

SO beauté Santé



ACTUALITÉ BEAUTÉ SANTÉ BÉBÉ BIO SENIOR ...

Le magazine de votre pharmacie

Offert par votre pharmacien MEDIPRIX

PRENDRE
soin de soi au

Naturel

COIN BEAUTÉ

Prendre soin de soi autrement !

NATURALITÉ

Se soigner en douceur

RÉGIME

Découvrez les bienfaits de l'hypnose

COIN DU CŒUR

Courir ensemble pour redonner Espoir !

NUMERO 8

MEDIPRIX

Octobre 2021 - Avril 2022



SOLUTION H Favorise la santé circulatoire*



POTC 0002-09270

L'Original Intrait® Marron D'Inde
au service du confort veineux depuis 70 ans
Disponible en pharmacie

*Le marronnier d'Inde est reconnu pour contribuer au maintien de la santé circulatoire.

Ne pas dépasser la portion journalière recommandée, les compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire équilibré et varié. Il est important de maintenir un mode de vie sain. Pour votre santé pratiquez une activité sportive régulière www.mangerbouger.fr

 **BIOGARAN**

So beauté Santé L'ÉDITO

“ Prendre soin
de soi
au naturel ”

Éditeur
sas MEDIPRIX

Directeur de la publication
Jérôme Escojido

Directeur de la rédaction
Bertrand Pagès

Rédactrice en chef
Nathalie Bascon

Direction artistique
Fanny Abinal
Grégory Dentel

Contact
contact@mediprix.fr

Illustrations
Fanny Abinal

Retrouvez le groupement
de votre pharmacien
sur les réseaux sociaux
Mediprix



Bienvenue dans ce nouveau So Santé & Beauté qui va accompagner votre automne-hiver 2021-2022 comme le fait, avec engagement et bienveillance, l'équipe de votre pharmacie Médiprix au quotidien !

Ce numéro est dédié à d'autres manières de prendre soin de vous, de tout votre être, dans sa globalité, en découvrant des approches complémentaires de la médecine traditionnelle. Parce que la santé est interdépendante de nombreux autres facteurs, votre pharmacien Médiprix et son équipe vous invitent à la découverte et au plaisir de prendre « enfin » soin de vous !

Pour en finir avec le 112ème régime qui échoue, pourquoi ne pas tenter avec une diététicienne diplômée, une approche combinant hypnose et diététique qui donne aujourd'hui plusieurs résultats intéressants ? Retrouvez des conseils pour prendre soin de votre corps en automne-hiver avec nos astuces beauté. Pour votre vitalité, énergie et défenses immunitaires en ces périodes de grands froids, explorez tout en douceur les solutions naturelles avec les huiles essentielles, plantes, remèdes naturels à redécouvrir.

Des experts du coaching nous aideront aussi à élargir nos perspectives et concevoir comment tout est lié : physique, émotions, sens... et les impacts de ces pôles essentiels sur notre santé ! Pour ceux qui malgré tout continueront à en « avoir plein le dos », découvrez des solutions naturelles pour appréhender votre lombalgie différemment : ceintures efficaces, exercices posturaux de repos...

Et comme rien ne remplace la prévention, y compris pour nos amis à 4 pattes, comme à son habitude notre expert vétérinaire, vous conseillera pour accueillir au mieux votre nouveau chaton et mieux comprendre enfin ce sujet ô combien d'actualité de la santé globale (One health).

Pour finir, nous vous inviterons à découvrir deux belles associations auprès desquelles s'investissent vos pharmaciens engagés Médiprix. Merci à tous ceux, pharmaciens, équipes & patients qui ont parcouru les kilomètres de la course Espoir-Médiprix et ceux qui chaque jour s'engagent pour l'environnement avec l'association Terra Cycle.

Vos pharmaciens et équipes engagés du groupement Médiprix vous souhaitent un bel automne-hiver, prenez soin de vous !

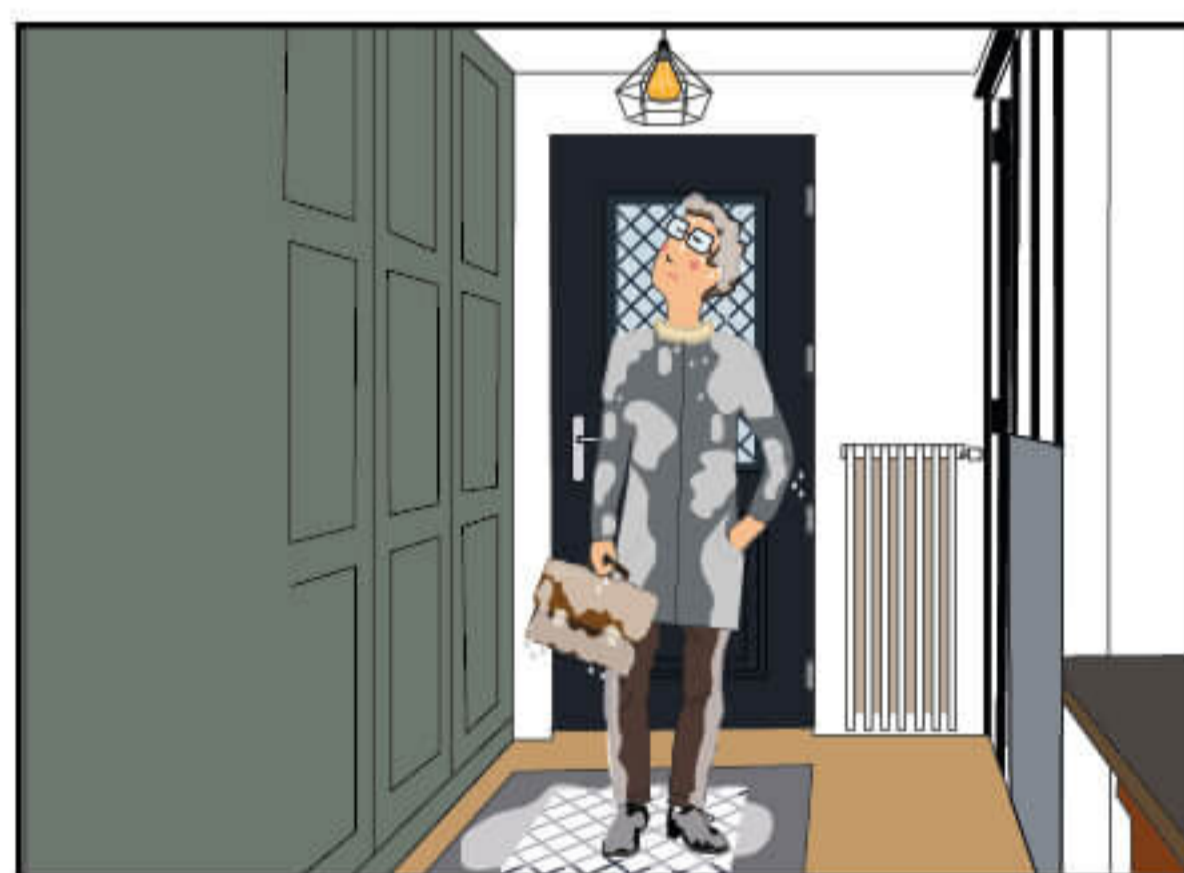


Une bonne fin

de journée 😊



Scénario : Salomé Audouin Dessins : Fanny Abinal





NEWS

- 2 BD So
- 3 Sommaire
- 4 MediHappy News
- 5 MediHappy Tech

COIN BEAUTÉ

- 8-9 Tout en beauté pour mon automne-hiver

COIN SANTÉ

- 12-14 Lombalgie : et si on en parlait ?

COIN BIEN-ÊTRE

- 16-19 Une approche innovante pour prendre soin de soi

COIN VOYAGE

- 22-23 En route pour l'Italie, à la découverte des 5 terres

MA SANTÉ AU NATUREL : SE METTRE AU VERT

- 25 Mandala Médecine naturelle
- 26-27 Des actifs d'origine naturelle et végétale pour combattre la fatigue
- 28-29 L'huile essentielle d'eucalyptus globuleux
- 30 Éviter les carences de l'hiver
- 31-35 Diététique & hypnose

JEUX ET ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

- 36-37 BD enfants
- 38-39 Jeux enfants (solutions p49)

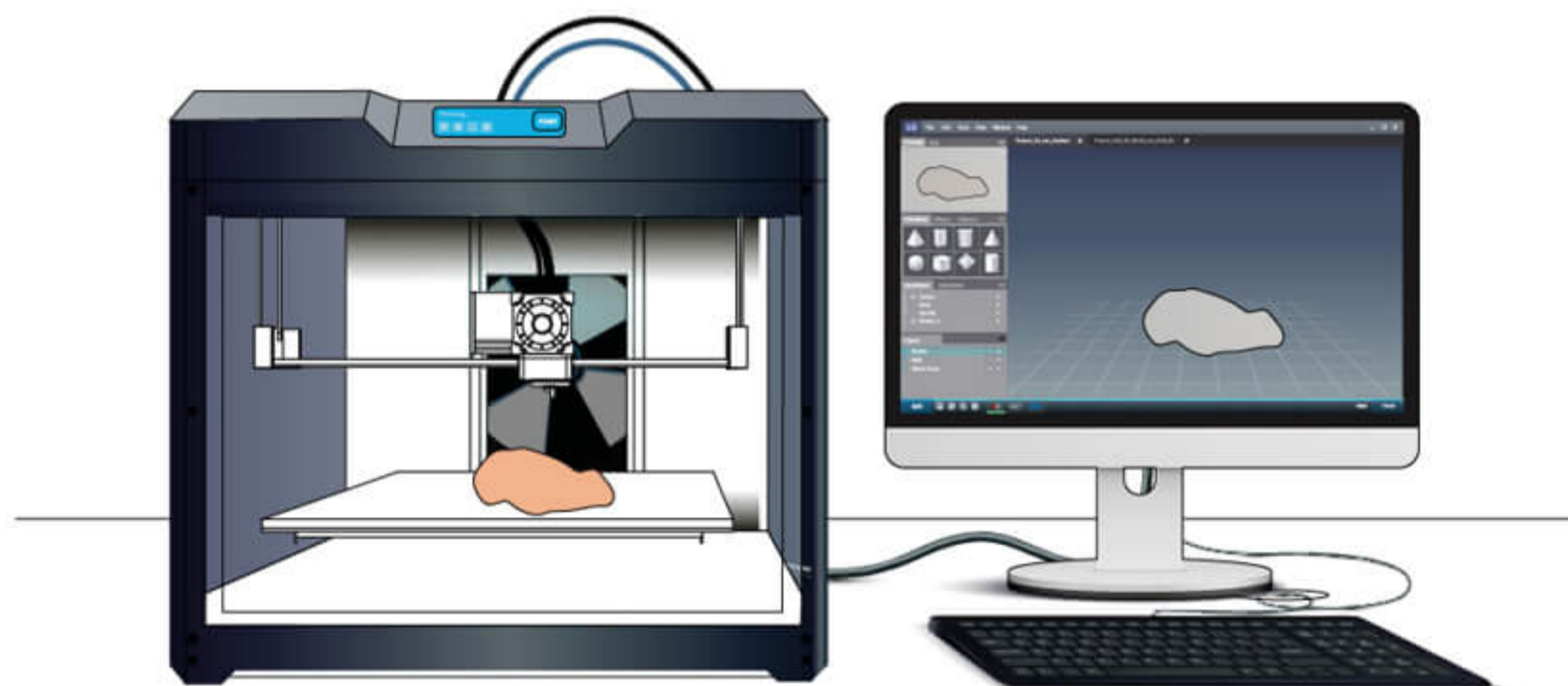
LE COIN CŒUR

- 40-42 Pharmaciens et des patients engagés autour d'ESPOIR
- 44-45 MEDIPRIX s'allie à l'Oréal et Terra Cycle pour recycler

ANIMAUX DE COMPAGNIE

- 46-49 Comment bien accueillir mon chaton ?
- 49 Santé globale One health

De la peau IMPRIMÉE EN 3D



■ Le saviez-vous ?

Des spécialistes de l'impression 3D médicale se sont concentrés sur un nouveau sujet. De la Bio impression 3D de peau, mais qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des cellules humaines imprimées couche par couche où sont inclus des vaisseaux sanguins pour atteindre un tissu fonctionnel.

Cette technologie s'avère très prometteuse dans l'avancée médicale par exemple pour les grands brûlés afin d'aider la cicatrisation. Des tests sont déjà mis en œuvre en bloc opératoire, mais le système demande encore de passer certaines étapes de développement pour atteindre le niveau de la peau humaine.



Vaccination GRIPPE SAISONNIÈRE

■ Se faire vacciner contre la grippe, oui ou non ?

Oui, car c'est le moyen le plus efficace pour se protéger contre la grippe, cette infection respiratoire aiguë contagieuse, due aux virus influenza. Il permet chez un adulte en bonne santé de réduire de plus de 70% le risque de contracter la ou les gripes de l'année. Les personnes fragiles, enfants, femmes enceintes sont particulièrement concernées. Entre 2 et 8 millions de personnes sont touchées chaque année avec 15 000 décès chez les personnes fragiles.



Des objets pour AMÉLIORER MON QUOTIDIEN



■ La gourde qui s'allume

La grande majorité de la population française ne pense jamais à boire assez d'eau dans la journée. Pour y remédier la startup Hidrate Health propose une gourde qui s'illumine pour vous conseiller de boire. Une bonne méthode pour nous y faire penser. Il suffit simplement de connecter votre téléphone afin d'y mettre vos informations pour que la gourde s'adapte à vos besoins.



■ Une montre connectée pour personnes âgées.

Aujourd'hui, il est difficile d'être proche des personnes âgées, c'est pourquoi, la Startup CarePredict innove en créant une montre connectée pour suivre l'évolution de la santé de la personne qui la porte. Ce bracelet connecté, destiné aux personnes âgées, qui permet, grâce à un dispositif installé au domicile de la personne, de surveiller les activités quotidiennes et d'alerter en cas d'anomalie.



■ Un chargeur qui désinfecte le téléphone.

La marque Lexon a créé une station de recharge pour désinfecter votre smartphone de toutes les bactéries qu'il a conservé dans la journée, en 3 heures, votre téléphone est chargé et en 20 minutes pour chaque face votre téléphone est stérilisé.

Biogaran lance BIOGGY

■ Ce nouveau service, destiné à accompagner les enfants atteints d'une pathologie chronique, contient un boîtier connecté pour l'enfant et une application mobile dédiée pour les parents.

**Plus d'autonomie pour l'enfant,
plus de sérénité pour les parents !**



**Bioggy est
disponible en
pharmacie !**

Gagnez du temps !

Grâce à l'envoi d'ordonnance.

On s'occupe de tout !



Téléchargez l'application **MEDIPRIX**



Scannez-moi



Disponible sur
App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

1



Prenez en photo
votre ordonnance

2



Envoyez-la
à votre pharmacien

3



Une fois prête,
récupérez-la en pharmacie

Laboratoires Dermatologiques

Eucerin[®]

NOUVELLE GÉNÉRATION
HYALURON-FILLER

+ **3x EFFECT**

① COMBLE ② STIMULE ③ PROTÈGE

POUR UNE PEAU
À L'APPARENCE
PLUS JEUNE

**NOUVELLE
FORMULE**

**MOINS DE RIDES
ET RIDULES**

POUR **81%** DES FEMMES*



*Étude clinique, 41 volontaires, application du Soir de Jour Peau Sèche SPF 15 Hyaluron-Filler + 3x EFFECT 2 fois par jour pendant 4 semaines, auto-évaluation (% de volontaires qui ont vu une amélioration).

Plus d'information sur www.eucerin.fr

Tout en beauté POUR MON AUTOMNE-HIVER !

Article de Albane Amiot

Se tenir en forme en automne-hiver c'est important ! Et si on le sait, on ne pense pas assez à prendre soin de soi et à protéger notre corps contre le froid. Le couvrir, l'hydrater, le chouchouter, Médiprix vous aide et vous conseille avec 7 astuces & recommandations pour nous sentir belle en hiver. Que ce soit pour votre visage, vos cheveux ou bien votre corps, on ne laisse rien de côté !

■ Pour mon visage

Le visage est l'une des zones les plus exposées au froid et c'est à nous d'en prendre soin, alors suivez-nous !

- Petite méthode originale et naturelle : faites un bain de vapeur pour purifier et ouvrir les pores de votre visage. L'eau de riz récupérée après la cuisson peut aussi ponctuellement être utilisée comme tonique pour clarifier le teint ou enlever les taches brunes sur le visage. Attention aux brûlures toutefois.
- Pensez à appliquer un sérum juste après votre nettoyage de peau afin d'ajouter une couche de protection avant votre crème hydratante : vous doublerez ainsi l'efficacité sur votre visage.
- Pour vous chouchouter n'hésitez pas à abuser des masques hydratants !
- Côté maquillage, en fonction du niveau de sécheresse de votre peau, pensez à choisir un démaquillant plus hydratant pour votre visage tel que du lait ou une huile.
- Il est difficile de choisir une crème idéale, mais en cette saison, privilégiez les crèmes dites riches, baumes ou beurres.
- Côté alimentation, le potage donne bonne mine donc pensez à faire le plein de légumes qui apportent des vitamines.
- Petit plus Médiprix, la nutri-cosmétique (NDLR : ensemble des compléments alimentaires ayant une action relative à la beauté) ouvre une piste intéressante pour compléter les soins de notre visage, de nombreuses gélules de beauté sont à disposition sur le marché et des gummies peuvent aussi vous y aider !

■ Pour mes cheveux

De la vivacité, c'est tout ce qu'on demande pour nos cheveux, c'est pourquoi on vous conseille de :

- Pensez à sécher vos cheveux avant de sortir, évitez le contact du froid sur des cheveux mouillés dans le cas contraire, cela les casserait.
- Alternier votre shampoing usage fréquent et votre shampoing spécifique très nourrissant.
- Ajoutez une noisette d'après-shampoing dans votre shampoing en plus de votre soin après rinçage, ce geste vous permettra de gagner en douceur
- Choisissez un revitalisant pour hydrater vos cheveux, avec des conseils experts vous trouverez la gamme qui saura s'adapter à vos besoins
- Nourrissez-les par une bonne alimentation générale, favorisez les Oméga 3 qu'on trouve dans le saumon, le thon ou encore les noix, la viande maigre, les produits laitiers, toutes sortes de protéines et les fruits et légumes pour leurs dons en vitamines, cela contribuera à nourrir, réparer et renforcer les cheveux ;
- Pour un moment détente, faites-vous des massages du cuir chevelu. Dans une base neutre (huile végétale), diluez quelques gouttes d'huiles essentielles qui réchauffent tels que l'orange douce, le thym et ou l'origan pour relancer la circulation sanguine (pensez à tester sur une petite zone pour éviter les allergies).



■ Pour mon corps

Pour éviter la charmante peau de crocodile... il est indispensable de :

- Boire de l'eau.
- Choisir des aliments riches en vitamine C et en acide gras pour une meilleure nutrition du corps.
- Favoriser les douches et non les bains, la forte chaleur comme le froid abîme la peau, de plus vous ferez des économies d'eau !
- Pensez à faire des gommages une fois par semaine ainsi votre peau sera exfoliée et respirera mieux !
- Bien hydrater votre corps matin et soir avec des formules enrichies.
- Ajouter de l'huile d'argan dans votre crème de jour et une goutte d'huile essentielle (par exemple le ciste ladamifère, rose de Damas...) dans sa crème de nuit diminuera les traits crispés de la peau.
- Prendre de la gelée royale pour augmenter la résistance au froid et à la fatigue car on y trouve des acides animés, des minéraux et des vitamines tonifiantes et euphorisantes.

A vous maintenant de créer le bouclier anti-firaillement et anti-dessèchement qui vous conviendra le plus ! N'hésitez pas à demander aux équipes de votre pharmacie plus de conseils pour passer un hiver tout en beauté !





ET NOURRIR SA PEAU DE NATURE



Skin Food - Soins nourrissants intensifs

Votre peau a besoin d'un soin intensif ?

Les plantes médicinales comme la pensée sauvage, le romarin, la camomille, le calendula confèrent à cette formule mythique depuis 1926 un pouvoir nourrissant intensif pour les peaux sèches à très sèches. Un soin multi-usage pour une peau naturellement apaisée.

UNE FORMULE MYTHIQUE

- ✓ Intensément nourrissante et apaisante
- ✓ Protège la peau du dessèchement
- ✓ Fragrance unique



WELEDA

Depuis 1921



COMPRESSION MÉDICALE



LE COLLANT BIEN CULOTTÉ
POUR UNE GROSSESSE
EN TOUTE LÉGÈRETÉ



CULOTTE
BREVETÉE**

SMARTLEG® BB

WWW.SMARTLEG.FR

Photographie relookée

LA SCIENCE AU SERVICE
DE LA COMPRESSION VEINEUSE
DISPOSITIF MÉDICAL DE COMPRESSION VEINEUSE ÉLASTIQUE


innothera
LABORATOIRES

*EHD1_2020_13 Synthèse des études de co-conception du collant et d'acceptabilité de la culotte des collants de compression dédiés aux femmes enceintes. La mention "testé et approuvé" concerne uniquement la partie culotte du collant ; étude réalisée auprès d'un panel de 37 femmes enceintes avec une version du collant ne présentant pas d'effet compressif en partie jambe.

**Culotte brevetée - brevet n° FR2102139 déposé en France le 5 mars 2021 au nom de LABORATOIRES INNOTHERA.

Smartleg® BB est un produit de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqué 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 dans la notice. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Mai 2021 - INN2105948 - Fabricant : Laboratoires INNOTHERA

LABORATOIRES INNOTHERA S.A.S., immatriculée au RCS de Créteil sous le numéro 8 388 422 594, dont le siège social est situé 22, avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, France.

Lombalgie

ET SI ON EN PARLAIT ?

80% des français souffriront un jour de lombalgie (douleur de dos ou tour de rein) au moins 1 fois dans leur vie et 1 personne sur 5 vit avec un mal de dos depuis au moins 3 mois, c'est ce qu'on appelle un mal de dos chronique.

Ce terme global qualifie une douleur située dans la région basse du dos, au niveau des cinq vertèbres lombaires. Forme la plus courante des maux de dos, la lombalgie est bénigne dans la majorité des cas. Mais si la douleur n'est pas proportionnelle à la gravité des lésions, elle peut cependant s'installer et rendre les activités quotidiennes difficiles et altérer votre qualité de vie.

La lombalgie la plus répandue (plus de 90 % des cas) est dite « mécanique » ou « commune ». Elle est sans gravité au sens médical, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de maladie spécifique et se traduit par une évolution mécanique normale et commune à toute la population.

Ce sont principalement les muscles du dos qui sont douloureux. Une lombalgie mécanique peut cependant être très invalidante et nécessiter un traitement.

On cherche souvent à déterminer un élément déclencheur d'une lombalgie commune. En réalité, la majorité des lombalgies aiguës apparaissent lors d'un geste récurrent, effectué des milliers de fois et sans jamais avoir posé de problème auparavant !

Les causes sont alors plus générales et font intervenir une combinaison de facteurs :

- mauvaise posture ou « faux mouvement », période de surmenage ou d'accumulation de fatigue,
- vieillissement naturel des structures, conséquence de l'arthrose, de l'arthrite ou de l'ostéoporose, milieu professionnel qui nécessite des postures inconfortables ou des gestes répétitifs, prédisposition héréditaire...

À cela viennent s'ajouter d'autres facteurs aggravants comme la grossesse, l'anxiété, le surpoids, le tabac, la sédentarité...

1/ LES 3 MAUX DE DOS LES PLUS COURANTS

■ LE LUMBAGO OU TOUR DE REIN

C'est une lombalgie aiguë située dans la région basse du dos. C'est une douleur brutale et vive qui survient le plus souvent à la suite d'un mouvement excessif. Cela engendre une contracture réflexe des muscles du dos et une compression des disques intervertébraux. Cause la plus fréquente de lombalgie aiguë, le lumbago dure généralement quelques jours (9 cas sur 10) mais tend à récidiver dans un tiers des cas (INRS, 2011)..

■ LA SCIATIQUE

La névralgie sciatique, communément appelée sciatique, est un pincement ou une irritation d'un nerf sciatique au contact des vertèbres. Les nerfs sciatiques sont issus du bas de la colonne vertébrale et descendent dans les fesses, puis à l'arrière des jambes et jusqu'au bout des pieds. Ce sont les nerfs les plus volumineux de l'organisme. La douleur vive atteint principalement la fesse et la cuisse et s'étend souvent jusqu'au dos. La douleur ne touche généralement qu'un seul côté du corps. Elle peut provoquer une perte de tonus dans la jambe et des difficultés lors de la marche. Les symptômes se résorbent généralement avant 4 semaines. Elle tend cependant à réapparaître si rien n'est fait pour la prévenir.

■ LA HERNIE DISCALE

C'est une saillie anormale d'une partie d'un disque intervertébral de la colonne. Le disque, qui a pour fonction d'amortir les chocs, se déchire et le noyau central peut alors sortir, créant la hernie discale. Bien que la hernie discale puisse toucher n'importe quelle région de la colonne vertébrale, la grande majorité survient dans la région lombaire. La douleur est persistante et peut provoquer des fourmillements ou un engourdissement. Habituellement et avec de bons soins et quelques précautions, les hernies guérissent en l'espace de 4 à 6 semaines. Si ce n'est pas le cas, il faut consulter de nouveau un médecin.

La lombalgie dans plus de 90 % des cas est dite « mécanique »

2/ DES SOLUTIONS ADAPTÉES

Plusieurs solutions existent pour résoudre ces problèmes de dos. Des cliniques ou des hôpitaux proposent des services spécialisés et des stages pour vous accompagner et vous former (postures, alimentation, suivi psychologique... avant, après ou pour éviter une opération).

■ LA RÉÉDUCATION

En cas de lombalgie chronique, des séances de kinésithérapie seront bénéfiques. D'une part pour assouplir et muscler votre dos, d'autre part, pour vous apprendre les bonnes postures durant vos efforts. Les séances, prescrites par votre médecin, seront bénéfiques d'autant que vous les complétez par des exercices physiques d'entretien.

■ LA SOLUTION MÉDICAMENTEUSE

Les antalgiques de type paracétamol, aux doses adaptées à l'âge et au poids du patient, peuvent être pris sur de courtes durées. Les AINS (Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens) peuvent éventuellement être prescrits par votre médecin dès l'apparition de la douleur. Ils ont un effet antalgique (contre la douleur) et, à doses plus élevées, anti-inflammatoire. Le traitement médicamenteux doit être conjugué avec des pratiques d'activité physique adaptée et ne peut résoudre seul le problème de la lombalgie et notamment celui de la lombalgie chronique.

Attention, les AINS ne sont pas anodins et ont de nombreuses contre-indications. Ils ne doivent pas être pris sans avis médical.

■ LA CEINTURE LOMBAIRE

Quand la porter ?

La ceinture lombaire va soutenir le bas de la colonne vertébrale et reposer les muscles. Elle devient particulièrement utile :

- Lors de la phase aiguë et douloureuse de la lombalgie. La ceinture lombaire va diminuer la pression sur les disques et la contrainte exercée sur les vertèbres.
- En préventif, la ceinture sera utilisée lors d'activités ou de loisirs qui sollicitent particulièrement le bas du dos (jardinage, bricolage, conduite, port de charges lourdes...) pour éviter une sur-sollicitation des muscles et éviter les faux-mouvements.
- Lors de la reprise d'activité, la ceinture va jouer un rôle psychologique important. Avec une ceinture, le lombalgie va se sentir davantage en sécurité dans ses mouvements.
- Lors de la grossesse, la ceinture de maternité permet de transférer le poids du bébé sur les membres inférieurs sans bloquer le dos ni gêner la position du bébé.

Comment agit-elle ?

La ceinture lombaire va soutenir et corriger la courbure de la colonne vertébrale. Elle stabilise la zone en souffrance en renforçant le verrouillage vertébral par une posture correcte. La ceinture lombaire soulage les maux de dos rapidement et de manière naturelle. Si elle ne s'utilise pas en continu, elle est réutilisable en prévention, en cas de rechute ou de soutien dans les efforts physiques particuliers.

3/ POSTURES À ADOPTER



■ AU VOLANT DE SA VOITURE

Régalez votre siège selon votre confort mais en veillant à bien aligner le bassin, le buste et la tête. Le bas du dos doit être bien calé dans le fond du siège. L'appui-tête ne doit pas vous faire pencher la tête en avant, il ne doit donner qu'un appui occasionnel. Évitez toute torsion du buste lors de l'entrée ou de la sortie de votre voiture, faites pivoter votre bassin plutôt que plier le dos.



■ AU BUREAU FACE À SON ORDINATEUR

Gardez le dos bien droit en appui contre le dossier de la chaise. Les jambes ne doivent pas être croisées. L'ordinateur se situe en face et à la hauteur des yeux. N'oubliez pas de faire une pause régulière en marchant quelques minutes au moins toutes les 2h.



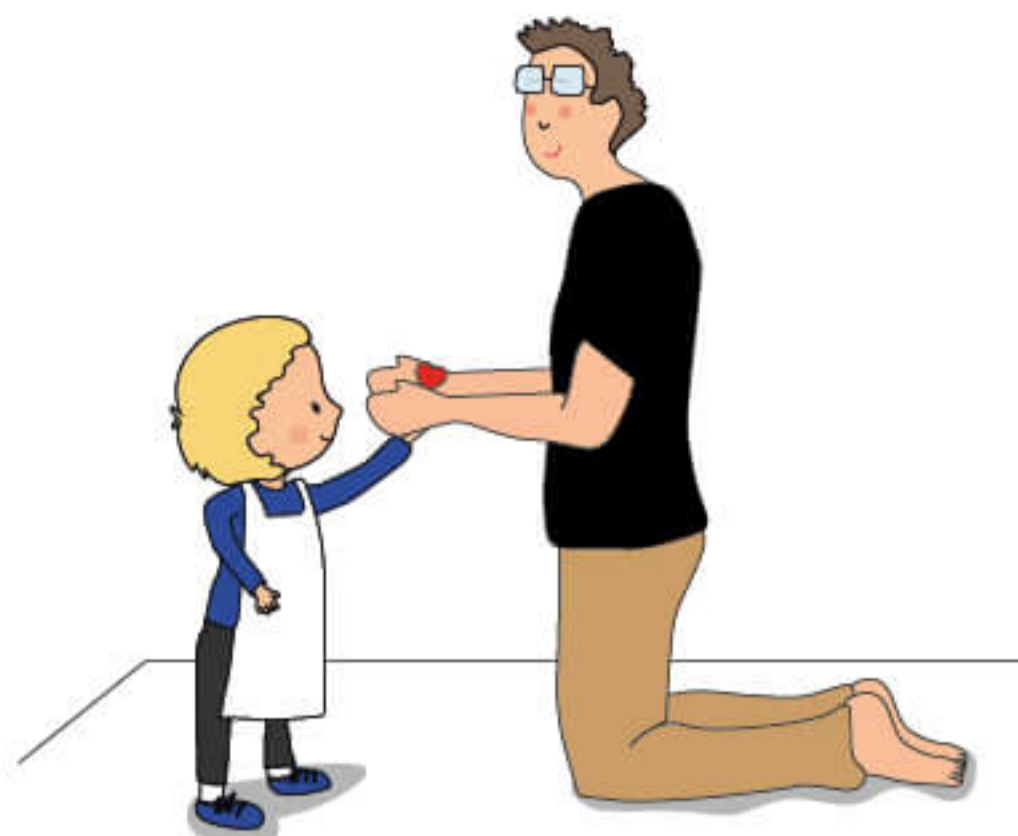
■ EN POSITION LONGUE DEBOUT

Pour toute tâche en position debout (vaisselle, repassage, change de bébé, bricolage, cuisine...), veillez à travailler à hauteur confortable. Si le plan de travail est trop bas, pensez plutôt à écarter les jambes pour garder le dos droit. Si vous avez à vous pencher, prenez appui sur l'un ou l'autre bras pour décharger le dos.



■ LE PORT DE SAC

Choisissez un sac à bandoulière et portez-le de face, bandoulière enfilée sur l'épaule opposée au sac. Pour les sacs de course, préférez deux sacs au lieu d'un et équilibrez les charges de chaque côté du corps.



■ EN POSITION LONGUE AU SOL

Ne vous penchez pas en avant en courbant votre dos. Restez bien droit et fléchissez les jambes ou posez un genou à terre puis relevez-vous tout en gardant le dos droit. Vous pouvez aussi vous aider en appuyant une main contre le sol ou la cuisse.



■ LE PORT DE CHARGE LOURDE

Mettez vous face à l'objet, pliez les jambes en gardant le dos droit puis attrapez l'objet en le collant le plus possible à vous. Relevez-vous en gardant l'objet serré contre vous. Faites de même pour reposer l'objet au sol, pliez les genoux puis relevez-vous doucement, sans mouvement brusque.



■ AU REPOS EN POSITION ASSISE

Le buste doit être légèrement incliné en arrière et le bas du dos bien calé au fond du fauteuil. Les bras seront posés si possible, sur les accoudoirs. D'une manière générale, ne restez pas en position assise trop longtemps. Relevez-vous pour détendre vos membres.

MOIS DU MAL DE DOS

Votre pharmacien **Médiprix** s'engage pour votre bien-être grâce aux solutions **Orliman**.



MEDIPRIX & **ORLIMAN**
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

Dispositifs médicaux de classe I selon le Règlement (UE) 2017/745. 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 délivrance ou utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. Valence (Espagne) – Distributeur : SM Europe® / Orliman® - 20 La Herbetais - 35520 La Mézière. Tél. : 02 99 66 41 41 – Fax : 02 99 66 41 31 - orliman@orliman.fr - www.orliman.fr. Siret : 4205744626 RCS Rennes. Crédits photo : Orliman®. 11/2021. Photos non contractuelles

Une approche innovante pour **PRENDRE SOIN DE SOI !**

Interview de Julien Soive et Julien Maugey

coachs et formateurs d'Humanitud

En pharmacie, nous sommes souvent amenés à vous accompagner en vous délivrant des traitements spécifiques sur les maux physiques. Pourtant, les pharmaciens engagés du réseau Médiprix essaient quotidiennement d'aller plus loin, notamment dans la manière de vous accueillir dans leurs pharmacies, de vous écouter et de vous conseiller. Une autre vision de la santé. Votre santé, votre équilibre et votre énergie dépendent de nombreux éléments complémentaires, un système complexe d'interactions riches et passionnantes. Dans cet article, nous vous proposons de découvrir une approche pour PRENDRE SOIN DE VOUS et DE VOTRE SANTE, de manière globale.

Pour nous accompagner, nous avons eu le plaisir d'interroger les deux fondateurs d'Humanitud. Formateurs, facilitateurs et coachs professionnels, Julien Soive et Julien Maugey ont mis au point des programmes de développement personnels, individuels et professionnels dans de grandes entreprises (Dell, Asics, Décathlon...) ainsi que dans des structures plus petites, locales voire familiales. Leurs objectifs : permettre à leurs participants d'être plus conscients de l'impact de leurs mots, du message de leurs émotions et de leurs modes de fonctionnement pour une meilleure santé à la fois individuelle et collective.

■ **Issus de parcours professionnels riches, variés et internationaux, pourquoi avez-vous souhaité devenir formateurs, coachs et facilitateurs de changement ?**

Nous sommes tous animés par des besoins profonds finalement très similaires, notamment celui d'être reconnus pour qui nous sommes et celui de vivre (plus) heureux. Nous intervenons en entreprise depuis plus de 10 ans et le constat est souvent le même, difficile d'accompagner une équipe et un projet lorsqu'on ne va pas bien soi-même. C'est en permettant aux managers d'aller bien (personnellement et professionnellement) qu'ils accompagneront de manière plus consciente leurs équipes. Aujourd'hui, nous nous définissons comme des facilitateurs du changement en alliant prise de recul, conscience et leadership. Nous accompagnons des dirigeants, des équipes et des personnes sur leurs modes de fonctionnement et habitudes souvent devenus automatiques et inconscients. Nous proposons d'enrayer les mécanismes de victimisation pour rendre

chacun plus responsable et à l'écoute de ses besoins profonds.

■ **Quel lien avec la santé ?**

Humanitud a démarré par deux belles rencontres, la première entre nous, Julien et Julien, même valeurs, même vision, formations complémentaires & même pistes de travail pour aider les personnes à être plus elles-mêmes & affirmées, un coup de cœur professionnel en somme.

Une approche systémique pour prendre en compte la personne dans sa globalité

La seconde, avec un kinésithérapeute aussi brillant qu'humain Emmanuel Reille. Son travail de haut niveau lui permettait de dispenser des actes thérapeutiques très performants pour soigner la « structure physique », le corps. Force fut de constater que certains de ses patients revenaient régulièrement avec des symptômes similaires. La solution se situait donc à

un autre niveau que celui du corps. Il ne s'agissait pas simplement de problèmes physiques, d'autres dimensions étaient impliquées comme celles des émotions non exprimées, de la rumination mentale, de l'impact de sa relation avec les autres et du sens qu'il donne ou non à sa vie, à ses actes et à ses décisions.

Notre constat est le même en entreprise et dans les équipes que nous accompagnons. Nous avons donc modélisé, ensemble, une approche systémique pour permettre à tout un chacun de prendre de la hauteur sur les composantes de son propre système, ses forces, ses dysfonctionnements. La santé de la personne et du collectif en dépend.

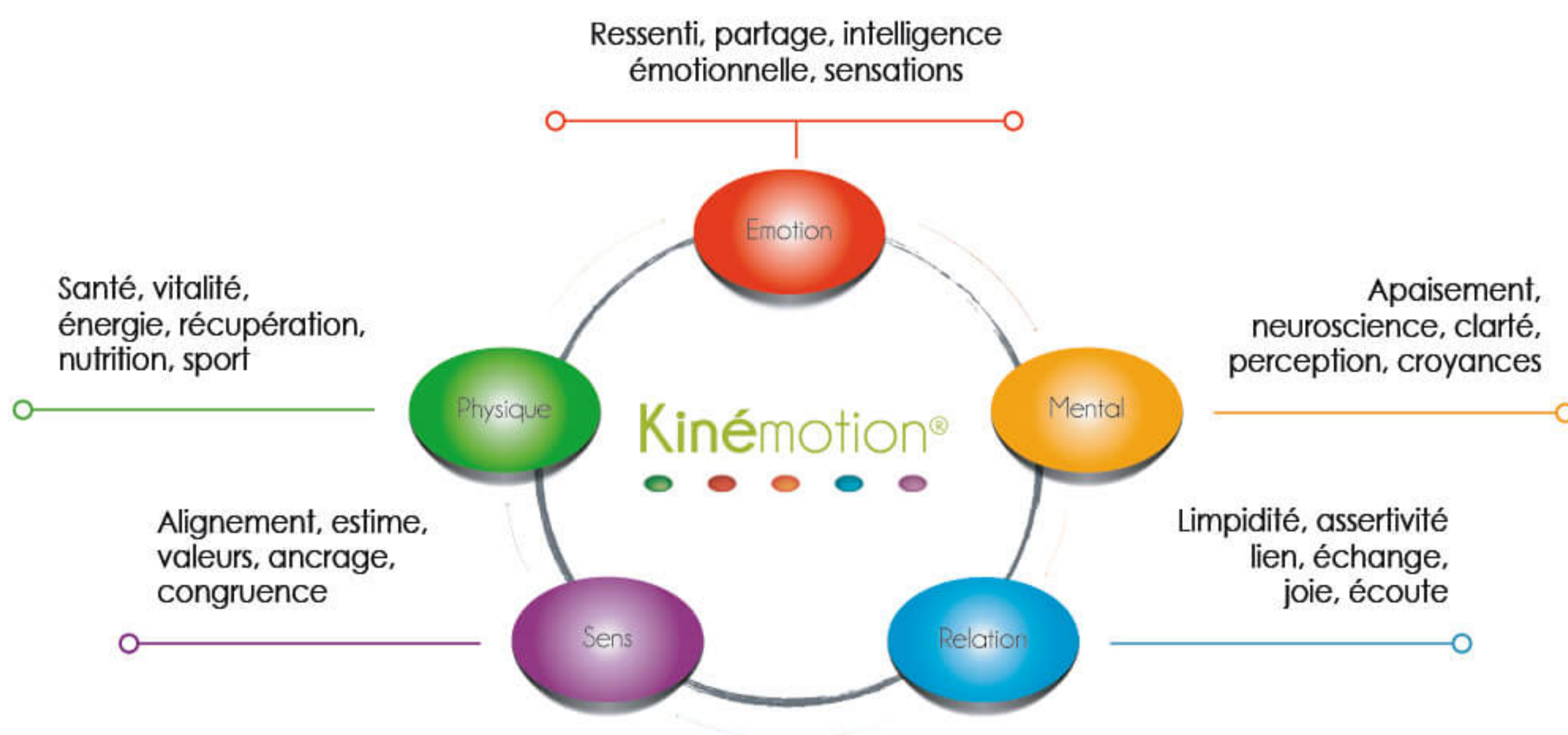
■ Ce n'est pas sans rappeler la médecine chinoise, ce système de santé global basé sur l'énergie vitale qui considère l'homme comme un tout et qui consiste à rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit ?

Oui, complètement. Nous sommes rentrés dans nos formations par une approche globale (systémique) qui consiste à prendre en compte la personne dans sa globalité, plutôt que de traiter un organe, une maladie ou les symptômes d'une maladie. On parle aux êtres plutôt qu'aux rôles, les résultats sont, depuis 10 ans, particulièrement intéressants !



■ La base de notre proposition est le constat que nous sommes tous composés :

- **d'un physique** en plus ou moins bon état, siège de notre énergie.
- **d'émotions** qui nous mettent en mouvements (qu'on soit à l'aise avec les émotions ou pas).
- **d'un mental**, ce dialogue intérieur qui nous amène à nous raconter des histoires (souvent inconscientes) auxquelles on croit. Elles peuvent être limitantes ou ressources. Mais dans tous les cas elles vont avoir un impact sur nos émotions et nos relations à l'autre, à soi. Il est donc nécessaire de réactualiser les histoires qu'on se raconte (exemple de croyance : si je montre mes émotions je suis faible, il faut faire plaisir pour être accepté...).
- **de relations** (avec soi, avec l'autre) qui ne répondront pas toujours à nos besoins personnels surtout si on ne les a pas clairement identifiés.
- **d'un besoin de sens**, un alignement avec nos valeurs, dans nos décisions, notre job.



■ Pourquoi c'est si important de prendre soin de soi ?

Au niveau physique, si vous ne vous écoutez pas, fatigue, mauvais sommeil, manque d'activité physique, repas irréguliers sont autant d'explications d'un physique affaibli, moins résistant aux maladies et impliquant des émotions à fleur de peau dans une équipe ou au sein de son environnement personnel.

Mal gérées, **les émotions** quant à elles peuvent conduire au stress, au conflit, voire à ne pas savoir gérer son mal être. Lorsqu'il n'est pas serein, notre mental quant à lui tourne trop et rumine. Il tend à refuser l'adversité, à se victimiser et à voir le « verre à moitié vide ». Il reproduit souvent les mêmes schémas qui mènent aux mêmes complications et inconforts.

Nous sommes constamment **en relation** avec les autres et pourtant il nous est parfois difficile de nous entendre, de nous comprendre. Mal identifier nos propres besoins personnels tout en attendant que l'autre les satisfasse nous vaut souvent incompréhensions, frustrations et conflits.

Enfin, ne pas être au clair sur **le sens de son rôle ou de sa fonction** (pro/perso) impacte tant son énergie physique, que la tendance de ses émotions ou de sa relation aux autres. Ne pas connaître ses valeurs et besoins profonds, c'est risquer de subir des réactions personnelles vives et pas toujours comprises.

Quand on réalise l'ensemble des impacts physiques et moraux sur notre vie de tous les jours, de ne pas prendre soin de nous, on se demande pourquoi on ne change pas ?

L'une des croyances que l'on rencontre souvent reste « je n'ai pas le temps ». En réalité, le postulat de base pour parvenir à changer, c'est : **soit tu te donnes des excuses, soit tu te donnes les moyens** même s'il peut paraître parfois un peu abrupt.

■ Quelles pistes proposez-vous ?

La congruence... Aligner le « qui j'ai envie d'être », le « comment j'ai envie de vivre » avec le « qu'est ce que j'ai envie/besoin de faire ». La démarche est la même auprès d'une personne seule (coaching individuel) qu'auprès d'une équipe voire d'une entreprise tout entière.

Arrêter de « se raconter des histoires », développer sa clarté et son discernement. Ça nécessite du courage et de l'honnêteté, de l'humilité aussi lorsqu'on a à admettre qu'on s'était « oublié » dernièrement. Mais les retrouvailles n'en sont que plus puissantes, que ce soit avec soi ou avec l'autre.

Ces 5 pôles sont constamment concernés, ils sont complémentaires et interconnectés. Délaisser l'un d'entre eux impactera le reste. L'écoute, la compréhension et l'équilibre de leur ensemble sont garants d'un alignement personnel puissant et d'un leadership inspirant, durable et responsable. Chacun de nos programmes confrontent et font vivre des expériences qui font bouger les lignes. Nous sommes passionnés par ça, faire bouger les lignes :

- **Kinémotion** : pour comprendre les composantes de son alignement et de son leadership personnel (format en présentiel et à distance)
- **Impacto** : Pour identifier et dépasser ses propres peurs (seulement en présentiel)
- **Evoluteam** : Pour bousculer les vieilles habitudes d'une équipe et booster sa dynamique (en mixant présentiel et distantiel)
- **Coaching** : pour faire atteindre un objectif précis au cours de séances régulières (à distance ou en présentiel)

Nous alternons des séquences d'introspections, d'intégration d'outils concrets et de mises en parallèle perpétuelles avec le contexte du quotidien (pro/perso). Par exemple beaucoup de nos participants gagnent en assertivité (cette capacité à dire ce que nous avons besoin de partager sans être ni passif, ni agressif vis-à-vis de l'autre). Cette posture particulièrement riche permet de gagner en clarté dans sa relation avec l'autre mais surtout dans celle à soi-même. Le participant travaille ici sur la notion de besoins profonds et d'authenticité.

Take care of yourself



■ **Quels résultats peuvent espérer obtenir les personnes qui travaillent sur une approche systémique comme la vôtre ?**

L'autonomie ! Et ça n'a pas de prix. C'est sortir de la dépendance affective et émotionnelle. La satisfaction de ce que nous vivons n'est plus remis entre les mains de l'autre. On reprend le contrôle de sa trajectoire, de ses envies, de son rythme. On écoute de nouveau les signaux de son corps, voire « on s'aime de nouveau », « on aime de nouveau son équipe », etc...

Sur un plan nutritionnel et physiologique (compréhension des cycles de sommeil et des repas), ainsi que physique (centrage et micro sieste) nous remobilisons sur la puissance du triptyque « alimentation – repos – sport » et comprenons en quoi c'est un atout au quotidien dans la gestion de ses humeurs, de son mental et de ses relations.

Identifiées, comprises, et mieux gérées, les émotions deviennent aussi un formidable tableau de bord interne pour améliorer son interaction avec soi-même et avec les autres.

Sur un plan mental, celui-ci est mieux préparé, lucide et serein, il devient créatif, collaboratif et permet d'enrayer ses propres ruminations (une perte d'énergie dingue), de trouver des solutions nouvelles et de gagner en proactivité.

« Donner du sens », on en entend souvent parler à l'heure actuelle, c'est se sentir aligné avec ses valeurs, identifier ce que je souhaite vivre et ainsi mieux tolérer les contrariétés temporaires pour atteindre un objectif plus grand.

Cette approche systémique permet donc de trouver peu à peu son équilibre à plusieurs niveaux personnels et professionnels :

- booster la confiance et l'énergie.
- mieux gérer le stress et la pression
- développer son leadership personnel
- gagner en sérénité et en performance professionnelle

Nous avons la responsabilité d'aller bien, de prendre soin de nous. C'est le plus beau cadeau que nous puissions faire à notre entourage et à ce monde. C'est une démarche qui demande courage et audace. Une bonne réflexion à mener serait donc : qui je veux être, qu'est ce que j'ai envie de vivre et qu'est ce que je fais pour ça (moyen ou excuse) ?



VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ?

Contact Humanitud : Julien Maugey 06 58 78 32 56
j.maugey@humanitud.com
<https://www.humanitud.com/>

Nous offrons des capsules vidéos courtes chaque lundi matin sur ces sujets. Il s'agit de partages concrets, outils, propositions de postures issus de notre métier pour se faciliter le quotidien.

Voici le lien pour en profiter :
<https://digital.humanitud.com/check-up/>

Humanitud

Dexeryl

Gamme

Dexeryl,
et votre peau est en paix.



SANS PARABEN
SANS PARFUM



Fabriqué
en France



Dès la naissance



PEAUX TRÈS SÈCHES OU À TENDANCE ATOPIQUE



Répare et protège la peau
-42% de sécheresse cutanée*

**Texture fluide pour
un habillage express**
Efficace dès le 1^{er} jour**

247510 - Fev 21

Dexeryl, crème. Répare et hydrate les peaux sèches ou atopiques, notamment dans le cas de certaines dermatoses (dermatite atopique, ichtyose...). Fabricant : PIERRE FABRE MEDICAL DEVICES, France. Lire attentivement l'emballage avant utilisation. Dès la naissance. Demandez conseil à votre pharmacien. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Février 2021 - [Ref. 210106].

*Étude réalisée avec témoin (-29% de sécheresse cutanée) après 28 jours d'application. Boralevi F. et al., « Le Traitement long-terme avec émollient améliore la xérose chez les enfants atteints de dermatite atopique. » JEADV 2014 Nov;28(11):1456-62. Etude clinique réalisée sur 251 enfants âgés de 2 à 6 ans souffrant de dermatite atopique modérée à sévère. Evolution de la sécheresse cutanée après 28 jours d'application (2 fois par jour) de Dexeryl versus témoin.

**source Test d'usage consommateur réalisé sur 124 sujets pendant 10 jours.


Pierre Fabre

JE SUIS
FIDÈLE
GÉNÉREUSE
SOLIDAIRE

JE SUIS
VOTRE CARTE
MEDIPRIX



«Récompenser les personnes engagées»

Cadeaux, Bons d'achat, Réductions exclusives, Événements privés, Actions caritatives



En route pour l'Italie. À LA DÉCOUVERTE DES 5 TERRES...

Dans ce nouveau numéro MEDIPRIX, nous allons vous faire voyager en Italie.

Vivre la véritable Dolce Vita, c'est côtoyer les plus beaux endroits de l'Italie. Médiprix vous emmène ce mois-ci dans les profondeurs des 5 terres : des villages hauts en couleurs où s'étendent des paysages à couper le souffle. Une ambiance de petits pêcheurs offrant odeurs et saveurs, de quoi s'immerger dans ce petit paradis méditerranéen. Sur la Riviera du Levant se trouve le magnifique parc naturel des Cinque Terre. Les 5 terres, ce sont 5 villages perchés et colorés dans un cadre de toute beauté.

Monterosso, Manarola, Vernazza, Corniglia, Riomaggiore, 5 lieux magiques où découvrir de grandes adresses et des bons plans à chaque coin de rue. Pour les découvrir en groupe suivez le guide...

Cinq terres :
classées au
patrimoine de
l'Unesco

■ Avez-vous des adresses à ne pas manquer ?

En famille

Monterosso est parfait pour des vacances en famille, ce village propose des grandes plages aux eaux cristallines, des commerces locaux dans chaque ruelle et des lieux historiques datant du XVIème siècle. Baladez-vous dans l'ancienne Monterosso survolant les ruines du château et maisons typiques médiévales, sans oublier de vous arrêter pour déjeuner ou dîner au restaurant L'Osteria da Bartali : au programme dégustation de délicieux fruits de mer.

En amoureux

Si vous êtes adepte de lieux insolites, je vous conseille le village Manarola connu pour ses magnifiques couchers de soleil sur la mer et ses spots colorés les plus représentés sur les cartes postales. Pour aller plus loin, Vernazza est très populaire pour ses jardins et ses beaux oliviers.

Profitez-en pour faire un tour en kayak de village en village sur une eau bleu azur pour découvrir les grottes cachées et falaises vertigineuses pour seulement 10 euros de l'heure.

Pour une escapade romantique autour d'un bon repas, réservez votre table au Nessum Dorma. Un lieu atypique où vous pourrez réaliser votre propre Pesto, de quoi vous imprégner des savoir-faire culinaires de l'Italie.

Entre amis

Une envie de connaître la vie nocturne italienne ? Il est indispensable de passer à Riomaggiore, des bars et restaurants à des prix très accessibles courent les rues. Pour une envie de jolie vue autour des maisons colorées, faites une pause à La Conchiglia, un endroit parfait pour de beaux souvenirs. Question activité, Riomaggiore est parfait pour faire du snorkelling, enfiler vos masques et tubas et plongez dans les eaux claires de la méditerranée.

■ Un esprit sportif ?

Corniglia est l'une des terres les plus réputée pour faire de la randonnée, pour les bons sportifs, je vous conseille Sentiero Azzurro pas loin du parc national des Cinque Terre, 1 h et 15 minutes de marche permettent d'explorer lieux et paysages emblématiques. Et pour plus de challenge, certains guides peuvent vous proposer des excursions une fois la nuit tombée pour découvrir des panoramas uniques sous la magnifique lumière de la lune.

Sachez qu'il est aussi possible de faire des parcours de randonnées à vélo très agréables.



■ Comment se déplacer ?

Il y a plusieurs moyens de faire ce voyage, à vous de choisir ce qui vous plaît le plus. Vous avez la possibilité de vous déplacer en voiture ce qui vous offre beaucoup plus de mobilité. Vous avez aussi un train qui passe dans chaque ville des 5 terres, les billets s'achètent à la journée au prix de 7,5 euros par personne. Le bateau reste une autre option intéressante, si vous souhaitez observer les terres d'un autre angle, magnifiques les jours ensoleillés (comptez 26 euros la journée). Et pour les plus courageux, voyagez à pied pour ne manquer aucun détail, la planète vous remerciera.

■ Est-ce onéreux comme voyage ?

On y trouve des prix accessibles à tous, que ce soit pour des bonnes adresses pour déjeuner ou bien pour dormir. Petits hôtels à petits prix côtoient de superbes maisons d'hôtes et répondront aux goûts de tout le monde. Pour se sentir italien, je vous invite aussi à découvrir les chambres et appartements typiques dans des maisons ou immeubles traditionnels du site Cinque Terre Pelagos. Si vous choisissez de découvrir les Cinque Terre en moins d'une semaine, en passant par des petits logements il n'y aura pas de quoi dépenser votre salaire, cependant attention aux locations à la semaine celles-ci restent chères.



DIABÈTE

“Je souhaite un lecteur simple* et pratique** ...
mais pas seulement!”

tu me suis?

Connectable
à l'app
GLUCI-CHEK



ACCU-CHEK® GUIDE

Donnez un coup de pouce
à votre quotidien



ACCU-CHEK® MOBILE

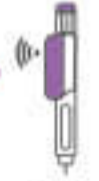
Le Tout-en-Un
Le lecteur sans bandelette



MON LECTEUR
DE GLYCÉMIE



MON APPLI
Gluc-Check



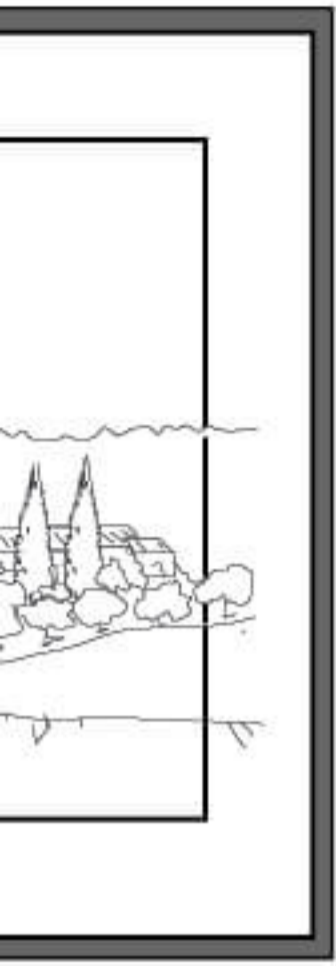
MON
MALLYA

**Parlez-en à votre
professionnel de santé**

03/2021 - Les produits Accu-Chek® sont des dispositifs d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Fabricant : Roche Diabetes Care GmbH (Allemagne) - Distributeur : Roche Diabetes Care France. Ces dispositifs médicaux et dispositifs médicaux de diagnostic in vitro sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé. Mallya est un dispositif médical de collecte et de transfert sans fil des données des doses administrées par un stylo injecteur d'insuline. Fabricant : Biocorp Production - Distributeur : Roche Diabetes Care France. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. FR-1788 / Réf. 9451978001 / 2103ROCHEDCGP002

* Harvey C, Koubek R, Begat V, Jacob S. Usability evaluation of blood glucose monitoring system with a spill-resistant vial, easier strip handling and connectivity to a mobile app. Improvement of patient convenience and satisfaction. J Diabetes Sci Technol Sept 2016.

** Freckmann G. Integrated Self-Monitoring of Blood Glucose System: Handling Step Analysis. J Diabetes Sci Technol 2012;6(4):938-946



Des actifs d'origine naturelle et végétale **POUR COMBATTRE LA FATIGUE**

Besoin de vitalité ?

Certaines plantes ou substances naturelles sont une véritable source d'énergie pour nous aider à combattre la fatigue en toutes saisons. L'objectif est de maintenir la vitalité mais aussi de tout faire pour soutenir les défenses de l'organisme. Découvrez avec nous les secrets des actifs d'origine naturelle !



■ JE ME "VITAMINE" AVEC LE CAMU-CAMU

Le métabolisme tourne au ralenti si l'organisme ne dispose pas de son quota de vitamines. Pour un effet « coup de fouet », le Camu-camu peut accompagner vos matins.

Venue d'Amazonie, cette petite baie globuleuse est le fruit le plus riche en vitamine C connu à ce jour. La vitamine C d'origine naturelle contribue à réduire la fatigue et à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

■ JE ME FORTIFIE AVEC LE SUREAU OU L'ECHINACÉE

En prévision ou en cas de coup de froid, la prise de Sureau aide à soutenir l'immunité.

On préfère la petite baie sous forme d'extrait concentré, plus assimilable et parfaitement dosé (en gélules). L'Echinacée contribue à rendre l'organisme plus résistant en stimulant les défenses de l'organisme. Elle peut être conseillée pour mieux lutter contre les petites agressions de la sphère respiratoire : à prendre 10 jours par mois pendant tout l'hiver (extrait concentré d'Echinacée en gélules).



■ JE ME RECHARGE AVEC LE GINSENG

Besoin d'énergie ? Manque de motivation ?
Excellent adaptogène, le Ginseng est traditionnellement conseillé pour restaurer les forces physiques et favoriser la concentration intellectuelle en cas de fatigue.

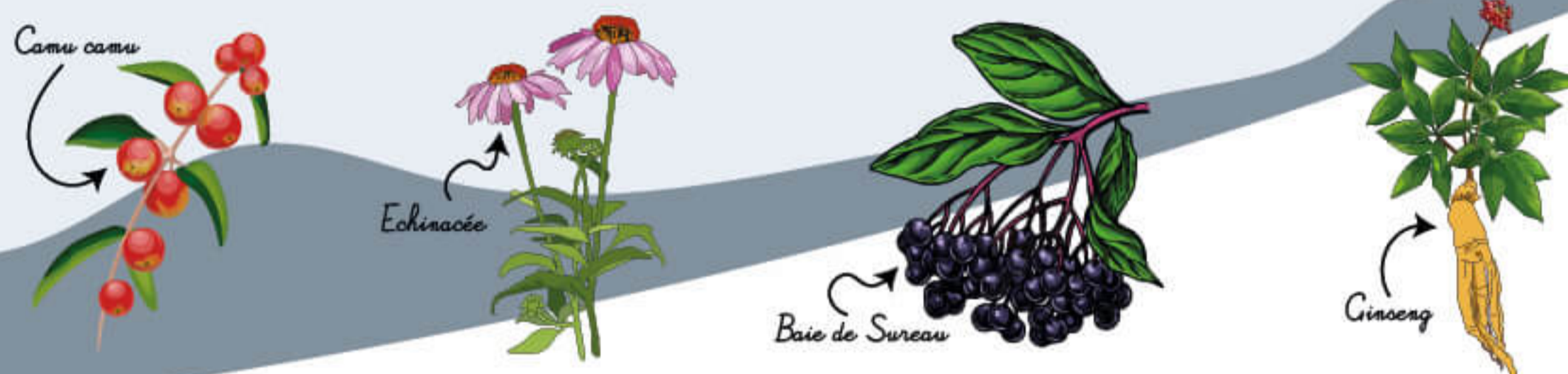
Le Ginseng est certainement l'une des plantes médicinales les plus connues au monde. Depuis plusieurs millénaires, il est considéré comme une panacée en Extrême-Orient (d'où sa dénomination scientifique : *Panax ginseng* C.A. Meyer). Si son premier signalement en Europe remonte au IX^e siècle, c'est seulement au XVII^e siècle que des marchands hollandais initient les échanges vers l'Europe. Le Ginseng est une petite plante herbacée, cultivée depuis les temps anciens, principalement en Chine et en Corée. Entière, sa racine est de forme anthropomorphe, acquise après plusieurs années de développement. Ses principaux actifs sont des saponosides, appelés ginsénosides, à l'origine des propriétés tonifiantes de la plante.

L'extrait concentré de Ginseng est souvent associé à la gelée royale et à la propolis sous la forme de stick fluide à diluer dans un verre d'eau.

A prendre dès l'automne et à renouveler en hiver si nécessaire.

En complément, la propolis est une substance fabriquée par les abeilles à partir de la résine exsudée sur les bourgeons ou l'écorce de certains arbres, notamment les peupliers.

En modelant les fragments de résine, elles les enrichissent de cire et de sécrétions salivaires. La propolis contient notamment des flavonoïdes à l'origine de son intérêt pour la colonie : les abeilles l'utilisent pour assainir et protéger la ruche. Élaborée par les abeilles, la gelée royale est réservée à la reine qui bénéficie d'une longévité extraordinaire. Par l'apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments, la Gelée royale est particulièrement recommandée aux changements de saison pour soutenir la vitalité.



Réveillez votre énergie !

Naturactive Vitalité contient un extrait de Ginseng, un extrait de Propolis et de la Gelée royale.

Le **Ginseng** contribue au bon fonctionnement du système immunitaire ; il est conseillé en cas de fatigue passagère, en particulier lors des changements de saison.

Fabriquées par les abeilles, la **Propolis** et la **Gelée royale** agissent en complément.

Conseil : 1 stick fluide dilué dans un verre d'eau, de préférence le matin, pendant 20 jours.

Complément alimentaire. Boîte 20 sticks fluides.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE

La nature au cœur de votre santé

naturactive.fr



Information scientifique : 0 800 326 326 (service et appel gratuits)

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



Envie d'un accompagnement 100% individualisé en santé naturelle ? Réalisez votre bilan grâce au **Phyto'scope™** disponible sur www.naturactive.fr



Pour un bel hiver : focus sur l'huile essentielle D'EUCALYPTUS GLOBULEUX

Et si cet hiver vous découvriez les propriétés incroyables de l'huile essentielle d'Eucalyptus globuleux ?

■ DÉCOUVRIR L'EUCALYPTUS GLOBULEUX :

L'Eucalyptus globuleux (aussi connu sous le nom d'Eucalyptus officinal et de Gommier bleu) est un arbre originaire d'Australie et de Tasmanie. Le nom de Eucalyptus, se compose du grec «eu» qui signifie «beau» et kalyptos qui veut dire «couvert». Cela fait référence au calice de la fleur qui forme une capsule dure. L'adjectif latin glóbulus signifie «petite boule», en rapport avec la forme de ses fruits. Il a longtemps été utilisé pour ses propriétés à assainir les terrains et assécher les zones marécageuses. Aujourd'hui, c'est pour ses propriétés anti-infectieuses et analgésiques musculaires qu'il est réputé.



■ SES PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS :

Cette huile essentielle est connue pour ses multiples usages et ses propriétés.

Santé :

- Anticatarrale (contre le catarrhe),
- Expectorante
- Mucolytique

Anti-infectieuse :

- Antibactérienne (Staphylococcus aureus, streptocoque, pneumocoque)
- Antivirale
- Antifongique (Candida sp)
- Antiparasitaire
- Antiseptique atmosphérique

Analgésique musculaire

Bien-être :

- Positivante
- Assainissante et purifiante de l'air

Infections ORL :

- Bronchite, bronchite asthmatiforme, bronchopneumonie
- Otite, amygdalite, sinusite, rhinopharyngite, rhinite, laryngite
- Catarrhe
- Grippe

■ LES AUTRES HUILES ESSENTIELLES DE MÊMES INDICATIONS

Certaines autres huiles sont elles aussi intéressantes et peuvent être utilisées dans le cadre de bronchites, sinusites, otites, rhinopharyngites :

- HE Arbre à thé
- HE Niaouli
- HE Giroflier
- HE Romarin cinéole

Attention
cependant !

■ PRÉCAUTIONS DE VOTRE PHARMACIEN

Contre-indications :

Hypersensibilité au 1,8-cinéole, ou de manière plus globale à l'Eucalyptus.

Enfant de moins de 30 mois.

Son utilisation dans les bains est contre-indiquée en cas de lésions cutanées étendues, de maladies cutanées aiguës, de plaies ouvertes, de fièvre, d'infection sévère, d'insuffisance cardiaque et de troubles circulatoires sévères.

Reproduction, grossesse et allaitement :

L'utilisation pendant la grossesse et l'allaitement n'est pas recommandée.

Surdosage :

A forte dose, l'huile essentielle d'Eucalyptus globuleux est toxique pour l'homme.

Avertissements et précautions d'emploi :

Il est conseillé de faire un test cutané préalable pour les peaux réactives. L'utilisation chez l'enfant de moins de 7 ans n'est pas conseillée...

L'utilisation chez les personnes asthmatiques n'est pas conseillée.

IDÉES DE PRÉPARATIONS

Grippe

HE Eucalyptus globuleux : 1/3

HE Ravintsara : 2 /3

Utilisation: Mélanger les 2 HE puis frictionner le thorax et le dos 2 fois par jour.

Bronchite

Saisonnière

HE Eucalyptus globuleux : 1 goutte

HE Thym linalol : 1 goutte

Utilisation : déposer les 2 gouttes sur un comprimé neutre. à prendre 3 fois par jour durant 7 jours

Chronique

HE Eucalyptus globuleux : 1 goutte

HE Cyprès : 1 goutte

Utilisation : déposer les 2 gouttes sur un comprimé neutre. à prendre 3 fois par jour durant 10 jours



Éviter LES CARENCES DE L'HIVER

Découvrez les nutriments incontournables en cette période de grand froid, pour lutter contre les virus et garder toute votre énergie ?

■ VITAMINE C

Apports

La vitamine C, aussi appelée acide ascorbique, est un antioxydant puissant intervenant comme piègeur de radicaux libres, responsables de dégâts et du vieillissement au niveau cellulaire. Elle contribue à la production de carnitine qui permet aux cellules de transformer les graisses à des fins énergétiques. Enfin elle participe à la fabrication du collagène, constituant de la peau, des tissus et des os.

La vitamine C est nécessaire à la synthèse des neurotransmetteurs comme la noradrénaline (vigilance et attention). Elle permet aussi une Immunocompétence (résistance aux infections) mais aussi la neutralisation des toxiques (stimulation de la détoxification hépatique et l'excrétion rénale) favorise la bonne assimilation du fer par notre corps.

En cas de carence

L'un des principaux symptômes de la carence en vitamine C est la fatigue. On peut épuiser ses réserves en vitamine C lors d'une infection ou si l'on fume par exemple. Les personnes carencées se sentent parfois faibles et irritables.

Si la carence est sévère (scorbut) cela peut entraîner des ecchymoses, des dessèchement des cheveux et de la peau, de l'anémie et des problèmes aux dents et gencives. La vitamine C est indispensable, de nos jours, les subcarences en vitamine C sont extrêmement fréquentes par déficit d'apport (modes de cuisson, conserves, peu de consommation de fruit et légumes frais) ou augmentation des besoins (stress, tabac) elles sont à l'origine d'une fragilisation du terrain propice à l'apparition de nombreux troubles.

■ VITAMINE D

Apport

La vitamine ou calciférol est une vitamine liposoluble renforçant le système immunitaires (covid, grippe, infections respiratoires, asthme...) et la santé musculosquelettique.

Elle est composé de vitamine D2 et D3.

Ses effets sont nombreux : sur l'immunité, sur les risques cardiovasculaires, cancer : de nombreuses études font la corrélation entre une déficience en vitamine D et le risque de cancer notamment colorectal, du sein et de la prostate. La vitamine D2 est indispensable au fonctionnement de l'organisme quant à la vitamine D3 active « produite » localement dans les tissus régulerait une grande variété de gènes impliqués dans la prolifération et la différenciation cellulaires et favorise l'apoptose (processus par lequel des cellules déclenchent leur autodestruction) , supprime l'angiogenèse (angiogenèse est le processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins à partir de vaisseaux préexistants).

En cas de carence

Pour les personnes s'exposant peu ou pas au soleil, à pigmentation cutanée foncée, les femmes enceintes, allaitantes la vitamine D est indispensable sous traitement de longue durée, mais aussi pour les seniors pour la prévention des chutes, fractures, ostéoporose et chez les convalescents. L'alimentation peut aggraver votre carence si vous supprimez la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers ou certaines pathologies induisant une malabsorption intestinale.

■ MAGNÉSIIUM

Apports

Le magnésium est un sel minéral qui a un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de l'organisme, il participe à de nombreuses réactions enzymatiques intracellulaires et à la transmission neuromusculaire de l'influx nerveux.

Désigné comme un «anti-stress» naturel, il peut être en quantité insuffisante à cause d'une mauvaise alimentation, manque de sport, dans certaines maladies, à cause de certains médicaments ou du stress de votre environnement. Nos modes de vie actuels, nécessitent souvent une supplémentation durant l'hiver et à certains moments spécifiques de l'année.

En cas de carences

Selon l'étude INCA, 7 français sur 10 ont des apports en magnésium inférieurs aux apports nutritionnels conseillés (ANC)*. Or, le manque de magnésium est la principale cause de fatigue nerveuse, qui peut se manifester par de la nervosité, de l'irritabilité, ou parfois même des crampes musculaires et des tressautements de la paupière (blépharospasmes).

En effet, le magnésium est un cation essentiellement intracellulaire, cofacteur de nombreuses enzymes (plus de 300). Il joue un rôle fondamental pour le métabolisme.

À des apports magnésiens insuffisants, il faut ajouter une fuite plus ou moins importante liée à nos modes de vie : stress, qui favorise la sortie du magnésium des cellules, acidose latente (diète riche en viande, produits transformés, sel, tabac, alcool, café, sédentarité), qui va mobiliser la réserve alcaline pour protéger les tissus des excès d'acides.

Pour faire face à la fatigue nerveuse, il est donc essentiel de restaurer efficacement les réserves en magnésium et cofacteurs, et de limiter la fuite de magnésium en ciblant l'acidose.

*Enquête Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (INCA2, résultats publiés en 2009), réalisée par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)

MÉDI EXPERT

MICRONUTRITION

VOTRE NOUVELLE GAMME EXPERTE

Produits **BIO**  conçus et conseillés par vos pharmaciens,
à partir de matières premières de haute qualité



Formule 100% liposomale
Haute absorption

Haute assimilation
& tolérance digestive

Pharmacie française



MÉDICINAL

LE POUVOIR DE LA NATURE

Ma collection d'huiles essentielles !



Enfin du renouveau dans l'univers des huiles essentielles !
Sélectionnées par des pharmaciens pour leur haut niveau de qualité, fabriquées en France, jolies, bio, les huiles essentielles chémotypées Médicinal répondent à toutes vos envies !




 Pharmacie française

Photo non contractuelle

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.

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.

Confidence pour confiance : histoire d'incontinence



Des solutions pour les
fuites urinaires

Découvrez la nouvelle gamme de
protection, sélectionnée par votre
pharmacien Médiprix.

DIÉTÉTIQUE & HYPNOSE

Traiter les causes au lieu de s'en priver



Interview d'Aurélie Boetsch

Diététicienne nutritionniste diplômée
dans la région de Mulhouse (68350 Didenheim)
Plus d'infos sur : www.aurelie-boetsch-dieteticienne68.fr

En tant que diététicienne nutritionniste, lorsque l'on vient me consulter, il s'agit bien souvent d'une raison esthétique, d'une recherche d'un bien-être, d'être à l'aise avec son corps. Nous travaillons alors sur le contenu et la composition de l'assiette afin de poser les bases pour bien se nourrir et faire de l'alimentation votre allié santé.

En incluant l'hypnose en parallèle, on découvre alors une palette de couleurs différente mais totalement complémentaire qui s'offre à nous, des chemins divers et variés face à une problématique (ou non). C'est une jolie manière de concilier conscient et inconscient pour trouver la voie qui correspond au mieux à ses attentes. Les bienfaits sont alors décuplés.

■ QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

À la prononciation de ce mot, les gens prennent souvent peur et pour cause. L'hypnose que l'on s'imagine est bien souvent une hypnose de spectacle, où l'on vous fait faire des choses dont vous ne vous souvenez même pas mais qui a bien fait rire le public !

L'hypnose est une pratique qui n'a absolument rien à voir avec le divertissement mais bien au contraire. Il s'agit plutôt d'une méthode douce et bienveillante vous amenant à apercevoir le champ des possibles qui s'expose à vous. C'est un état de conscience modifié. Ce qui veut dire que lors d'une séance vous n'êtes pas tout à fait endormi, mais pas tout à fait éveillé non plus.

■ COMMENT SAVOIR SI L'HYPNOSE PEUT ME CORRESPONDRE ?

L'une des choses que l'on me demande lorsqu'on a envie de tenter l'expérience de l'hypnose est la suivante : Suis-je réceptif ?

La réponse est OUI ! Globalement, nous sommes tous plus ou moins réceptifs à l'hypnose. Nous nous mettons d'ailleurs en auto-hypnose à certains moments. L'exemple le plus typique est le suivant : vous êtes en voiture, dans vos pensées, un peu comme dans la lune, et d'un seul coup vous remarquez que vous êtes déjà à un endroit bien avancé sur votre trajet ! Sans vous en rendre compte, en étant conscient malgré tout, vous êtes arrivé sans encombre à ce point précis. Étonnant non ? Et bien, cela est déjà une manière d'être en hypnose et arrive à tout le monde.

LE PLUS GRAND*
secret pour le

bonheur

C'EST D'ÊTRE BIEN
avec soi.

✦ Henri Estienne

■ L'HYPNOSE PEUT ÊTRE PROPOSÉE DANS DIFFÉRENTS CAS DE FIGURE :

- Un développement personnel : confiance en soi, stress, angoisse, prise de parole en public, action sur les croyances limitantes et pensées négatives
- Un blocage : deuil, lâcher-prise, peur, phobie
- Une amélioration de son état de Santé : perte de poids, troubles digestifs, sommeil, migraine, désir de grossesse
- Une Addiction : tabac, alcool, produits sucrés

Les motifs peuvent être nombreux, en lien avec une problématique ou non. Les séances d'hypnose peuvent être simplement pour se faire plaisir, pour prendre ce temps pour soi dans le calme, la détente et l'apaisement. Un temps précieux que chacun peut s'offrir, un vrai temps de lâcher-prise dont on manque souvent. L'hypnose peut être un moment cocooning.

Certes, chacun a son lot de problèmes à régler. En participant à une séance, c'est un moment que l'on décide de s'accorder afin de révéler tout le potentiel qui est en nous, pour le découvrir ou le redécouvrir. Un peu comme lorsque l'on se rend chez le coiffeur, ça nous fait du bien, on sent que l'on en a besoin, on ressent ce petit plaisir et nous sommes ravis des changements effectués. L'hypnose reste une pratique bienveillante, non directive comme peuvent l'être certaines.

Lors de ce moment, vous êtes libre d'écouter les histoires qu'on vous conte ou de ne pas les entendre. Vous

évoluez en totale liberté, et laissez votre inconscient faire son chemin pour prendre les meilleures décisions pour vous.

Une séance, dans un lieu tout en sérénité, pour développer tous vos sens dure un peu moins d'une heure, même si on a l'impression que le temps s'est arrêté l'espace d'un instant.

■ COMMENT SE DÉROULE UNE MICRO SÉANCE ?

Installez-vous confortablement, et laissez-vous porter au travers des métaphores qui vous seront narrées. Plus vous plongerez en hypnose et plus votre inconscient sera à l'écoute, pour faire tous les changements nécessaires. Libre à lui de décider, ce vers quoi vous allez évoluer. Il se peut que vous constatiez son action s'exprimant parfois par l'engourdissement de vos mains et de vos pieds ou encore de vos paupières qui s'agitent. L'hypnose c'est comme évoluer entre rêves et réalité, conscience et inconscience, prévisible et imprévisible, comme si tout autour de soi n'était qu'un agréable nuage sur lequel vous vous êtes aisément molletonné. Une séance n'est pas non plus un tour de magie, même s'il paraît que les mots ont le pouvoir de faire apparaître à nos yeux, des choses que nous ne voyons pas. Ainsi, la plupart des gens souhaite gagner en épanouissement, s'offrir le meilleur de soi-même.

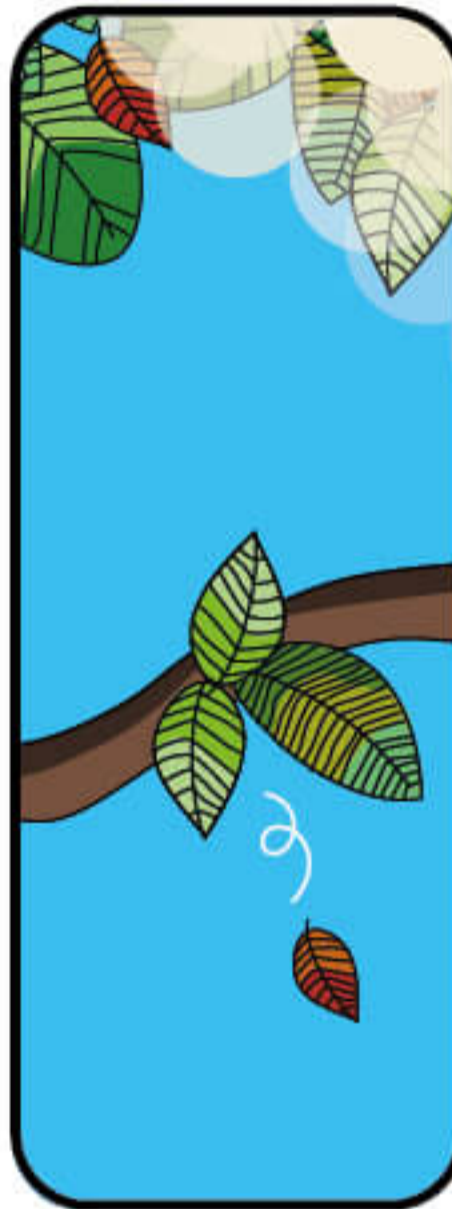
On ressort toujours grandi d'une séance d'hypnose et notre rapport à l'alimentation peut évoluer favorablement.



Jules et Clém

Une belle journée
d'automne
sans histoire

Collaboration Fanny Abinal
& Maëlys Treillet



Jules et Clém

En famille,
on partage tout!



Fanny Abinal

Le premier jour



... le troisième jour



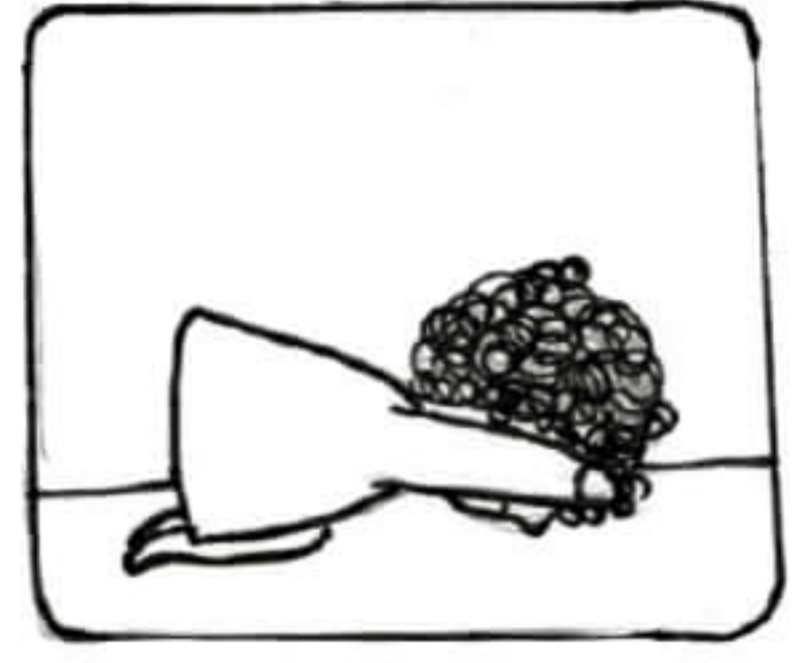
YOGA



Mets-toi à genoux, et assieds-toi sur tes talons.



Lève les bras au niveau de la tête en inspirant, puis penches-toi en avant de façon à toucher le sol avec le front tout en expirant.



Maintiens cette position quelques secondes, en respirant lentement, tout en relâchant le corps. Détends-toi.

Merci à Maëlys Treillet pour sa participation à ces pages.

Conseil



HEURES DE SOMMEIL PAR JOUR

1 à 6 mois : 12 à 16 heures

1 à 2 ans : 11 à 14 heures

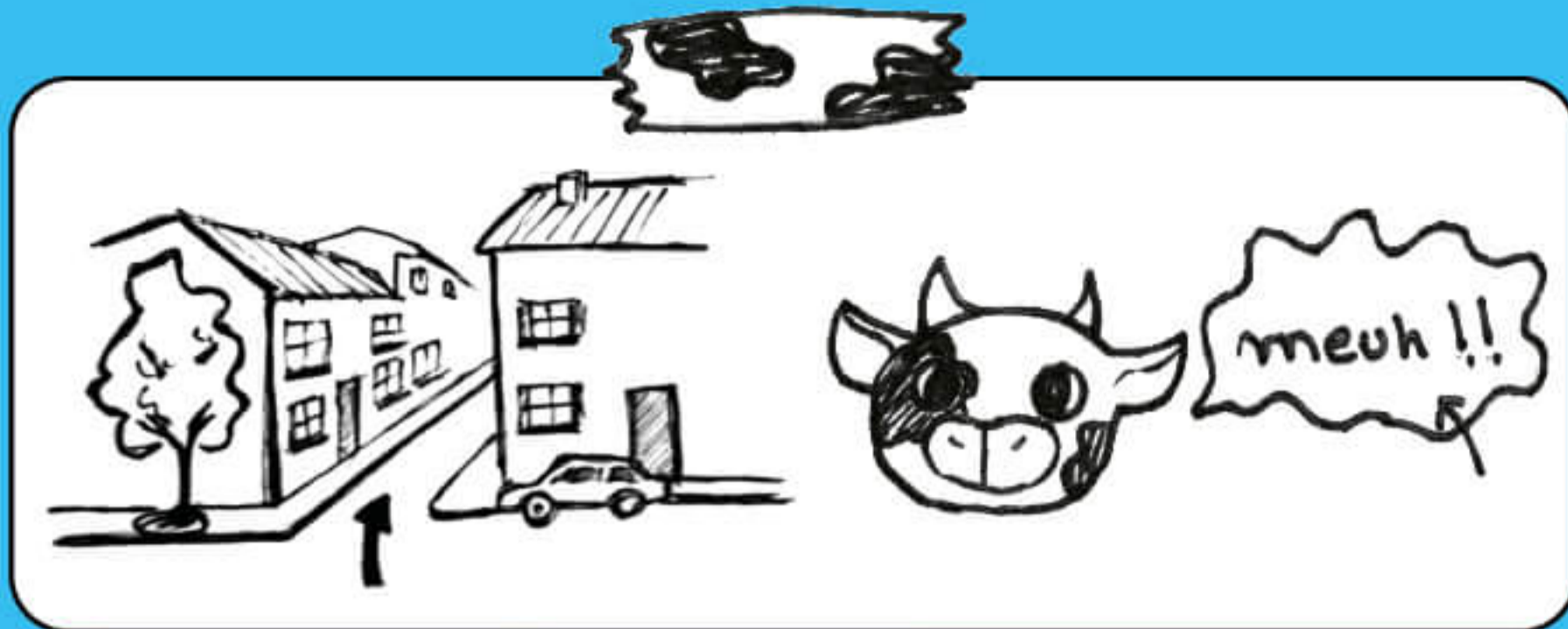
3 à 5 ans : 10 à 13 heures

6 à 12 ans : 9 à 12 heures

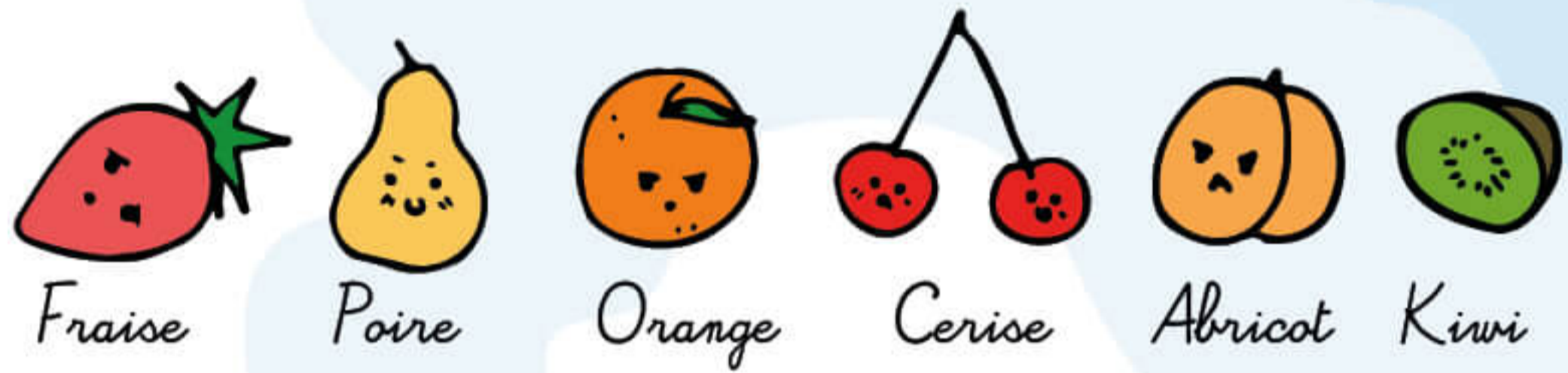
14 à 17 ans : 8 à 10 heures



R E B U S



Entoure les fruits d'automne et d'hiver



Explorer différentes émotions

Lis lentement les prochains mots, puis demande-toi comment tu te sens. Prends au minimum 10 secondes pour lire et réfléchir sur chaque mot



- CONTENT (E)
- TRISTE
- EN COLÈRE
- AMOUREUX
- APEURÉ

Comment tu t'es senti? Est-ce que tu as ressenti des choses différentes pour chaque mot?

Des pharmaciens et des patients engagés pour **SOUTENIR ESPOIR**

UN SOUFFLE D'ESPOIR

Suite à l'annonce de la maladie de leur père Simon, Maxime et Grégoire Ledun décident de se battre avec leur mère pour aider leur père au quotidien et faire des courses dans la région en portant un tee-shirt imprimé avec le logo de l'association « Espoir SLA » créée en 2016, afin de faire connaître la maladie de Charcot et de faire avancer la recherche.

■ UN SOUFFLE D'ESPOIR

Les frères plus motivés que jamais continuent les défis sportifs ambitieux (marathons..) pour faire connaître l'association. Celle-ci devient un soutien précieux pour les familles touchées par la maladie. Fondée en parallèle la marque Espoir, vendue sur leur shop permet un reversement de 1 euro sur chaque vêtement vendu à la Fondation Thierry Latran à Paris, seule fondation européenne qui finance des projets de recherches sur la maladie de Charcot.

Espoir.... tout est dans le nom, l'association accompagne les personnes lors de l'annonce de la maladie, dans les soins, l'espoir les porte et participe à donner du sens à leur vie. Aujourd'hui, l'association rassemble des personnes touchées par la maladie mais aussi toutes celles qui ont besoin et envie d'avoir de l'espoir dans leur vie.



LE SOUTIEN DE MEDIPRIX, GROUPEMENT DE PHARMACIENS ENGAGÉS

Dans leurs officines, les pharmaciens engagés du groupement de pharmaciens Médiprix partagent avec leurs patients leurs histoires de vie face aux maladies. Chaque jour, ils s'engagent avec eux et leurs aidants en les conseillant, les soutenant et les orientant. Ils savent à quel point, ils ont besoin d'Espoir et comme le sport est essentiel pour prévenir les maladies, garder une belle énergie et un bon moral.

Touchés par le combat des frères Ledun et de l'association Espoir, les pharmaciens du groupement ont donc décidé d'organiser avec Espoir un défi sportif commun pour financer la recherche et soutenir les familles touchées par la maladie de Charcot.

Le défi Espoir-Médiprix était né !

LE DÉFI ESPOIR-MEDIPRIX

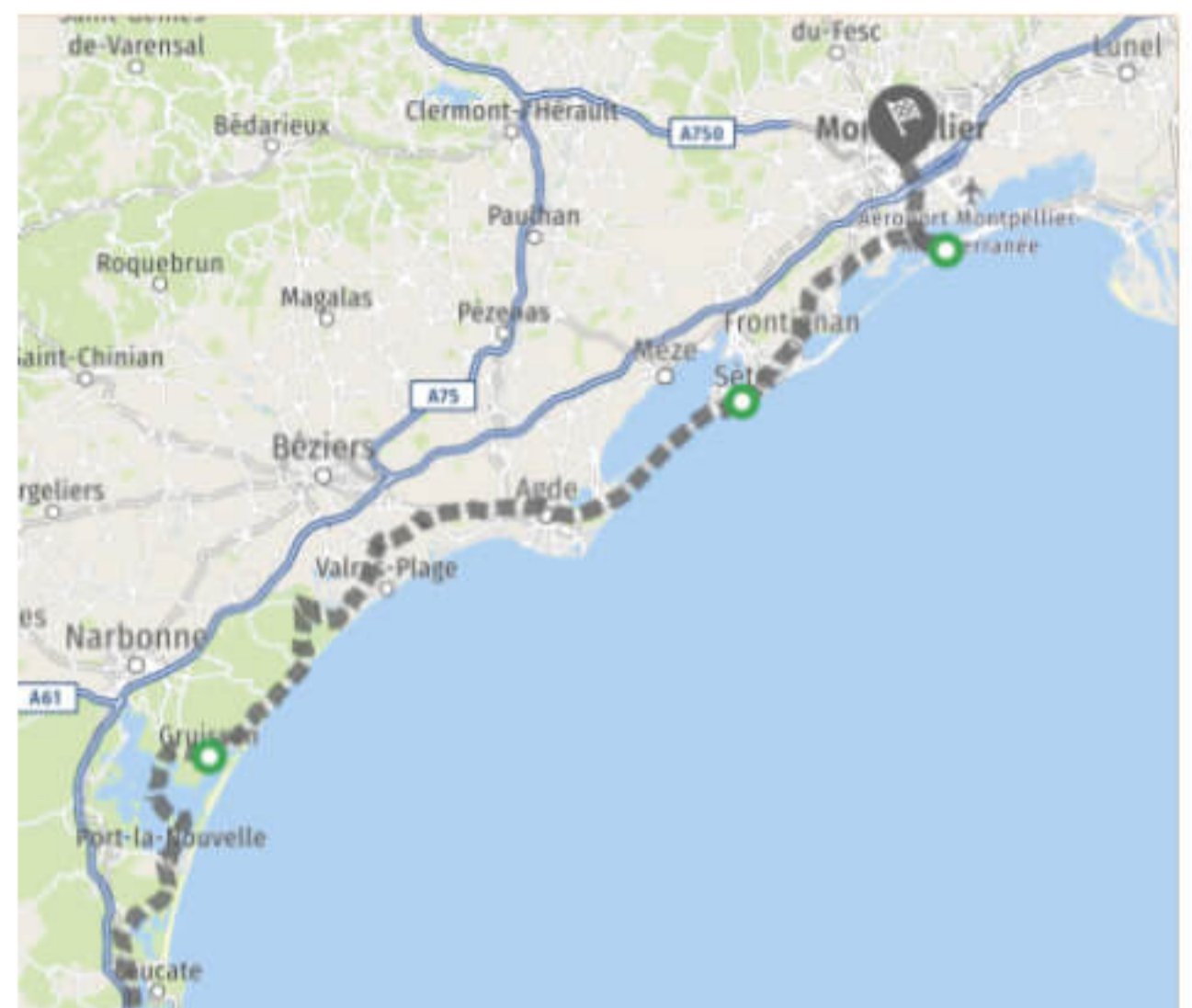
Se remettre au sport pour une belle cause et courir tous ensemble, patients, pharmaciens & équipes des officines MEDIPRIX, amis, familles pour Espoir et ensemble lutter contre la maladie de Charcot.

Un défi unique où le créateur d'Espoir Simon Ledun et ses frères ont parcouru en courant et avec 2 vélos 200 km de Perpignan à Montpellier en 4 jours en juin 2021 en totale autonomie en partant, passant et en arrivant dans 3 pharmacies MEDIPRIX, avec les équipes et patients des pharmacies et toutes les personnes qui souhaitaient les encourager.

1 marathon par jour pour le créateur d'Espoir...

Mobilisés pour l'occasion, les pharmaciens, équipes du groupement et leurs patients ont couru et accueilli les coureurs ! Beaucoup de joie, de motivation et d'engagement autour de cet événement unique & solidaire. Des coureurs de tous âges, y compris plus âgés, avec ce bel esprit sportif, qui attendaient parfois les plus jeunes. De Perpignan à Pérols en passant par les pharmacies de Sauvian, Agde et Pérols, l'accueil et le soutien furent émouvants. Des équipes des pharmacies de Béziers ont aussi participé à la course durant de nombreux kilomètres.

**Merci à tous pour cette magnifique mobilisation !
Défi accompli !**



ENGAGÉS POUR LEURS PATIENTS : ILS FONT GAGNER UNE VOITURE PMR



À l'écoute des besoins de leurs patients, les pharmaciens du groupement ont voulu aller plus loin. Un besoin important était de pouvoir se déplacer malgré le handicap.

Alors ils sont allés plus loin... et ont offert une voiture adaptée pour les personnes à mobilité réduite (PMR) et l'ont faite gagner sur les réseaux sociaux.

Durant les 4 jours de défi, une fois les 50km parcourus en courant ou à vélo, les patients en situation de handicap pouvaient remporter aussi sur les réseaux sociaux : 100 euros d'achat dans une pharmacie Médiprix, un fauteuil roulant offert par Esprit SLA et un fauteuil et une table adaptée pour les personnes à mobilité réduite offerts par le Crédit Agricole.

Témoignage
d'Elsa, gagnante
de la voiture PMR
offerte
par Médiprix

“ ENFIN LIBRE ! ”

Elsa est une belle jeune fille, sympathique, rayonnante et atteinte d'un handicap qui l'oblige à se déplacer en fauteuil roulant.

Petite, sa famille aimante la portait pour pouvoir rejoindre la voiture familiale mais aujourd'hui, devenue adulte, sa maman explique qu'elle n'est plus en mesure de pouvoir la porter seule. Cette situation la limitait complètement dans ses déplacements et ne lui permettait pas de profiter de sa jeunesse.



Quand elle entend parler du défi Esprit-Médiprix et de la possibilité de gagner une voiture PMR (NDRL accessible avec son fauteuil roulant) elle participe au concours et demande à tous ses proches de participer.

Sélectionnée, quand les créateurs des pharmaciens engagés Médiprix lui annoncent qu'elle a gagné, elle aura ces jolies paroles : « **merci, vous avez changé ma vie** ». Ce à quoi, ils répondront : « merci à vous, vous avez changé la nôtre ».

Avec son sourire lumineux, Elsa explique :

« c'est incroyable, vraiment ! Un bonheur intense de retrouver une liberté de mouvement. Être libre et pouvoir aller où je le souhaite et à des RDV importants. Vous ne pouvez pas imaginer comme à mon âge c'est merveilleux et vital ! »

Toute l'équipe Médiprix tient à remercier Elsa et sa famille pour cette énergie, cette joie et ces émotions transmises. Les pharmaciens Médiprix lui souhaitent une belle liberté pour croquer la vie entre sorties, rendez-vous importants et médicaux, déplacements entre amies ...



À VOS CÔTÉS POUR INNOVER

Le 1^{er} stylo avec embout massant
pour apaiser les gencives dès 3 mois



à base d'ingrédients d'origine naturelle :
guimauve et camomille

Filmogel[®]
TECHNOLOGIE



Gel
Muco-adhésif



Embout applicateur
massant



90% des parents
satisfaits*

URGO Dentilia[®] Filmogel[®] est un produit cosmétique. Lire attentivement la notice avant utilisation.
*Etude clinique rapport 18E2526

Des pharmaciens engagés Mediprix s'allient à l'Oréal et Terra Cycle pour

POUR RECYCLER LES EMBALLAGES PLASTIQUES

Aujourd'hui encore 20% des emballages cosmétiques plastiques ne sont pas recyclables via les filières de tri classiques. Face à ce constat, certains pharmaciens Médiprix ont décidé de se mobiliser avec L'Oréal et Terra Cycle.

Grâce au **P**artenariat

L'ORÉAL FRANCE X TERRACYCLE

votre pharmacien **MEDIPRIX** s'engage avec vous une nouvelle fois pour la planète



LES DÉCHETS ACCEPTÉS

Maquillage
(sauf vernis à ongles)



Pots, sticks et sprays
en plastique



Emballages
en plastiques souple
(de lingettes, tubes et eco-recharges)



Le but du projet TerraCycle-L'Oréal est de pallier le manque observé dans la filière de tri en agissant rapidement. Grâce à ce programme, TerraCycle en collaboration avec L'Oréal, récupère les emballages cosmétiques concernés, les trie et les envoie à un partenaire recycleur qui leur donne une seconde vie. Les packagings sont d'abord broyés puis extrudés en granules de plastique. Ils sont ensuite fondus afin d'être transformés en nouveaux objets tels que des bancs urbains ou des boîtes de rangements.

■ COLLECTER POUR POUVOIR RECYCLER

Afin de revaloriser les contenants plastiques, il faut avant tout les récupérer. C'est ainsi que depuis l'été 2020, des boîtes de collectes en carton ont commencé à fleurir dans les pharmacies Médiprix aux quatre coins de la France.

Les tubes en plastique souple, les pots, sticks et sprays en plastique, les paquets de lingettes cosmétiques, les éco-recharges et les emballages de produits de maquillage (hors vernis) de toutes marques confondues sont acceptés. Aujourd'hui, les particuliers peuvent rapporter leurs produits vides dans pas moins de 600 boîtes de collectes sur toute la France.

91% des clients de pharmacies* attendent de celles-ci un engagement RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises), et pour environ 1/3 d'entre eux cela passe par un dispositif de recyclage dans leur officine.

Parmi les points de collectes publics se trouvent des pharmacies mais aussi des locaux d'associations, des mairies ou des écoles. L'engagement des pharmacies est attendu par les clients. Pour les pharmacies, ce projet est une opportunité de répondre aux attentes grandissantes en termes de RSE de leur clientèle.

Depuis 2020, les pharmacies Mediprix se sont engagées dans le projet TerraCycle ! En démarrant la collecte, ils s'engagent et permettent à chacun de s'impliquer un peu.

91%
des clients de
pharmacies*
attendent de celles-
ci un engagement
RSE.

*Source : pofloc, terrain réalisé du 18/12/2020 au 18/01/2021 et du 21/06/2021 au 27/06/2021 auprès de 603 consommateurs

■ COLLECTER POUR POUVOIR RECYCLER PLUS DANS SON TRI DES DÉCHETS.

Les pharmacies engagées reçoivent des points pour chaque kilo de plastique envoyé (1 kg = 100 points ; 1 point = 1 centime d'euro). Ces points sont transformables en dons pour l'association de leur choix. Une motivation supplémentaire qui permet d'avoir un impact sociétal et environnemental. Et cela porte ses fruits, l'un des colis records du programme en 2020 - 800 produits ! - a été envoyé par une pharmacie Médiprix à TerraCycle.

Merci à vous pour votre mobilisation !



Animaux de compagnie : COMMENT BIEN ACCUEILLIR MON CHATON ?



Article de Marie-Flore AWAD

(Docteur en Médecine Vétérinaire)

CEAV en Médecine Interne des Animaux de Compagnie

CES d'Ophthalmologie Vétérinaire

En cet automne-hiver, vous avez enfin pris une grande décision ! Vous souhaitez adopter un chaton ! Pour vous accompagner au mieux dans son apprentissage et pour ses soins, nous avons interviewé le Dr vétérinaire Marie-Flore Awad qui nous livre tous les secrets de ce joli parcours de vie avec votre nouvel animal de compagnie.

■ Adopter un chaton, c'est s'engager envers un animal !

« Si je prends un animal, ça sera un chat. C'est moins contraignant ! » Derrière cette idée reçue se cache un préjugé tenace : un chat est moins contraignant qu'un autre animal.

Certes, l'apprentissage de la propreté est aussi facile que de lui montrer une fois où se trouve sa litière et bien sûr qu'il peut rester un week-end seul à votre domicile. Mais ce petit félin de compagnie est avant tout un animal dont vous allez être responsable pendant environ 14 ans, ce qui est l'espérance de vie moyenne d'un chat domestique actuellement.

Sachez que chaque année, 100 000 animaux sont abandonnés en France, dont des chats. De manière à ne pas faire augmenter ce chiffre déjà vertigineux, il y a quelques choses à savoir et à savoir faire, avant d'adopter un chaton. Alors, si après avoir lu cet article, vous ne vous sentez pas prêt à assumer votre rôle de propriétaire, abstenez-vous d'adopter cet animal. Pour répondre à votre désir de chat, il existe de nombreux autres moyens : notamment en aidant des associations de protection animale en étant famille d'accueil, ou encore en faisant vivre une « ronron librairie » solidaire de la cause féline⁽¹⁾ ou bien en buvant un verre dans un des Neko Café (terme inventé au Japon traduit « bar à chats ») proche de chez vous. Qui sait, vous tisserez peut-être des liens de confiance avec un chat à l'adoption dans un de ces lieux, et vous aurez alors trouvé votre compagnon à quatre pattes !

■ En refuge ou en élevage, où adopter mon chaton ?

Plus classiquement, l'adoption se fait souvent en refuge, en famille ou en élevage. Libre à vous de choisir si vous souhaitez faire une action caritative, faire confiance à une famille qui a vu naître une portée chez elle ou bien si vous souhaitez faire un achat coup de cœur, parfois coûteux, mais guidé par l'esthétisme d'une race ou les traits d'un caractère. En 2020, le Maine Coon occupait la première place du classement des races de chats préférées des Français. Sur le podium on retrouvait le Sacré de Birmanie et le Bengal. Toujours en bonne place, citons le British Shorthair et en clôture du Top 10 le Sphynx.

Le coût d'une adoption ne devrait jamais être égal à zéro. Car l'acte de paiement est aussi une manière de responsabiliser le futur propriétaire, en plus d'être un dédommagement pour le soigneur, le naisseur ou l'éleveur. Dédommagement contre les bons soins apportés à votre chaton pour qu'il soit dans les meilleures conditions physiques et de socialisation au moment de son adoption. Ajoutons que l'identification par tatouage ou transpondeur électronique est obligatoire lors de la cession d'un animal qu'elle soit gratuite ou non, à des fins de traçabilité des échanges d'animaux. Le coût d'une adoption, réduit à son minimum, devrait donc être au moins celui de l'identification d'un chat qui est d'environ 70€ TTC l'unité.

Il ne faut pas croire que le chat Européen, anciennement chat de gouttière, est plus rustique que les autres. Il est prédisposé à certaines maladies, comme peut l'être le chat de race. De même en raison de la provenance : un chat de refuge peut être porteur d'une affection au même titre qu'un chat issu d'élevage. Votre attention devra se porter sur les conditions de détention avant l'adoption et sur l'état de santé des chats, du lieu en général et de votre futur chat en particulier quelle que



soit son origine. Précisons que de nombreux tests génétiques sont maintenant disponibles et accessibles aussi bien aux professionnels qu'aux particuliers, pour éliminer de la reproduction les géniteurs porteurs de maladies transmissibles à leur descendance. Aucune raison que votre chat de race soit plus fragile si le dépistage de pathologie a bien été effectué en amont de sa naissance. Retenez donc ce maître-mot avant d'adopter : se renseigner !

■ Un budget prévisionnel pour prévenir plutôt que guérir...

Tous les chatons auront en commun une première année de vie riche en événements aussi bien chez vous que chez son vétérinaire. Pour vous aider à faire face financièrement à ce qui est prévu comme à ce qui ne l'est pas, vous pouvez souscrire à une mutuelle animale. Les forfaits sont variés et s'adaptent au mode de vie de votre animal et à vos capacités budgétaires. N'hésitez pas à demander conseil à votre vétérinaire et à faire établir des devis comparatifs.

Concernant les frais vétérinaires, il faudra prévoir d'investir dans :

- une alimentation adaptée à la croissance de votre chaton puis à son statut de jeune adulte stérilisé,
- un traitement puis une prévention des parasites toute l'année en particulier s'il a accès à l'extérieur,
- une vaccination raisonnée que votre médecin vétérinaire vous exposera lors de la première visite,
- une première visite qui doit idéalement se faire dans les 5 jours qui suivent l'adoption, la visite d'achat, acte dont la valeur légale permet de certifier de certains vices parfois rédhibitoires,

- et bien entendu, une stérilisation si votre animal n'est pas destiné à la reproduction, dont le montant approche 85€ TTC pour un mâle et 135€ TTC pour une femelle car la chirurgie est plus complexe.

Le budget global hors équipements de votre domicile et hors alimentation est estimé à 470€ TTC la première année pour un chaton en bonne santé. Concernant la stérilisation, elle est vivement recommandée chez le mâle pour limiter le marquage urinaire et les conflits entre congénères lors d'accès à l'extérieur, et elle est essentielle avant la puberté chez la femelle pour réduire à minima le risque de tumeurs des mamelles qui sont à plus de 90% malignes dans cette espèce et donc quasiment incurables une fois déclarées. Les vétérinaires félines s'accordent sur l'intérêt d'une stérilisation précoce pour éviter une prise de poids incontrôlable consécutive à la chute brutale des hormones sexuelles à la suite de la chirurgie⁽²⁾.



■ Dedans ou dehors, la vie rêvée de mon chat.

La vie de votre chaton sera très différente s'il est sédentaire ou bien actif à l'extérieur. L'étendue de son territoire et son niveau d'activité quotidienne vont avoir des répercussions sur son physique et sur son comportement⁽³⁾. Par exemple, un chat n'ayant pas accès à l'extérieur pourra développer un état prédiabétique du fait de son inactivité ou bien souffrir d'anxiété en milieu clos.

Si votre chaton est voué à vivre en milieu intérieur strict (y compris avec balcon ou terrasse, soyons d'accord sur le fait que ce n'est pas la même chose qu'un jardin), la clef de son bien-être est d'aménager votre domicile en espace « cat friendly ». Cet enrichissement du milieu de vie est primordial pour que votre chaton ne développe pas de syndrome de privation (manque de stimulations aboutissant à des troubles du comportement) et pour minimiser l'anxiété en milieu clos comme on l'a dit plus haut. En effet, le chat est un animal très actif à l'état sauvage, c'est un chasseur et il est territorial avec tendance à explorer pour étendre ce territoire à la puberté. Le milieu intérieur le prive de ces besoins naturels. Une multitude d'astuces sont facilement applicables et parmi les plus pertinentes citons :

- de quoi se percher en hauteur avec une vue sur l'extérieur,
- des jouets variés pour interagir avec votre animal et le faire se dépenser plusieurs fois par jour, quitte à l'accompagner dans la découverte de votre cage d'escalier,
- de l'herbe à chat pour assouvir son instinct de consommation de végétaux qui a pour conséquence de lui faire vomir les poils qu'il avale en se toilettant,
- de quoi griffer à plat et à la verticale pour ne pas qu'il se dirige vers votre mobilier,
- ainsi qu'une fontaine à eau car un chat préfère l'eau vive à l'eau stagnante pour se désaltérer,
- sans oublier une gamelle ludique pour qu'il ait l'impression de chasser son repas. Attention, un chat peut faire une vingtaine de repas par jour dans la Nature donc il ne faudra pas le restreindre en fréquence mais seulement en quantité une fois sa croissance terminée.

Au contraire, si votre chaton a accès à l'extérieur, il aura la possibilité de se comporter le plus naturellement possible, à condition que vous osiez lui laisser sa liberté de temps et de mouvement, tout en lui apportant de la sécurité :

- sécurité territoriale d'abord, surtout lorsqu'il est chaton et donc physiquement plus faible que d'autres chats qui passeraient sur son territoire, en installant un périmètre répulsif voire une chatière connectée à sa puce électronique pour limiter l'accès à votre domicile à votre animal seulement et pas aux autres, sécurité sanitaire en le tenant à jour de ses vaccins et de ses antiparasitaires mais aussi en gardant toujours une litière propre même s'il s'habitue à faire ses besoins dehors car dans certains cas (pluie, inconfort urinaire ou digestif) ce lieu d'élimination que vous pouvez surveiller sera bien utile,
- et enfin sécurité alimentaire en laissant à disposition de l'eau fraîche et de la nourriture à l'abri dans la maison.

Des moments d'échanges avec votre chat d'extérieur sont indispensables pour entretenir vos relations sociales : caresses, jeux et rituels de repas sont idéaux pour rythmer ses allées et venues et pour qu'une routine rassurante se mette en place.

■ Le chat et la e-santé animale.

Outre la santé classique qu'on a déjà évoquée précédemment, la e-santé est en plein essor depuis quelques années et le chat est une des espèces les plus connectées du monde animal. De nombreux objets utiles et intelligents se développent pour améliorer le suivi quotidien et médical de votre animal.

Concernant la technologie en médecine féline, citons en particulier :

- la fontaine à eau qui mesure la quantité d'eau bue et peut alerter d'une variation anormale en aidant le diagnostic précoce d'une maladie rénale ou encore hormonale telle que le diabète,
- la gamelle programmable pour distribuer la bonne quantité d'aliment au bon moment voire au bon chat car si vous êtes un multi possesseur et que certains de vos animaux ne mangent pas comme les autres, le repas peut être un véritable casse-tête et ce souci s'envolera en enregistrant tout simplement les numéros de puce électronique de chacun de vos chats dans chacune des gamelles connectées,
- la litière intelligente, qui se nettoie automatiquement à chaque passage ou, plus médicale, qui mesure certains paramètres de l'urine pour surveiller notamment la fonction rénale,
- mais aussi les colliers munis d'un système de géolocalisation reliés à une application smartphone et autres médias de télésurveillance,
- et bien entendu le parcours de soins digitalisé à établir avec le vétérinaire traitant de votre chat pour que vous puissiez transmettre régulièrement des données médicales et alimenter son e-carnet de santé.

Pour conclure cet article, espérons qu'il a pu vous aider à dépasser cette idée reçue qui fait du chat un compagnon moins contraignant que les autres car c'est un biais trop souvent responsable d'adoptions déraisonnables. Espérons également que vous y avez lu des informations nouvelles et intéressantes qui feront de vous le propriétaire idéal d'un chaton qui n'attend qu'une chose : trouver une famille aux petits soins pour toute sa vie de félin !



L'INFO
VÉTO
EN PLUS

LE CONCEPT ONE HEALTH



Le concept « One Health », une seule santé en français, est mis en avant depuis les années 2000 suite à la prise de conscience des liens étroits existants entre la santé humaine, la santé animale et la santé environnementale. Pendant la pandémie de COVID-19, le grand public a réalisé que 60% des maladies humaines sont d'origine animale et que l'arrêt de presque toute activité humaine a un impact bénéfique très significatif sur l'environnement.

Les professionnels des trois domaines fondateurs du concept One Health élaborent des stratégies et des projets à moyen terme pour améliorer notre santé globale. Médecins, pharmaciens, vétérinaires, ingénieurs et autres métiers de

l'écologie s'engagent tous dans cette démarche progressiste et chacun d'entre nous peut y trouver sa place et y participer concrètement.

Pour aller plus loin sur ce sujet d'intérêt majeur, sachez qu'un podcast d'anticipation très intéressant, ZOOTOPIQUE édité par l'Anses⁽⁴⁾ est disponible sur toutes les plateformes d'écoute et qu'un diplôme interprofessionnel vient d'être créé par l'école vétérinaire et agronome de Lyon, VetAgro Sup. Ouvert à divers profils, ce diplôme, dont la première session aura lieu à l'automne 2021, a pour but de former des professionnels au concept One Health afin qu'ils l'appliquent dans leur différents domaines d'exercice.

(1) Librairie Mon Chat Pitre, 13 rue de Montigny à Aix-en-Provence (13), 04 42 21 22 77.

(2) Pour plus de renseignements, contacter un vétérinaire membre du GRIF (Groupement de Recherche et d'Intérêt Félin).

(3) Pour plus de renseignements, contacter un vétérinaire membre de l'association ZOOPSY.

(4) Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

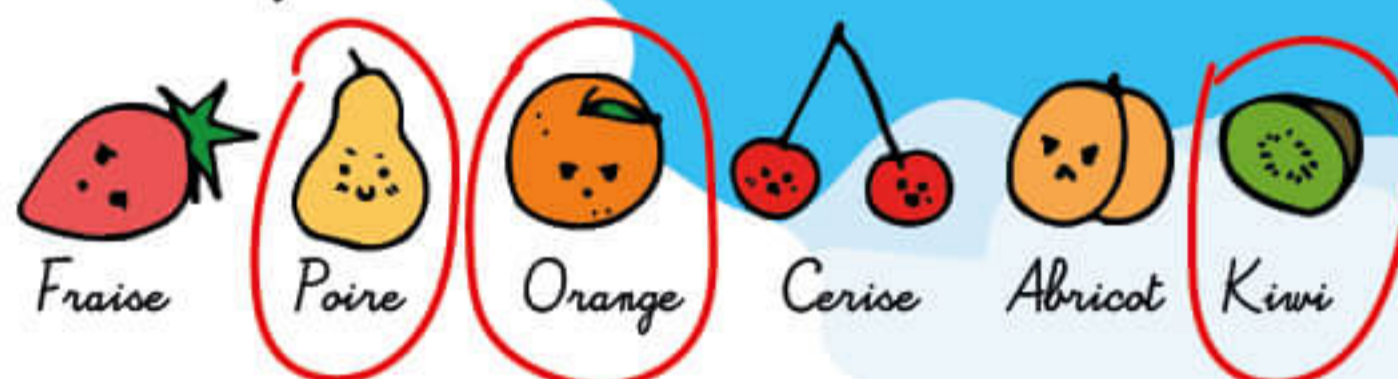
SOLUTIONS JEUX

R
E
B
U
S



Rue + Meuh = Rhume

Entoure les fruits d'automne et d'hiver



Fraise

Poire

Orange

Cerise

Abricot

Kiwi

Des effets indésirables qui se voient et qui se ressentent...

Les traitements anticancéreux ont beaucoup évolué ces dernières années. A côté de la chirurgie, de la radiothérapie et des chimiothérapies, de nouveaux traitements sont apparus, offrant de meilleures perspectives thérapeutiques. Pour autant les effets indésirables qu'ils engendrent, restent majeurs. Notamment concernant la peau et les phanères. Sécheresse, rougeurs, démangeaisons, brûlures, cloques, perte des cheveux et de sourcils (...) sont autant d'effets secondaires cutanés que subissent les patients. Outre l'inconfort physique qu'ils génèrent, ces effets ont un réel impact sur leur qualité de vie.

Et c'est parce que les Laboratoires Dermatologiques Avène prennent soin des peaux les plus sensibles, que nous accompagnons les personnes concernées par la maladie.

Gardez en tête que réduire et soulager ces effets indésirables cutanés est possible.
Rester belle (et beau!) pendant la maladie est possible.
Avec toujours la promesse d'une qualité de vie meilleure.

Bienveillance et expertise :

Les Laboratoires Dermatologiques Avène sont engagés depuis plus de 10 ans en oncologie. Leur objectif : **apporter du mieux être aux patients** sous traitements anticancéreux.

Et pour cela, accompagnés de professionnels de santé spécialisés (onco-dermatologues, pharmaciens...), ils ont sélectionnés les soins dermo-cosmétiques adaptés pour prévenir et traiter les effets indésirables cutanés engendrés par les traitements.

De nombreuses études cliniques en ont démontré l'efficacité et la tolérance. Il en est de même pour la cure thermale post-cancer proposée à la station thermale d'Avène. Les patients y viennent s'accorder une parenthèse pour se reconstruire physiquement et moralement. Car le chemin est long pour retrouver l'énergie épuisée par les traitements.



Les indispensables pour accompagner le patient en oncologie



Apaiser une peau fragilisée par les traitements



Nettoyer sans irriter



Nourir et calmer les démangeaisons



Réparer et apaiser



Se protéger de la lumière

Quelle que soit l'étape dans le parcours de soins du patient, celui-ci est entouré d'une équipe de professionnels de santé qui sont ses interlocuteurs privilégiés. Le pharmacien joue un rôle primordial d'écoute et de conseils. C'est pourquoi les Laboratoires Dermatologiques Avène l'accompagnent dans ses missions afin de l'aider à piloter au mieux les soins de support en officine.

Pour plus d'informations :



<https://www.eau-thermale-avene.fr/votre-peau/votre-peau-pendant-un-cancer>



EAU THERMALE

Avène

le don d'apaiser



Réduire et soulager
les effets indésirables
cutanés des traitements
anticancéreux.

C'est possible.

Votre pharmacie vous conseille




PHYTO  AROMA

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE GAMME

MÉDICINAL

LE POUVOIR DE LA NATURE



Des produits naturels, éco-conçus,  sélectionnés par vos pharmaciens

Pharmacie française

