

SO beauté Santé

ACTUALITÉ BEAUTÉ SANTÉ BEBÉ BIO SENIOR ...

Le magazine de votre pharmacie

UN ÉTÉ PLEIN DE
bonne humeur

COIN BEAUTÉ

Soleil, bronzage, et prévention

COIN SANTÉ

Allergies, solution la photothérapie

COIN DIÉTÉTIQUE

Été léger et petits déjeuners sains

NUMERO 9

MEDIPRIX

Octobre 2021 - Avril 2022



BIOGARAN présente

Mieux dans ma tête contre le cancer



DISPONIBLE EN PHARMACIE



Le livre avec des conseils et des vidéos de témoignages patients pour aider à mieux comprendre et gérer ses émotions ainsi qu'à améliorer son bien-être psychologique pendant le cancer.*

Parlez-en avec votre pharmacien

À retrouver également sur

Contre le cancer

onfatequipe.fr



BIOGARAN

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.

*Disponible gratuitement jusqu'à épuisement des stocks dans les pharmacies participant à l'opération.

PO9360-11/21

“ Healthy mood* ”

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
Ilona Cacès

Contact
contact@mediprix.fr

Illustrations
Fanny Abinal

*Bonne humeur

SAS MEDIPRIX 9 impasse de l'Étang de l'Or
34470 Pérols.
Jérôme Escojido, Bertrand Pagès,
Nôelle Hamon.

Magazine gratuit offert par votre
pharmacien, ne peut être vendu.

Dépôt légal juin 2018
N° ISSN 2822-8197

Imprimeur : INDUGRAF OFFSET, SA Pol.
Ind. Constantí, Av. Europa, s/n 43120
CONSTANTÍ (Tarragona) SPAIN
Tel. (+34) 977 296 477 / 478

Retrouvez le groupement
de votre pharmacien
sur les réseaux sociaux
Mediprix



Bienvenue dans ce 9^{ème} numéro de votre magazine So Santé & Beauté !

Les beaux jours arrivent enfin, quel bonheur ! Votre énergie revient avec ce changement de saison ô combien délicieux !

Et pour l'occasion, nous sommes heureux de vous offrir dans ce numéro une parenthèse aussi printanière qu'estivale : découvertes et conseils beauté, santé et bien-être au fil des pages...

Prendre soin de vous en mode healthy*, pour être bien dans sa tête et dans son corps !

Les après-midis bronzage font leur grand retour : en solo, entre copines ou en famille, peu importe tant que vous restez accompagné d'une crème solaire à la texture qui vous va bien, et une action adaptée à votre type de peau ! Retrouvez tous nos conseils pour éviter les dangers du soleil et choisir au mieux votre crème solaire.

L'été c'est aussi le festival des barbecues et des apéros, et votre cœur balance entre garder la forme et se faire plaisir... Pas de panique, découvrez des recettes et astuces diététiques pour bien manger sans se priver !

Les beaux jours chassent les petits maux de l'hiver, mais ne nous épargnent pas des allergies, des brûlures ou bien des piqûres... Alors à chaque mal son remède : Amoureux de naturalité ? Explorez notre sélection mois par mois d'huiles essentielles de saison. Fans d'innovation ? Retrouvez la solution aux allergies par la photothérapie !

Et parce que nos amis à quatre pattes comptent pour nous, vous trouverez un petit coin conseils et prévention pour prendre soin d'eux cet été.

Merci pour ces partages de vos histoires et de vos expériences, ils nous inspirent et nous donnent de l'espoir pour le futur ! Merci aussi pour les messages très touchants sur les éditos, les articles et les découvertes que vous nous avez envoyés.

C'est toujours un plaisir de vous faire découvrir ces pharmaciens et leurs équipes engagées, qui innovent pour l'humain. Ils s'impliquent pour votre santé, comme nous tous, et à leur échelle, changent le monde chaque jour.

D'où que vous lisiez ce magazine, à la plage, à la montagne ou sur votre canapé, votre pharmacien et toutes les équipes MEDIPRIX sont ravis de vous accompagner au quotidien et vous souhaitent un beau printemps-été 2022 !

*Sain en anglais

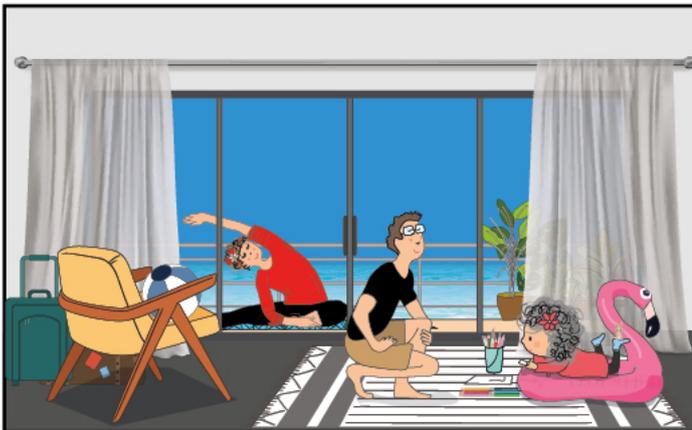


Un petit air

de vacances



Scénario : Nathalie Bascon Dessins : Fanny Abinal





NEWS

- 2 BD So
- 3 Sommaire
- 4 MediHappy News

COIN VOYAGE

- 6-8 Road trip

COIN BEAUTÉ

- 10-13 URIAGE, engagé avec MEDIPRIX
- 16-19 Bronzage et prévention

COIN SANTÉ

- 20-21 Allergies : la solution ! La photothérapie
- 26-27 Hallux valgus, des solutions existent pour vos pieds

MA SANTÉ AU NATUREL

- 30 Mandala healthy life
- 28-29 Le top des huiles essentielles
- 32-33 Focus sur le tea tree

DIÉTÉTIQUE

- 34-38 Été léger et petits déjeuners healthy

PAGE ENFANTS

- 42 Spécial Ado : Prendre soin de sa peau

COIN DES 4 PATTES

- 44-47 Les nouvelles technologie : pour mieux les protéger !

COIN DU CŒUR

- 48-49 Des étoiles dans la mer, un combat contre le glioblastome

Vaccination COVID

■ **La vaccination COVID sauve des vies et les chiffres des dernières études sont édifiants !**

Selon les estimations à l'échelle de la population, les dernières études révèlent que plus de 39.000 séjours en soins intensifs, et plus de 47.000 décès auraient été évités grâce au vaccin. C'est ce qui ressort de la comparaison entre la courbe réelle, qui s'est passée dans la vraie vie, et celle qui s'est projetée dans un scénario où il n'y aurait pas eu de vaccin depuis le mois de janvier.

Si on poursuit cette extrapolation jusqu'à la fin de l'année, l'effet bénéfique de la vaccination s'amplifie puisqu'on pourrait atteindre jusqu'à 67.000 admissions en réanimation et 78.000 décès en moins durant toute l'année. Pour en arriver là, les chercheurs de l'université de Montpellier, avec les renforts du CHU de Caen et de Nîmes, ont inclus dans leur modélisation beaucoup de données, et c'est à partir de fin mars début avril (4 mois après les premières injections) que les effets se font clairement sentir.



ARN & CANDER



■ **ARN, quand la recherche contre le COVID fait avancer la recherche contre le cancer.**

Selon la Professeure Laurence Zitvogel de l'Institut Gustave Roussy « Nous avons plus de 8 ans de recul dans cette dimension. L'ARN rentre dans l'orchestration du système immunitaire qui va donc permettre de stimuler les Lymphocytes qui vont tuer les cellules tumorales ».

La Pr Zitvogel ajoute « La technique de l'ARN est très puissante chez le porteur de tumeur »

« C'est une révolution quand on l'utilise au bon moment, c'est-à-dire chez des patients qui ont un diagnostic de cancer de mauvais

pronostic et avant la rechute métastatique ».

Ce n'est pas encore démontré, « mais 9 patients sur 108 ont eu une réponse très palpable et donc convaincante ». D'autres résultats doivent venir surtout en combinaison avec l'immunothérapie, les anticorps anti-PD1, anti-PDL1 et anti-CTLA-4. Ils sont actuellement très administrés dans le mélanome du cancer du poumon.

À l'Institut Gustave Roussy, les chercheurs l'ont déjà administré à des patients porteurs de cancer prostatique, de cancer mammaire. « Nous pouvons donc nous détendre par rapport à la sécurité du produit », affirme la professeure.

Presque aveugle **IL RECOUVRE LA VUE**



■ **Un patient quasiment aveugle (car atteint de rétinopathie pigmentaire) recouvre en partie la vue suite à un traitement, une première mondiale !**

Un patient quasiment aveugle ne distinguant plus les formes et ayant perdu la vision périphérique, ne percevait plus que la présence de lumière. Cet homme de 58 ans a bénéficié d'un traitement associant thérapie génique et stimulation lumineuse, une seule injection dans l'œil.

Le directeur de l'IHU FOReSIGHT et fondateur de l'institut de la

vision, le Professeur José-Alain Sahel, qui a coordonné cette étude internationale, montre à quel point la vie de son patient a changé. Et même si le patient doit porter en permanence des lunettes très spécifiques, équipées d'une petite caméra, "Il peut localiser sur une table, un cahier, un verre par exemple, des tailles différentes. Il peut les attraper avec sa main et dans la rue avec ses lunettes, il est capable de voir les passages piétons", dit-il.

Au terme de plusieurs mois d'entraînement, les résultats sont là. L'essai clinique en phase 3 donne, dès à présent, des résultats enthousiasmants.

MEDIPRIX

Envie de conseils santé & beauté
De connaître les dernières nouveautés du groupement



... Alors suivez nous sur
nos réseaux sociaux !



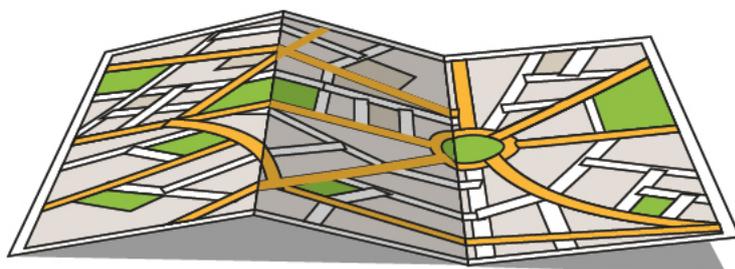
facebook



instagram

ROAD TRIP

Si comme nous, vous aimez l'aventure, n'hésitez pas cet été à réaliser un road trip en van. Laissez rêver le nomade qui est en vous. Et si le van était le meilleur moyen de visiter votre région, de parcourir la France ou de réaliser un voyage longue distance ? Voici quelques petites astuces pour démarrer votre voyage.



■ Choisir son véhicule

Avant de commencer, il est important de choisir le véhicule qui correspond à vos besoins. Partir seul, en famille ou entre amis, avec couchettes ou tente d'appoint, cuisine aménagée ou réchaud, bref il y en a pour tous les goûts. Bien sûr, l'adorable T2 Volkswagen vous fait rêver, son style vintage, ses courbes mythiques continuent de faire vibrer l'aventurier qui est en vous. Les combis nouvelles générations sont très bien aussi si vous souhaitez allier confort et découverte.

Plusieurs sites internet vous permettront de vous offrir ce délicieux moment nostalgique, soit en louant un modèle vintage tout équipé comme le T2 ou le Westfalia, soit une version plus moderne incontestablement plus confortable.

www.wikicampers.fr
www.yescapa.fr
www.we-van.com

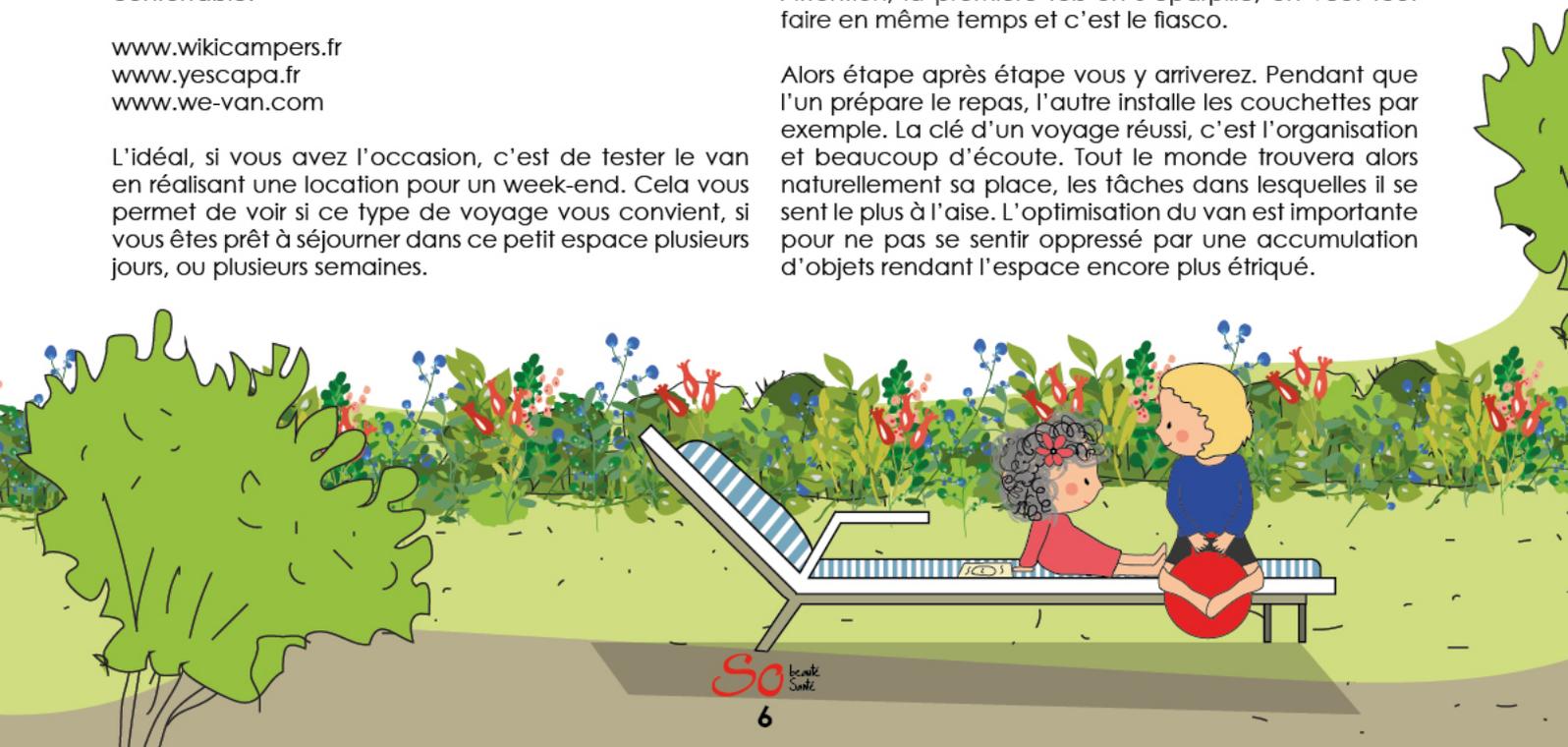
L'idéal, si vous avez l'occasion, c'est de tester le van en réalisant une location pour un week-end. Cela vous permet de voir si ce type de voyage vous convient, si vous êtes prêt à séjourner dans ce petit espace plusieurs jours, ou plusieurs semaines.

■ Trouver sa place

Trouver sa place, c'est le premier conseil que l'on peut vous donner. Voyager en van c'est accepter de vivre dans un espace réduit où l'intimité est limitée. Vous pouvez vite vous retrouver à escalader une pile d'affaires pour atteindre le petit rangement situé au fond du combi. Bref 4 m² aménagés ce n'est pas bien grand. Alors pour ne pas se sentir piétiné par les autres, c'est important de trouver sa place, au risque de ruiner l'aventure.

Choisissez une place attirée pour voyager, pour ranger ses affaires, une place lorsqu'on est à l'arrêt et que l'on souhaite se poser et lire un bon bouquin, une place dans l'organisation du coin cuisine et des ustensiles. Attention, la première fois on s'éparpille, on veut tout faire en même temps et c'est le fiasco.

Alors étape après étape vous y arriverez. Pendant que l'un prépare le repas, l'autre installe les couchettes par exemple. La clé d'un voyage réussi, c'est l'organisation et beaucoup d'écoute. Tout le monde trouvera alors naturellement sa place, les tâches dans lesquelles il se sent le plus à l'aise. L'optimisation du van est importante pour ne pas se sentir oppressé par une accumulation d'objets rendant l'espace encore plus étiqué.



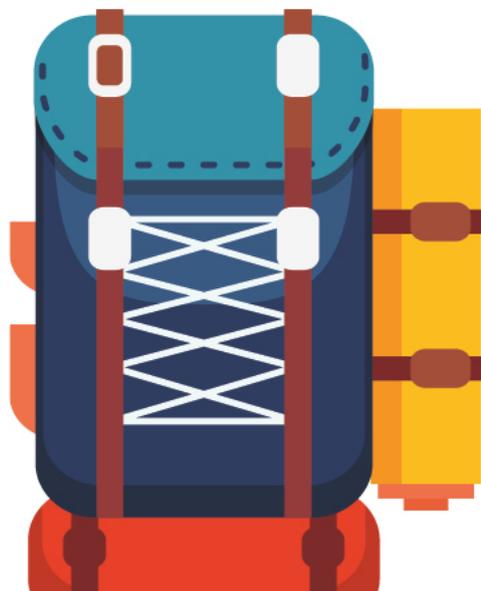
■ Le choix de l'emplacement

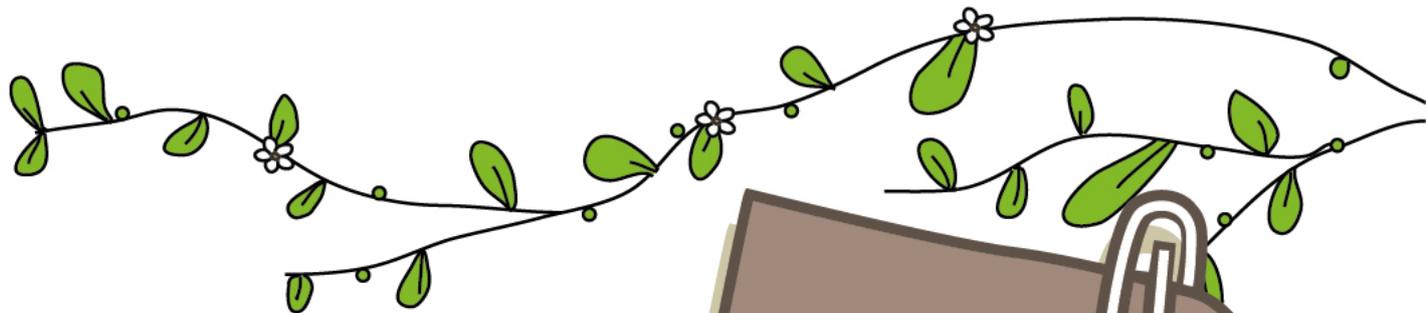
Le van permet de s'arrêter le long des plages ou dans un espace naturel de toute beauté à l'écart des habitations et à l'abri des regards. Attention il existe quand même une réglementation suivant les régions. Un conseil, même si vous aimez les imprévus, regardez ce qu'il est possible de faire avant de partir.

Alors oui, avec votre van, vous pouvez stationner comme une voiture. Par stationner, on entend garer son véhicule sur ses 4 pneus, pour une journée ou pour une nuit. Et vous avez le droit de rester à l'intérieur du véhicule. Mais attention à ne pas montrer des signes de camping ! En effet vous ne devez pas sortir tables et chaises, poser les cales sous les roues ou installer tout autre objet. Le camping sur la voie publique est interdit (code de l'urbanisme R111-37).

Pour éviter les surprises il existe des Applis très utiles comme Park4Night qui référence tous les sites où vous pouvez vous poser, que ce soit en ville, ou en pleine campagne. Il identifie les équipements dont vous pourriez avoir besoin. Sur Caramaps, même principe, mais les participants peuvent aussi proposer leur terrain.

En permettant de camper chez l'habitant, l'application Home Camper offre une expérience originale.





■ Check-list : ne rien oublier pour votre voyage

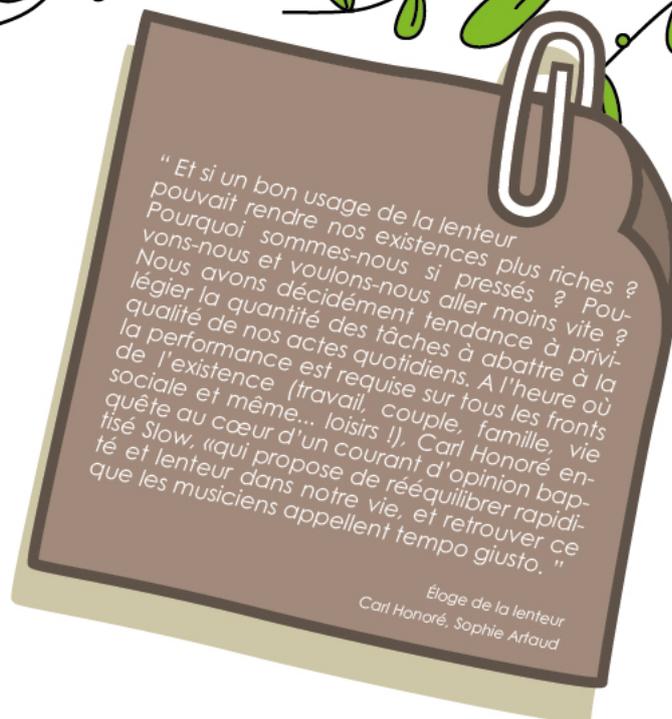
Voici une petite liste des choses nécessaires et utiles à la vie courante sur les routes. Voici notre check-list comportant des équipements, accessoires, provisions et autres... A vérifier avant le départ !

- Vos papiers d'identité et ceux du van
- Une réserve d'eau. Prévoir un ou deux jerricans de 10 litres
- Une serviette par personne et du savon biodégradable
- Des rouleaux de papier toilette
- 2 torchons, 1 éponge, 1 savon biodégradable pour la vaisselle
- Assiettes, couverts, verres, serviette de table, tirebouchon, casserole, poêle, saladier, égouttoir, cafetière
- Des sacs poubelles
- 1 couette ou 1 duvet ou 1 couverture selon la saison et la localisation
- Condiments et nourriture de base
- Vêtements et chaussures

Les accessoires :

- La pelle et la balayette pour garder l'intérieur du van propre.
- Un tapis pour se déchausser à l'extérieur.
- Une lampe frontale qui facilite les sorties nocturnes.
- Un couteau suisse, idéal pour la vie en van car multi-usage.
- Bouquin, un jeu de carte, une enceinte....
- 1 table et des chaises pour l'extérieur (si vous êtes dans un lieu qui l'autorise)
- 1 réchaud si vous préférez cuisiner à l'extérieur
- 1 à 2 bassines pour faire la vaisselle
- 1 douche solaire
- 1 boîte à pharmacie (fièvre, piqure, coup de soleil, pansements...) Trousse de secours premiers soins
- 1 pince anti-tique
- 1 glacière électrique (si le véhicule n'est pas aménagé)

**C'est bon, vous êtes prêt !
Très bon voyage et belles découvertes.**



WELEDA
Depuis 1921

**L'ARNICA BIO
L'OR DES
CHAMPIONS**

WELEDA
Since 1921
SPORT
Gel Douche Sport
Produit orange

WELEDA
Huile de Massage
Produit orange et
jaune

WELEDA
Depuis 1921
FOURNISSEUR OFFICIEL

FRANCE

MÉDI EXPERT^{MICRONUTRITION}

VOTRE NOUVELLE GAMME EXPERTE

MEDISTAMINE

Une **association** d'**actifs innovants** permettant de **soulager** rapidement les **symptômes** du **rhume des foins**.

RHUM DES FOINS

ÉCOULEMENT NASAL

ALLERGIES CUTANÉES

ALLERGIES SAISONNIÈRES

IMMUNITÉ

MÉDI EXPERT^{MICRONUTRITION}

MEDISTAMINE

- OptiMSM®
- Quercétine
- Oeufs de caille
- Plantain
- Cassis

Laboratoire Français

Poids net: 17,43 g

30 gélules

Photo non contractuelle

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

Pharmacie française



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 :

Ce produit est un complément alimentaire à base d'extraits de plantes, de méthylsulfonylméthane, de quercétine et d'œuf. Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime équilibré et varié. Se conformer aux conseils d'utilisation, ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des enfants. Déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux enfants de moins de 12 ans. À conserver à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité.

URIAGE

Marque engagée avec Médiprix

Les pharmaciens du groupement de pharmaciens Médiprix ont le plaisir de sélectionner des laboratoires qui comme eux s'engagent pour la planète et pour vous ! Dans cette optique, ils sont heureux de vous présenter pour ce beau printemps-été 2022, le laboratoire Uriage.

■ 1. POUVEZ-VOUS EN QUELQUES LIGNES DÉFINIR VOTRE ENGAGEMENT DE LABORATOIRE ?

Offrir toujours plus de douceur à la peau et au monde.

Chez Uriage, protéger et apporter du réconfort à la peau, lui offrir des moments de douceur est notre mission première. Au-delà de la peau, nous voulons étendre notre promesse de douceur à la nature, en veillant à réduire et limiter l'impact de nos produits sur l'eau et l'environnement.

ENGAGEMENT #1 : Garantir l'innocuité de nos produits pour la santé et l'environnement.

À l'image de notre Eau Thermale, la qualité et la sécurité de nos produits est pour nous une priorité... naturelle ! Nous concevons chacune de nos formules à partir d'actifs sélectionnés pour leur innocuité et leurs bénéfices santé pour la peau. Depuis toujours, Uriage a fait le choix d'actifs sourcés en France et en Europe, ce qui lui permet d'en maîtriser la qualité et la traçabilité, tout en réduisant leur impact sur la planète. Constamment à l'écoute de nos consommateurs, nous voulons donner plus de place aux actifs naturels (d'origine végétale et minérale) dans nos formules.

ENGAGEMENT #2 : Structurer une politique globale d'écoconception. Chez Uriage, l'impact environnemental de nos emballages est un enjeu central. Notre ambition est de nous inscrire dans une démarche forte d'écoconception, afin de développer le juste emballage de façon responsable. Cela se concrétise par plusieurs axes de progrès :

- Réduire la consommation des ressources : Suppression des notices papier, limiter le volume et le poids des emballages réduction du plastique grâce aux éco-recharges (en cours d'étude) ;
- Remplacer certains matériaux : Privilégier le développement de packaging conçus à partir de matériaux recyclables mais également recyclés ;
- Favoriser le recyclage : Privilégier des matériaux recyclables, concevoir de la PLV (publicité sur lieu de vente) à partir de matières recyclables et recyclées.



URIAGE S'ENGAGE !

- 100% des formules lavantes de la gamme Bébé sont testées biodégradables
- 100% des produits et des PLV sont concernés par au moins l'un des trois R : Réduction – Réutilisation – Recyclage
- Création d'une « ingrédienthèque » renseignant 100% de nos matières premières
- D'ici 2025, 90% des actifs de nos formules seront naturels ou d'origine naturelle, issus de la chimie verte ou d'origine biotechnologique (à l'exception des filtres UV et des conservateurs)

ENGAGEMENT #3 : Aller encore plus loin dans l'engagement sociétal.

L'eau, c'est la richesse d'Uriage. Une eau filtrée pendant plus de 75 ans au travers des sables et des roches cristallines. Une eau qui émerge d'une fissure à 80 mètres sous terre et captée au fond d'un puits de 8 mètres. Il nous paraît donc essentiel de la protéger.

Nous nous sommes engagés en 2020 aux côtés de Rivières Sauvages, pour soutenir ses actions de protection et de conservation des cours d'eau en Europe, et particulièrement en Isère. Nous avons également co-lancé son Observatoire. Son but ? Permettre un meilleur suivi des cours d'eau et favoriser la mise en place de meilleures pratiques de protection. Par ce partenariat, Uriage contribue à la préservation de son territoire et à la sensibilisation des jeunes générations à la biodiversité au travers d'actions dans les écoles. Déjà plus de 800km de rivières préservées !





2. QUELS SONT VOS NOUVEAUX PRODUITS ENGAGÉS ?

Bariésun : une gamme experte, sensorielle et responsable. Proposer des produits solaires haute protection aux textures sensorielles et engagés dans une démarche éco-responsable, c'est le défi relevé par les Laboratoires Dermatologiques d'Uriage avec la nouvelle gamme solaire, Bariésun.

Bariésun fait peau neuve !

Nouveau cœur de formule, nouveaux packs... Tout cela méritait bien une nouvelle identité visuelle ! Bariésun s'offre donc un look plus moderne, plus frais et plus visible, qui souligne toujours plus l'expertise dermatologique de la marque.



OCEAN
RESPECT



Des packagings avec moins de plastique

Afin de réduire son usage de plastique vierge, Uriage a engagé plusieurs démarches au niveau de ses packagings :

- Le lancement de son 1^{er} Eco Tube, soit une économie de 48% de plastique
- La conception de packagings intégrant une part de plastique recyclé, permettant d'économiser 10% de plastique vierge
- La réduction de la taille des capsules pour les tubes, ce qui représente une économie de 9% de plastique

La protection des coraux au cœur des préoccupations Si les produits de la gamme Bariésun portent la mention Ocean Respect, c'est parce que leur innocuité a été prouvée. Après avoir testé les différents filtres présents dans les formules sur des boutures de corail, Uriage a mené une étude in vivo en partenariat avec l'Institut de Recherche pour le Développement à Nouméa. Cette étude a permis d'attester l'absence d'effets des filtres solaires présents dans la gamme sur la physiologie des coraux.

3. QU'EST-CE QUE « 1% FOR THE PLANET » ET COMMENT Y PARTICIPEZ-VOUS ?

Un engagement éthique :

les Laboratoires Dermatologiques d'Uriage sont membres du mouvement 1% For The Planet. Ce collectif d'ampleur internationale regroupe des entreprises et associations qui s'engagent à reverser 1% de leur chiffre d'affaires global à des ONG engagées pour protéger l'environnement, la faune sauvage, l'eau, l'alimentation ou encore les espaces naturels.



■ 4. Un partenariat exclusif MEDIPRIX x URIAGE

« A la vue de tous ces engagements, un partenariat avec le groupement engagé de votre pharmacien Médiprix nous paraît indispensable.

Uriage s'est donc engagé, pour toute la durée de ce numéro Printemps/Eté 2022, à offrir un Lait Velouté Corps 50ml pour toute personne qui souscrirait à la carte de fidélité MEDIPRIX. », indiquent les équipes Uriage.



BIENVENUE !
 Notre
CADEAU
 1 lait velouté corps 50ml
URIAGE
 pour les personnes qui prennent
 la Carte Solidaire
 Médiprix



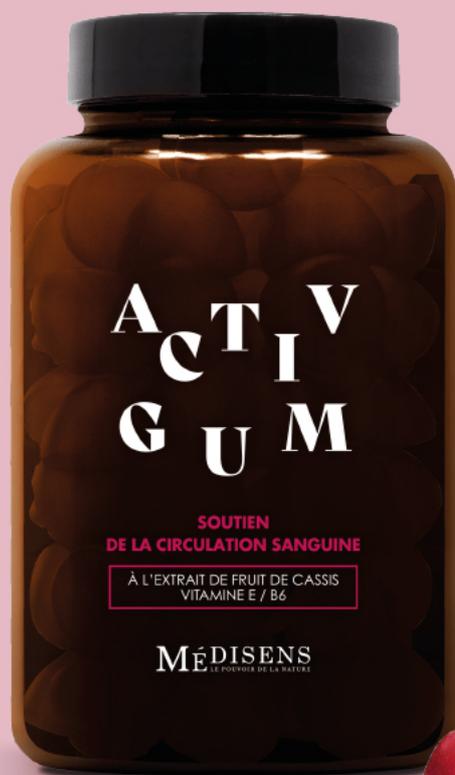
URIAGE
 EAU THERMALE

MÉDISENS
LE POUVOIR DE LA NATURE

Activ Gum

SOUTIEN DE LA CIRCULATION SANGUINE

Complément alimentaire à base de plantes,
vitamines et cystéine, qui fortifie les vaisseaux sanguins
et encourage le flux sanguin



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.

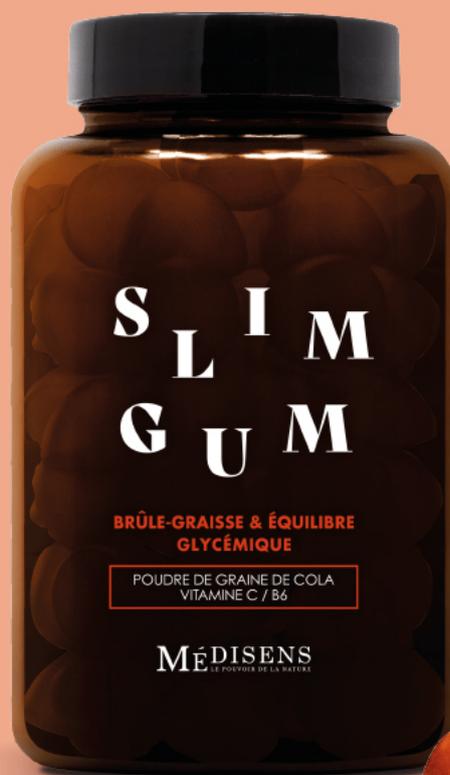
MÉDISENS

LE POUVOIR DE LA NATURE

Slim Gum

BRÛLE GRAISSE & ÉQUILIBRE GLYCÉMIQUE

Complément alimentaire à base de plantes,
de vitamines et de minéraux, qui soutient la perte des kilos
superflus et contribue à un métabolisme normal



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

ACTIV GUM : Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Conserver à température ambiante dans un endroit propre et sec. Déconseillé aux enfants, femmes enceintes ou allaitantes.

SLIM GUM : Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Conserver à température ambiante dans un endroit propre et sec. Contient de la caféine (1mg /dose journalière). Déconseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes et aux personnes sensibles à la caféine. A consommer dans le cadre d'un régime d'apport calorique contrôlé.

Bronzage & PRÉVENTION



Interview d'Hervé Van Landuyt

Dermatologue – Besançon
Médecin Consultant CHU Minjoz Besançon
Membre de l'Asfoder Dermatologues de Franche-Comté

■ EN TANT QUE DERMATOLOGUE, VOUS ESSAYEZ DE SENSIBILISER LES PATIENTS AUX DANGERS DU SOLEIL ?

Oui, pour se prémunir de cancers et vieillissement prématuré de la peau, il est essentiel d'appliquer des méthodes préventives pour préserver son capital solaire. Penser avant tout à des protections vestimentaires : chemise, chapeau tous les jours, mais aussi spécifiques comme les tee-shirts anti-UV sur les plages. Les vêtements anti-UV sont adaptés pour toutes les baignades extérieures du matin au soir (les UV deviennent particulièrement agressifs après 11 h et avant 17 h).

Les crèmes solaires servent à lutter contre la réverbération (sable, neige, eau ...) Il n'y a pas d'écran total. Elles doivent être anti UVA et UVB. L'indice SPF 50+ correspond à la protection anti UVB.

La protection anti UVA est plus difficile à réaliser. Certains laboratoires signalent la protection anti-UVA : PPD

(Persistent Pigment Darkening) est la mesure du niveau de protection contre les UVA. Toujours rechercher cette protection UVA sur vos tubes de crèmes. Les produits solaires doivent respecter un ratio : SPF/indice UVA < 3. Le respect de ce ratio garantit une protection UVA efficace et équilibrée.

Préférer des indices élevés 40 – 50 +, et appliquer une couche suffisante. Pour reproduire la protection 50+ UVB : il faudrait appliquer 2 milligrammes par cm² de crème. Ce qui revient à utiliser en une seule application 1/4 du tube de crème... Ce que personne bien évidemment ne fait. C'est pourquoi il est important de renouveler l'application : souvent (c'est-à-dire toutes les deux heures, et toutes les heures en montagne) et après chaque bain.

Pour finir, attention aux idées reçues : en Mai et Juin il y a beaucoup d'UV en Franche-Comté et sur toute l'Europe du Nord. Notamment, il y a plus d'UV dans le Haut-Doubs et le Haut-Jura le 21 juin qu'à Sydney en Australie !



■ QUELLE CRÈME CHOISIR ? FLUIDE OU ÉMULSION ?

Choisir des crèmes ou des laits minéraux sans nanoparticule, ou produits adaptés pour les enfants est préférable.

Ils sont utiles mais ne doivent pas augmenter la durée de l'exposition. Une fois les tubes ouverts, ils s'altèrent rapidement. La durée de conservation est propre à chaque produit, et donc inscrite sur le produit. Il est préférable de les renouveler tous les 6 mois voire maximum dans les 1 an.

La texture est importante, pensez à choisir :

- des crèmes plus épaisses en hiver
- des fluides ou émulsions en été, des produits non comédogènes (afin d'éviter la formation de comédons = points noirs)

“ Je déconseille : les sprays, les huiles, les lotions car ils sont souvent appliqués en quantités insuffisantes et parfois pulvérisés dans des endroits inadéquats comme les yeux. ”



■ Doit-on se protéger du soleil seulement à la plage ou en montagne ?

Les cancers de la peau sont les cancers les plus fréquents. Ils sont surtout secondaires à l'exposition brutale et chronique au soleil, été comme hiver (bronzage, jardinage, sports, travaux extérieurs, déplacements quotidiens). Un dépistage précoce et une meilleure protection sont nécessaires.

Certaines professions sont aussi exposées notamment les personnes qui travaillent en extérieur (couvreur, agriculteur, jardinier, maçon...).

Un cancer de la peau ne fait pas mal au début, il n'est pas forcément en relief.

Si vous repérez une tache d'apparence anormale, un grain de beauté qui change, une croute ou un bouton qui ne guérissent pas au bout de plus d'un mois de soins alors vous devez consulter votre médecin

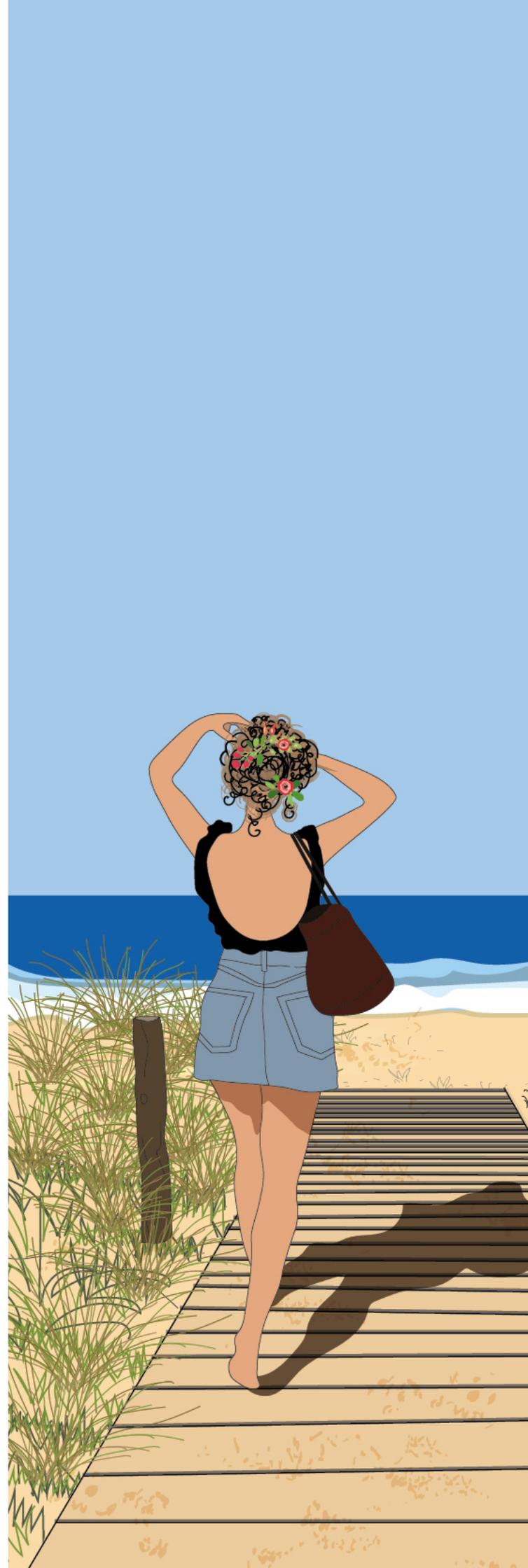
Les naevus (grains de beauté) apparaissent naturellement de la naissance à plus de 50 ans. Ils sont génétiquement programmés. L'exposition solaire accélère ce processus et augmente la pigmentation. Les naevus pigmentaires (grains de beauté) disparaissent avec l'âge (involution, auto-digestion) !

Il faut savoir que 8 fois sur 10, il n'y a pas de naevus avant un mélanome. Les coups de soleil dans l'enfance et le bronzage tous les ans sont responsables de mélanomes. Seule la prévention solaire dès la petite enfance permettra de stopper l'incidence de ce cancer. Ceci est encore plus évident pour les carcinomes cutanés (exposition chronique annuelle)

■ Peut-on s'auto-diagnostiquer ?

Oui, la règle ABCDE aide à surveiller votre peau mais en cas de doute il est important de consulter.

		POUR SURVEILLER VOS NÆVUS, SUIVEZ LA RÈGLE ABCDE			
		Nævus		Mélanome	
A	comme Asymétrie	rond, symétrique			asymétrique
B	comme Bords	réguliers			irréguliers
C	comme Couleur	homogène			polychrome
D	comme Diamètre	petits : < 6mm			> 6mm
E	comme Évolution	changement d'aspect, de taille, de couleur			



NOUVEAUTÉ : À LA DÉCOUVERTE DES GOUTTES AUTOBRONZANTES

Imaginez une peau halée cet été sans s'exposer au soleil ! Quelques gouttes mélangées dans vos soins (visages et corps) habituels pour un effet lumineux !

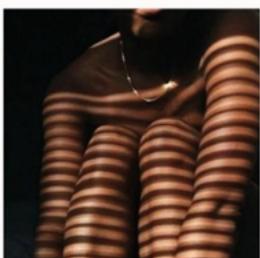
C'est l'innovation de l'été : les gouttes autobronzantes en pharmacie sans parfum, véganes dans un flacon et un étui recyclable pour protéger la planète.

LABORATOIRES DE BIARRITZ FRANCE

GOUTTES AUTOBRONZANTES

- nouveau -

MAD : Février 2022



BÉNÉFICES

› Une peau hâlée et radieuse sur mesure, même sans soleil

CARACTÉRISTIQUES

- › Se mélange à tous les soins visage et corps
- › Sans parfum
- › Vegan
- › Flacon recyclable
- › Etui certifié FSC. Encres végétales. Recyclable



100% d'origine naturelle / 24,8% Agriculture Biologique

PRINCIPAUX ACTIFS

- › **DHA érythrolose** : complexe autobronzant
- › **Alga-Gorria®** : actif antioxydant
- › **Glycérine bio** (origine colza) : hydratant
- › **Aloe vera bio** : hydratant et apaisant

Mélanger dans le creux de la main : 1 à 3 gouttes pour un effet léger à moyen, 4 à 7 gouttes pour un effet plus intense. Appliquez uniformément en estompant au niveau des sourcils, de la racine des cheveux, des coudes et des genoux. Se laver les mains après usage. Adaptez le nombre de gouttes et la fréquence d'application en fonction du résultat souhaité.

Goutte à goutte - 35ml
PVC estimatif : 26,90€



Allergies : la solution !

LA PHOTOTHÉRAPIE

Allergique depuis des années, vous subissez tous les symptômes à répétition dès que les beaux jours arrivent :

- Nez qui coule clair, bouché ou qui démange.
 - Séries régulières d'éternuements.
 - Démangeaisons du nez et/ou du palais.
- Toux, difficultés respiratoires persistantes, sentiment d'oppression dans la poitrine.
 - Essoufflement après un effort ou un fou rire.



■ Ce dispositif est-il adapté à tous les nez ?

Oui, les boutons sur les côtés du dispositif permettent d'écarter plus ou moins les embouts. L'ergonomie de l'appareil fait qu'il convient donc à toute morphologie de nez. Il est cependant contre-indiqué en cas de polypose nasale ou de déviation sévère de la cloison nasale. Lire attentivement la notice avant utilisation.

■ Quels sont les avantages de la photothérapie ?

- Traitement des symptômes de la rhinite allergique.
- Action locale à l'efficacité prouvée.
- Peut être utilisée en complément d'un traitement antiallergique.
- Sans douleur, sans somnolence.

■ TEST PRODUIT

L'efficacité de Humer Stop Allergies dispositif de photothérapie intranasal est cliniquement prouvée vs Placebo.

Après 3 semaines d'utilisation (2 semaines avant la crise et une semaine pendant la crise) : réduit de 31% le score des symptômes nasaux et diminue significativement les symptômes sévères (100% des patients ayant des symptômes sévères avant utilisation ne ressentent plus de symptômes sévères après 3 semaines d'utilisation) De plus, le dispositif est recommandé par l'AFPRAL, Association Française pour la Prévention des Allergies.



Efficacité et Naturalité

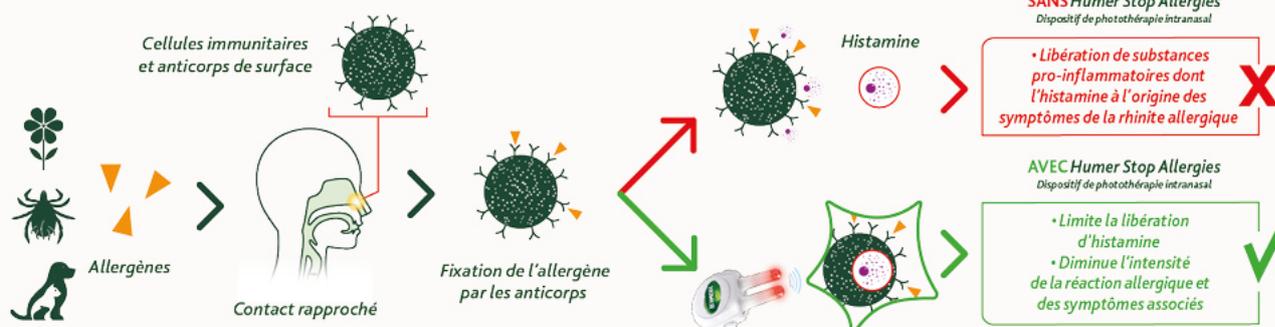
La photothérapie est une méthode de traitement non médicamenteuse qui utilise les propriétés physiques de la lumière. Employée de longue date dans les maladies de peau comme le psoriasis, son action sur la rhinite allergique a été démontrée par des essais cliniques.

HUMER STOP ALLERGIES – dispositif de photothérapie intranasal émet deux longueurs d'ondes du spectre lumineux :
De la lumière visible rouge (660 ± 5 nm), qui limite la libération de l'histamine, responsable de la réaction allergique
De la lumière infrarouge (940 ± 5 nm), dont la chaleur dégagée est perçue par les cellules comme un signal anti-inflammatoire

qui va guider les cellules de défense de l'organisme sur le site de l'inflammation permettant de limiter l'effet de l'histamine.

Selon de nombreuses études scientifiques, la lumière rouge (660 ± 5 nm) et infrarouge (940 ± 5 nm) soulagent rapidement les symptômes de la rhinite allergique (nez qui coule, nez bouché, démangeaisons nasales...) et de la toux, induits par des allergènes comme les pollens, les acariens, les poils d'animaux...¹

HUMER STOP ALLERGIES – dispositif de photothérapie intranasal apporte une solution à la fois efficace et douce pour soulager les symptômes les plus gênants de la rhinite allergique et est adaptée aux attentes d'aujourd'hui.



Source: Kennedy R, Robertson L. Study on the effect of phototherapy for inhibition of symptoms associated with allergic rhinitis. Eur Ann Allergy Clin Immunol. 2020;52(2):66-73 / Kennedy R, Robertson L. Report on the effect of phototherapy allergy reliever on symptoms of allergic rhinitis using model numbers MC-001 and MC-004.

Fatigués des allergies ?

aux pollens, poils d'animaux ou acariens



Dispositif médical de photothérapie intranasal



SANS
SOMNOLENCE



Mieux vivre son allergie grâce à la photothérapie !

LUMIÈRE ROUGE

Limite la libération d'histamine
et régule le processus immunitaire
responsable des symptômes nasaux

LUMIÈRE INFRA ROUGE

Emet par effet thermique
un signal anti-inflammatoire
aux cellules de la muqueuse nasale

TRAITEMENT : 3 MINUTES, 2X PAR JOUR

HUMER Stop allergies dispositif de photothérapie intranasal : Indication :
Traitement et soulagement des symptômes de la rhinite allergique
(rhinorrhée, congestion et démangeaisons nasales). Ce dispositif est un
produit de santé qui porte au titre de cette réglementation le marquage
CE. Dès 6 ans. Lire attentivement la notice avant utilisation. Mandataire
européen : Wellkang Ltd, Irlande du nord, UK. Distributeur : Laboratoires
URGO Healthcare. 03/2022



Découvrez le dispositif en images
en scannant ce QR Code ou sur
www.humer-lagamme.fr !

AN282-03/2022

URGO



Ongles Abîmés
par Mycoses & Traumatismes légers



N°1
DU MARCHÉ

Dispositif Médical
dès 3 ans

Film invisible
Technologie Filmogel®



La solution qui protège
et assainit l'ongle en
toute simplicité

Filmogel®
TECHNOLOGIE



Sans limage
ni dissolvant



Assainit
& Régénère



Renforce l'ongle et
favorise la repousse

*Source IQVIA marché de l'onychomycose NR. Urgo Filmogel® Ongles Abîmés référence N°1 en CA, CAM 11/2021. URGO Ongles Abîmés, filmogel®. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Indication : Traitement des ongles abîmés par mycoses et traumatismes légers. Dès 3 ans. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien et consultez la notice avant utilisation. Laboratoires URGO Healthcare. 01/2022

BE 01 - 012022

URGO

EXPERT DES PREMIERS SOINS



Antiseptique



Protecteurs



Brûlures Blessures
superficielles



Cicatrisants



NETTOYER • PROTÉGER • CICATRISER

Tous vos maux méritent **URGO**

URGO Extensible. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Indication : Protection des plaies superficielles. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien et consultez les instructions sur l'étiquetage avant utilisation. Laboratoires URGO Healthcare. 12/2021
URGO Waterproof. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Indication : Protection des plaies superficielles. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien et consultez les instructions sur l'étiquetage avant utilisation. Laboratoires URGO Healthcare. 12/2021
URGO BRÛLURES-BLESSURES SUPERFICIELLES pansement stérile. Indications : Traitement des brûlures ménagères du second degré superficiel et des blessures superficielles de type éraflures. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien et consultez la notice avant utilisation. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Laboratoires URGO. 12/2021
URGO Pansements Cicatrisants Miel. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation le marquage CE. Indication : Traitement des brûlures du 1^{er} et du 2nd degré et des plaies superficielles exsudatives ou non exsudatives. Consultez la notice avant utilisation. Theo Manufacturing B.V. 12/2021

UR 001 - 012022

So beauté
Santé

MÉDI EXPERT^{MICRONUTRITION}

VOTRE NOUVELLE GAMME EXPERTE

DETOX

Une formule à **deux fonctions** :
détoxifier l'organisme et **protéger** le foie !



Photo non contractuelle

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

Pharmacie française



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 :

- Femmes enceintes et allaitantes
- Patients sous anticoagulants
- Enfant de moins de 12 ans
- Calculs urinaires
- Obstruction des voies biliaires
- Médicaments à marge thérapeutique étroite

BeauTerra X MEDIPRIX
FRANCE

Un moment d'évasion
disponible dans votre
pharmacie MEDIPRIX

ÉDITION
LIMITÉE*

Photo non contractuelle



*Disponible uniquement dans les pharmacies MEDIPRIX.
Édition limitée jusqu'à épuisement des stocks.

Hallux valgus : des solutions existent

POUR VOS PIEDS

**Printemps / été ! Vos pieds se libèrent enfin des chaussures trop serrées et peuvent profiter pleinement de leur liberté retrouvée, des bains extérieurs ou des douces plages de sable !
Pourtant, certains pieds souffrent mais des solutions existent !**

■ L'HALLUX VALGUS, OU "OIGNON" AU PIED.

Il est défini comme une déviation vers l'extérieur du gros orteil. L'os appelé «premier métatarsien» se déplace à l'opposé du gros orteil, vers l'intérieur du pied et l'articulation entre le métatarsien et la première phalange du gros orteil (articulation métatarso-phalangienne) devient très saillante, formant une bosse sur le bord interne de l'avant pied, d'où le nom « d'oignon ».

Qui sont les personnes les plus touchées ? 30 % de la population âgée et 2 % des enfants ont un hallux valgus en France. Dans 90 à 95 % des cas, l'hallux valgus touche les femmes. Dans 90 % des cas, l'hallux valgus débute entre 40 et 50 ans.

L'hallux valgus touche principalement : les femmes notamment celles qui sont ménopausées (aujourd'hui, 38 % des femmes de plus de 30 ans souffrent d'un Hallux Valgus, aussi appelé oignon), les personnes dont les parents en souffrent car il y a une composante héréditaire, des personnes qui portent des chaussures à bouts étroits et talons hauts, ayant un pied large (dit égyptien) ou des maladies neuromusculaires ou rhumatismales ou une anomalie de synthèse du collagène.

La déformation du pied peut être ralentie !

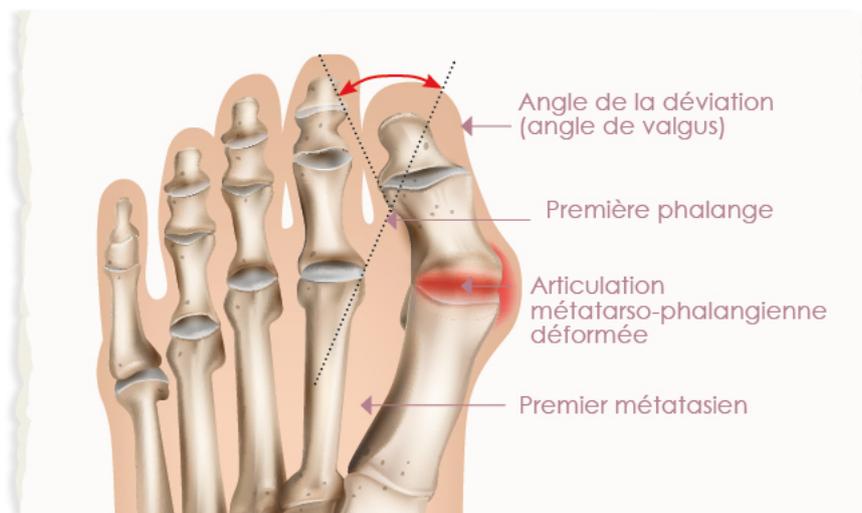
Souvent douloureux lorsque la déformation devient importante, il entre parfois des difficultés de chaussage et des callosités, avec notamment des rougeurs et douleurs invalidantes.

Le pied risque de se déformer dans son ensemble, en raison du transfert d'appui sur les autres orteils. Des durillons apparaissent sur la plante du pied et des cors sur les orteils latéraux. Ces derniers, chassés par le gros orteil, se recroquevillent en « griffes ».

■ PLUSIEURS STADES PEUVENT EXISTER :

- L'hallux valgus léger : la déviation est inférieure à 20°. La phalange du gros orteil et le métatarse sont encore correctement emboîtés.
- L'hallux valgus modéré : la déviation se situe entre 20° et 40°. Le gros orteil tourne vers l'extérieur du pied, la phalange est déplacée par rapport au métatarse et ne s'emboîte plus correctement. Le gros orteil entre en conflit avec le second orteil.
- L'hallux valgus sévère : l'angle de la déviation est supérieur à 40°. Le gros orteil passe au-dessous ou au-dessus du deuxième orteil. L'arthrose accentue la déviation, jusqu'à provoquer une luxation complète de l'articulation du gros orteil qui perd ainsi sa fonctionnalité.





■ SI ON NE FAIT RIEN ?

En l'absence de traitement, l'hallux valgus évolue vers l'aggravation de la déformation. Le gros orteil s'oriente de plus en plus vers le deuxième orteil au point de le croiser. La position du gros orteil étant incorrecte, l'appui du poids porté par le pied se déplace vers les autres orteils qui sont le siège de durillons et de cors. Les quatre derniers orteils, et surtout le deuxième, se déforment en se repliant «en griffes». Une arthrose des articulations du pied peut alors survenir.

L'articulation entre le gros orteil et le premier métatarsien (articulation métatarso-phalangienne) s'enflamme fréquemment par poussées peu prévisibles. Les diabétiques doivent tout particulièrement veiller aux plaies

qui peuvent dégénérer.

La déformation du pied peut être ralentie par un traitement médical et les soins de pédicurie soulagent les symptômes. La chirurgie, lorsqu'elle est nécessaire, corrige mais une récurrence de l'hallux valgus reste cependant possible.

Certaines marques en pharmacie proposent aussi des chaussures spécifiques qui visent à améliorer la prise en charge de cette déformation.





APRÈS 30 ANS,
UNE FEMME SUR 3
SOUFFRE
D'HALLUX VALGUS*

GIBAUD



MIEUX VIVRE AVEC SON HALLUX VALGUS

Vous souffrez d'une déformation de
l'avant-pied (hallux valgus/oignon) ?

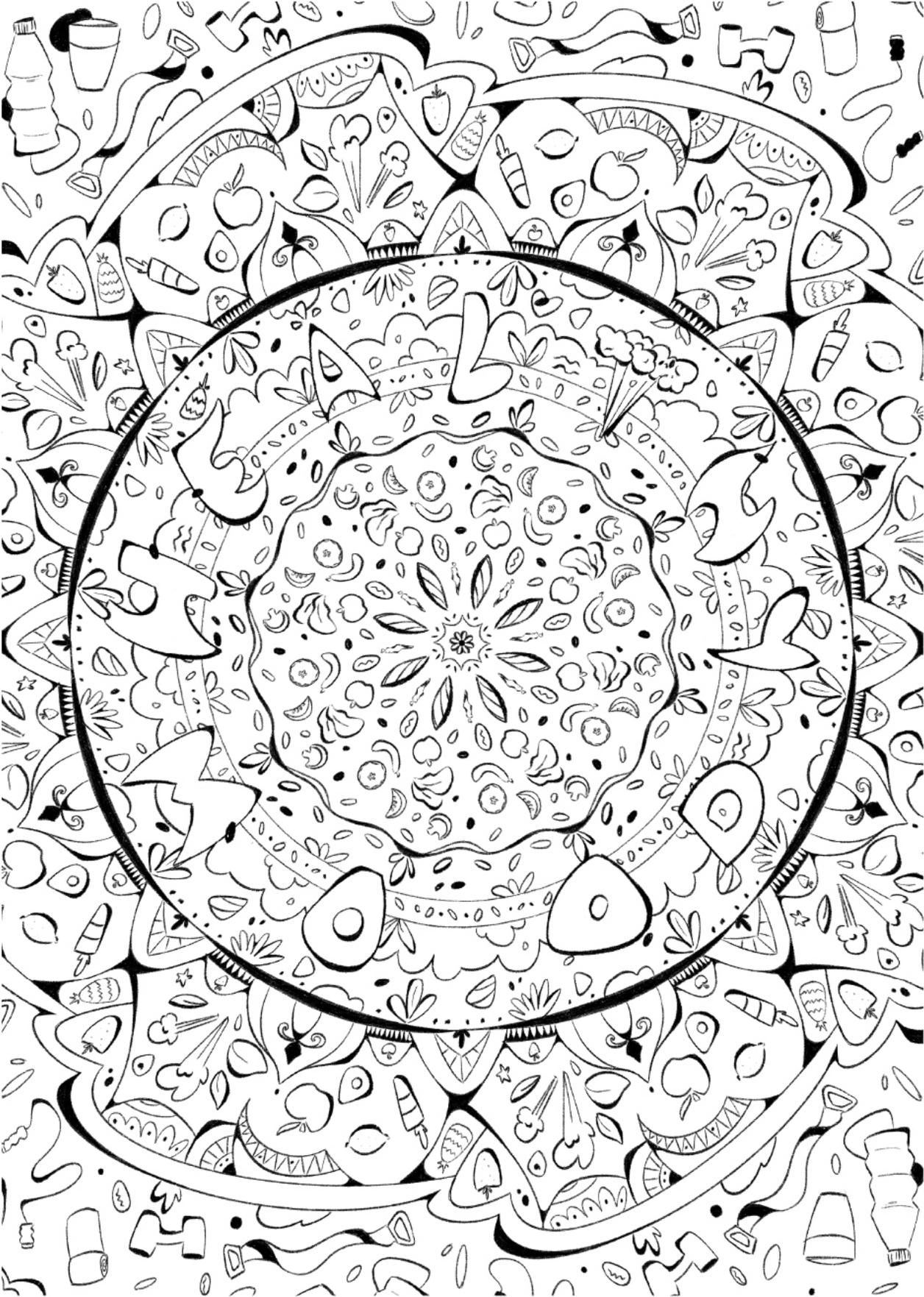
Gibaud® place les femmes souffrant d'un Hallux Valgus au cœur de son attention. La gamme de chaussures CAMELEA Hallux Valgus allie soin et esthétique pour mieux vivre au quotidien. Demandez conseil à votre pharmacien.



*Reddy E, Zhang W, Doherty M: Prevalence and associations of hallux valgus in a primary care population. Arthritis Rheum 2008, 59:857-862

Indication : Les chaussures CAMELEA de la gamme Soins de l'Hallux Valgus sont indiquées pour les affections du pied pouvant bénéficier d'une accommodation aux larges volumes, notamment dans le cas suivant : déformation du pied comme l'Hallux Valgus. Contre-indication : aucune contre-indication n'est connue. Le dispositif contient du latex de caoutchouc naturel qui peut causer des réactions allergiques. Avant la première utilisation, nous vous invitons à lire attentivement les instructions figurant sur la notice de votre produit. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'approbation : 01/2022. GIBAUD : 73 rue de la Tour • BP 78 • 42002 Saint-Etienne • Cedex 1

À vous de colorier !..



Le top des HUILES ESSENTIELLES

de saison, mois par mois

Les huiles essentielles sont réputées pour leurs bénéfiques, naturelles mais néanmoins efficaces, vos pharmaciens vous proposent d'en essayer 1 par mois pour découvrir leurs propriétés uniques !

Mai

■ L'HUILE ESSENTIELLE DE CÈDRE DE L'ATLAS

Elle aide à lutter contre les varices. Elle contribue au drainage, à l'élimination des graisses et à l'élimination de la cellulite.

Juillet

■ L'HUILE ESSENTIELLE DE CITRONNELLE

Elle aidera à éloigner les moustiques grâce à ses puissantes propriétés répulsives. Elle permet également de soulager les boutons de moustiques par ses propriétés anti-inflammatoires.

Juin

■ L'HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE

Elle possède des propriétés anti-nauséuses et aide à lutter contre le stress induit par le mal des transports. Elle est là pour vos départs en vacances !

Le + de mon pharmacien : l'huile essentielle de menthe poivrée est également utile en cas de migraine. Lors d'épisodes migraineux, mélanger 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée avec 2 gouttes d'huile végétale d'amande douce. Appliquer sur les tempes et le front en évitant de trop s'approcher des yeux, les huiles essentielles étant irritantes. Ne pas s'exposer au soleil dans les heures qui suivent l'application.

Astuce : il est possible de réaliser en avance le mélange dans un roll-on !

Août

■ L'HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE ASPIC

Elle est réputée pour ses propriétés cicatrisantes, elle aide à lutter contre les douleurs induites par les brûlures, les coups de soleil, les piqûres d'insectes...

Septembre

■ L'HUILE ESSENTIELLE DE TEA TREE

Elle aide à lutter contre toutes sortes de problèmes de peau. Elle possède également des propriétés anti-inflammatoires, antivirales, antifongiques aussi. Vous souhaitez en savoir plus ? Alors, tournez vite la page !



AROMATHÉRAPIE

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE GAMME

MÉDICINAL

LE POUVOIR DE LA NATURE



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

Pharmacie française



Focus sur LE TEA TREE

Noms communs : Arbre à thé, Tea tree

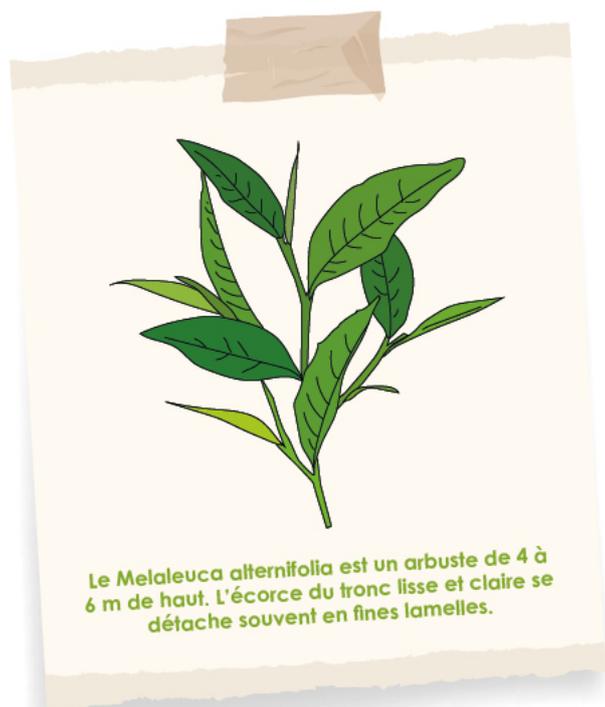
Origine (pays de culture de la plante) : Australie, Afrique du Sud (cette origine peut être modifiée selon les récoltes)

Famille botanique : Myrtaceae

■ PETITE HISTOIRE :

L'Arbre à thé, aussi connu sous son nom anglais Tea tree, est une plante originaire d'Australie décrite pour la première fois au début du XX^{ème} siècle par deux botanistes : Maiden et Betche.

Son surnom « Tea tree » aurait été attribué par le capitaine James Cook au XVII^{ème} siècle lorsqu'il aborda les côtes australiennes. Ce dernier aurait demandé de préparer un thé à partir des feuilles de *Melaleuca alternifolia* et aurait ensuite conservé quelques échantillons avec la mention « tea tree ». Les feuilles d'Arbre à thé étaient traditionnellement utilisées par les aborigènes d'Australie pour aider à lutter contre le rhume, la fièvre et les congestions.



■ DESCRIPTION ET APPARENCE :

Le *Melaleuca alternifolia* est un arbuste de 4 à 6 m de haut. L'écorce du tronc lisse et claire se détache souvent en fines lamelles. On remarque la présence de feuilles alternées ou opposées en forme d'aiguille mesurant de 1 à 3,5 cm de long et de moins d'un millimètre de large. Elles sont coriaces, persistantes et vertes. Les inflorescences sont des épis qui comportent de 8 à 24 petites fleurs blanches.

En Australie, la floraison s'effectue de la mi-octobre à fin novembre.

■ PROPRIÉTÉS

Anti-infectieuse :

- Bactéricide à large spectre d'action (gram + : *Staphylococcus aureus*, gram - : *Escherichia coli*, *Colibacter proteus*, *Klebsiella pneumoniae*...)
- Antifongique à large spectre d'action (*Candida albicans*)
- Antivirale sur de nombreux virus
- Antiprotozoaire (*Trichomonas vaginalis* responsable d'infections vaginales)
- Antiparasitaire (lambliase, *ascaris*, *ankylostome*)
- Immunostimulante
- Antalgique
- Antiasthénique
- Anti-inflammatoire et antioxydante
- Décongestionnante veineuse, phlébotonique
- Cicatrisante
- Hyperthermisante
- Radioprotectrice : soulage les sensations d'échauffement des séances de radiothérapie et limite les brûlures. **Analgésique musculaire**

Beauté :

- Purifie la peau : efficace contre l'acné



■ LE + DE MON PHARMACIEN

Très efficace pour lutter contre l'acné :

l'huile essentielle de Tea tree doit être utilisée le soir en soin de nuit. Après un nettoyage soigneux de la peau, mélanger 1/2 cuillère à café d'huile végétale de jojoba avec 2 gouttes d'huile essentielle de Tea tree. Masser l'ensemble du visage en insistant sur les zones grasses et acnéiques.

Le matin, bien rincer son visage pour éliminer les traces d'huiles essentielles.

Le jojoba est une huile miracle dans le traitement de l'acné, puisqu'elle permet de régulariser la sécrétion de sébum.

Purifie le cuir chevelu :

efficace contre les pellicules et l'excès de sébum.

Hygiène buccale et dentaire :

haléine, blanchiment des dents

Pour faciliter la cicatrisation d'un aphte :

pour faciliter la cicatrisation d'un aphte, l'huile essentielle de Tea tree peut être utilisée. Après brossage des dents et bain de bouche désinfectant, appliquer sur l'aphte un coton tige préalablement imbibé d'huile essentielle. A renouveler 3 fois par jour.



Été léger et PETITS DÉJEUNERS HEALTHY (sains)



Les conseils d'Aurélie Boetsch

Diététicienne nutritionniste diplômée
dans la région de Mulhouse (68350 Didenheim)

Plus d'infos sur : www.aurelie-boetsch-dieteticienne68.fr





Comment bien manger en été ?

L'été est "LA" saison des barbecues, des apéros, des glaces, des restaurants entre amis et en famille et j'en passe. Je vous propose de profiter pleinement de ces moments, sans culpabilité. Voici donc quelques conseils très simples pour bien manger cet été tout en profitant sereinement et en gardant la forme !

■ CONSEIL #1

Faites des légumes vos alliés ! La saison bat son plein niveau fruits et légumes avec des variétés en tout genre et un choix important. C'est une période où nous avons tendance instinctivement à manger plus léger qu'en hiver d'ailleurs et ce n'est pas sans raison.

■ CONSEIL #2

Lorsque le repas démarre par un apéro autant dire que l'on commence tout de suite l'ascension calorique : chips, cacahuètes, bretzels, biscuits apéritifs apportent en moyenne 50kcal pour une petite poignée. Ces produits à la fois gras et salés s'accompagnent souvent d'alcool : Martini (160 kcal), bière (100kcal) ou punch (243kcal).

Je vous propose d'opter pour des bâtonnets de crudités trempés dans une sauce au yaourt : 10 sticks de carottes avec une sauce au yaourt équivalent à 20kcal environ ! Limitez l'alcool à un seul verre de vin par exemple ou accompagnez d'eau aromatisée sans sucre et le tour est joué.

■ CONSEIL #3

Pendant le repas, les salades et brochettes de légumes trouvent tout à fait leur place pour accompagner les viandes et autres poissons. Rapides et faciles à préparer, elles permettent de nous rassasier par leur apport en fibres. Il ne s'agit pas là de se restreindre à la pe-

tite salade ! Ajoutez des glucides complexes (pâtes, riz, pommes de terre, quinoa) ou accompagnez avec du pain de préférence complet ou aux céréales. Concernant la vinaigrette, faites-la maison ! Vous éviterez le gras superflu et les additifs en tout genre.

■ CONSEIL #4

Côté boissons, limitez les sodas bien trop sucrés mais privilégiez plutôt les thés glacés maison, les jus de fruits ou légumes frais ou encore les eaux aromatisées maison (citron, menthe, fraise...). Ils auront l'avantage de vous hydrater et d'être nettement moins sucrés.

■ CONSEIL #5

On touche à la fin du repas, passons au dessert ! Cuisinez vos gâteaux maison plutôt que d'acheter des produits industriels : salade de fruits, quatre-quarts, tarte aux fruits, clafoutis, glace ou sorbet maison...

Gardez cependant en tête que les repas en famille et entre amis restent des repas où la convivialité prime avant tout. Frustration et restriction ne vous aideront pas à passer un bon moment. Rappelez-vous qu'un équilibre alimentaire, se crée sur le long terme et non sur une seule et même journée (sur un seul repas pensez bien que cela n'aura aucune incidence). Qui dit été, dit également journée plus longue et temps favorable, n'oubliez pas de conserver une activité physique régulière et le tour est joué !

L'importance du petit-déjeuner n'est plus à démontrer.

Après une nuit de sommeil, soit 6 à 8 heures de jeûne, le petit-déjeuner devient un allié incontournable pour bien démarrer la journée et équilibrer son alimentation.

À vous de composer le vôtre et de choisir celui qui vous convient le mieux. Pour vous aider, voici 5 idées de petits déjeuner healthy !

MIAM AUX FRUITS

Il est complet et modifiable à souhait tout en étant équilibré pour démarrer sereinement sa journée. Des protéines et du calcium grâce au fromage blanc, des oméga 3 grâce à l'huile de Cameline, de l'énergie toute la matinée grâce aux céréales, des gras de bonne qualité grâce aux fruits à coque que vous pourrez alterner (noix de Cajou, Noix du Brésil) en les préférant non grillés, et non salés, quelques fruits secs et surtout une bonne dose de vitamine par l'apport en fruits !!

Ingrédients miam aux fruits :

- 1 fromage blanc 20%
- 1 cuillère à soupe d'huile de cameline
- 3 cuillères à soupe de céréales type flocon d'avoine (ou millet, sarrasin...)
- 1 petite poignée d'amandes (ou de noix)
- Quelques baies de Goji
- Un filet de jus de citron
- 1 portion de fruits de saison coupés en morceaux

Recette du miam aux fruits :

Dans un bol disposer les divers éléments : fromage blanc, céréales, huile, amandes. Ajouter les fruits coupés en morceaux et les baies de Goji.

LES PANCAKES

Quelques pancakes de bon matin à partager et le régal est assuré. Je vous propose une recette tout à fait originale puisqu'il s'agit de pancakes tout rose !

Ingrédients pancakes roses (pour 10 pancakes) :

- 100g de farine
- 125 ml de lait ½ écrémé
- 1 oeuf
- 130g de betterave cuite
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Recette pancakes roses :

• Mixer la betterave afin d'obtenir une texture lisse.
 Dans un saladier, mélanger l'œuf avec le sucre puis ajouter la farine et les betteraves mixées.
 Incorporez le lait petit à petit en fonction de la texture souhaitée.
 Dans une petite poêle chaude, soit antiadhésive, soit en imbibant un essuie-tout d'huile pour ne pas que la pâte colle, disposer une louche de pâte. Puis, tournez une fois que la pâte commence à «buller».



THUASNE

Nouveau

**GAMME
SELFCARE⁽¹⁾**

*Demandez conseil
à votre pharmacien*



Coude

- Bracelet anti-épicondylite (2)

Dos

- Ceinture de soutien lombaire (3)

Poignet/main

- Poignet de maintien (3)

Genou

- Genouillère élastique (3)
- Genouillère rotulienne (3)

Cheville/pied

- Chevillière de protection (3)
- Chevillière élastique (3)
- Chevillière tendon d'Achille (3)

- Argicalm® Pack Chaud Froid (3)
- Argicalm® Pack Chaud Froid enfant (3)
- Argicalm® Masque Froid (3)

(1) Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE

Lire attentivement les instructions d'utilisation, indications et contre-indications des produits. Se référer aux notices. En cas de doute, consultez un professionnel de santé

Photos : ViDi Studio/Shutterstock.com
Ref. :2202039 (2022-03)

Thuasne SAS - SIREN/RCS Nanterre 542 091 186 - capital 1 950 000 euros 120, rue Marius AUFAN
92300 Levallois-Perret (France)

THUASNE Deutschland GmbH Im
(2) Steinkamp 12, D-30938 Burgwedel
Deutschland - Germany



Thuasne - 120, rue Marius AUFAN
(3) 92300 Levallois Perret, France
www.thuasne.com

LE YAOURT À BOIRE MAISON

Vous êtes trop pressé le matin et n'avez pas le temps pour préparer un petit déj digne de ce nom ? Plus d'excuse, voici une recette pour les pressés (ou les lève-tard) : le yaourt à boire, maison s'il vous plaît ! Un produit laitier combiné à une portion de fruits, mixez l'ensemble et vous voilà prêt à affronter votre journée plus en douceur.

Ingrédients du yaourt à boire :

- 1 yaourt nature
- 100g de fruits rouges (fraise, framboise)
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe de graines de courge

Recette du yaourt à boire :

Laver, équeuter les fraises et les mixer avec le sirop d'agave et le yaourt.
Parsemer de graines de courge (ou de tournesol)

LA VERSION SALÉE

On ne va pas se le cacher, le petit déjeuner français typique à base de baguette blanche, confiture et jus de fruits pressés ne vous tiendra pas très longtemps au ventre. Avez-vous pensé à la version salée du petit déjeuner ? Elle aura l'avantage de vous faire patienter jusqu'au prochain repas de manière plus saine. Voici mon exemple de petit déjeuner salé et équilibré : l'omelette aux dés de Jambon.

Ingrédients de l'Omelette :

- 2 œufs
- 50g de dés de jambon
- 2 à 3 tranches de pain de seigle
- Poivre, persil, cumin
- Huile d'olives

Recette de l'Omelette :

Battre les œufs et assaisonner
Dans une poêle chaude, légèrement huilée, ajouter les œufs, laisser quelques minutes avant d'y incorporer les dés de jambon et de plier l'omelette en deux.
Répartir sur les tranches de pain.

BRUNCH DU WEEKEND

Le weekend est un moment de détente, de partage et convivialité. Je vous propose de partager un brunch entre amis ou en famille, afin de faire de ce moment une belle entrée en matière pour le weekend à venir. Je vous propose mes muffins aux lardons accompagnés d'œufs brouillés et de tomates, ou encore un fromage frais à tartiner et une salade de fruits.

Ingrédients pour 12 muffins :

- 125g de lardons
- 200g de maïzena
- 100g de farine
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 2 œufs battus
- 250ml de lait
- 1 cuillère à café de sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe de ciboulette

Recette du Brunch :

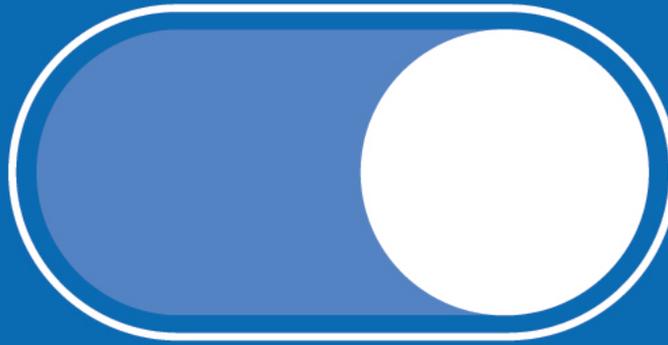
Préchauffer votre four à 200°C.
Faire revenir les lardons dans une poêle.
Dans un saladier, mélanger la farine, la maïzena, la levure chimique puis y ajouter le lait, les œufs, les lardons, le sirop d'agave et la ciboulette.
Disposer la pâte dans des moules à muffin jusqu'au $\frac{3}{4}$ environ.
Enfourner environ 20min.

De nombreuses recettes pourront égayer votre journée de bon matin en sortant des sentiers battus ornés des biscottes et des tartines classiques du matin. L'idée étant de pouvoir varier ce repas qui est si important pour recharger ses batteries et pouvoir savourer quelques douceurs en même temps.

Je vous souhaite donc une bonne dégustation !

ACTIVEZ LE MODE FLECTOR®

Diclofénac épolamine



FLECTOR TISSUGEL EP®
FLECTOR EFFIGEL®



Visa n°21/10/66950512/PM/003 - Janvier 2022

FLECTOR EFFIGEL® 1% GEL

Traitement local de courte durée, chez l'adulte et l'enfant de plus de 15 ans, en cas de traumatisme bénin : entorses (foulure), contusion. Médicament non soumis à prescription médicale. Non remboursé.

FLECTOR TISSUGEL EP® 1% EMLÂTRE MÉDICAMENTEUX

Traitement symptomatique des poussées douloureuses de l'arthrose du genou (un avis médical sera associé). Traitement symptomatique des douleurs d'origine tendino-ligamentaire. Traitement symptomatique en traumatologie bénigne : entorses, contusions. Médicament non soumis à prescription médicale. Non remboursé.

Pour une information complète, consultez le Résumé des Caractéristiques du Produit sur la base de données publique du médicament en flashant ces QR codes :



TISSUGEL



EFFIGEL

#1

Flector Tissugel EP : n°1 des AINS adhésifs
Source : Gers Sell out à fin aout 2021
en cumul mobile 12 mois en UN et en CA.



Caring Innovation

Spécial
ADO

PRENDRE SOIN DE SA PEAU

au naturel

C'est une réalité à laquelle tous les parents doivent faire face : nos enfants grandissent, parfois trop vite à notre goût. Et voilà que vous surprenez votre ado dans la salle de bain en train d'essayer des produits de beauté (souvent les vôtres), et c'est normal ! Mais en tant que parent, vous souhaitez l'accompagner dans cette découverte, et vous êtes alertes sur les produits qui pourraient être utilisés.

Alors nous vous proposons quelques recettes de masques beauté, simples et naturelles, à faire à la maison, et pourquoi pas entre mère et fille !

■ MASQUE VISAGE PURIFIANT À L'ALOE VERA ET À LA NOIX DE MUSCADE

L'aloë vera contient dans ses feuilles un gel translucide aux nombreuses vertus. Il est riche en antioxydants, en vitamines, en enzymes, en acides aminés et en minéraux. Il a des propriétés astringentes et antimicrobiennes : il resserre les pores, purifie la peau et l'apaise. Il convient à toutes les peaux, notamment aux peaux acnéiques. Son action anti-inflammatoire est renforcée par celle de la noix de muscade.

Pour réaliser votre masque purifiant, il vous faudra :

1 cuillère à soupe de gel d'aloë vera : vous pouvez le trouver dans votre pharmacie
1 pincée de noix de muscade en poudre
Quelques gouttes de jus de citron
Mélangez ces ingrédients, appliquez sur votre visage et laissez poser 20 minutes avant de rincer.

■ MASQUE VISAGE HYDRATANT AU CHOCOLAT ET À L'HUILE D'ARGAN

En plus d'être bon pour le moral, le chocolat est bon aussi pour la peau ! Riche en oligo-éléments, en minéraux, en vitamines et en polyphénols, il la nourrit, la protège des agressions et stimule le renouvellement des cellules. Associé à l'huile d'argan, il laisse la peau souple, douce et parfaitement hydratée.

Pour réaliser un masque au chocolat, vous aurez besoin des éléments suivants :

1 demi-tablette de chocolat noir, minimum 75 %
1 cuillère à soupe d'huile d'argan

Pour réaliser votre masque :

- 1/ Faites fondre le chocolat dans une casserole ou dans le four à micro-onde. Ajoutez-y une cuillère à soupe d'huile d'argan.
- 2/ Une fois le mélange fondu, laissez tiédir. C'est prêt ! vous pouvez appliquer le masque sur votre visage et laisser poser pendant 20 minutes, puis rincer à l'eau claire.



■ MASQUE VISAGE ANTI-IMPURETÉS AU CONCOMBRE ET AU YAOURT

Le concombre a une action astringente qui permet de resserrer les pores et de réguler la production de sébum. Associé à l'acide lactique du yaourt, qui a un effet légèrement exfoliant, il est idéal pour les peaux acnéiques.

Pour réaliser votre masque :

- 1/ Mixez un demi-concombre épluché avec un yaourt nature.
- 2/ Appliquez sur votre peau et laissez agir pendant une dizaine de minutes, puis rincez à l'eau claire.



■ MASQUE VISAGE BONNE MINE AU THÉ VERT ET AU MIEL

Les propriétés antioxydantes du thé vert s'associent dans ce masque aux vertus antiseptiques du citron. Lorsque vous buvez un thé vert, ne jetez pas le sachet :

- 1/ Récupérez le contenu du sachet infusé et mélan-

gez-le à quelques cuillères de miel, jusqu'à obtention d'une texture suffisamment pâteuse et épaisse pour tenir sur votre visage.

- 2/ Laissez poser pendant 20 minutes et rincez à l'eau claire.

Monsieur et madame
Térané ont un fils. Comment
s'appelle-t-il ?
Mehdi (Méditerranée).

Selon toi, quel est l'animal le plus léger
de la plage ?
L'étoile de mer ? La méduse ? Non, non !
C'est ? La palourde. (pas lourde)

Quel est le comble
pour une pieuvre ?
Se faire un sang d'encre.

Que dit une
pieuvre effrayée ?
J'ai la chair de poulpe
(poule).

Que demande un
poisson chez le coiffeur ?
La raie de côté.

Prendre le temps de faire des devinettes

Que se
passe-t-il quand deux
poissons s'énervent ?
Le thon (ton)
monte.

Quelle
monnaie utilisent les
poissons ?
Les sous marins
(sous-marins).

Deux grains de sable
arrivent sur une plage.
L'un d'eux dit à l'autre : «
Oh non, il y a déjà plein de
monde.»

Que demande
un poisson chez le
coiffeur ?
La raie de côté.





PLUS SYNCHRO QU'EN **FI**,
LE STAND COUCHE !

C'EST ÇA **AUSSI**,
ÊTRE UN SPORTIF !

CHANGE DE BÉBÉ ET DÉMAQUILLAGE



Cotopads[®] par Velpeau[®]
RECTANGLES DE COTON

- Adaptés aux soins de toute la famille
- Uniquement en pharmacie
- Taille pratique 8 x 10 cm
- Doux* pour la peau

* DFC-2020-105

Cotopads[®] par Velpeau[®] est un dispositif médical indiqué pour les soins infirmiers et l'hygiène corporelle. Fabriqué par Lohmann & Rauscher International GmbH & Co. KG. Demandez conseil à votre pharmacien / médecin pour plus d'informations. Lire attentivement l'étiquetage. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Laboratoires Lohmann & Rauscher SAS - ZA de Choisy - 88200 Remiremont - SIREN RCS Epinal B 380 236 091. AR-202202-008.

 **Velpeau[®]**

Supporter des sportifs du quotidien

Les nouvelles technologies : POUR MIEUX LES PROTÉGER !



Article de Marie-Flore AWAD

(Docteur en Médecine Vétérinaire)
CEAV en Médecine Interne des Animaux de Compagnie
CES d'Ophthalmologie Vétérinaire et Directrice Médicale de
la plateforme de télé-médecine Vetapp

Comme en médecine humaine, les nouvelles technologies aident à soigner les patients avec un objectif commun : l'amélioration de la santé et du bien-être. En 2022, on parle donc aussi de e-santé animale. Cette transformation numérique du monde vétérinaire a un intérêt pour le professionnel et pour l'animal mais également pour vous, propriétaire ! Vous souhaitez devenir acteur de la santé de votre animal ? La médecine connectée peut vous y aider.

■ Les objets connectés veillent sur votre animal

Les objets connectés, aussi appelés IoT (l'Internet des objets), sont utilisés depuis plusieurs années dans le domaine vétérinaire où le principe de "dispositif médical" n'existe pas, contrairement à la santé humaine. La réglementation étant moins contraignante et les entreprises de la Pet Tech (1) étant très innovantes, les objets connectés sont de plus en plus nombreux et pertinents.

L'animal peut être suivi à distance par des capteurs placés sur lui ou dans son environnement immédiat. On récolte ainsi des données à distance comme par exemple :

- la température lue par la puce électronique ThermoChip™ de Sure Petcare®
- la quantité d'eau bue mesurée par la fontaine connectée CATSPAD®
- l'analyse de l'urine faite par la litière intelligente Caremitou®
- ou encore, pour parler d'élevage rural, la rumination des vaches surveillée par le collier de la startup Lituus.

Le défi des inventeurs est de rendre l'objet connecté suffisamment discret pour que l'animal l'accepte et l'oublie, de manière à ne pas influencer son comportement ni altérer son bien-être. Ainsi, on récupère des données fiables, en temps réel, permettant de surveiller l'animal à distance sans le perturber et d'alimenter des bases de données destinées à entraîner une intelligence artificielle.

Car l'évolution de la technologie est bien celle de l'intelligence artificielle. Un algorithme, créé, renseigné et entraîné par l'Homme, pour l'aider



à détecter précocement les anomalies, à prévenir et même prédire les problèmes avant qu'ils ne surviennent. L'IA en santé animale est déjà présente sur le terrain, notamment en zone rurale : les plus connectés ne sont pas toujours ceux que l'on croit ! En effet, les éleveurs et les vétérinaires ruraux en charge de la santé des animaux de rente utilisent la technologie pour surveiller la qualité du lait de vache, le comportement des truies reproductrices ou encore la croissance des poulets de chair.

■ Le carnet de santé digital permet le partage des données médicales vétérinaires

Le carnet de santé de votre animal regroupe les informations essentielles le concernant. On y trouve des informations générales et des informations médicales. Il facilite l'échange des données de l'animal, entre les différents vétérinaires qui s'en occupent et son propriétaire.

Remplir correctement le carnet de santé digital de votre animal est important pour plusieurs raisons :

- Tout d'abord, les informations définissent votre animal : espèce, race, âge et poids, mais également le genre et l'identification (par tatouage ou transpondeur électronique) sont sa carte d'identité et également la preuve qu'il vous appartient.
- Ensuite, ces informations renseignent sur son état de santé et les événements médicaux remarquables de sa vie : est-il stérilisé ? A-t-il une maladie chronique ? A-t-il eu un accident ? Ses vaccins sont-ils à jour, ainsi que ses traitements antiparasitaires ?
- Enfin, on peut noter des informations complémentaires comme une intolérance à certains aliments ou médicaments, une mutuelle qui prend en charge les frais vétérinaires sous certaines conditions ou encore un régime alimentaire à respecter.



Le but de ce remplissage minutieux est :

- de regrouper toutes les informations numériques en un seul endroit,
- de les sauvegarder sur une application digitale full web et responsive,
- et donc de pouvoir les mettre à disposition de n'importe quel praticien qui aurait à soigner votre animal : son vétérinaire habituel, un vétérinaire spécialiste ou bien encore le vétérinaire de votre lieu de vacances.

Bien renseigner le carnet de santé digital de son animal, c'est aussi conserver sur soi son historique médical détaillé, y accéder à tout moment et depuis tout endroit, sans être encombré du carnet de santé papier au risque de l'égarer ! Ce qui ne vous empêche pas de garder cette version traditionnelle à votre domicile, comme une sauvegarde matérielle.

■ La télémédecine vétérinaire se développe dans les traces de la télémédecine humaine

La demande de télésanté s'accélère chez les propriétaires d'animaux de compagnie. Les vétérinaires doivent leur proposer cette offre. Une téléconsultation ne remplace pas une consultation classique mais on utilise la technologie pour des services comme le conseil personnalisé au client, les soins préventifs, les suivis post-chirurgicaux, les consultations de comportement ou encore la gestion d'affections chroniques.

La télémédecine améliore l'accès aux soins notamment quand le propriétaire ou l'animal ne peut pas se déplacer et renforce la relation de confiance avec l'équipe vétérinaire. Elle améliore également le suivi à domicile, avec des applications dédiées : une des dernières sorties

est celle de l'association CAPdoulleur qui améliore la prise en charge des animaux douloureux et facilite l'observance des traitements sur le long terme. Grâce à cette application d'évaluation de la douleur animale, le propriétaire peut :

- réaliser lui-même des évaluations depuis chez lui,
- partager des vidéos de son animal, permettant au vétérinaire d'évaluer à son tour l'animal dans son environnement habituel,
- et communiquer avec son vétérinaire via la messagerie de l'application sur le cas de son animal.

Le Ministère de l'agriculture et de l'alimentation a autorisé la télémédecine vétérinaire en mai 2020 notamment pour faciliter le travail des vétérinaires exerçant en zone de désertification vétérinaire. Car ce phénomène de désert médical touche aussi les patients animaux ! La téléconsultation est bien sûr un moyen de pallier ce problème mais pas que, la preuve avec ces quelques définitions :

- la télérégulation permet un meilleur triage des cas notamment en urgence,
- la télésurveillance permet au vétérinaire de réaliser une partie du suivi à distance,
- et enfin, la téléexpertise et la téléassistance permettent d'obtenir l'aide dématérialisée de spécialistes inaccessibles sinon.



■ Le parcours de soin automatisé soulage la charge mentale du propriétaire

Pour optimiser la prise en charge de l'animal, regrouper les vétérinaires intervenants en une équipe soignante et accompagner son propriétaire, il émerge le parcours de soins automatisé. Mais qu'est-ce qu'un parcours de soin digital ?

- C'est renseigner toutes les étapes médicales de la vie de l'animal, utiles à la compréhension et à la prise en charge de son dossier par n'importe quel vétérinaire,
- C'est détailler chacune de ces étapes et notamment si un problème est survenu comme un effet secondaire indésirable observé au cours d'un traitement,
- C'est transmettre des consignes de convalescence, de suivi et de médecine préventive.
- C'est planifier dans le temps les prochains rendez-vous vétérinaires, comme un calendrier d'anticipation pour prévenir plutôt que guérir.

Cette veille médicale s'applique particulièrement quand l'animal est atteint de maladie chronique. La motivation du propriétaire peut s'essouffler dans le temps et les rappels du parcours de soin digitalisé sont là pour assister le propriétaire et soulager sa charge mentale. Le digital est sa conscience médicale. Et le propriétaire est d'autant plus réceptif à ce parcours qu'il utilise pour lui-même des applications de suivi alimentaire et de mesure de l'activité physique. Presque 20% des Français sont dans ce cas, vous aussi ?

Le propriétaire, mieux informé et notifié des échéances importantes, devient un véritable acteur de la santé de son animal. Il est aidé et soutenu dans sa démarche par la technologie : il a accès aux résultats d'exams complémentaires, il prend rendez-vous en ligne, il téléconsulte son vétérinaire traitant et reçoit des prescriptions électroniques et il échange en direct avec ce dernier ce qui renforce la confiance mutuelle. Certains laboratoires ou Pet Fooder (2) participent aussi à ce parcours de soins digitalisé en développant des systèmes de rappel automatique (pour la fréquence d'administration des antiparasitaires par exemple) ou des commandes répétitives de l'aliment qui convient à votre animal.

■ Conclusion

La télémédecine vétérinaire est donc une révolution dans la prise en charge et le suivi de l'animal. Mais aussi un grand pas vers la responsabilisation de son propriétaire, au deuxième rang de la surveillance, juste derrière la technologie. Cependant il existe encore des freins au déploiement et en particulier le manque de culture et de connaissance numérique d'une partie de la population (voire plus chez les vétérinaires que dans leur clientèle) et le manque de visibilité à grande échelle puisque la transformation numérique des vétérinaires commence à peine.

Sources

<http://esanteanimale.fr/>

[https://academie-veterinaire-de-france.org/Comite-d-ethique-\(rapport-d-avis-sur-les-objets-connectes-en-sante-animale\)](https://academie-veterinaire-de-france.org/Comite-d-ethique-(rapport-d-avis-sur-les-objets-connectes-en-sante-animale))

<https://www.capdoulleur.fr/Je-suis-propretaire>



L'INFO
VÉTO
EN PLUSTOXICITÉ DES MÉDICAMENTS
HUMAINS CHEZ L'ANIMAL

Administrer des médicaments humains à son animal n'est pas recommandé car certains d'entre eux sont toxiques. Le vétérinaire lui-même doit respecter la cascade thérapeutique de prescription, définie par la loi, dans laquelle le médicament humain n'arrive qu'en troisième position ! De manière générale, les médicaments humains sont également surdosés pour les animaux de compagnie dont le poids moyen est beaucoup plus faible que le nôtre.

Les stars de nos armoires à pharmacie sont les plus dangereux

Et le gagnant est... **le paracétamol** ! Très toxique chez le chat, le paracétamol peut tuer votre animal de compagnie ou au moins endommager son foie et détruire ses globules rouges. Cette molécule est d'autant plus dangereuse qu'elle est très présente dans nos foyers et que son utilisation est banalisée chez l'Homme.

Viennent ensuite **les anti-inflammatoires** qui peuvent provoquer des lésions digestives graves ou une insuffisance rénale irréversible.

Puis **les anticoagulants**, responsables d'hémorragies parfois fatales. Ils agissent souvent plusieurs jours après l'ingestion, ce qui complique le diagnostic et la prise en charge de l'animal, alors qu'un antidote existe ! Votre vigilance est donc essentielle pour sauver votre animal.

Les antihistaminiques, eux aussi, sont toxiques, avec des effets indésirables rapides et multiples (digestifs, cardio-respiratoires et neurologiques) pouvant entraîner la mort de l'animal.

Pour clore ce Top 5 des médicaments humains les plus dangereux pour nos animaux de compagnie, citons **les anxiolytiques et les neuroleptiques** qui peuvent avoir un effet toxique direct en agissant sur la pression artérielle et le système nerveux, mais aussi un effet indirect en provoquant un appétit incontrôlable amenant l'animal à ingérer toute chose, même non comestible.

Conclusion

Que faire si votre animal a ingéré un médicament potentiellement toxique ? Même en cas de simple suspicion, contactez immédiatement votre vétérinaire traitant. En dehors de ses horaires d'ouverture, contactez un service vétérinaire d'urgence ou un centre antipoison vétérinaire. Les numéros utiles sont ci-dessous mais la liste n'est pas exhaustive ! Renseignez-vous pour savoir quel est le centre de secours le plus proche de chez vous et anticiper ainsi une situation critique.

Services d'urgence vétérinaire :

Vétérinaires 2 Toute Urgence 09 7024 7024

Vetalia 01 40 40 01 02

Centres antipoison vétérinaires :

CNITV 04 78 87 10 40 (Lyon)

CAPAE-Ouest 02 40 68 77 40 (Nantes)

Source
<https://www.wanimo.com/veterinaire> Le top 5 des médicaments humains toxiques chez nos animaux de compagnie



Mediprix soutient l'association DES ÉTOILES DANS LA MER

Un combat contre le Glioblastome

Après la mort d'un membre de sa famille, en avril 2018, Laetitia Clabé rêve de nager afin de lever des fonds pour la recherche : le projet se dessine au fil de l'eau et mobilise très rapidement autant de soignants que de soignés, ainsi que leurs familles.

■ LE GLIOBLASTOME : UNE MALADIE INCURABLE ET MÉPRISÉE

C'est un cancer du cerveau, qui touche aussi bien les enfants que les adultes, et particulièrement les jeunes adultes. Le Glioblastome est une maladie injuste, qui frappe de plein fouet, incurable à l'heure actuelle : la médiane de vie est de 14 mois. Certains partent vite, d'autres plus lentement, et ce temps précieux de vie

motive l'Association Des étoiles dans la Mer à garder le sourire, à le donner. Elle est déterminée à mener le combat contre cette maladie, réel problème de Santé Publique, méprisée et trop peu connue, qui laisse des malades et des familles souffrir en silence.

Mais pour Laetitia, la parole est aujourd'hui donnée, le pouvoir de témoigner malgré la douleur est possible.



■ LES PRÉMICES DE L'ASSOCIATION ET LE PREMIER DÉFI

Au départ, Laetitia n'avait pas pour volonté de monter une association ; les débuts se font sur Facebook, à travers la page « Des étoiles dans la Mer » avec pour objectif de sensibiliser contre la maladie. Parallèlement, Laetitia, initialement plongeuse sous-marine, se lance un défi : nager en eaux libres afin de récolter des fonds pour la recherche contre cette maladie. L'eau deviendra le fil conducteur des actions menées par Laetitia et l'association.

Pour ce projet, elle s'entraînera intensivement durant une année, grâce à l'aide de son coach Jacques Tuset, à raison de 5 entraînements par semaine, et dans toutes les conditions et situations extrêmes. Armée d'un simple maillot de bain, Laetitia bravera les lacs et les mers gelés, participera aux nages hivernales de Vichy, et ce malgré le froid et la fatigue.

Tous ses efforts lui permettront de réaliser son grand défi en juin 2019 : 18 km de nage, au départ de l'épave du Donator* (un bateau de la seconde guerre mondiale) au large de Porquerolles, lieu symbolique de leur première rencontre avec son mari, mais aussi le lieu de sa dernière plongée avant sa mort.

13km sont parcourus en pleine mer houleuse en direction du Fort de Brégançon pour dire « bonjour Président, nous avons besoin d'aide », puis 5km vers la ligne d'arrivée à La Londe-Les-Maures, où se trouvaient durant tout le week-end les stands tenus par les familles, les soignants et les équipes bénévoles.

« Tout est possible avec la volonté, mon coach m'avait dit « c'est 80% dans la tête » et effectivement, il avait raison. »

*Le donateur

■ UNE GRANDE MOBILISATION

Ce défi a mobilisé les médias et a demandé un énorme investissement de la part des soignants bénévoles, des familles comme celle de Marie-Jo, maman d'un petit garçon malade, ou encore de Laurence dont le mari est aussi atteint de ce cancer.

Parallèlement, il a généré des actions de sensibilisation qui ont permis des levées de fonds : le Club de rugby de Montpellier en offrant des places, des familles en organisant des concerts, des partenaires professionnels en créant des maillots de bain spécifiques...

■ L'URGENCE DE LA RECHERCHE

Le Glioblastome ne bénéficie pas comme pour d'autres maladies (l'asthme, le diabète, la mucoviscidose) d'appuis pharmaceutiques par des laboratoires, et pas ou très peu d'aides de l'Etat ; c'est pourquoi la principale mission de l'association est de communiquer et de médiatiser afin d'actionner des dons pour le financement des recherches sur la maladie.

Ces projets de recherche impliquent des moyens humains et matériels (instruments, microscopes, cuves etc...) et ont un coût.

Aujourd'hui, l'association Des étoiles dans la Mer a financé via l'ARTC (Association pour la Recherche sur les Tumeurs Cérébrales) la somme de 32 558€, ainsi que 5 000€ récoltés directement par ses actions en l'espace de moins d'un an.

Le chemin est encore long, l'espoir de trouver un médicament "un jour" demeure la source de motivation et nourrit l'engagement et l'investissement de Laetitia et des bénévoles Des Etoiles dans la Mer

■ MEDIPRIX ET DES ÉTOILES DANS LA MER

Mediprix exprime son soutien et met en place dans son programme de fidélité des offres solidaires au profit de l'association : pour l'achat de 100€ de produits de la marque Médicinal ou MédiExpert, 5€ lui sont reversés.



5 €

reversés pour 100€ d'achats de produits des marques * :

MÉDI EXPERT
MICRONUTRITION
MÉDICINAL
LE POUVOIR DE LA NATURE

au profit de l'association



* achats de produits de phytothérapie, d'huiles végétales et essentielles, ou de compléments alimentaires, effectués avec votre carte fidélité MEDIPRIX, cumulés durant l'année 2022.



Merci
pour votre engagement

LE MATCH DE L'ÉTÉ

Votre pharmacien **Médiprix** peut vous aider



NOS ESSENTIELS
naturels **MEDIPRIX**



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.
- A 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.

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





PHYTO  AROMA

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE GAMME

MÉDICINAL

LE POUVOIR DE LA NATURE



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

Pharmacie française

