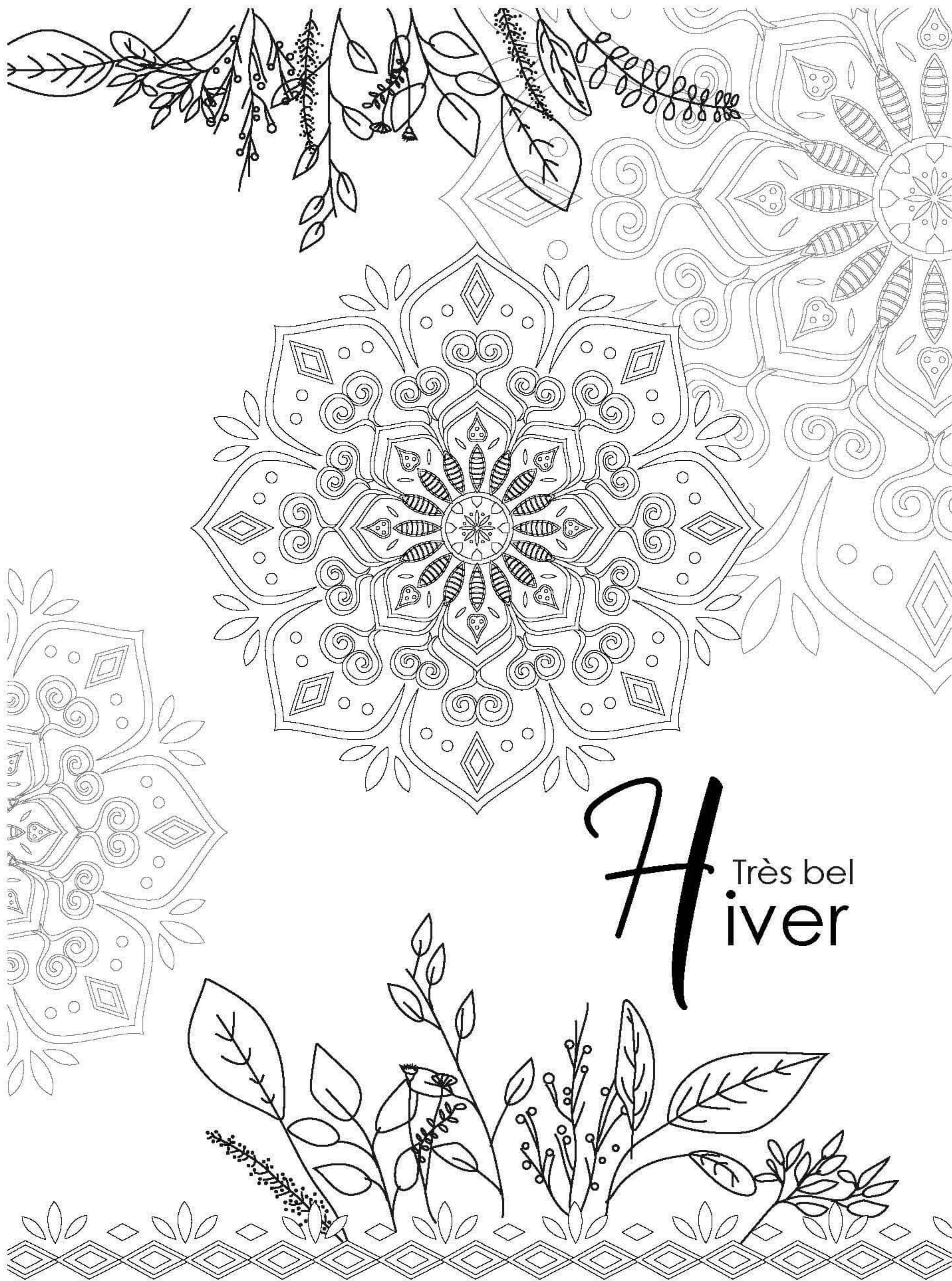
LA SCIENCE AU SERVICE DE LA COMPRESSION VEINEUSE

Laboratoires Innothéra - 22 avenue Aristide Briand - 94110 Arcueil - France

----- Dispositif médical de compression veineuse élastique -----

Smartleg® est un produit de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqués dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le **marquage CE**. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étui. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. INN1906601 - juin 2019. Fabricant : Laboratoires INNOTHERA

Photographie retouchée



H Très bel
iver

EFFICACITÉ PROUVÉE⁽¹⁾

ASSAINI' BIO SPRAY

Respirez un air purifié

- ✓ 25 huiles essentielles 100% pures et d'origine naturelle
- ✓ Efficacité prouvée⁽¹⁾ sur les virus, bactéries, acariens, moisissures
- ✓ 94% d'utilisateurs satisfaits⁽²⁾

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE

⁽¹⁾ Tests *in vitro* - Bactéricide : NF EN 1276, 5 min ; Fongicide : NF EN 1275, 15 min ; Virucide : actif sur le virus H1N1 (NF EN 14476 + A1), 60 min ; Acaricide vis-à-vis de l'acarien de la poussière (*Dermatophagoïdes pteronyssinus*) < 1h.

⁽²⁾ Enquête satisfaction on-line consommateurs, mai 2014, 48 répondants.

219873

Utiliser les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lire les étiquettes et les informations concernant le produit.

orliman.fr

PIEDS SENSIBLES ?

Découvrez notre gamme complète spécialement dédiée au soin et au confort des pieds.



Nos solutions podologiques,

semelles, talonnettes, coussinets protecteurs, chaussettes de confort ou de compression...

vous soulageront au quotidien.

Pensez-y !



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

Dispositifs médicaux de classe I. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage **CE**. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe - ZA la Herbetais 35520 LA MÉZIÈRE - www.orliman.fr - smeurope@smeurope.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédit Photo : iStock®. Photo non contractuelle. 05/2019. 190521_H


ORLIMAN
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES



Photo: © fotolia

La vitamine du soleil pour **toute la famille**

ERGY D



N°1
des ventes de
vitamine D en
pharmacie¹

Produit disponible en pharmacie.

Vitamine D₃ d'origine naturelle :

- ▶ Pour le bon fonctionnement du système immunitaire²
- ▶ Pour les enfants en période de croissance², dès la naissance

 **Forme goutte facile d'utilisation. Goût neutre.**
1 goutte apporte 5 µg (200 UI) de vitamines D3 soit 100% des VNR³.

¹ Données IMS janvier 2018 sur les ventes de compléments alimentaires en pharmacie en France.

² Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et au maintien de l'ossature ; nécessaire à la croissance et au développement osseux normaux des enfants.

³ Valeurs Nutritionnelles de Référence



   Venez échanger sur nos réseaux

 Conseils au 05 65 64 71 51



Photo: © fotolia

NOUVEAUX FORMATS


Votre réflexe contre la **fatigue nerveuse** !

ERGYMAG



Produit disponible en pharmacie.

- ▶ Synergie de 4 formes de magnésium
- ▶ Formule désacidifiante²
- ▶ Vitamines B

 100 mg de magnésium par gélule

 **45 gélules** ▶ 15 jours
90 gélules ▶ 1 mois

¹ Le magnésium contribue à la réduction de la fatigue et au bon fonctionnement des systèmes nerveux et musculaire. ² Le zinc participe à un bon métabolisme acido-basique, pour désacidifier l'organisme.



   Venez échanger sur nos réseaux

 Conseils au 05 65 64 71 51

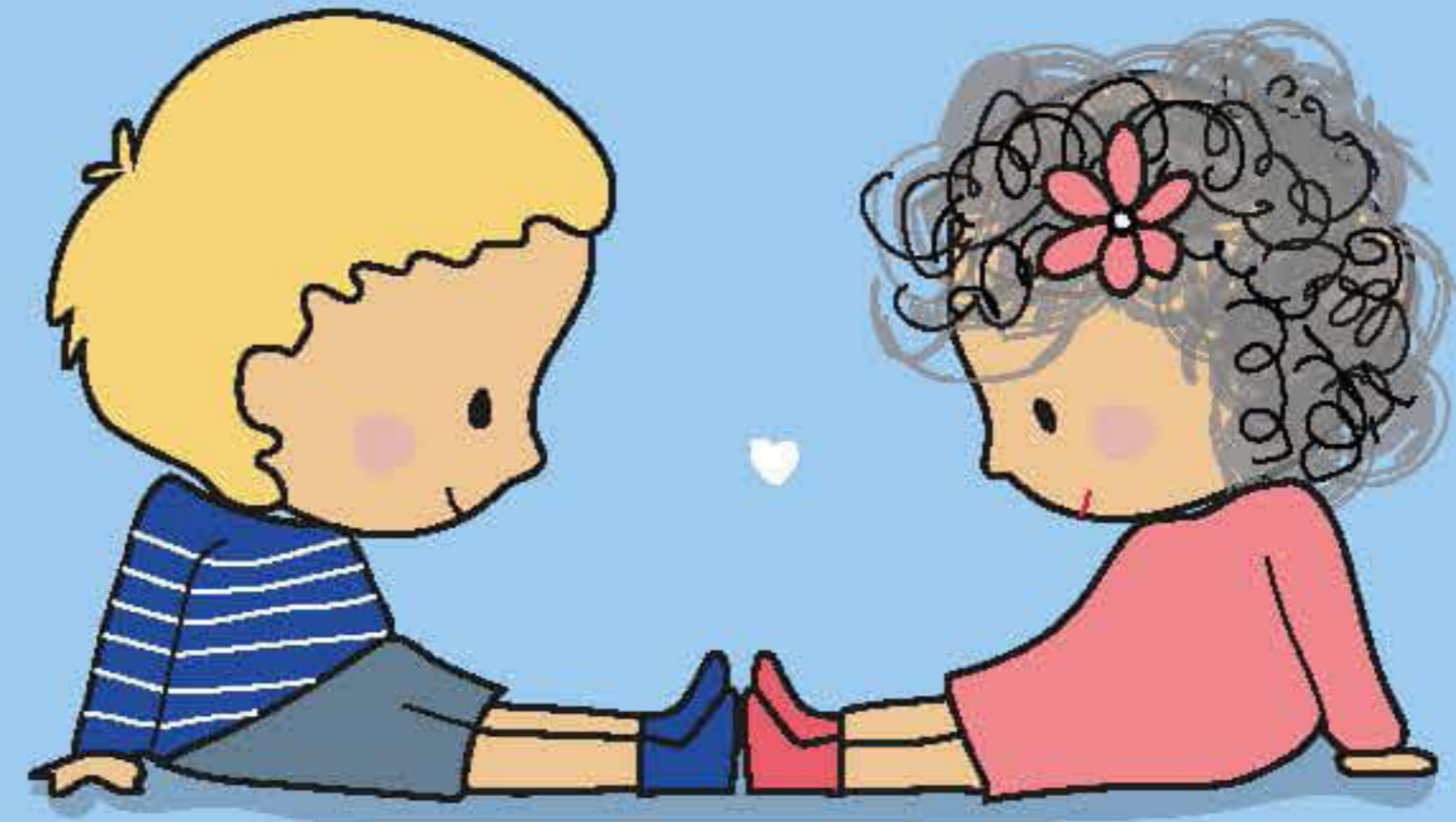




Jules et Clém

L'hiver de Jules

Scénario : Nathalie Bascon / Dessins : Fanny Abinal





Allaitement

Bien-être et sérénité

Par Ingrid Portier



Ingrid Portier,
pharmacien titulaire
Médiprix

Une future maman se pose toujours la question de l'allaitement pour son enfant. Quels conseils peut-on lui donner ?

Tout d'abord c'est un choix intime qui n'appartient qu'à elle. En théorie, l'allaitement maternel est idéal pour le nouveau-né et la maman : c'est le prolongement de la grossesse. Mais en pratique, la maman peut très bien ne pas en avoir

envie pour des raisons qui lui appartiennent (fatigue due à l'accouchement, situation familiale difficile, blocage psychique...).

Elle ne doit pas culpabiliser de donner des biberons et doit se sentir libre. Si elle se force à allaiter son bébé alors qu'elle ne le souhaite pas, ça ne sera bon, ni pour elle ni pour l'enfant.

Quelles sont les vertus de l'allaitement ?

Il permet de poursuivre avec bébé une relation unique et privilégiée commencée pendant la grossesse.

Les études montrent que l'allaitement contribue à un bon équilibre psychologique, émotionnel et affectif pour l'enfant, mais aussi pour le futur adulte qu'il va devenir.



En terme d'alimentation, la composition du lait maternel évolue constamment et correspond parfaitement aux besoins du nouveau-né au niveau des composants nutritionnels.

De plus, les bébés allaités sont plus résistants aux infections : ils risquent 10 fois moins d'être hospitalisés pour une quelconque

infection bactérienne sévère, et 4 fois moins de présenter une méningite selon les études. L'allaitement constitue la meilleure protection immunitaire.

Et quels sont les avantages pour la maman ?

Ils sont nombreux. En pratique, la logistique est facilitée : on

peut allaiter n'importe où et n'importe quand, et pas besoin de nettoyer les biberons.

Au niveau du budget, le lait maternel ne « coûte » rien. Pour le poids, c'est la meilleure manière de chasser les kilos accumulés pendant la grossesse, sans régime et sans effort.

D'après certaines études, allaiter diminue le risque de développer certains cancers notamment de l'ovaire et du sein.

Quelles sont les clés pour réussir la mise en place de son allaitement ?

Une maman doit être bien entourée et conseillée car la mise en place de l'allaitement, bien que naturel, n'est pas toujours facile.

L'accouchement est un gros chamboulement psychique et hormonal pour une femme et aussi pour le bébé !

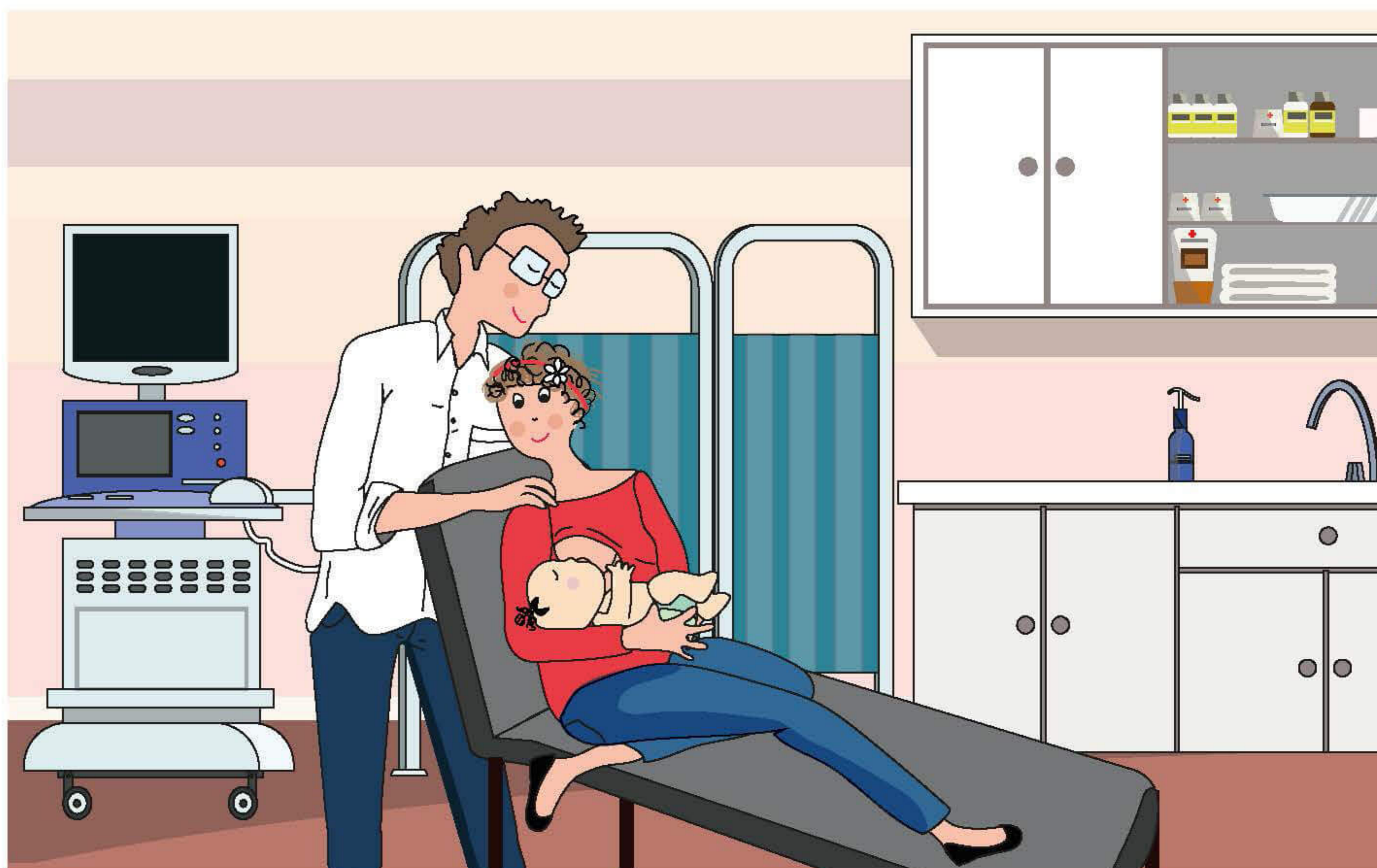
Chacun va avoir besoin de se remettre de ses émotions et de trouver ses repères. La mise en place de l'allaitement demande des essais, des ajustements, du calme et beaucoup de patience et de bienveillance.

À ce titre, **le papa, s'il sait être**

attentif et présent, aide énormément.

Notre jeune maman peut se sentir seule lorsqu'elle tente de mettre son bébé au sein les toutes premières fois... Elle doit pouvoir aussi se tourner vers une sage-femme bienveillante, sa propre mère (si elle est de bon conseil bien sûr), une amie sereine.

Il existe aussi des associations et groupes de femmes qui parlent



d'allaitement et peuvent être de très bons conseils.

Il faut privilégier le confort absolu : trouver une position qui convient, s'installer dans un bon canapé avec des coussins confortables !

A sa naissance, le bébé peut être mis très souvent au sein pour stimuler au mieux la lactation : il n'y a pas d'horaires à respecter.

Au fur et à mesure que l'allaitement sera bien mis en place, maman et bébé arriveront à trouver leur rythme ensemble et une cadence plus régulière.

La maman doit-elle suivre un régime alimentaire précis pendant l'allaitement ?

Non. Tout ce qui est bon pour la maman est bon pour le bébé. L'alcool et la cigarette sont à éviter.

Comment éviter les crevasses ?

Souvent les crevasses apparaissent quand la position de tétée n'est pas satisfaisante. Il conviendra de faire en sorte que le bébé saisisse bien toute l'aréole du sein. Après la tétée, on peut sécher le mamelon avec une compresse propre, l'idéal étant de laisser le sein à l'air.

Quels traitements utiliser si la crevasse apparaît quand même ?

On peut utiliser une crème à base de lanoline pour aider la cicatrisation. Il existe aussi des coquilles d'allaitement qui aident à la guérison des mamelons et qui donnent de bons résultats et des bouts de seins en silicone.

Quels sont les moyens de contraception durant l'allaitement ?

Pour avoir une efficacité contraceptive satisfaisante sans autre moyen de contraception, l'allaitement doit répondre à certains critères précis :

- **allaitement exclusif** avec des

tétées fréquentes (entre 6 et 10 / 24h) et assez longues (au moins 90 min au total /24h)

- **qu'il n'y ait pas d'intervalle long entre les tétées** (pas plus de 6h)

- **qu'il n'y ait pas de retour de couches**

Si toutes ces conditions sont réunies, l'allaitement protège



bien jusqu'à 6 mois après la naissance.

Si l'une des conditions n'est pas remplie ou si l'enfant a plus de 6 mois, on prévoira un moyen de contraception : préservatif, stérilet ou pilule progestative.

Combien de temps est-il souhaitable d'allaiter ?

Il n'y a aucune règle. Le meilleur moment pour arrêter d'allaiter c'est le moment où l'en-

fant n'en a plus besoin et où la maman a envie de vivre autre chose.

Il ne faut pas se presser. Le sevrage ne doit pas être synonyme d'abandon ou de séparation : je pense par exemple à la période charnière de la reprise du travail pour la mère. Je vois souvent des mamans arriver déprimées au comptoir dans ces moments-là.

Or il est tout à fait possible de continuer à allaiter son enfant

a raison de, par exemple, une tétée le matin et une le soir.

En ce qui concerne l'allaitement, la maternité et même la parentalité de manière générale, **la culpabilité n'est pas bonne conseillère.**

On ne naît pas parents, on le devient avec son enfant.

Il faut toujours garder à l'esprit que le parent parfait n'existe pas ! L'essentiel c'est de faire du mieux qu'on peut.



vous accompagne tout au long
de votre grossesse et même après !

MARRE D'AVOIR MAL AU DOS ?

Selon une étude, entre 35,5% et 80% des femmes sont concernées par des douleurs lombaires ou pelviennes durant la grossesse.* Et vous ?

Prendre soin de la femme enceinte d'aujourd'hui !

Les ceintures Materna sont spécialement conçues pour la **stabilisation de la colonne lombaire** chez la femme enceinte.

Elles stabilisent le rachis lombaire grâce à leurs baleines intégrées^{1,2} et soutiennent la musculature abdominale et dorsale, dans le but de **soulager le dos** et de **soutenir le ventre**³. Les sangles de contention élastiques permettent d'ajuster l'action stabilisatrice de l'orthèse.³

Disponibles en deux versions Classic et Comfort, votre sage-femme ou votre pharmacien vous conseillera la version la mieux adaptée !



Les produits Cotopads sont des dispositifs médicaux indiqués pour les soins infirmiers et l'hygiène corporelle. CotoBio est un produit d'hygiène. Materna CLASSIC et Materna COMFORT sont des dispositifs médicaux indiqués en cas de douleurs non spécifiques au niveau de la colonne vertébrale et la région sacroiliaque dues à une mauvaise posture ou à une sollicitation inappropriée pendant la grossesse. Fabriqués par Lohmann & Rauscher International GmbH & Co. KG. Lire attentivement les notices/étiquetages relatifs à chacun. Demandez conseil à votre pharmacien/médecin. Les dispositifs médicaux cités précédemment sont des produits de santé réglementés qui portent au titre de cette réglementation, le marquage CE. Laboratoires Lohmann & Rauscher SAS RCS Epinal B 380 236 091 ZA de Choisy 88200 Remiremont AR-201906-002 Sources : 1. DFC-2019-060 2. DFC-2019-061 3. Notices d'utilisation Materna Classic et Materna Comfort. *Pierce, H et al (2012), Nurs Res Pract ; 387428

PANSER LA PEAU



Cotopads® par Velpeau®

Du change de bébé au démaquillage, vous allez aimer la douceur et la taille adaptée de ces rectangles 100 % coton ainsi que le sachet refermable.

Consultez notre site internet Velpeau.fr pour découvrir nos produits et suivre nos challenges.

CotoBio® par Velpeau®

Velpeau® s'engage pour vous et l'environnement ! Retrouvez notre version 100% bio** respectueuse de votre peau et de la planète. Sachet fabriqué à partir de matières recyclées.

0% OGM
Colorant
Chlore

**100 % des fibres sont issues de l'agriculture biologique.

MEDIPRIX



Au mois d'octobre, venez faire le plein de Cotopads dans vos pharmacies Médiprix et gagnez votre plaid bébé tout doux!***

*** dans la limite des stocks disponibles. Les plaids seront offerts uniquement aux non professionnels de santé.

Secrets des plantes médicinales

En automne et en hiver, ces plantes sont incroyables ! Elles aident nos défenses immunitaires, d'autres nous permettent de moins tousser et d'autres de mieux digérer...

Pour mieux les connaître, sauras-tu reconnaître dans l'illustration ci-jointe ces plantes qui soignent ?

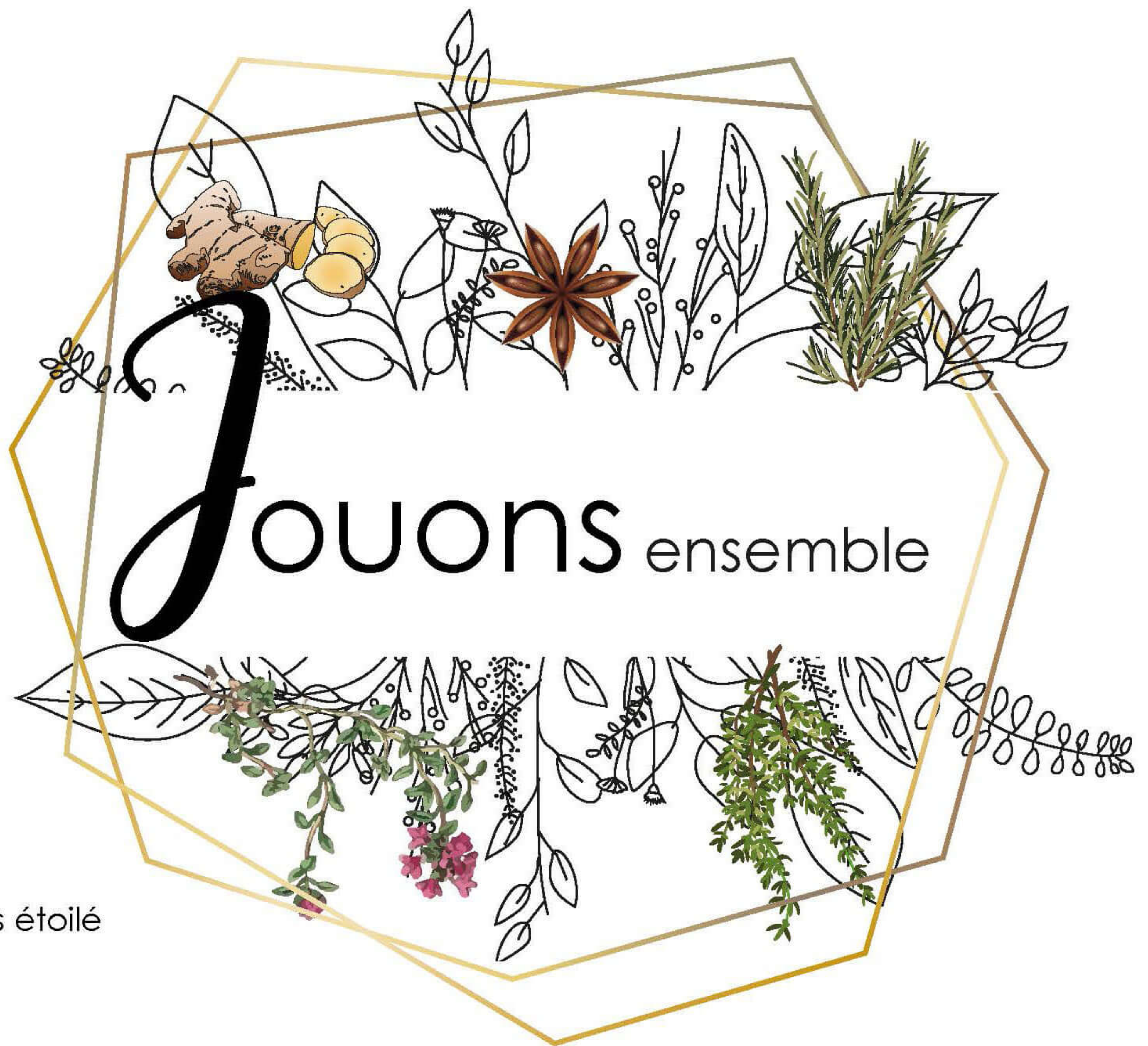
Le serpolet

Le romarin

Le gingembre

L'anis étoilé

Le thym



Le savais-tu?

Certaines plantes ont des noms amusants (rigolos) c'est le cas de l'Euphorbia obesa **la plante Baseball** ou du symplocarpe fétide aussi appelé **chou puant** et pour finir celle qui a le nom d'un dieu puissant **la barbe de Jupiter** (Anthyllis barba jovis).

Et si tu cherchais qui était Jupiter ?



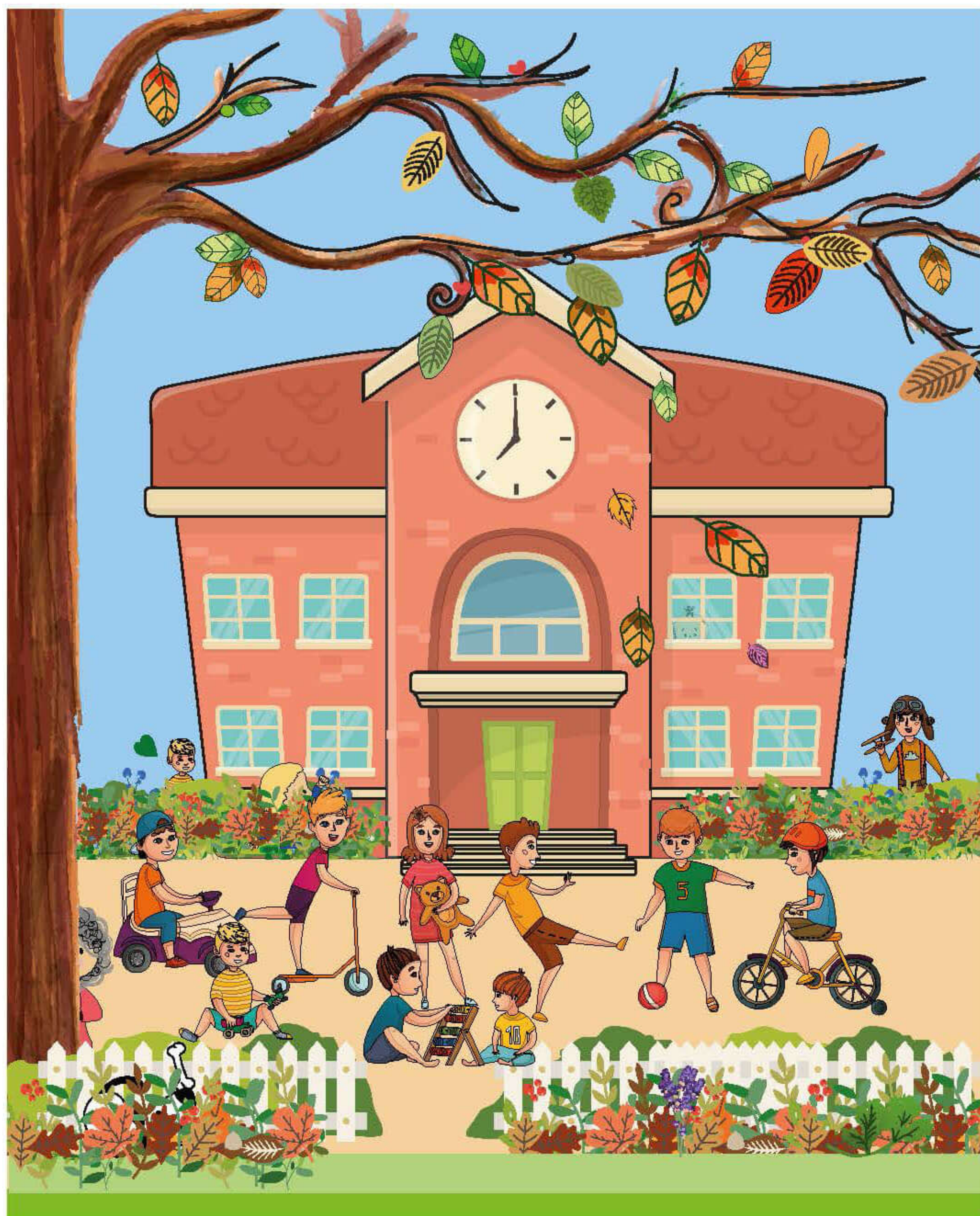
La plante Baseball



Le chou puant

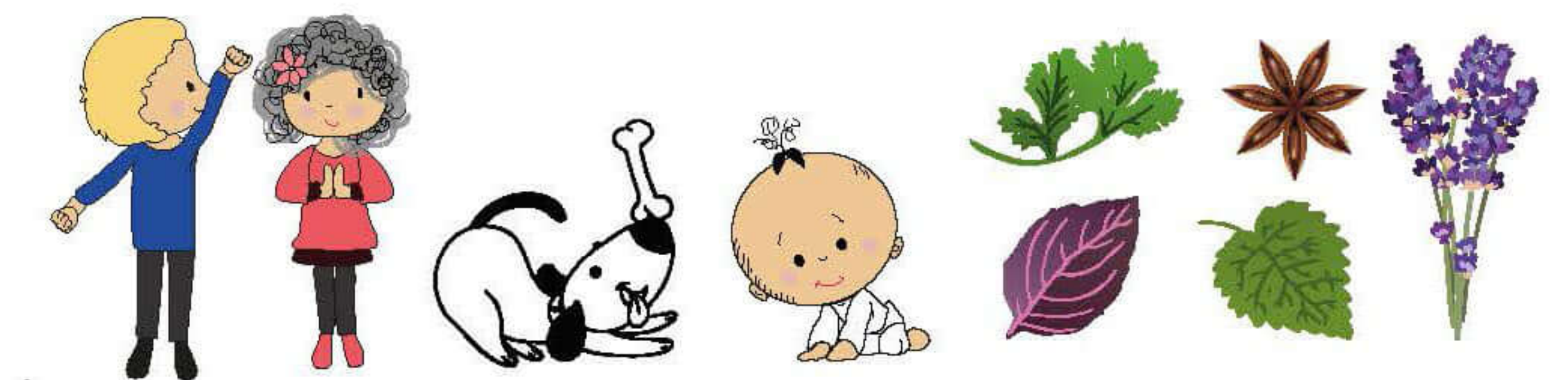


La barbe de Jupiter

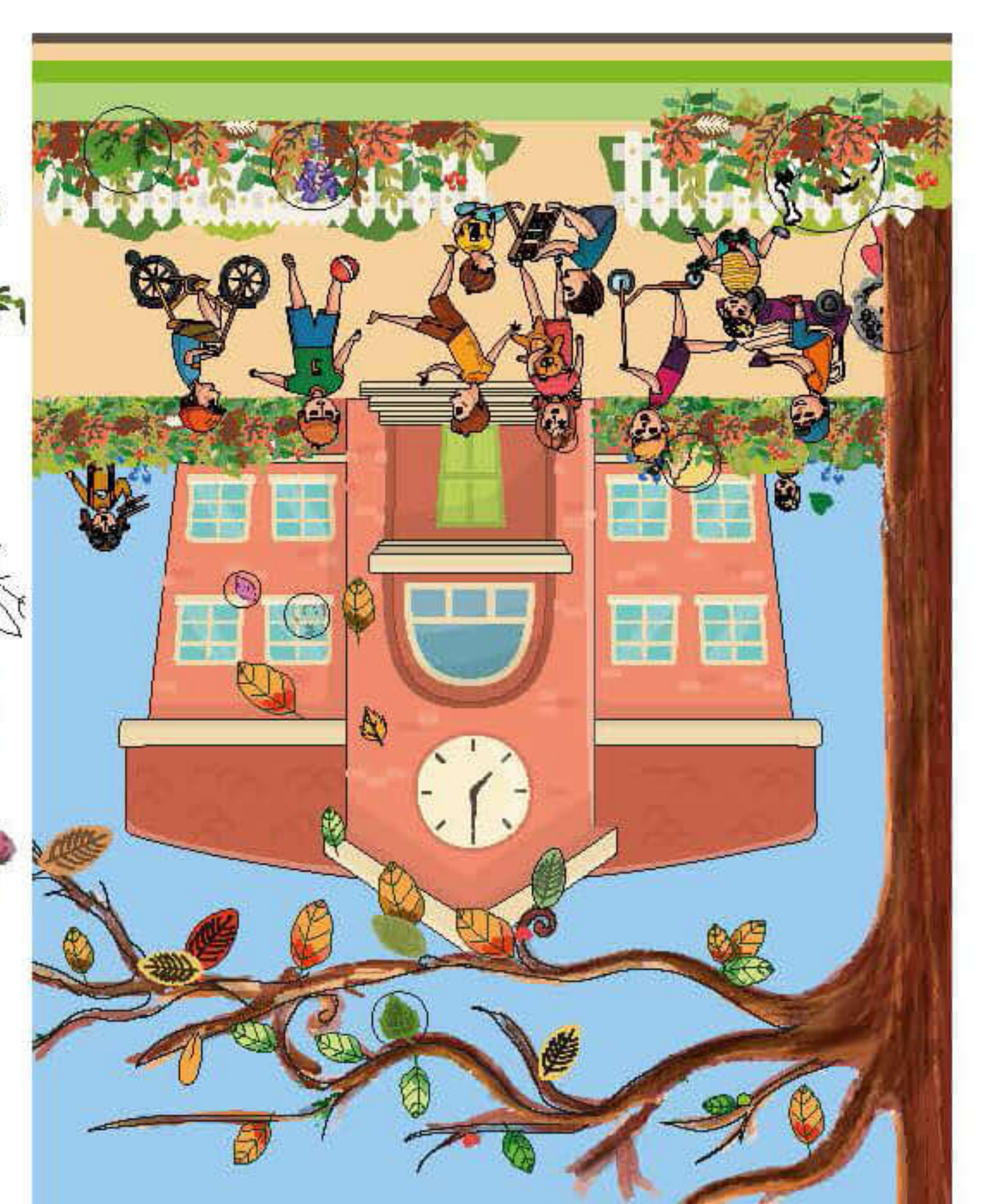


Où sont les MEDIKIDS?

Trouve et entoure dans le dessin d'à côté : Jules, Clem, Zéphir et Fripouille et les 5 plantes ci-dessous.



Solutions



FABRIQUE TON ARBRE (bricolage automne hiver)

Il fait froid et tu es bien au chaud chez toi mais tu t'embêtes, tu t'ennuies, tu tournes en rond... bref tu cherches une idée ?

Jules et Clem te proposent de fabriquer avec eux ton arbre pour ta chambre. Si tu as de la place, il peut être aussi grand que toi ! Sinon il peut être tout petit et simplement décorer ton bureau ou une étagère !

Etape 1 : récupère des cartons.

Etape 2 : découpe-les avec l'aide de tes parents en forme de tronc et de branches (tu peux doubler l'épaisseur pour plus de solidité).

Etape 3 : décore tes 2 pièces (peinture, pastels secs, collages...) et encastre les morceaux selon un système d'encoches (une sur la partie haute et l'autre sur la partie basse).

Etape 4 : colle ou encoche une maison à oiseau, des feuilles de toutes les couleurs pour l'automne (que tu fabriques ou que tu ramasses).

En hiver il pourra devenir sapin de Noël, au printemps tu pourras lui mettre des feuilles vertes, des fleurs puis des fruits en été.

S'il est suffisamment solide et grand, il pourrait devenir ton porte-manteau rigolo (attention ne le charge pas trop et des 2 côtés!)



Arbre réalisé par **Frédérique Toutain**
ateliergouttedart@gmail.com
www.ateliergouttedart.com

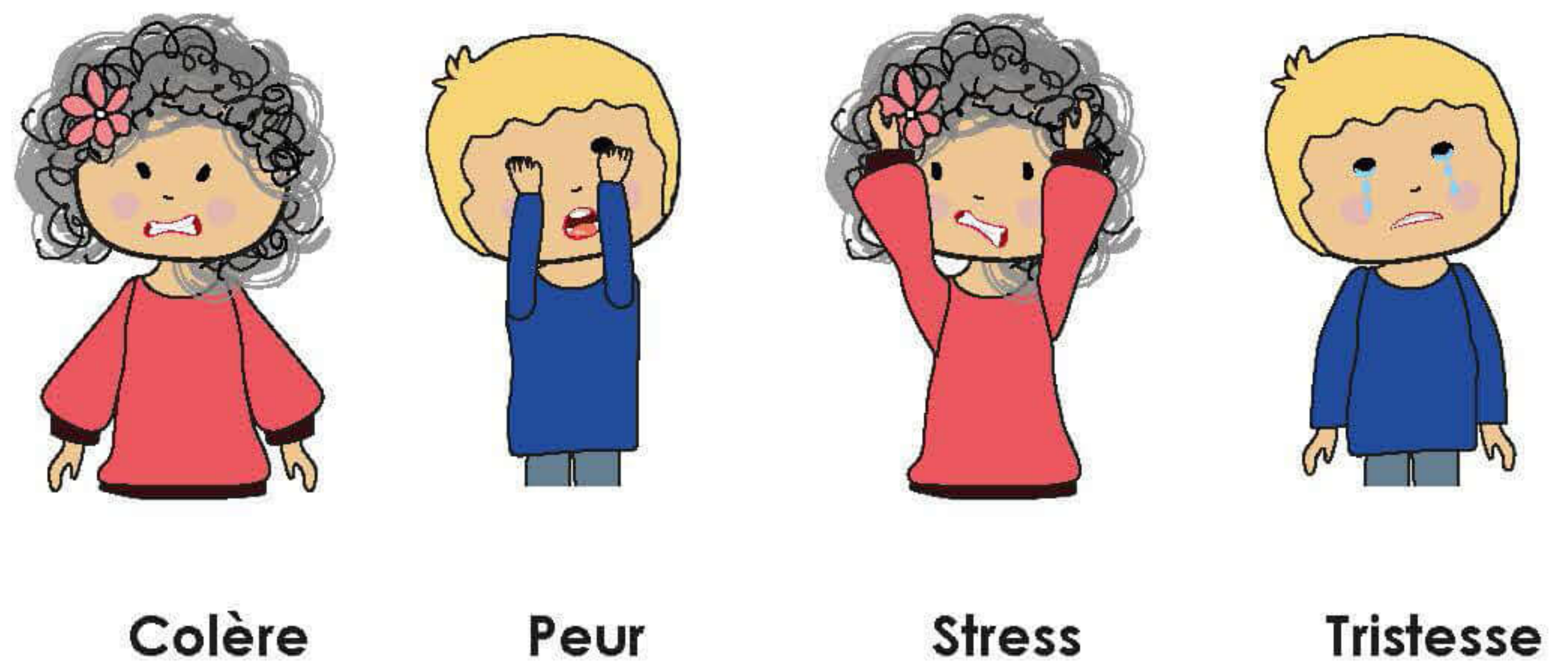
RELAXATION: Et si tu trouvais ton coin calme?

Quel que soit ton âge, lorsque tu sens tes émotions te déborder tu peux t'apaiser en te transportant (autant de fois que tu le souhaites, c'est ce qui est génial;) dans ta tête dans ton coin calme :)

Comment ? Tu peux commencer par choisir ton coin calme : réel ou imaginaire ou les deux. Tu peux l'imaginer dans ta tête ou le dessiner sur une feuille.

Dans mon coin calme :

Je vois... je sens j'écoute, je touche, ...Tu arrives bien à t'y imaginer ?



Maintenant tu prends un petit panneau en bois imaginaire en ardoise, tu écris 1 mot à la craie qui te fait penser à ce coin calme et tu le plantes avec ton imagination dans ton coin calme.



A chaque fois, que tes émotions te débordent, c'est magique ! ferme les yeux, respire calmement et revois ton mot sur le panneau puis tout ton coin calme. Tu y es retourné? Bravo ! Tu peux gérer avec calme les situations (contrôles, colères, conflits...) maintenant !

BELLES IDÉES DE LECTURES pour les jours de pluies...

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| <p>Au creux de mon</p> <p>Arbre</p> |  | <p>Les</p> <p>Bêtes amaqueuses, copieuses, trompeuses</p> |  | <p>Le grand livre anime du</p> <p>Corps humain</p> |  |
|  | <p>Docteur Dolittle</p> |  | <p>Trop d'antibiotiques</p> <p>Parlons En !</p> |  | <p>Comment mon corps</p> <p>Fonctionne-t-il?</p> |
| <p>Tu es trop grand</p> <p>Georges !</p> |  | <p>Hulotte</p> |  | <p>Je dessine les animaux</p> |  |
|  | <p>Les trésors de</p> <p>Mousse</p> |  | <p>Histoires extraordinaires de plantes</p> <p>Ordinaires</p> |  | <p>Un automne avec</p> <p>Pop</p> |
| <p>Les plantes</p> <p>Qui tatouent qui teignent qui tissent</p> |  | <p>Les microbes</p> <p>Sont-ils méchants</p> |  | <p>Tu es comme</p> <p>Tu es</p> |  |
|  | <p>Un poisson pas comme les autres</p> | <p>Trouve les lettres qui manquent dans les cases de cet alphabet ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | | | |

Grand

Concours de dessin

dans ta Pharmacie **MEDIPRIX**

Et si tu révélais
l'artiste qui est
en toi ?

Comment ?

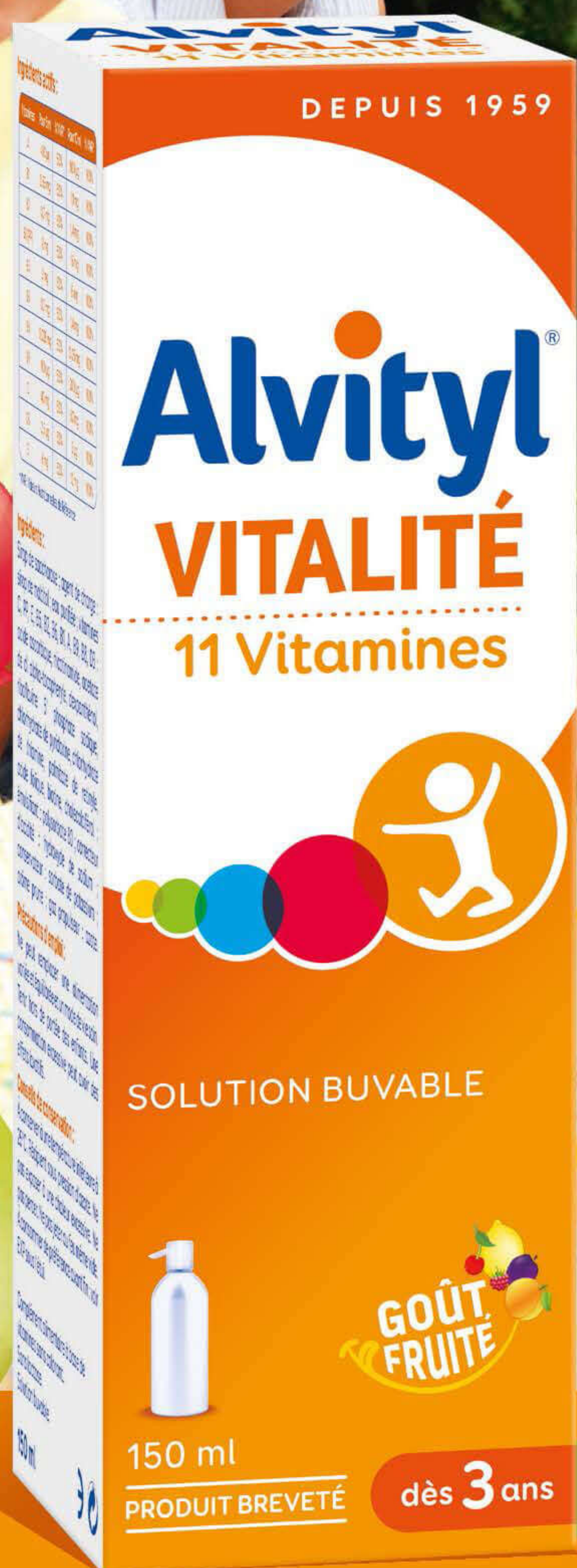
En dessinant
la pharmacie de
tes vacances

Jeu concours sans obligation d'achat réservé aux enfants du 1er septembre au 1er novembre 2019 dans les pharmacies Médiprix de France Métropolitaine. Les dessins sont à remettre à l'équipe de ta pharmacie Médiprix. 1 enfant gagnant par pharmacie et 1 gagnant national par catégorie : catégorie 3 à 6 ans / catégorie 7 à 10 ans / catégorie 11 à 17 ans. Un seul dessin par enfant. Les dessins gagnants seront affichés dans ta pharmacie Médiprix. La remise du dessin à la pharmacie Médiprix indique votre accord donné à la société Médiprix de traiter et d'archiver informatiquement les données personnelles communiquées. Le règlement complet du jeu est disponible sur simple demande par lettre à Médiprix 16 bis route de Lattes 34 470 Pérols. Médiprix SAS, groupement de pharmaciens immatriculé au RCS de MONTPELLIER sous le n° 813 783 784.

Alvityl®

Fête **60** ANS
de vitalité!

Fatigue ? Baisse forme ? Sortie de rhume⁽¹⁾ ?



**ALVITYL
VITALITÉ SOLUTION
BUVABLE**

- 11 Vitamines essentielles
- 100% des apports recommandés
- Convient aux adultes et aux enfants

1. Complément alimentaire à base de vitamine C contribuant aux défenses de l'organisme et à réduire la fatigue.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière, www.mangerbouger.fr



tamment sur le cancer de la prostate.

Mo abréviation de moustache en anglais australien et vember pour « November » mois où les hommes du monde entier sont invités à se laisser pousser la moustache pour sensibiliser l'opinion publique et lever des fonds pour lutter contre les maladies masculines dont le cancer de la prostate.

Sur le principe, cette association caritative incite les hommes « Mo Bro » (Bro pour brother frère) à se raser la

moustache ou/et à se la faire pousser durant le mois de novembre et de récolter via leurs réseaux sociaux des sommes reversées à l'association (puis à la recherche) en publiant des photos de leur moustache qui pousse.

Les femmes qui les soutiennent sont appelées « Mo sisters ». Estimée comme l'une des plus grandes organisations mondiales, le mouvement Movember a été complété en France par le Fonds de dotation des Bacchantes.

C'est le cancer masculin le plus fréquent (71 200 nouveaux cas par an) Il évolue relativement lentement et le pronostic vital est plutôt encourageant pour la majorité des patients. Pourtant ce cancer reste la 3ème cause de décès par cancer chez l'homme derrière le cancer du poumon et le cancer colo-rectal (8 700 décès par an).

Un mouvement international et moustachu a vu le jour en Australie appelé **Movember** pour aider à financer des programmes de recherche no-

Leur slogan : **#courirmoustachu contre le cancer de la prostate**

Ce Fonds de dotation des Bacchantes travaille avec les hôpitaux pour **promouvoir, soutenir et financer** des programmes de recherche de pathologie spécifiquement masculines (dont le cancer de la prostate), pour améliorer la vie de ces hommes touchés du diagnostic au traitement mais aussi l'organiser, en lien avec des associations caritatives, des manifestations sportives et culturelles de sensibilisation et



permettant de financer la recherche (par exemple à l'association française d'urologie AFU).

Entreprises et particuliers, hommes et femmes, ils se mobilisent autour de cette course pas sérieuse pour une cause très sérieuse « **éviter que les hommes ne meurent beaucoup trop jeunes** ».

Alors en Novembre : faites-vous du bien !

Courez pour cette belle course 100% Bacchantes avec votre plus belle moustache, homme et femme, seul, en famille ou entre amis, à Reims, Paris, Aix-en-Provence, Montpellier ou Toulouse et aidez la recherche qui aidera sans doute à son tour un jour un père, frère, mari, ami ou un autre proche.

La spécificité sur Montpellier: la course est organisée par des membres de l'associa-

tion Femmes 3000 Languedoc-Roussillon qui promeut l'égalité entre les hommes et les femmes, avec l'objectif d'arriver à une sensibilisation du grand public au cancer de la prostate qui soit équivalente à celle du cancer du sein!

Et si la course ne vous tente pas, Messieurs à vos moustaches en novembre ;) cette année ou celle d'après.

Un coup de froid ?



Le **+**

Comprimés à avaler ou à sucer pour une action ciblée sur la gorge



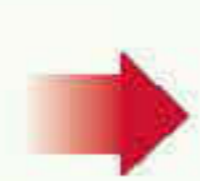
90%
DE
SATISFACTION⁽¹⁾



**1^{er} comprimé JOUR/NUIT
D'ORIGINE NATURELLE⁽²⁾**



Erysimum



Adoucit la gorge et facilite la respiration

Eucalyptus Globulus



Améliore le confort respiratoire



Formule JOUR

ENRICHIE EN :

Vitamine C 80mg

Aide à réduire la fatigue

Propolis 12,5mg

Formule NUIT

ENRICHIE EN :

Extrait de coquelicot 112mg

Favorise un bon sommeil

Zinc 1,5mg

Participe au fonctionnement
du système immunitaire

1 comprimé JOUR 2 fois par jour et 1 comprimé NUIT le soir avant le coucher - Pour 5 jours de prise

(1) PR.François-André ALLAERT. Etude observationnelle évaluant l'efficacité d'un complément alimentaire à base de plantes, propolis, et nutriments sur les symptômes nez/gorge. Cen Nutriment. Dijon. 04/2018 - (2) Plus de 90% d'ingrédients d'origine naturelle * Humer Jour/Nuit est un complément alimentaire

BE2621-062019

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



Votre pharmacien indépendant est engagé et impliqué, il a donc choisi un groupement qui lui ressemble : son groupement Médiprix !

Ce groupement français **innove en permanence** pour vous patients et pour ses équipes officielles. Car chez Médiprix, nous pensons que la pharmacie doit être un **lieu convivial, chaleureux, où l'on se sent bien**. Un lieu, où les **équipes compétentes**, vous offrent un **conseil de qualité dans un univers officiel innovant, accueillant et énergisant**. La prise en charge

CONSEILS

de qualité



de votre santé sera aussi compétente que joyeuse, le sentez-vous? Vous vous sentez déjà mieux....

Votre pharmacien met donc en œuvre chaque jour des valeurs communes :

Engagé pour ses patients petits et grands, **engagé avec ses équipes**, **engagé pour sélectionner des produits qualitatifs** et notamment presque exclusivement des laboratoires français, engagé dans une dé-

ETHIQUE

pour votre santé



marche digitale tournée vers les patients et engagé pour vous offrir un maximum de services qui vous simplifient la vie au quotidien.

En 2018, dans le magazine du groupement, nous avons mis en lumière et travaillé avec **plusieurs associations caritatives**.

Votre pharmacien et son groupement Médiprix se sont mobilisés pour accompagner les **enfants malades** en distribuant gratuitement (avec Biogaran)

INNOVATION

permanente

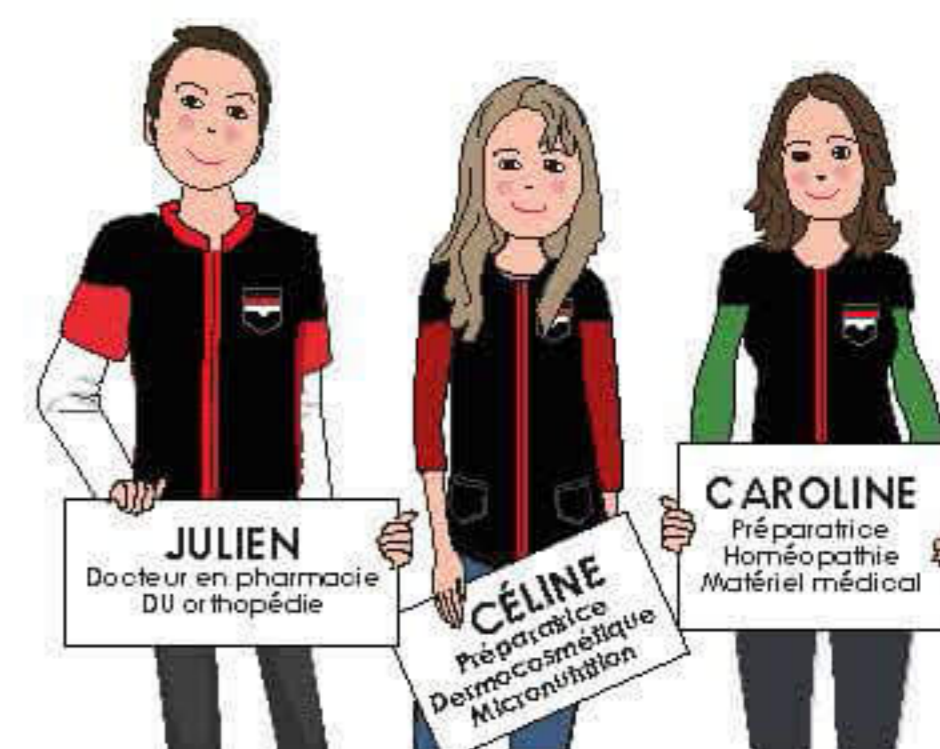


en pharmacie 2700 boîtes de transports de médicaments **Médikid** avec leurs autocollants personnalisés pour aider à l'observance des traitements lors des déplacements des enfants.

Il a aussi participé à la vente de tee-shirts créés par Kulte & Médiprix, vendus au profit de l'association Rêves. 10 050 euros ont pu être récoltés pour réaliser les rêves de plusieurs enfants très gravement malades.

EQUIPE

à votre écoute



Engagé aussi avec vous pour l'environnement, à un moment critique pour la planète, où le réchauffement climatique et les canicules récentes ne cessent de rappeler l'**urgence de se mobiliser**.

Plusieurs actions sont en train d'être mises en place dans les pharmacies Médiprix pour réduire l'empreinte écologique et choisir des produits toujours plus respectueux de votre santé et de l'environnement.

Nous savons que vous aussi, vous êtes des patients engagés pour la planète et que vous souhaitez participer à ce mouvement essentiel pour la santé de tous sur notre belle planète bleue.



Photos non contractuelles



Photos non contractuelles

Et comme chaque détail compte votre pharmacien vous propose aujourd'hui un nouveau sac, utilisant une technologie innovante, puisqu'il est réutilisable, mais surtout composé à 100% de bouteilles plastiques recyclées.

Protéger l'environnement en protégeant aussi ses patients, c'est l'objectif du groupement et de votre pharmacien :

« dans cet esprit, nous avons ajouté sur ces sacs réutilisables des bandes réfléchissantes sur les bordures du sac afin de vous permettre d'être vus de nuit dans les phares des voitures ».

Merci à tous les patients qui nous accompagneront dans cette démarche essentielle !

Pour vous simplifier la vie, votre pharmacien Médiprix est formé pour

vous vacciner si vous le souhaitez.

N'hésitez pas à nous le demander !

Bonjour,
J'aimerais me
faire vacciner.
C'est possible?

Oui,
avec plaisir.
Nous sommes
là pour vous.





Entre les changements de saisons et le thermomètre extérieur qui chute, les organismes de nos amis à 4 pattes sont fortement sollicités. Les maîtres qui le souhaitent pourront accompagner leurs animaux domestiques pour leur offrir un meilleur confort et préserver leurs défenses immunitaires naturelles sous des climats rigoureux.

Une alimentation complète et équilibrée aide au bon fonctionnement du système immunitaire de votre animal

A l'exception des chiens sportifs et de travail ou nécessitant un régime spécifique, les rations sont stables en hiver comme en été. Il n'est donc pas nécessaire d'augmenter les quantités dans la gamelle.

Une alimentation équilibrée et tenant compte de l'âge, des races, des pathologies... sera suffisante quelle que soit la saison.

Certains compléments alimentaires peuvent venir complé-

ter l'alimentation mais ce sera uniquement en réponse à des besoins spécifiques et avec les conseils nécessaires.

Avec le chauffage, pensez à bien laisser un accès permanent à une gamelle ou un point d'eau à votre animal, y compris la nuit.

Ingestion attention danger !

Noël et ses histoires drôles (ou presque) où le chien a chapardé et dégusté la dinde far-



cie posée un peu trop en évidence...

Attention toutefois, on l'oublie souvent mais certains aliments sont dangereux (toxiques voire mortels) pour nos animaux de compagnie.

Avant tout, chaque animal doit avoir une alimentation spécifique : le chien comme le chat sont à la base, uniquement carnivores. Le chat l'est toujours mais le chien domestiqué est devenu omnivore.

Parmi les aliments toxiques pour nos compagnons on peut citer les plus courants :

POUR LE CHIEN : les raisins secs ou frais, les oignons, la théobromine contenue dans le chocolat / le cacao (attention à ne pas les laisser accessibles en périodes de fête), le café, le thé et les boissons énergisantes voire l'alcool, le houblon (non mortel mais toxique) les noix de Macadamia ou l'avocat.

Le xylitol (édulcorant) dans cer-

tains bonbons est à proscrire. **POUR LE CHAT :** carnivore strict comme évoqué ci-dessus comme pour le chien le chocolat, les oignons (qui attaquent les globules rouges) et l'alcool même à toute petite dose, sont fatals.

Au niveau des protides : les filets harengs marinés (rollmops) dont le taux de sel est nocif pour leur système digestif sont à proscrire comme les viscères de porc (risque d'infection au virus Aujeszky) et les viandes

et volailles crues (risque notamment de salmonelles). Les os sont aussi à éviter car ils peuvent rester coincés ou léser leurs parois intestinales. À éviter aussi : avocats, tomates, poireaux et alliacées, aubergines, légumineuses et choux.

Enfin, et contrairement à la croyance populaire, le lait est fortement déconseillé car les chats ne tolèrent pas le lactose. L'antigel est aussi à surveiller dans les jardins (points d'eaux variés) dans lequel l'animal s'abreuve.

Le vétérinaire saura vous prodiguer les conseils appropriés

pour soigner votre animal de manière adaptée mais n'oubliez pas que le paracétamol, l'ibuprofène et l'aspirine sont extrêmement dangereux pour les chats mais également pour les chiens.

Dormir dehors ou pas ?

Votre chien comme votre chat ont normalement un pelage qui s'adapte à la saison (épaissement en hiver à l'exception de races spécifiques rares), ils peuvent donc dormir en extérieur.

Toutefois, leur permettre de s'abriter est recommandé. Idéalement dans la maison si-

non dans un garage ou une niche. Pour ces deux derniers lieux, il est primordial de surélever l'endroit où dormira le chien par exemple pour isoler du sol (tapis, coussin, matelas...).

Si possible aussi éviter les pièces trop humides ou du moins trop longtemps.

Chiens comme chats apprécient le chauffage modéré et sont victimes des changements brusques de températures. Les vieux chiens/chats, les chiots/chatons, les petits chiens et les grands chiens fins et minces sont plus sensibles au froid.



Certains animaux (malades, ayant des problèmes respiratoires ou de l'arthrose par exemple) seront très sensibles au froid. Certaines parties du corps de l'animal peuvent geler, elles deviennent grisâtres et dures (coussinets, queue, oreilles...). Le coup de froid ou hypothermie existe bien aussi chez l'animal.

Par ailleurs, il est aussi conseillé de ne pas les laver dehors, les mouiller, lors de températures glaciales. Shampoings secs, toiletteurs ou lavage dans une

salle de bain avant désinfection du lieu peuvent être des pistes intéressantes.

Coussinets à surveiller

Particulièrement pour le chien qui a besoin de promenades régulières, il est important de surveiller les coussinets notamment si le sol est gelé ou couvert de neige. Si vous vous rendez à la montagne de manière ponctuelle, des solutions existent sous forme de soins :

- des soins protecteurs pour

éviter les crevasses

- des cires antidérapantes
- des crèmes dermatologiques pour éviter les irritations des coussinets
- des crèmes cicatrisantes
- voire des chaussettes spéciales

Toute l'équipe de votre pharmacie Médiprix, vous souhaite de passer un bel automne-hiver avec vos animaux !

PRENEZ LE CONTRÔLE



Lorsque la douleur s'installe,
prenez le contrôle.

Coussins de gel Nexcare™ ColdHot fournissent
du froid ou de la chaleur pour réduire les
douleurs musculaires et les inflammations.

L'indicateur thermique vous permet aux
utilisateurs de choisir la température adéquate
pour leurs différentes parties du corps et de la
peau lors d'une thérapie à chaud.

**Nexcare™ vous permet donc de reprendre
une activité normale après les chocs,
accidents ou glissades.**



3M
Nexcare™
ColdHot



MÉDICINAL

LE POUVOIR DE LA NATURE

BIO

MÉDICINAL
LE POUVOIR DE LA NATURE

TEA TREE BIO
Melaleuca alternifolia



Huile essentielle
Fabrication française

Complément
alimentaire 10ml e

MÉDICINAL
LE POUVOIR DE LA NATURE

TEA TREE BIO
Melaleuca alternifolia



Complément
alimentaire 10ml e

Découvrez la nouvelle gamme
d'aromathérapie BIO, sélectionnée
par votre pharmacien Médiprix.
Disponible dès décembre 2019.

 Fabrication française



Photos non contractuelles

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
WWW.MANGERBOUGER.FR

Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.