

LE MAG

N°50 / AVRIL 2024



À LA UNE

*La peau notre
meilleur bouclier*

*Une chevelure forte de la
racine aux pointes*

Zoom sur : l'Aloe Vera

*Animaux : La vermifugation
c'est essentiel*

DOSSIER DU MOIS

ALLERGIES

un peu, beaucoup... PAS DU TOUT !

Dans les pages suivantes,
**Retrouvez nos conseils
santé et bien-être.**

Numéro : 50
Editeur: Univers Pharmacie
4 chemin du Dornig
68000 Colmar
Tel: 0389416845
communication@groupeuniverspharmacie.com
www.groupeuniverspharmacie.com
Directeur de la publication
Daniel Buchinger
Périodicité/ mensuelle
www.groupeuniverspharmacie.com
communication@groupeuniverspharmacie.com

Crédits Photos : AdobeStock_170149520 - 498864347 - 309988655 - 325678262 - 525334500 - 307774386 - 543087243 - 346254509 - 182417723 - 244466002 - 194756172 - 536963581 - 525584827 - 474638122 - 193675934 - 369659449 - 13740722 - 447943670 - 350159455 - 425661314 - 107627584 - 107627584 - 535514312 - 66984614 - 744457342 - 569245416 - 570596807 - 619404647 - 746476093 - 684986076 - 629583742 - 643787054 - 648538289 - 568619118 - 678253365

Engagements : Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou de professionnels santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et les traitements délivrés par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant.

Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.

« Ne pas jeter sur la voie publique »



Le réflexe santé

Allergies un peu, beaucoup... Pas du tout

Avec le retour du printemps, l'impact de l'allergie sur notre vie quotidienne et nos activités habituelles peut être significatif.

Retrouvez notre dossier du mois sur les Allergies pour ne plus les subir.

Dans ce numéro, découvrez également pourquoi prendre soin de nos cheveux est essentiel pour préserver un capital capillaire qui n'est pas illimité.

Sans oublier nos rubriques conseils santé, zoom sur... , nos essentiels santé et beauté, les bons plans, ainsi que notre petit rituel sport.

Bonne lecture !

Univers Pharmacie

- Votre santé est au coeur de nos priorités -

BON À SAVOIR

Un test facile et rapide
peut sauver des vies

Les bonnes pratiques

Afin d'obtenir des résultats aussi précis que possible, l'utilisation du kit de dépistage nécessite certaines précautions. Tout d'abord, veillez à ne pas tarder dans le processus. Les tests ont tous une date de péremption, assurez-vous de la vérifier avant de réaliser votre prélèvement. Après avoir effectué le recueil, envoyez-le dans l'enveloppe-retour préaffranchie dans les 24 heures, en évitant les envois un samedi ou la veille d'un jour férié.

Il est également crucial de bien identifier votre tube. Si vous avez reçu une invitation par courrier, une étiquette ainsi qu'une fiche d'identification partiellement pré-remplie vous sont fournies. Collez l'étiquette sur le tube en indiquant votre nom et la date du prélèvement, puis complétez la fiche.

Avant de procéder au test, assurez-vous d'uriner. En effet, la présence d'urine ou de tout autre liquide sur la feuille de recueil des selles pourrait altérer les résultats.



Cancer
colorectal
9/10
guérissent si
dépistage précoce



GRATUIT ! Et disponible en pharmacie

Il y a encore peu, le kit de dépistage était uniquement distribué par courrier ou fourni par votre médecin.

Désormais, il est également disponible gratuitement en pharmacie, à votre convenance. N'hésitez pas à en discuter avec votre pharmacien, qui est spécialement formé sur ce sujet et pourra vous fournir toutes les informations dont vous avez besoin.

- Votre santé est au coeur de nos priorités -

Des sites web POUR S'INFORMER

www.pourbienvieillir.fr

Etre bien dans son corps, se nourrir l'esprit, rester en contact mais aussi penser à soi, veiller à sa santé... Découvrez le site et ses conseils d'experts pour profiter pleinement de la vie.

Au menu : des idées pour manger équilibré, bouger plus, penser à soi, partager avec les autres ou encore surveiller sa santé.

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

En France, la population vieillit et de plus en plus de personnes se retrouvent à soutenir un proche âgé en perte d'autonomie.

Bon nombre d'entre ne connaissent pas les aides financières et les solutions disponibles pour les accompagner dans cette mission. Pour répondre à ce besoin, le gouvernement a initié la création du portail Pour-les-personnes-agees.gouv.fr, offrant un guichet unique pour accéder à toutes les informations nécessaires et simplifier les démarches des personnes âgées et de leurs aidants familiaux.

VU SUR LE WEB



Les Français
ont peur à
48% d'avoir à
d'un proche
devenu dépendant

Les Français
ont peur à
78% de
eux même
devenir dépendant

ZOOM SUR...

Une peau qui éclate de vitalité

Bien au-delà d'une simple couche externe, notre peau représente un organe sophistiqué qui assure diverses fonctions vitales. Afin de maintenir sa beauté et de retarder son processus de vieillissement, adoptons des pratiques appropriées au quotidien. Notre peau mérite ce soin attentif !



Types de peau

Notre épiderme est protégé par un film hydro-lipidique composé de sueur et de sébum, qui influe sur son aspect et détermine son type : sec, gras, ou normal. Connaître son type de peau est crucial pour sélectionner les produits de soins adéquats.

La peau sèche, sensible et fine, est sujette aux irritations, aggravées par l'âge, un manque d'acides gras essentiels, l'exposition au soleil ou au froid.

ZOOM SUR...

La peau grasse produit excessivement de sébum, a une texture épaisse et tend à briller, souvent due à des facteurs génétiques, hormonaux ou à l'usage de produits nettoyants agressifs.

La peau mixte présente des zones sèches et une zone médiane grasse, tandis que la peau normale est rare, n'affichant aucun déséquilibre, surtout chez les enfants.

Routine de soin

Quel que soit votre type de peau, il est essentiel de suivre trois étapes pour en prendre soin.

- 1** D'abord, nettoyez votre visage matin et soir pour éliminer le sébum et les impuretés. Utilisez un nettoyant adapté et évitez le contour des yeux.
- 2** Ensuite, hydratez votre peau deux fois par jour avec une crème adaptée, en insistant sur le cou et le décolleté. Privilégiez une formule plus nourrissante le soir.
- 3** Enfin, exfoliez votre peau une à deux fois par semaine pour éliminer les cellules mortes, puis appliquez un masque hydratant pour la rendre plus douce.



ZOOM SUR...

La peau, l'organe le plus vaste du corps humain, varie en épaisseur de 0,5 mm sur les paupières à 4 ou 5 mm sur le haut du dos, et contient principalement de l'eau, des protéines, des matières grasses, des sels minéraux et des oligo-éléments. À partir de 30 ans, elle subit un vieillissement du derme, perdant 10 % de son épaisseur tous les 10 ans. L'acné, touchant 3,3 millions de personnes en France, est la pathologie cutanée la plus répandue.

L'acné une fatalité ?

Effectivement, l'acné touche presque tout le monde, indépendamment du type de peau. On estime que 80 à 90 % des adolescents en souffrent. Les symptômes peuvent varier, allant de quelques comédons à une acné inflammatoire. Pendant la puberté, les hormones androgènes stimulent les glandes sébacées,



entraînant une surproduction de sébum, appelée séborrhée. Il faut généralement quelques années pour que cet équilibre se rétablisse.

Des rides moi jamais...

Avec l'âge, la peau perd de sa fermeté et de sa tonicité car la production de collagène, essentiel pour son soutien, diminue. Cette diminution de collagène et d'hydratation affaiblit la cohésion entre les couches de la peau, entraînant l'apparition de rides. Bien que génétique, ce processus peut être accéléré par des facteurs comme l'exposition aux UV et le tabagisme. Cependant, certains produits contenant des antioxydants, des pro-collagéniques et des hydratants peuvent aider à prévenir ou retarder ces effets du vieillissement cutané.



ZOOM SUR...

Le soleil ami ou ennemi ?

Il est essentiel de comprendre les dangers d'une exposition prolongée au soleil sans protection adéquate. Pour les peaux claires, il est recommandé d'utiliser un écran solaire d'indice SPF (Facteur de Protection Solaire) 30 ou 50. Évitez toute exposition aux rayons UV, particulièrement intenses entre 11h et 16h. Gardez à l'esprit que même par temps nuageux, les rayons du soleil sont présents, tout comme à travers les vitres.



NOTRE
ZOOM PRODUIT
DU MOIS D'AVRIL

CICABIO

UNE RÉVOLUTION RÉPARATRICE POUR TOUTES LES PEAUX FRAGILISÉES

Par le laboratoire BIODERMA

Pour faciliter la réparation des peaux fragilisées ou irritées, et pour offrir une qualité de cicatrisation optimale, BIODERMA, réinvente son iconique gamme Cicabio et propose de nouvelles formules aux textures inédites pour accompagner au mieux la réparation cutanée.

GARDEZ LES SOUVENIRS, PAS LES CICATRICES*



Cicabio Crème+

Le soin **ultra-réparateur et apaisant** qui **restaure la diversité du microbiome** pour une **belle qualité de cicatrisation**.



Irritations cutanées de toute la famille

Adaptées à toutes les
lésions cutanées

Visage, corps, zones
intimes



Biologie, irritations
marginales, érythème



Irritations
érythémateuses & mains



Post-actes
chirurgicaux



Post-actes
chirurgicaux



*Ce produit favorise la réparation de l'épiderme pour limiter l'apparition de cicatrices



NOUVELLE GÉNÉRATION DE SOIN

POUR UN RETOUR DE LA PEAU À SON ÉTAT ORIGINEL

1

RESTAURE LA DIVERSITÉ DU MICROBIOME

EN 3H après application ⁽¹⁾

UNE NOUVELLE APPROCHE SCIENTIFIQUE

- Un Ph physiologique et l'absence d'agents antimicrobiens, pour ne pas détruire ou perturber les bactéries dans leur environnement et ainsi préserver l'intégrité du microbiome
- Une formule ultra-hydratante
- Des lipides biomimétiques

2

RELANCE LES MÉCANISMES NATURELS DE LA PEAU

+88% DE RÉPARATION CUTANÉE ⁽²⁾

COMPLEXE OPTIMAL REPAIR

COMPLEXE BIOMIMÉTIQUE BREVETÉ

Associe **3 ingrédients aux puissantes propriétés réparatrices** :

- Acide Polyglutamique : capable de retenir 3000 fois son poids en eau pour une hydratation optimale de la lésion en surface
- Acide hyaluronique : pour une hydratation plus profonde
- Xylose : un agent restructurant qui favorise la cicatrisation



L'ANTALGICINE POUR PRENDRE EN CHARGE LES
EFFETS SECONDAIRES LIÉS À LA CICATRISATION

UNE EXCLUSIVITÉ BIODERMA

La technologie Antalginine s'inspire d'une molécule apaisante naturellement présente dans l'organisme qui aide à réguler l'inconfort et à apaiser les sensations de démangeaisons.

-87%

de démangeaisons et de sensation d'inconfort ⁽³⁾



Demandez conseil à votre pharmacien

Univers Pharmacie

en partenariat avec

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

⁽¹⁾ Etude clinique après désinfection, restauration de l'indice de Shannon (diversité et abondance relative des bactéries) 3h après application de Cicabio Crème+ vs. zone désinfectée non traitée, sur 20 sujets

⁽²⁾ Etude in vitro sur modèle de peau reconstruite, fermeture épidermique à J7 après application topique de Optimal repair vs. non traité.

⁽³⁾ Etude clinique avec Cicabio Crème+ sur les cicatrices en phase de remodelage (césarienne, épisiotomie, adhérences) sur 34 sujets, score à J14 vs. J0.

DOSSIER DU MOIS

Allergies, un peu, beaucoup... *pas du tout*

**Personnes
souffrant**

x3 D'allergies
respiratoires
en 30 ans

**Chez
l'enfant**

80% des
asthmes
**sont d'origine
allergique**

Les signes classiques des allergies saisonnières sont de retour avec le printemps : éternuements, démangeaisons de la gorge, maux de tête, crises d'asthme, éruptions cutanées... Pour profiter pleinement des beaux jours, il est essentiel de commencer par chasser les fausses idées sur les allergies.

C'est quoi l'allergie ?

Les allergies surviennent lorsque le système immunitaire réagit exagérément à des substances inoffensives plutôt qu'aux agents pathogènes. Les probiotiques peuvent régénérer le microbiote intestinal, crucial pour l'immunité. Une étude récente confirme que les probiotiques peuvent atténuer les symptômes de la rhinite allergique.

Comment les soulager ?

Pour atténuer les symptômes des allergies saisonnières et prévenir leur aggravation, deux principales catégories de traitements sont disponibles : les antihistaminiques, disponibles sous forme de comprimés ou de gouttes oculaires, et les anti-inflammatoires, notamment les corticoïdes administrés par voie nasale pour la rhinite, sous forme de gouttes pour la conjonctivite, ou par inhalation en cas d'asthme.

Et les plantes ?

Certaines plantes possèdent des propriétés préventives contre les allergies. Les bourgeons de cassis (*Ribes Nigrum*), pris sous forme de macérats glycinés, en font partie. Une supplémentation en quercétine, un flavonoïde présent dans des aliments comme le câprier, peut également être bénéfique. Le ginseng, agissant comme un antihistaminique naturel, et le curcuma, réduisant les symptômes de congestion des voies respiratoires, sont également à considérer. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien.

1/4
personne
souffre d'allergies
respiratoires

DOSSIER DU MOIS



Notre conseil

Suite à une évaluation allergologique, la désensibilisation contribue à améliorer les symptômes et à réduire les complications liées à l'asthme. Elle favorise également la durabilité des résultats en réduisant le système immunitaire et diminue le risque de développer de nouvelles allergies.

Depuis plusieurs années, la désensibilisation s'effectue prioritairement par voie sublinguale, moins contraignante que les injections sous-cutanées. Des comprimés sont aussi disponibles pour certaines graminées.

Demandez conseil à un professionnel de santé.

DOSSIER DU MOIS

Une allergie ça va, ça vient ?

FAUX

Évitez les expressions comme « ce n'est pas grave » ou « ça va passer » lorsque vous souffrez d'allergies saisonnières. Un tiers des cas de rhinite persistante sont allergiques, et dans 30 % des situations, une rhinite allergique non traitée peut évoluer vers l'asthme. Cette pathologie chronique, responsable de 15 000 hospitalisations et de plus de 900 décès par an en France lorsqu'elle n'est pas contrôlée, nécessite une attention sérieuse.

Nouveau secteur = Autre Pollen

VRAI

Pour provoquer des allergies, les pollens doivent être transportés par le vent et se déposer sur nos muqueuses. Ces pollens anémophiles varient selon les régions, les années et les conditions météorologiques. Parmi les principaux pollens allergisants se trouvent le cyprès dans le Sud et le bouleau, particulièrement présent au-dessus d'une ligne Bordeaux-Grenoble.

VU SUR LE WEB



Le site pollens.fr

Le site du Réseau national de surveillance aérobiologique surveille en temps réel le contenu de l'air en pollens et moisissures. Il est possible de recevoir chaque semaine une alerte personnalisée par département et type de pollens.

DOSSIER DU MOIS



«Le rhume des foins du jour au lendemain, c'est impossible»

FAUX

L'allergie saisonnière est généralement diagnostiquée à l'adolescence ou chez les jeunes adultes. Cependant, contrairement à une croyance répandue, elle peut survenir à n'importe quel âge, notamment lors de changements d'environnement tels que des déménagements.

DOSSIER DU MOIS

La pollution en rajoute

VRAI

La pollution diminue le niveau de tolérance des bronches et aggrave l'irritation des muqueuses bronchiques. De surcroît, ces agents polluants altèrent la structure des grains de pollen, facilitant ainsi leur pénétration dans le système respiratoire.

Le réchauffement climatique aussi

VRAI

Il prolonge la saison de pollinisation, accroît la concentration de pollens dans l'air et favorise l'émergence de pollens plus allergènes, en particulier pour les arbres dont la pollinisation se situe à la fin de l'hiver et au début du printemps. De plus, les zones où certains pollens, comme ceux de l'ambrosie, sont présents s'étendent rapidement.



DOSSIER DU MOIS

On doit s'enfermer pendant 6 mois

FAUX

La qualité de l'air intérieur dans les espaces clos, où nous passons en moyenne 80 % de notre temps, est généralement 5 à 10 fois plus mauvaise que celle de l'air extérieur. Les allergènes tels que les acariens, les moisissures, la salive, les plumes et les poils d'animaux y sont omniprésents, tandis que certains polluants comme les composés organiques volatils peuvent aggraver les réactions allergiques. Une solution? Assurer une ventilation quotidienne en aérant les pièces.

Notre Conseil

Le retour du printemps avec ses pollens peut provoquer des démangeaisons nasales. Comment atténuer les symptômes allergiques ?

- ❑ **D'avril à septembre**, aérez votre intérieur avant 8h00 ou après 20h00.
 - ❑ portez des **lunettes de soleil** lorsque vous sortez.
 - ❑ rincez-vous les cheveux chaque soir.
 - ❑ ne faites pas sécher le linge à l'extérieur.
- Demandez conseil à votre pharmacien.

BONS RÉFLEXES

Une chevelure forte de la racine aux pointes...



Comme toutes nos cellules, les cheveux suivent un cycle de vie. Si vous observez une perte de plus de 100 cheveux par jour et que ceux qui restent semblent devenir ternes, moins épais et plus fragiles, il est essentiel d'agir à la fois sur le cuir chevelu pour favoriser la densité capillaire et stimuler la repousse, ainsi que sur la fibre capillaire elle-même pour lui redonner densité et résistance.

Quelques bons conseils

Consultez votre pharmacien pour des conseils personnalisés. Optez pour un shampoing qui favorise la restructuration et l'épaississement profond de la fibre capillaire. En complément, un baume régénérant renforcera la fibre et apportera un volume immédiat. Enfin, l'utilisation de concentrés ou de sérums protégera vos cheveux des agressions extérieures et favorisera leur multiplication pour une chevelure plus forte et plus dense.



Il faut que ça mousse

La formation excessive de mousse dans les shampoings peut indiquer la présence de certaines bases lavantes inappropriées, pouvant causer des irritations du cuir chevelu. De même, les shampoings contenant des silicones peuvent rendre les cheveux plus maniables à court terme, mais ils risquent de les alourdir à long terme. Il est judicieux de demander conseil à votre pharmacien, qui pourra vous orienter vers des produits adaptés à vos besoins capillaires.

Oublier le shampoing ?

Les dermatologues mettent en garde contre cette pratique. L'accumulation des impuretés peut en effet entraîner des irritations du cuir chevelu. De plus, un excès de sébum favorise la croissance du champignon *Malassezia*, responsable des pellicules. L'utilisation du mélange bicarbonate de soude et vinaigre, souvent recommandée comme alternative, peut être abrasive et donc irritante.

BONS RÉFLEXES



BONS RÉFLEXES

Fortifier les cheveux

La majeure partie de nos cheveux est constituée de kératine, une protéine essentielle dont les composants proviennent de notre alimentation. Il existe une multitude de compléments alimentaires sur le marché, tels que la levure de bière, la gelée royale, la spiruline, ou des complexes de zinc-soufre-vitamine B6. Cependant, il est important de noter que certains de ces produits comportent des risques, comme le bêta-carotène pour les fumeuses. Il est donc fortement recommandé de demander l'avis de votre médecin et de votre pharmacien avant d'entreprendre une cure de compléments alimentaires.

Brillance et douceur

Les masques capillaires élaborés à partir d'huiles végétales ou de beurres végétaux tels que le karité ou la mangue sont des produits cosmétiques qui enveloppent la fibre capillaire, procurant ainsi davantage de brillance aux cheveux. Il est recommandé de les appliquer sur cheveux secs ou légèrement humides et de les laisser agir pendant une heure avant de les laver avec un shampoing.



BONS RÉFLEXES

Notre conseil

Prenez soin de votre cuir chevelu en éliminant d'abord les pellicules, qui peuvent contribuer à la perte de cheveux. Pour plus de volume, séchez vos cheveux tête en bas afin de soulever les racines.

L'équipe Essentiels Pharma

En bref,

D'un point de vue biologique, la tige capillaire est composée de cellules mortes, principalement de kératine, et ne contient ni vaisseaux sanguins ni nerfs. Cependant, cela ne signifie pas qu'il est inutile de prendre soin de ses cheveux. En réalité, la cuticule, qui est la couche externe du cheveu, nécessite des soins pour remplir pleinement son rôle protecteur contre les agressions extérieures telles que les rayons solaires, la pollution ou l'eau salée.



ZOOM SUR

L'aloe vera ses bienfaits pour la peau et les cheveux

L'aloe vera, véritable alliée de votre peau, offre une action apaisante et hydratante tout en combattant les signes du vieillissement cutané. Grâce à ses propriétés régénérantes et nourrissantes, cette plante précieuse favorise une peau saine et éclatante.

D'où vient-elle ?

L'aloe vera, une plante cultivée depuis longtemps dans les régions chaudes comme le pourtour méditerranéen, est reconnue pour sa capacité à survivre dans des climats arides grâce à ses feuilles dotées de petites ouvertures pouvant se refermer pour conserver l'humidité. Ces feuilles, une fois coupées en deux, libèrent un gel vert pâle riche en eau, composé à plus de 98 % d'eau et contenant également des vitamines, des minéraux, des enzymes et des acides aminés.

ZOOM SUR

Juste parfait !

Le gel d'aloe vera accélère la cicatrisation, soulage les brûlures et renforce les ongles grâce à ses propriétés émollientes et nutritives.

Il est adapté aux peaux grasses, agit comme un antiseptique, régule la production de sébum, resserre les pores et forme un film protecteur non gras sur la peau.

Antioxydant et nourrissant, il stimule la production d'acide hyaluronique, hydrate la peau en profondeur, réduit les rides et offre un aspect plus rebondi, en faisant ainsi un allié efficace contre le vieillissement cutané.

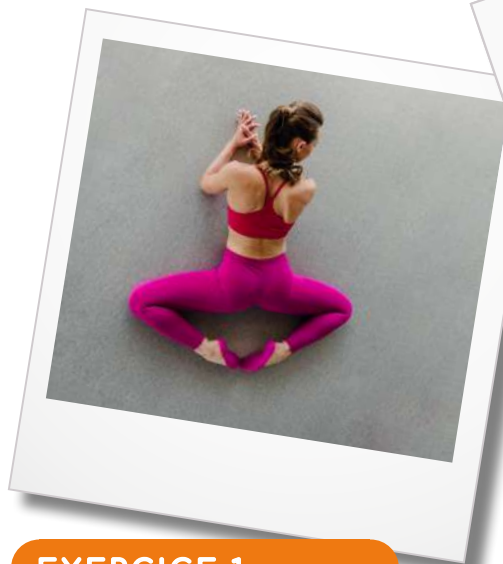
En tant que soin capillaire, retient l'hydratation au sein de la fibre capillaire, rendant ainsi les cheveux souples et faciles à coiffer.



SPORT

3 exercices tout en souplesse

La souplesse, essentielle pour le bien-être et la santé, peut être améliorée à tout âge ! Consacrer un peu de temps à son entretien offre de nombreux avantages durables.

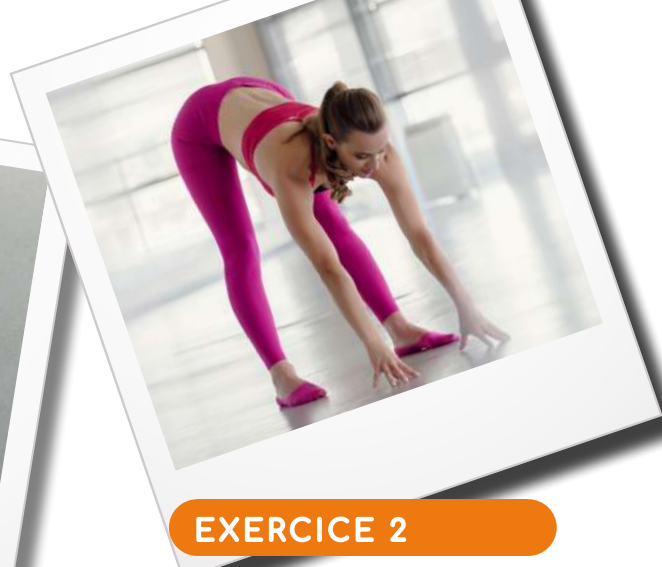


EXERCICE 1

“LA GRENOUILLE”

Parfait pour contrer les effets néfastes d'une position assise prolongée, cette posture étire les adducteurs (les muscles internes des cuisses) et favorise l'ouverture des hanches.

À genoux et appuyé sur les avant-bras, avancez en écartant progressivement les genoux à votre limite de souplesse, tout en repoussant les fessiers vers l'arrière. Assurez-vous que vos genoux restent alignés avec vos hanches ; si vous les sentez trop éloignés, ne descendez pas trop bas.



EXERCICE 2

“ÉTIREMENT”

Ce mouvement étire toute la colonne, cou compris, ainsi que les ischio-jambiers.

En position debout, croisez une jambe devant l'autre.

En expirant, penchez-vous lentement vers l'avant, laissant chaque vertèbre se dérouler progressivement, le cou détendu et les jambes tendues, atteignant votre limite de flexibilité.

Maintenez la position, puis changez de jambe. Assurez-vous que votre respiration guide l'amplitude du mouvement. Relevez-vous lentement en redressant le dos. Pour éviter les douleurs lombaires, descendez en gardant le dos plat jusqu'à être parallèle au sol.

EXERCICE 3

“TRICEPS”

Pour cette position, vous avez deux options pour rapprocher vos mains dans le dos : vous pouvez soit les attraper directement, soit utiliser une écharpe, une sangle ou une serviette comme aide.

Assis en tailleur, prenez une profonde inspiration. Ensuite, levez un bras et pliez-le derrière votre tête pendant que vous abaissez l'autre bras derrière votre dos. Essayez de rapprocher vos mains dans le dos. Restez dans cette position un moment, puis changez de bras.

Si la première étape est trop difficile, vous pouvez utiliser votre autre bras pour appliquer une légère pression sur le coude afin de vous aider.



NOTRE MISSION SANTÉ PUBLIQUE DU MOIS D'AVRIL

LE BIEN-ÊTRE ARTICULAIRE



LE SAVEZ-VOUS ?

À partir de **35 ans**, le **renouvellement du cartilage** se fait de moins en moins bien et sa qualité **commence à diminuer**. Il s'use progressivement et peut ainsi disparaître.

Les **femmes** sont généralement plus touchées que les hommes.



LES CONSEILS

Pour maintenir la flexibilité et le bien-être articulaire, découvrez **Chondro-Aid® 100% Articulation**. Il est recommandé pour une **prise en charge totale de vos articulations**.

Sa formule complète contient :

- un extrait de **Boswellia**, hautement concentré, pour maintenir votre confort articulaire et une mobilité normale de vos articulations.
- De la **glucosamine**, constituant essentiel de la matrice du cartilage ;
- et du **collagène de type II** spécifique à l'articulation.

Pour plus de naturalité, il est formulé sans colorants chimiques et sans additifs chimiques.

- Adolescents à partir de 15 ans
- Prendre **2 gélules par jour** avec un grand verre d'eau, de préférence au moment des repas.

Lire les précautions d'emploi avant utilisation.

The advertisement features a blue background with a stylized illustration of a joint (knee) in the center, surrounded by molecular structures and green leaves. The text is in white and yellow. The Arko Pharma logo is in the top right corner. The product box for Chondro-Aid is shown in the center, with its ingredients listed: Boswellia, Glucosamine, Collagène de type II, and Vitamine D3 et C. The text 'FORMULE COMPLÈTE' and 'BOSWELLIA HAUTEMENT DOSÉ' are on the right. At the bottom, it says 'L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ'.

LA NATURE
PROTÈGE
NOS ARTICULATIONS

Arko
PHARMA

CHONDRO-AID
100% ARTICULATION
Mobilité & Souplesse

Action globale

- ✓ Boswellia
- ✓ Glucosamine
- ✓ Collagène de type II
- ✓ Vitamine D3 et C

60 gélules C60
CLIQUE COMPLÈTE 1 MOIS
FABRIQUÉ EN FRANCE

FORMULE
COMPLÈTE

BOSWELLIA
HAUTEMENT
—DOSÉ—

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ



Demandez conseil à votre pharmacien

Univers Pharmacie+

en partenariat avec

Arko
PHARMA

RISQUES VEINEUX ET GROSSESSE⁽¹⁾

Protégez vos jambes avec la compression médicale



LE SAVEZ-VOUS ?

6 femmes sur 10 voient apparaître leurs premières varices pendant la grossesse ⁽¹⁾.

Chaque trimestre, votre corps **va connaître des changements** pour s'adapter à la croissance de votre bébé. Le **volume sanguin augmente** et l'utérus en croissance exerce une **pression**

directe sur vos veines pouvant les bloquer partiellement et ainsi affecter directement votre système veineux ⁽¹⁾. On parle alors d'**insuffisance veineuse**.



LES SYMPTÔMES

Jambes lourdes et douloureuses, fourmillements, démangeaisons ou encore varicosités et varices peuvent gêner votre quotidien ⁽¹⁾.

La compression médicale, le traitement de base de l'insuffisance veineuse.

Sous forme de **chaussettes, bas ou collant**, la compression médicale **favorise la circulation veineuse et le retour du sang vers le cœur** ⁽²⁾. Elle vise à **diminuer vos douleurs** et sensations de jambes lourdes et à **prévenir les complications** ⁽³⁾.

Dès les premiers symptômes, nous vous conseillons d'en parler à votre médecin traitant.

Oubliez vos idées reçues sur la contention !
Chez Sigvaris, il existe des solutions de compression pour votre grossesse et pour chaque moment de votre vie !



FABRIQUÉ EN FRANCE

Un collant de contention Maternité conçu et développé avec des femmes enceintes.

Des chaussettes confortables ⁽⁷⁾ avec un large choix de matières (coton, lin, viscose de bambou...)



Une ceinture évolutive ⁽⁴⁾
Souple et extensible, la ceinture suit l'évolution de la morphologie de votre ventre tout au long de la grossesse ^(4bis).

Un soutien ventral optimisé ⁽⁵⁾
Une zone avec une élasticité différente.



Styles Marinière
Des chaussettes au look tendance et féminin



Active Loisirs
A base de viscose de bambou Adaptées aux activités intérieures et extérieures



Active Coton Bio 55% ⁽⁶⁾
Extrêmement confortables ⁽⁷⁾



Demandez conseil à votre pharmacien

Univers Pharmacie⁺

en partenariat avec **sigvaris**

(1) Lohr JM, Bush RL. Venous disease in women: epidemiology, manifestations, and treatment. J Vasc Surg. 2013 Apr;57(4 Suppl):375-455. (2) HAS. Dispositifs de compression médicale à usage individuel - Utilisation en pathologies vasculaires. Septembre 2010. (3) Allart F-A. Éduquer le patient pour accroître l'efficacité de la compression veineuse. 2015. (4) Ceinture évolutive : matière extensible utilisée dans la ceinture - Étude réalisée par Sigvaris auprès de 17 femmes enceintes entre 3 et 8 mois de grossesse - Juillet 2018. (4 bis) : Suit l'évolution du ventre tout au long de la grossesse : Étude réalisée par Sigvaris auprès de 17 femmes enceintes entre 3 et 8 mois de grossesse - Juillet 2018. (5) Soutien ventral optimisé : 76,5% de satisfaction - Étude réalisée par Sigvaris auprès de 17 femmes enceintes entre 3 et 8 mois de grossesse - Juillet 2018. (6) A minima 55% de coton biologique dans l'ensemble des références chaussettes homme et femme (7) Confort global = 96% de satisfaction. Essai au porter interne réalisé par Sigvaris, auprès de 27 femmes et 24 hommes - Décembre 2022.

BIEN ÊTRE

Ronfleurs ménagez votre partenaire

Des chercheurs ont mis en évidence les effets néfastes pour la santé de l'exposition aux ronflements du partenaire pendant le sommeil. Ils ont constaté que l'intensité et le volume de ces bruits peuvent être comparables à ceux d'un avion en vol. Cette nuisance sonore peut entraîner du stress, de l'anxiété, favoriser les maladies cardiovasculaires et augmenter la tension artérielle.

Ronfleurs
64%
sont des
hommes

Apnée du
sommeil
40% des
ronfleurs
en souffre

BIEN ÊTRE

Apnée du sommeil qu'est-ce que c'est ?

Obtenir un diagnostic est crucial pour préserver sa santé.

Les symptômes typiques de l'apnée du sommeil comprennent des ronflements sévères et fréquents, des réveils nocturnes répétés, une somnolence diurne excessive, une fatigue persistante, des difficultés de concentration et de l'irritabilité. Dans de tels cas, il est recommandé de consulter son médecin généraliste, qui peut orienter vers un spécialiste si nécessaire. Un enregistrement du sommeil est souvent réalisé pour confirmer le diagnostic.

Au quotidien, il est recommandé d'adopter quelques habitudes telles que maintenir un poids santé, faire de l'exercice régulièrement, arrêter de fumer, limiter la consommation d'alcool, éviter les stimulants le soir, ne pas prendre de sédatifs ou de médicaments relaxants musculaires, et essayer de dormir sur le côté.

Apnée du
sommeil
70%
des ronfleurs
l'ignorent



STRESS & SOMMEIL



LE SAVEZ-VOUS ?

Il **existe un lien étroit entre le stress et le sommeil**. En France, parmi les personnes se déclarant stressées, 55 % seulement sont satisfaites de leur sommeil⁽¹⁾. Une journée stressante peut entraîner des **troubles mineurs du sommeil**, et inversement, un mauvais sommeil peut engendrer du stress. Le stress peut être à l'origine de troubles de sommeil,

qui dans certains cas persistent même lorsque les **causes du stress** sont résolues. En effet, après plusieurs nuits de **sommeil perturbé**, le manque de sommeil peut devenir un facteur de stress supplémentaire et vous amener à redouter le moment d'aller au lit et à appréhender votre sommeil.



LES CONSEILS

Pas de panique ! Vous pouvez vous sortir de ce cercle vicieux en luttant directement contre les facteurs déclenchants du stress ou des troubles mineurs du sommeil. Prenez le temps de vous poser, vous relaxer et adoptez quelques conseils qui pourront vous aider à retrouver la sérénité et de bonnes nuits de sommeil :

- Efforcez-vous de **ne pas ressasser vos soucis avant d'aller dormir**. Essayez de trouver un moyen de distraction qui vous fera penser à autre chose et vous aidera à vous endormir. Lisez, écoutez de la musique ou la radio ...
- **Pratiquez la relaxation, la sophrologie** ou toute autre activité permettant de réduire votre niveau de stress et de nervosité.
- **Respectez les signes de fatigue**. Le soir, profitez du moindre petit signe de fatigue pour aller au lit. Par exemple, vous êtes au milieu d'un film et vous percevez des signes d'endormissement : n'attendez pas et allez directement vous coucher.
- **Gardez un rythme de sommeil régulier** : essayez le plus possible de vous imposer des heures fixes de coucher et de lever pour favoriser la synchronisation du rythme veille-sommeil.
- **Respectez un environnement idéal autour du sommeil**. Pour favoriser l'endormissement, il vaut mieux limiter le bruit, la lumière et une température excessive dans la chambre à coucher.
- **N'utilisez le lit que pour dormir** : évitez toute activité non compatible avec le sommeil comme regarder la télévision, son ordinateur ou son téléphone portable.

- **Sortez du lit lorsque le sommeil ne vient pas**. Si vous n'arrivez pas à dormir, inutile de vous agiter pendant des heures dans votre lit. Il est préférable de vous lever et de trouver quelque chose à faire pendant quelques minutes. Ensuite, vous pourrez retourner vous coucher avec moins de nervosité, le corps et l'esprit plus détendu.
- **Pratiquez une activité physique régulière**. La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement bien qu'il soit déconseillé de pratiquer une activité sportive en soirée, en particulier avant d'aller dormir.⁽¹⁾
- **Respectez une alimentation équilibrée** : on privilégiera les dîners plutôt légers le soir pour une meilleure digestion. De même, il vaut mieux éviter les excitants après 16 heures. Café, thé ou encore soda retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes, tout comme l'alcool ou le tabac le soir.
- **Ne pas dramatiser les troubles mineurs du sommeil occasionnels**. Restez calme et positif, cela arrive à tout le monde. Il n'y a pas de raison de stresser davantage.

Dans tous les cas, si la situation perdure, demandez l'avis d'un professionnel de santé sur la conduite à tenir.

La **phytothérapie** peut vous accompagner dans ces moments avec, par exemple, la prise de produits de santé à base de plantes aux légères propriétés, relaxantes ou sédatives.

Rayonner par nature avec la gamme Euphytose® Compléments alimentaires :



Demandez conseil à votre pharmacien

Univers Pharmacie+ en partenariat avec



⁽¹⁾ <https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2018/12/Actu-Carnet-Sommeil-Stress.pdf> - INSV, Stress et Sommeil

ANIMAUX

Le vermifuge pour eux, et pour nous...

La vermifugation est essentielle pour assurer le bien-être de nos animaux, mais elle ne concerne pas seulement la santé des chiens. En effet, les parasites peuvent également affecter la santé de toute la famille, ce qui en fait une mesure cruciale pour la santé de chacun.

Comment ?

Les vermifuges, sont des médicaments antiparasitaires disponibles sous différentes formes telles que comprimés, liquides, pâtes ou injections. Ils agissent en éliminant les parasites de l'organisme, généralement par les selles, et sont souvent administrés en une seule prise, loin des repas. Il est recommandé de consulter votre vétérinaire pour établir un protocole adapté à votre chien afin d'éviter les réactions allergiques.



ANIMAUX

À quoi sert-il ?

De nombreux parasites internes, tels que les vers intestinaux, peuvent infester le système digestif d'un chien, pouvant également affecter les humains. Parmi les plus courants, les ankylostomes blessent la paroi intestinale et se nourrissent du sang de l'animal, représentant ainsi un risque pour la santé.

La contamination par les vers intestinaux est aisée car leurs œufs, présents dans les selles, peuvent survivre longtemps dans l'environnement et demeurent contagieux pour d'autres chiens pendant des années. Les vers du cœur se propagent par le flux sanguin, les larves s'accumulant dans les artères pulmonaires. Prévenir les puces et les moustiques, vecteurs de transmission, est donc crucial pour éviter cette infestation difficile à traiter.

Quand ?

La meilleure manière de protéger efficacement son chien contre les parasites consiste à le vermifuger régulièrement tout au long de sa vie, car il est constamment exposé à ces risques.

Il est essentiel de commencer le traitement dès les premiers mois du chiot et au moment du sevrage, lorsque la protection des anticorps maternels diminue. Pour les chiots, un traitement tous les 15 jours pendant deux mois, suivi d'une administration mensuelle jusqu'à l'âge de six mois est recommandé. Pour les chiens adultes qui passent beaucoup de temps à l'extérieur, un traitement minimum tous les trois mois est nécessaire. Puisque certains parasites peuvent affecter différentes espèces animales, il est recommandé de vermifuger tous les animaux du foyer.

L'idéal est de parallèlement traiter toute la famille en même temps demandez conseil à votre pharmacien.



INCONTINENCE



LE SAVEZ-VOUS ?

En France, **5 millions de personnes** sont affectées par les fuites urinaires (dont 2,6 millions sont des personnes de plus de 65 ans). Contrairement à la plupart des idées reçues, **elles nous concernent tous** : hommes, femmes et enfants, jeunes ou moins jeunes. On constate cependant qu'elles sont plus fréquentes chez les femmes, même jeunes, et que le facteur de risque augmente avec l'âge.

On estime que les fuites urinaires concernent environ **une femme sur trois de plus de 70 ans**. Elle toucherait également jusqu'à **67% des femmes enceintes**. Chez les hommes, ces problèmes apparaissent en général vers 40 ans. Il s'agit alors, le plus souvent, d'une **incontinence dû à un traitement médical ou chirurgical**, et peut prendre la forme d'une incontinence d'effort ou par hyperactivité vésicale.



LES CONSEILS

LES SYMPTÔMES :

Quelques gouttes de temps en temps, lors d'un effort physique, un excès de toux, un éternuement ou éclat de rire.

Quelques gouttes en continu et une difficulté à uriner quand vous le souhaitez.

Des pertes d'urine en jet et une envie soudaine d'uriner sans avoir le temps d'atteindre les toilettes. Et dans les cas extrêmes, une perte totale de contrôle, avec possible incontinence fécale.

LES CONSEILS varient selon le degré et le type d'incontinence. Mais sont possibles :

- La **rééducation du périnée ou/et du sphincter** chez l'homme et la femme
- La **pratique du Yoga ou de la méthode Pilates**
- Un **accompagnement psychologique**
- Un **traitement chirurgical** adapté
- Le port de **protections adaptées**

CHOISIR SA PROTECTION adaptée en tout Confiance !

De l'incontinence très légère, à l'incontinence sévère et/ou fécale, Confiance propose un large choix de protections pour les femmes et pour les hommes.

Les protections Confiance® sont dotées d'un **triple coussin absorbant et de barrières anti-fuites** qui protègent contre les fuites urinaires au quotidien. L'**absorption rapide** permet à votre peau de rester au sec pour plus de confort. Le niveau d'absorption est indiqué sous forme de gouttes allant de l'absorption la plus légère, 1G, à l'absorption la plus élevée, 10G. Enfin, le coussin absorbant **neutralise les odeurs** pour plus de discrétion.

Afin de protéger et de respecter votre peau, les protections Confiance® ont un **pH neutre** à la peau et sont **testées sous contrôle dermatologique**. Le voile externe est **micro aéré** pour laisser respirer votre peau.

Les différents types de protections :

- Les protections anatomiques
- Les slips absorbants
- Les grandes protections anatomiques
- Les changes complets



En France,
plus de 5 millions de personnes
sont touchées par l'incontinence.⁽¹⁾

Des solutions existent, découvrez la gamme **Confiance®** en pharmacie, et retrouvez nos conseils sur notre site www.entouteconfiance.fr



Demandez conseil à votre pharmacien

Univers Pharmacie+ en partenariat avec



NOTRE MISSION SANTÉ PUBLIQUE

DU MOIS D'AVRIL

LES POUSSÉES DENTAIRES DE BÉBÉ



LE SAVEZ-VOUS ?

Les bébés sont des êtres fragiles qu'il faut protéger à tout prix et quand il s'agit de **leur santé et de leur bien-être au quotidien**, nous voulons leur offrir le meilleur ! **Rigoureusement choisies et dosées**, les **huiles essentielles** sont une aide précieuse pour la santé et le confort de bébé **en toute sécurité**. **Pranarôm, expert en aromathérapie** depuis plus de

30 ans, a développé une gamme de **produits certifiés biologiques*** à base d'**huiles végétales** nourrissantes et d'**huiles essentielles** spécifiquement sélectionnées. La composition de chaque produit de la gamme PRANABB est étudiée avec précision pour une **utilisation sûre** chez les bébés et jeunes enfants.

PranaBB

Des solutions efficaces et sûres adaptées à chaque cible, **même les plus fragiles**.



LES CONSEILS

LES SYMPTÔMES DES POUSSÉES DENTAIRES CHEZ LES BÉBÉS

Les gencives enflées et sensibles au toucher, une salivation excessive, une envie de mordiller tout ce qu'ils trouvent, une irritabilité... sont des signes de poussées dentaires chez les bébés.

COMMENT LE SOULAGER ?

- Frottez-lui doucement les gencives avec une débarbouillette parfaitement propre imbibée d'eau froide
- Donnez à votre bébé un anneau de dentition (homologué conforme aux normes en vigueur) préalablement réfrigéré et propre.
- Gardez la peau du visage de votre enfant bien hydratée, cela permettra de prévenir les irritations dues à la salive
- Réconfortez-le et cajolez-le.

PRANARÔM
LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES



APAISER BÉBÉ, C'EST NATUREL.

Gel poussées dentaires

Aux huiles essentielles.
Biologiques. Pures. Intégrales.

■ Calme et apaise rapidement les gencives.

■ Goût agréable.

■ 99,2% d'ingrédients d'origine naturelle.



Demandez conseil à votre pharmacien.

* Ingrédient issu de l'Agriculture Biologique (Contrôle Certiphy BE-BIO-01) / Produit certifié conformément au cahier des charges ECOCERT® (Contrôle Certiphy).

« Les dents de bébé le font souffrir... J'aimerais le réconforter. »

Le GEL POUSSÉES DENTAIRES PRANABB de Pranarôm est spécialement conçu pour soulager les inconforts liés aux poussées dentaires chez les bébés. Formulé avec des Huiles Essentielles 100% biologiques de Giroflier, Camomille romaine et Katafray, il offre un soulagement doux et efficace pour apaiser les gencives sensibles. Grâce à l'Huile Essentielle de Katafray, ce gel soulage les inconforts et aide à diminuer les rougeurs et les gonflements causés par les gencives sensibles. L'huile essentielle de Giroflier est, quant à lui, reconnue pour son action analgésique sur les douleurs bucco-dentaires. Enrichi en extrait de Calendula aux vertus adoucissantes et apaisantes, ainsi qu'en Huile Végétale de Tournesol qui a une action émolliente, ce gel gingival aide à ramollir la muqueuse gonflée pour faciliter le passage des dents à travers les gencives et accélérer la réparation de la muqueuse buccale après la sortie des premières dents. Le Gel gingival PranaBB est pratique à utiliser grâce à sa canule d'application spécialement conçue pour une utilisation précise et facile sur les gencives de bébé. Sa texture agréable et son gel doux facilitent l'application et le massage sur les gencives délicates, offrant un moment apaisant et confortable. Enfin, son conditionnement en tube le rend pratique à emporter partout avec vous, que ce soit en déplacement ou à la maison, pour soulager efficacement les gencives de votre bébé.

Comment l'utiliser ? Massez délicatement la gencive sensible avec 1 dose de gel à chaque plainte de bébé à l'aide du doigt bien propre (maximum 4 fois par jour).



Demandez conseil à votre pharmacien

Univers Pharmacie

en partenariat avec

PRANARÔM
LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

VACCINATION
FEMME ENCEINTE

COQUELUCHE

Êtes-vous à jour
de vos rappels ?

LA VACCINATION DE LA FEMME ENCEINTE CONTRE LA COQUELUCHE¹

- est recommandée dès le 2^{ème} trimestre de grossesse, de préférence entre **20 et 36 semaines d'aménorrhée**
- est recommandée **à chaque grossesse**
- peut protéger les nouveaux-nés pour 1 à 3 mois contre la coqueluche²

Le savez-vous ?

Se vacciner quand on est enceinte
c'est se protéger et protéger son bébé.²

Vaccination : la prescription et l'administration peuvent être réalisées par votre pharmacien.*

PARLEZ-EN
À VOTRE
PHARMACIEN

¹ Le calendrier des vaccinations - Ministère de la Santé et de la Prévention (santé.gouv.fr)

² Haute Autorité de Santé - Coqueluche : vacciner la femme enceinte pour protéger le nouveau-né (has.santé.fr)

* à partir de l'âge de 11 ans

sanofi

LABORATOIRE
dermophil[®]
PHYTO-DERMATOLOGIQUE



GAMME D'ORIGINE NATURELLE

dermophil.fr

EFFICACITÉ • SÉCURITÉ • TRANSPARENCE

0% PHTALATES, SULFATES, PLASTIFIANTS,
MÉTAUX LOURDS, PARABÈNES, SILICONES

0% INGRÉDIENTS PHOTOSENSIBILISANTS,
PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, ALUMINIUM



Ozalys

Votre alliée pour la vie.



validée chez
la femme
enceinte



Ozalys 8
Prix & Awards

Dermo-cosmétique engagée pour la santé des femmes
Une marque de haute conception 100% française

ozalys.com
Pharmacies & Partenaires Agréés

AquaTéal

SLOW LIFE



LISTES D'INGRÉDIENTS RÉDUITES
POUR LIMITER LES
INTOLÉRANCES CUTANÉES

MATIÈRES PREMIÈRES
ISSUES DE CULTURES RÉGIONALES

FABRICATION ARTISANALE
À FROID



100% MADE IN
ST-AMAND (51)
FRANCE



On nous demande parfois pourquoi nous n'avons pas de label « vert » certifiant nos produits.

Mais est-ce cela que nous voulons ?

Pas vraiment... Nous préférons réserver ces budgets pour des actions concrètes, immédiates et durables pour la planète.

Aujourd'hui, en s'associant avec TREE-NATION, nous finançons chaque mois la plantation d'arbres en France et participons activement à la reforestation. Vous pouvez suivre l'évolution de nos plantations et forêts sur <https://tree-nation.com/fr/profil/aquateal>



<https://www.facebook.com/Club.Aquateal/>

<https://www.instagram.com/aquatealofficial/>



LABORATOIRE
A-DERMA

* Peaux sèches, sujettes à l'eczéma
Mettez le grattage en sommeil
grâce à la puissance de
l'Avoine Rhealba®

D RECOMMANDÉ PAR LES
DERMATOLOGUES



-95%
DE GRATTAGE**

Eczéma atopique **Étude clinique sur 94 sujets utilisant un produit EXOMEGA CONTROL (lait, crème, baume). Moyenne des résultats entre les 3 textures à 22 jours.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**HYALURON
ACTIV B3**

**CRÈME RÉGÉNÉRATION
CELLULAIRE**

N°1
DE L'ANTI-ÂGE



Acide hyaluronique
Niacinamide : 6%
[Signature]

* Data : Pharmacie Dermatologie - Marché des crèmes anti-âge (en France)
régénérantes anti-âge - Source : Média Santé 2022 - Avène

Laboratoires Dermatologiques
Eucerin®

RAYONNEZ DE
VOTRE PLUS BEL ÉCLAT

90% DES FEMMES
LE CONSTATENT :

**LA PEAU PARAÎT
PLUS JEUNE
DÈS 2 SEMAINES⁽¹⁾**

SPF 30



AMÉLIORE
L'ÉLASTICITÉ

RÉDUIT LES
TACHES BRUNES

COMBLE
LES RIDES

(1) Test consommateurs, 120 femmes, 4 semaines, % de satisfaction. *Thiamidol breveté (EP 2 758 381 B1) France, Belgique, Pays-Bas.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur eucerin.fr

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**INNOVATION
ÉCOBIOLOGIQUE**

Chute à vélo

Naissance de Lucie



Visualisation illustrative. Bioderma, 5, rue de la République, 92000 Nanterre, France. © 2014 Bioderma. Tous droits réservés.

**GARDEZ LES SOUVENIRS,
PAS LES CICATRICES***

**Cicabio
Crème+**



**ULTRA-RÉPARATEUR ET APAISANT.
ANTI-MARQUES.**

*Ce produit favorise la réparation de l'épiderme pour limiter l'apparition de cicatrices.

L'ÉCOBIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE
En savoir plus sur NAOS, entreprise écobioologique française, fondatrice de BIODERMA, sur www.naos.com



3M™ Coheban™

Bande de contention cohésive élastique

Redonnez à vos patients la liberté de bouger !

Un bandage léger et confortable.

- Pour assurer le maintien des membres et articulations en cas de tendinite ou d'entorse
- Pour le maintien de pansements ou de dispositifs médicaux.



- Cohésif : la bande n'adhère que sur elle-même sans coller sur la peau.
- Facile à poser et repositionnable.
- Permet bains et douches : conserve ses qualités au contact de l'eau.

*3M Science. Au service de la Vie.

MSD-00589 - Octobre 2020. 3M et Coheban sont des marques déposées de 3M. Dispositifs médicaux de classe I. Marquage CE. 3M Deutschland GmbH, Allemagne.
Lire attentivement les informations figurant sur la notice avant toute utilisation. Distribués par 3M France, 1 Parvis de l'Innovation, 95006 Cergy-Pontoise Cedex.
Tous droits de reproduction réservés. Photos non contractuelles. Produits inscrits à la LPPR (Liste des Produits et Prestations Remboursables).

Photos : A. Benoit, 3M, Coheban Super de forme, 11-2020.

Cystite ?

Avec
FEMANNOSE® N



1 FEMME SUR 2
NE RESSENT PLUS
AUCUNE DOULEUR
DÈS LES 1^{ère} 24H²



97%
DE SATISFACTION¹



PEUT LIMITER
LE RECOURS
AUX ANTIBIOTIQUES²

Guess
who's back?
(pas la cystite)



SANS ORDONNANCE EN PHARMACIE

FEMANNOSE® N

D-MANNOSE

www.femannose.com



Ce dispositif médical de classe IIa est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE 0426. Lire attentivement la notice.
Demandes envoyées à votre médecin ou à votre pharmacien. Fabricant : S.L.I.T. SRL (Italia). Distributeur en France : MELISANA PHARMAS, 8 Avenue des Médicins,
94300 Vincennes, France. Tél : 01 43 24 70 70. Fax : 01 43 72 18 06. Février 2021.

1. Nicotifras - Étude Prévalence sur Femmannose N, 2018. 2. Sa prévention - Kouran B. & al. D-mannose powder for prophylaxis of recurrent urinary tract infections in women: a randomized clinical trial. World Journal of Urology (2014) 32, 79-84.

ORKYN' FACILITE VOTRE BIEN VIEILLIR À DOMICILE



Notre vocation

Appuyer nos séniors
dans leur choix de
pouvoir Bien Vieillir
à domicile



ACCOMPAGNER
LES PATIENTS ET
LEURS AIDANTS



SÉCURISER LE
DOMICILE POUR
ASSURER
CONFORT ET
AUTONOMIE



RENFORCER LES
ÉCHANGES
ENTRE LES
PROFESSIONNEL
S DE SANTÉ ET
LES ACTEURS DU
DOMICILE



INFORMER ET
ORIENTER VERS
LES SOLUTIONS
POUR BIEN
VIVRE À
DOMICILE



www.orkyn.fr



ANACA3

1^{ER} PROGRAMME MINCEUR^{1,2}
JOUR/NUIT AVEC 2 FORMULES :

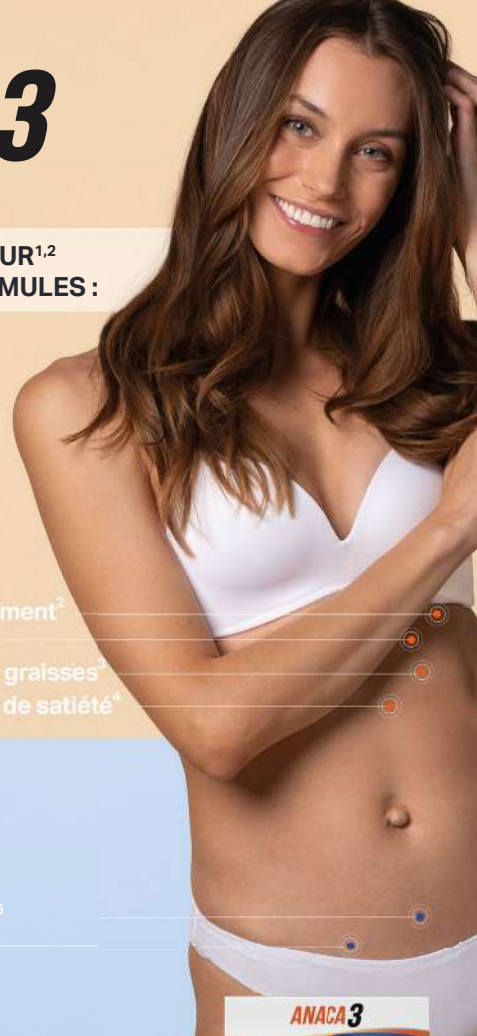
FABRICATION FRANÇAISE

4 actions jour

Aide à favoriser l'amincissement²
Aide à brûler les graisses²
Favorise la combustion des graisses³
Aide à accroître la sensation de satiété⁴

2 actions nuit

Favorise la perte de poids⁵
Aide à rester mince⁶



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - www.mangerbouger.fr

(1) Le premier programme minceur jour/nuit de la gamme Anaca3. (2) Grâce au cola qui aide à brûler les graisses et à favoriser l'amincissement. (3) Grâce au guarana qui favorise la combustion des graisses. (4) Grâce au fucus qui aide à accroître les sensations de satiété. (5) Grâce à l'artichaut qui favorise la perte de poids. (6) Grâce au sureau qui aide à rester mince. Anaca3 est une marque de cosmétiques, infusions et compléments alimentaires. SAS Nutraviva, 45 Allée des Ormes, E space Park Bâtiment B, 06250 Mougins - France. Capital 1 222 703 66 € - RCS CANNES 793 207 992.



**MADAME
LA PRÉSIDENTE**

L'EXPERT CAPILLAIRE DEPUIS 2017

**LA SOLUTION POUR
ENRAYER LA CHUTE
DE CHEVEUX
EN 8 SEMAINES**



RÉSOLUTION N°3 - MON SÉRUM ANTI-CHUTE

97% D'ORIGINE NATURELLE - 12 ACTIFS

ANTI-CHUTE • CROISSANCE • FORTIFICATION

Pour des cheveux plus beaux, plus longs, plus forts



Disponible en pharmacie et sur www.madamelapresidente.fr

LABORATOIRES DE
BIARRITZ
FRANCE

Haute
naturalité



Le pouvoir des algues



Packagings
écoresponsables



**Laboratoire
R&D
intégré**





L'alternative au tout plastique

Notre histoire

Cap Bambou ; C'est qui ? C'est quoi ?

Nous sommes une entreprise française créée en 2018, basée dans l'Ain et dont la vocation est de proposer des alternatives naturelles aux plastiques à usage unique.



Nos engagements

Pas de fibre en bambou chez nous, nos produits sont en Bambou Moso
Pas de dropshipping
Cartons de seconde vie
Calage des colis avec des flocons en amidon de maïs biodégradable
Packaging minimaliste



Nous sommes aussi membres de 1% pour la planète. De ce fait, 1% du montant de vos achats sera reversé à cette association !



Une marque engagée qui vous accompagne vers une consommation plus responsable !



Gamme Puériculture

Respecter l'environnement, c'est aussi protéger nos enfants !

Des produits ludiques pour un apprentissage facile.



Gamme Beauté - Hygiène

Pour une beauté naturelle !

Des produits qui prennent soin de vos cheveux tout en respectant notre planète.

Pour une hygiène zéro déchet !

Des produits jetables et/ou réutilisables pour une propriété respectueuse.



Pâte suisse BONNE NUIT

Le plaisir de s'endormir



extraits de plantes

mélatonine

SANS SUCRE



LEHNING
LABORATOIRES

Disponible en pharmacie
et sur lehning.com

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935

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



GARDEZ LE RYTHME

EN 2 GOMMES PAR JOUR*

NOUS,
ON A DE
L'ÉNERGIE À
REVENDE !



ET NOUS,
ON A DE
L'IMMUNITÉ À
DONNER !

Compléments alimentaires

L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN

AVEC UNE FORTE
CONCENTRATION EN
VITAMINE C

L'IMMUNITÉ AU QUOTIDIEN

AVEC UNE FORTE
CONCENTRATION EN
VITAMINE D

La vitamine C contribue à réduire la fatigue.
La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.
*2 Berocca Energie GOMMES par jour ou 2 Berocca Immunité GOMMES par jour.

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

ENDLESS

DÉSIR EXPLORATION PLAISIR



GEL LUBRIFIANT
À BASE D'EAU
EFFICACITÉ LONGUE DURÉE

SKYN®
FEEL EVERYTHING®



SOINS DE LA MAISON

CUISINE - SALLE DE BAINS - WC - MULTI SURFACES - LINGE

INNOVATION
DES SOLUTIONS DE NETTOYAGE
ULTRA CONCENTRÉES À DILUER
POUR PLUS D'1 AN D'UTILISATION !



PULVERISATEUR

réutilisable

OFFERT

POUR L'ACHAT D'UN
FLACON de 250 ml

10⁻²

1 FLACON (250 ML)
= 100 PULVERISATEURS (500 ML)
SOIT 50 LITRES DE PRODUIT FINI*

CUISINE
USAGE QUOTIDIEN

SOLS ET SURFACES

3⁰

1 FLACON (250 ML)
= 50 PULVERISATEURS (500 ML)
SOIT 25 LITRES DE PRODUIT FINI*

WC & SALLE DE BAINS
USAGE QUOTIDIEN

SOLS ET SURFACES

8⁵

1 FLACON (250 ML)
= 100 PULVERISATEURS (500 ML)
SOIT 50 LITRES DE PRODUIT FINI*

SOLS & SURFACES MULTI USAGES
QUOTIDIEN

SOLS ET SURFACES

1⁵

1 FLACON (250 ML)
= 50 PULVERISATEURS (500 ML)
SOIT 25 LITRES DE PRODUIT FINI*

WC & SALLE DE BAINS
USAGE OCCASIONNEL

SOLS & SURFACES

Fabriqué en **France**

*Dans les conditions d'utilisation recommandées par le fabricant

VARISAN
La compression médicale
haute couture



*Sur le podium
avec ma compression*

*Activité
tricolore*



*recommandée par
Maxime Beaumont
Médaille aux JO 2016*

Les produits de cette gamme sont des dispositifs médicaux, consultez les notices de chaque dispositif et un premier conseil auprès d'un professionnel de santé pour plus d'informations. Février 2024

TRAITEMENT DE COURTE DURÉE DES DIARRHÉES
AIGÜES PASSAGÈRES DE L'ADULTE À PARTIR DE 15 ANS
EN COMPLÉMENT DES MESURES DIÉTÉTIQUES

VOUS ÊTES AU BOUT
DU ROULEAU ?

**SINON PENSEZ
À LOPÉRAMIDE
ZENTIVA CONSEIL®**



Si le symptôme pour lequel vous envisagez de prendre ce médicament évoque une infection Covid19, contactez votre pharmacien ou votre médecin.

Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent plus de 2 jours, consultez votre médecin.
Médicament générique d'IMODIUMCAPS® 2 mg, gélule.



Pour plus d'informations, consultez la rubrique "Notre gamme conseil" sur notre site internet.

ZENTIVA

MON MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE

CréditPhoto Getty Images/ Foto n° 230765214/500dpx - 10007654 - 07/2023



**Gamme
MILBEMAX**



Vermifuge efficace contre les principaux vers ronds et vers plats

*Chez les Colley et races apparentées, observer strictement la posologie recommandée.

MilbemaxTab comprimés pour chiens et MilbemaxTab comprimés pelliculés pour chats sont des médicaments vétérinaires. Lire attentivement la notice. Demander conseil à votre vétérinaire/pharmacien. En cas de persistance des symptômes consultez un vétérinaire. Se laver les mains après usage. En cas d'ingestion accidentelle en particulier par un enfant prendre l'avis d'un médecin immédiatement et lui montrer la boîte et/ou la notice. VGP 07.2021, 09/2023 - PM-FR-23-0244 - N°AF2023/3875. ©2023 Elanco or its Affiliates

Elanco

ELANCO France SAS, 3 Av de la Cristallerie, 92310 Sèvres France au capital de 1.708.200 € - RCS 417350386 Nanterre, Septembre 2023

NOUVEAU

FRONTPRO®

COMPRIMÉS À CROQUER

UNE PROTECTION
SAVOUREUSE,
FACILE À DONNER
CONTRE LES PUCES
ET LES TIQUES



LA PROTECTION CONTRE LES PUCES ET LES TIQUES EST DEVENUE PLUS FACILE POUR LES PROPRIÉTAIRES D'ANIMAUX. Grâce à FRONTPRO®, le comprimé à croquer sans ordonnance, savoureux et facile à donner, qui agit de l'intérieur et tue les puces pendant au moins 5 semaines et les tiques jusqu'à 1 mois.

FRONTPRO 11 mg comprimés à croquer pour chiens 2-4 kg, **FRONTPRO** 28 mg comprimés à croquer pour chiens >4-10 kg, **FRONTPRO** 68 mg comprimés à croquer pour chiens >10-25 kg, **FRONTPRO** 136 mg comprimés à croquer pour chiens >25-50 kg. **SUBSTANCE ACTIVE** : Un comprimé à croquer contient : chiens 2-4 kg : 11,3 mg d'afloxolaner, Chiens >4-10 kg : 28,3 mg d'afloxolaner, Chiens >10-25 kg : 68 mg d'afloxolaner, Chiens >25-50 kg : 136 mg d'afloxolaner. **PRÉSCRIPTION ET DÉLIVRANCE** : Sans ordonnance. **INDICATIONS** : Chez les chiens, traitement des infestations par les puces (*Ctenocephalides felis* et *C. canis*) pendant au moins 5 semaines. Chez les chiens, traitement des infestations par les tiques (*Dermacentor reticulatus*, *Ixodes ricinus*, *Rhipicephalus sanguineus*). Un traitement élimine les tiques jusqu'à un mois. Les puces et les tiques doivent s'attacher à l'hôte et commencer leur repas pour être exposés à la substance active. **CONTRE-INDICATIONS** : Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. **EFFETS INDÉSIRABLES** : Des signes neurologiques (convulsions, ataxie et tremblements musculaires), du prurit, de la léthargie, de l'anorexie et des effets gastro-intestinaux bénins (vomissements, diarrhée) ont été rapportés très rarement. Ces événements sont généralement de courte durée et disparaissent spontanément. (vomissements, diarrhée) ont été rapportés très rarement. Ces événements sont généralement de courte durée et disparaissent spontanément. **Mise à jour du texte** : 22.07.2022 (Version 1). FR-CAN-0150-2023 - Boehringer Ingelheim Animal Health France SCS 11/2023.



Du 1^{er} au 30 avril 2024

34% de remise
pour l'achat de 2 produits*

up véto®
Bio



* Offre valable sur la gamme Up Veto Bio, hors Pipettes Chat/Chaton Bio 1ml (x2), Pipettes Chiot/Peit Chien Bio 1,5ml (x2), Lotion Face / Yeux / Mueau Bio, Lotion Oreilles Bio, Shampooing Universel Bio, du 1^{er} au 30 avril 2024, pour les porteurs de la carte Univers Privilage et Univers Premium dans les pharmacies et parapharmacies participant à l'opération. Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions.