

# LE MAG

N°6 / JUIN 2025

## À LA UNE

*Infections urinaires : comment les reconnaître et les prévenir ?*

*Hygiène intime : stop aux idées reçues*

*Cheveux en été : les bons gestes à adopter*

*La douleur chronique ou musculaire ?*

## DOSSIER DU MOIS

# L'ÉTÉ SERA CHAUD

Nos conseils pour en profiter



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

Numéro: 06  
Editeur : Groupe Univers Santé  
4 chemin du Dornig  
68000 Colmar  
Tel: 0389416845  
[communication@groupeuniverspharmacie.com](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)  
[www.groupeuniverspharmacie.com](http://www.groupeuniverspharmacie.com)  
Directeur de la publication  
Daniel Buchinger  
Périodicité/ mensuelle  
[www.groupeuniverspharmacie.com](http://www.groupeuniverspharmacie.com)  
[communication@groupeuniverspharmacie.com](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)

Crédits Photos : AdobeStock\_ 709001429 - 709001429 - 467336215 - 626235654 - 523444855 - 93982189 - 1132816907 - 657770555 - 1230671441 - 589930387 - 507920112 - 660684974 - 271318108 - 1226071999 - 1226071999 - 657771471 - 605727871 - 523444359 - 617263495 - 417154631 - 747651345 - 747651345 - 747651345 - 747651345 - 747651345 - 619404647 - 619404647 - 305152572 - 548185906 - 1451867523 - 600548556 - 600548556 - 1065017620 - 848883126 - 848883126 - 535514312 - 535514312 - 535514312 - 437101961 - 565757325 - 66984614 - 745845602

Engagements : Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou des professionnels de 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.

## Profitez de l'été

L'été s'installe doucement, et avec lui, l'envie de légèreté, de liberté... et de bien-être.

Ce mois-ci, notre mag Essentiels Pharma vous accompagne pour profiter pleinement de la saison tout en prenant soin de vous. L'été est synonyme de lumière, de chaleur, de détente... mais aussi parfois de petits désagréments qui peuvent gâcher les vacances.

Heureusement, avec quelques réflexes simples, il est possible de les éviter et de savourer pleinement la saison. Protection solaire, anti-insectes, Hydratation, alimentation et trousse de secours, suivez nos conseils, et laissez briller la belle saison en toute sérénité !

Infections urinaires, hygiène intime : nous levons le voile sur des sujets souvent tabous, avec des conseils pratique.

L'été, c'est aussi le moment où nos cheveux sont mis à rude épreuve : découvrez nos astuces pour les protéger du soleil, du sel et du chlore.

Votre santé est au coeur de nos priorités.

**Bonne lecture !**

Groupe Univers Santé



Le réflexe santé

- Votre santé est au coeur de nos priorités -

BON À SAVOIR



## Compression et voyage : l'essentiel

La compression veineuse en voyage est essentielle pour prévenir les troubles circulatoires, notamment la thrombose veineuse profonde. Lors de longs trajets en avion, train ou voiture, l'immobilité prolongée ralentit la circulation sanguine, favorisant la formation de caillots, surtout dans les jambes.

Le port de bas ou chaussettes de contention permet d'exercer une pression dégressive, facilitant le retour veineux vers le cœur. Cette mesure est particulièrement recommandée chez les personnes à risque : antécédents de phlébite, grossesse, surpoids ou prise de contraceptifs hormonaux.

Il est également conseillé de bouger régulièrement, s'hydrater et éviter les vêtements serrés. La compression veineuse est une méthode simple, efficace et non médicamenteuse pour voyager en toute sécurité.



- Votre santé est au coeur de nos priorités -

## Des sites web POUR S'INFORMER

[www.citique.fr](http://www.citique.fr)

Le site [www.citique.fr](http://www.citique.fr) est la plateforme officielle du programme CiTIQUE, une initiative de recherche participative lancée en 2017 par l'INRAE, en partenariat avec l'ANSES, l'Université de Lorraine et le CPIE Nancy-Champenoux. Son objectif est de mieux comprendre l'écologie des tiques et les maladies qu'elles transmettent, telles que la maladie de Lyme, afin d'améliorer la prévention des risques liés aux piqûres de tiques.

Les citoyens peuvent y signaler facilement une piqûre de tique via l'application gratuite « Signalement TIQUE » ou un formulaire en ligne. Ils sont également encouragés à envoyer les tiques prélevées au laboratoire Tous Chercheurs à Nancy, où elles sont analysées et conservées dans la première « tiquothèque » participative de France.

À ce jour, plus de 104 000 signalements ont été enregistrés, et plus de 60 000 tiques ont été reçues et archivées. Ces données alimentent des outils comme CiTIQUE-Tracker, qui permet de visualiser les zones et périodes à risque.

Le site propose également des ressources pédagogiques, des kits de collecte, des stages de recherche ouverts au public et des conseils de prévention. CiTIQUE incarne une démarche collaborative entre science et société pour mieux se protéger face aux tiques.



VU SUR LE WEB



71

**cas de borréliose  
de lyme pour  
10000 habitants**

60000

**tiques déjà  
reçues et  
archivées**



BONS RÉFLEXES

# Parler d'hygiène intime, c'est parler de santé

Les infections urinaires, et plus précisément les cystites, font partie des motifs de consultation les plus fréquents en médecine générale et en pharmacie. Pourtant, elles restent entachées de tabous et d'idées reçues. Leur impact, souvent sous-estimé, est bien réel : douleurs, inconfort, récurrences... Et si la solution passait par une meilleure compréhension du fonctionnement urogénital et de l'importance de l'hygiène intime ?

## Cystite = Infection urinaire

La cystite est une inflammation de la vessie, dans 80 à 90 % des cas causée par *Escherichia coli*, une bactérie digestive qui migre vers les voies urinaires. Elle provoque des symptômes caractéristiques : brûlures urinaires, envies pressantes, douleurs pelviennes. Dans certains cas, on observe aussi du sang dans les urines.

En France, près d'une femme sur deux présentera au moins une cystite dans sa vie. Et environ 30 % d'entre elles connaîtront plusieurs épisodes par an. Cette infection urinaire touche surtout les femmes en raison de la morphologie de leur urètre : plus court et plus proche de la zone anale, il facilite la migration bactérienne.

## Connaitre les facteurs de risque

La cystite n'est pas le résultat d'un manque d'hygiène, mais d'un déséquilibre local. Plusieurs facteurs favorisent sa survenue :

- les rapports sexuels, par les frottements et microtraumatismes urétraux. L'usage de spermicides, qui fragilisent la flore vaginale.
- la ménopause, par la baisse des œstrogènes qui modifie le microbiote.
- la constipation, qui augmente la contamination périnéale.
- un excès ou un défaut d'hygiène intime, qui déséquilibre la flore protectrice.
- le port de vêtements serrés ou synthétiques, qui favorise la macération.
- une hydratation insuffisante, qui réduit la fréquence des mictions et laisse les bactéries proliférer.

## Le test rapide en pharmacie

Face à l'urgence et à la fréquence des cystites simples, les pharmacies sont aujourd'hui équipées pour réaliser un test urinaire sur place, le TROD cystite (Test Rapide d'Orientation Diagnostique). Ce test repose sur une bandelette qui détecte les signes d'infection : présence de leucocytes et de nitrites dans les urines.

Si le test est positif et que la patiente remplit certains critères (entre 16 et 65 ans, sans grossesse, sans fièvre ni antécédents graves), le pharmacien peut délivrer un antibiotique dans le cadre d'un protocole validé.

En cas de doute, de test négatif ou de symptômes complexes, la patiente est redirigée vers son médecin traitant. Ce dispositif permet une prise en charge rapide, sécurisée et évite des complications.

**BONS RÉFLEXES**



## BONS RÉFLEXES



## Prise en charge et traitements

Le traitement repose généralement sur une antibiothérapie courte, comme la fosfomycine trométamol en prise unique, si le diagnostic est confirmé. En parallèle, il est important de bien s'hydrater et de soulager les douleurs avec du paracétamol.

D'autres approches sont utiles en prévention ou en complément :

- la canneberge (cranberry) : grâce à ses proanthocyanidines (PAC) de type A, elle limite l'adhésion des bactéries aux parois de la vessie. Une dose efficace doit apporter 36 mg de PAC/jour.
- la bruyère : connue pour ses effets antiseptiques et diurétiques.
- le D-mannose : un sucre simple qui empêche *E. coli* de se fixer à l'urothélium.
- les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) comme l'ibuprofène sont à éviter, car ils peuvent masquer les symptômes et retarder une prise en charge adaptée.

## Hygiène intime

L'hygiène intime est souvent mise en cause à tort. Une toilette quotidienne avec un gel doux au pH physiologique suffit. Il faut éviter les douches vaginales, les produits parfumés et les lingettes, qui peuvent altérer la flore protectrice. À privilégier :

- un gel intime sans savon ni antiseptique.
- des sous-vêtements en coton.
- un séchage doux après la toilette.
- un essuyage d'avant vers l'arrière.

L'un des piliers de la prévention est une hydratation suffisante. En buvant 1,5 à 2 litres par jour, on dilue les urines, on favorise l'élimination des germes et on évite leur stagnation.

Une bonne hydratation contribue aussi au bon fonctionnement rénal, à l'évacuation des toxines et à la prévention des récives. À noter : chez les personnes âgées ou les enfants, la sensation de soif est altérée. Il faut donc être vigilant, surtout en été ou en cas de fièvre.

# état pur

**Niacinamide 5%**

**TEINT NON UNIFORME**

L'INCONTOURNABLE POUR  
UN TEINT ÉCLATANT TOUT L'ÉTÉ !

PRÉVENTION  
DES TACHES PIGMENTAIRES

ANTI TEINT JAUNE

RÉDUCTION DES ROUGEURS



**Rien à mélanger,  
rien à préparer !**

**Quand ?**

**Matin et soir**

**Comment ?**

**4 gouttes sur l'ensemble du visage, sur une peau propre  
et sèche avant votre crème hydratante.**



# NOTRE MISSION SANTÉ PUBLIQUE

## DU MOIS DE JUIN

### CYSTITES SIMPLES



**70 % des femmes** auront au moins une cystite dans leur vie<sup>1</sup>

**72% des femmes** ayant déjà été atteintes de cystites rapportent au moins une conséquence dans leur vie quotidienne<sup>2</sup>

Le **D-mannose** est un sucre produit en petites quantités par notre organisme.

Dans Femannose N, il provient du maïs **non génétiquement modifié**. Au bon dosage, le D-mannose **empêche** les bactéries E.Coli de se fixer à la vessie, **décroche** celles déjà fixées et les **élimine** avec le flux urinaire.<sup>4</sup>



### LES CONSEILS

#### Conseils hygiéno-diététiques :

- Boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour
- Uriner après les rapports sexuels
- S'essuyer d'avant en arrière après les selles
- Réguler le transit intestinal

#### Posologie de Femannose

Pour Traiter :

- 3 sachets/jour pendant 3 jours puis
- 2 sachets/jour pendant 2 jours

Pour Prévenir :

- 1 sachet/jour pendant 30 jours

**Femannose : Jusqu'à 6g de D-mannose par jour  
pour un traitement efficace<sup>3</sup> de la cystite simple sans antibiotiques !**

## TRAITEMENT ET PRÉVENTION DES CYSTITES<sup>3</sup>



convient aux  
diabétiques  
(après avis médical)



convient aux  
femmes enceintes  
et allaitantes  
(après avis médical)



convient  
dès 14 ans



convient aux  
végétariens et végétariens



**Demandez conseil à votre pharmacien**

**Univers Pharmacie**  en partenariat avec

**FEMANNOSE<sup>N</sup>**

### Sources :

Ce dispositif médical de classe IIa est un produit réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE 0426. Lire attentivement la notice. Non Remb.Séc.Soc, non agréé collectivités. Fabricant S.I.I.T SRL (Italie). Juin 2025

Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.

1. Étude Odoxa pour Femannose®N, les françaises et la cystite, 2018.

2. Femmes âgées de 18 ans et plus qui ont déjà été atteintes de cystite (834=100%) IFOP 2012.

3. Wagenlehner F, et al. Non-interventional study with Femannose® N on efficacy and tolerability for acute uncomplicated urinary tract infection. JOURNAL PHARMAKOL.THER.1/2020 -29. JAHRGANG

4. F. Parazzini, Systematic review of the effect of D-mannose with or without other drugs in the treatment of symptoms of urinary tract infections/cystitis, 2022



DOSSIER DU MOIS

# Nos conseils pour profiter de l'été

**38%**

**des Français citent  
les brûlures causées par  
un barbecue comme  
accident de l'été le plus fréquent**

Source : Assurance, Prévention

L'été est synonyme de soleil, de plein air et de moments partagés, mais il demande aussi quelques précautions pour rester en bonne santé. Mal des transports, Exposition solaire, piqûres d'insectes, moustiques, tiques, coups de chaleur, troubles digestifs ou brûlures : autant de désagréments fréquents à anticiper. Le pharmacien joue ici un rôle clé, en conseil de premier recours, en prévention et dans la gestion des petits maux estivaux.

## L'impact du soleil sur la peau

L'exposition aux rayons UV est un facteur majeur de vieillissement cutané prématuré et de survenue de cancers de la peau. Les UVA pénètrent profondément dans le derme, tandis que les UVB sont responsables des coups de soleil. L'intensité des UV est maximale entre 12 h et 16 h, surtout en bord de mer, en montagne et à proximité de surfaces réfléchissantes.

## Les recommandations essentielles

En officine, nous rappelons systématiquement :

L'utilisation d'une crème solaire adaptée au phototype, avec indice SPF 30 à 50+ ;

L'application 30 minutes avant l'exposition, puis toutes les 2 heures ou après la baignade ;

Le port de vêtements couvrants, chapeaux à larges bords, lunettes filtrant les UV ;

L'importance de protéger aussi les enfants, dont la peau est plus vulnérable.

## Coups de chaleur et insolation : vigilance en période de canicule

Le coup de chaleur est une urgence médicale. Il survient lorsque le corps ne parvient plus à réguler sa température, souvent en cas d'exposition prolongée, d'effort physique intense ou chez les personnes âgées, plus sensibles à la déshydratation.

## DOSSIER DU MOIS

### Prévention :

- Éviter l'exposition aux heures chaudes ;
- Porter des vêtements légers et respirants ;
- Boire régulièrement même sans soif ;
- Rafraîchir le corps : douches tièdes, brumiseurs, serviettes humides.

### En cas de coup de chaleur :

- Rechercher un lieu ombragé ou climatisé ;
- Hydrater, refroidir ;
- Surveiller votre température, comportement ainsi que votre tension ;
- Contacter le 15 si vous observez une altération de la conscience ou des signes de gravité.



*Au Soleil !*

A man and a woman are smiling and laughing together. The man is wearing a yellow button-down shirt, and the woman is wearing a yellow dress and a wide-brimmed straw hat. They are both looking at each other. The background is a solid yellow color.

## DOSSIER DU MOIS

### Mal des transports : anticipation et solutions

Le mal des transports (cinétose) touche plus souvent les enfants entre 2 et 12 ans, mais peut persister à l'âge adulte. Il résulte d'un déséquilibre entre les signaux sensoriels perçus (oreille interne, vue, proprioception).

**Signes typiques** : Nausées, pâleur, sueurs froides, vomissements.

**Prévention en pharmacie** : Antihistaminiques H1 sédatifs (diphényldramine, méclozine, dimenhhydrinate) ; Formes pédiatriques disponibles (sirop, comprimé à sucer, sucettes) ; Alternatives : bracelets d'acupression, gingembre en gélule ou infusion.

### Insectes, moustiques, tiques : prévention et gestes en cas de piqûre

#### Piqûres de moustiques

Outre la gêne, certains moustiques sont vecteurs de maladies (dengue, chikungunya, Zika, paludisme à l'étranger). En France, les zones d'implantation du moustique tigre se multiplient. Son activité est diurne, avec des pics matinaux et en fin d'après-midi.

## Prévention :

- Utiliser un répulsif cutané selon l'âge et le type de peau ;
- Appliquer le répulsif sur la peau non protégée par un vêtement, sans superposer au solaire ;
- Installer moustiquaires, porté des vêtements longs, notamment en soirée ;
- Pour les enfants : privilégier les formulations douces et éviter les huiles essentielles.

## En cas de piqûre :

- Appliquer une crème apaisante antihistaminique ou corticoïde léger ;
- Utiliser un dispositif de type Aspivenin® pour limiter la diffusion du venin. En cas de piqûre de moustique, le temps d'aspiration conseillé est de 20 à 30 secondes.

## Pour les Tiques

Les tiques sont présentes dans les zones boisées, les herbes hautes et les prairies. Leur piqûre peut transmettre la borréliose de Lyme ou d'autres maladies. Le risque est plus élevé du printemps à l'automne.



## DOSSIER DU MOIS



## DOSSIER DU MOIS

### Prévention :

- Porter des vêtements longs, fermés, de couleur claire ;
- Appliquer un répulsif adapté ;
- Inspecter soigneusement la peau après une promenade (pli du genou, aisselles, cuir chevelu, cou...).

### En cas de morsure :

- Retirer la tique avec un tire-tique, sans alcool ni éther ;
- Désinfecter ;
- Surveiller la zone pendant au moins 4 semaines ;
- En cas d'apparition d'un érythème migrant (>5 cm), consulter sans délai pour antibiothérapie.

Les chiens et chats peuvent transporter des tiques jusque dans les maisons. Il faut les protéger avec des antiparasitaires adaptés et les inspecter régulièrement. De plus, une étude récente de CiTIQUE montre que les piqûres animales précèdent celles des humains de 3 à 4 semaines, ce qui en fait de bons indicateurs précoces de risque.

---

**Une morsure de tique n'entraîne pas systématiquement une infection.**

**Le risque augmente au-delà de 12 à 24 heures de fixation.**

**Un érythème migrant apparaît dans environ 50 % des cas (Inserm, 2022).**

---





## DOSSIER DU MOIS

### Troubles digestifs : diarrhées, intoxications et changement d'alimentation

Causée par une bactérie, un virus ou un parasite, elle est fréquente lors de séjours en zone tropicale ou simplement en cas de rupture alimentaire.

#### Prévention :

- Éviter l'eau non embouteillée ;
- Consommer des aliments bien cuits, fruits pelés par soi-même ;
- Se laver les mains régulièrement ou utiliser une solution hydroalcoolique.

#### En cas de diarrhée :

- Buvez et Réhydratez vous au besoin avec des solutions de réhydratation orale (SRO) ;
- Demandez conseil à votre pharmacien

### Ballonnements, digestion difficile

L'été est souvent synonyme de relâchement alimentaire : apéritifs répétés, repas copieux, plats plus gras, alcool, sucreries et grignotages rythment les vacances. Ce changement de rythme et de composition des repas perturbe la digestion et peut entraîner ballonnements, lourdeurs, éructations ou inconfort.

#### Nous pouvons recommander :

- Les pansements gastriques en cas de gaz ;
- Charbon actif ;
- Des compléments à base de plante : fenouil, anis, menthe poivrée, mélisse, en tisane ou gélule.

Demandez conseil à votre pharmacien.

## DOSSIER DU MOIS



### Brûlures, ampoules, coupures : la trousse à bobos de l'été

Une trousse de premiers secours bien préparée évite des situations compliquées en vacances. Elle doit contenir :

- Désinfectant cutané (sans alcool) ;
- Compresses, pansements, sparadrap ;
- Crème apaisante pour coups de soleil (à base d'aloé vera, calendula ou panthénol) ;
- Crème cicatrisante ;
- Pansements pour ampoules.

L'été est une période propice aux découvertes, à la détente et au changement de rythme, mais il n'en reste pas moins important de rester attentif à sa santé et à celle de ses proches.

Adopter de bons réflexes (se protéger du soleil, bien s'hydrater, anticiper les piqûres d'insectes, préparer une trousse de premiers soins, adapter son alimentation) permet non seulement de prévenir les petits maux de l'été, mais aussi de profiter pleinement de cette saison avec sérénité. En cas de besoin, il est toujours possible de s'appuyer sur des solutions simples, accessibles, et des conseils avisés.

**Avec Pur'Aloé, préparez  
votre peau pour l'été !**



## SPORT

# 3 exercices pour travailler le cardio

Avant toute séance d'exercices cardiovasculaires, un échauffement progressif est indispensable pour préparer le cœur, les muscles et les articulations à l'effort, limiter les blessures et améliorer les performances. Dans cet article, découvrez 3 exercices simples et efficaces pour stimuler votre cardio, renforcer votre endurance et brûler des calories. Que vous soyez débutant ou sportif régulier, ces mouvements accessibles sans matériel s'intègrent facilement à votre routine pour un entraînement dynamique et complet.



## EXERCICE 1

### Les down-ups

il s'agit d'un burpee sans la pompe.

**Exécution :** mettre les mains au sol, bras tendus, ramener les pieds vers les mains en même temps tout en contractant fort les abdominaux, se relever en sautant, remettre les mains au sol bras tendus et recommencer.

**Important :** tout comme pour les burpees, il va falloir contracter les abdominaux au maximum pour ne pas se faire mal au niveau des lombaires.

**Simplification :** ramener les pieds un par un et ne pas sauter en se relevant.

## SPORT

### EXERCICE 2

#### Les jumping-jacks

C'est un exercice très cardio qui se fait sur place.

Exécution : se mettre debout, les pieds collés et les mains le long du corps. Ouvrir les pieds en sautant et taper des mains au-dessus de la tête et enchaîner le plus rapidement possible.

Important : il faut rester bien droit et engager les abdominaux pour avoir un centre du corps solide sur les sauts.

### EXERCICE 3

#### Les fentes sautées alternées

Exécution : faire un pas en avant et poser un genou au sol. Il faut rester droit, les abdominaux bien contractés et le regard haut. Faire des sauts en changeant de jambe alternativement. Une fois le genou gauche est au sol, ensuite le droit, etc. Important : gardez le talon de la jambe avant bien posé au sol pour ne pas vous blesser au niveau des genoux et des chevilles. De même, veillez à garder le genou de la jambe avant au-dessus du pied d'appui.

Simplification : tenez-vous à un support sur le côté pour vous aider à sauter et à vous stabiliser.





# KEOPS CONTRÔLE LA TRANSPIRATION EXCESSIVE<sup>(1)</sup>

**48H** EFFICACITÉ  
NON STOP<sup>2</sup>

**0%** ALCOOL  
AJOUTÉ



# BAUME RÉPARATEUR CICATRIMEL

LE MIEL MÉDICAL AU SECOURS DES PEAUX IRRITÉES  
DE TOUTE LA FAMILLE



Ce baume au miel médical stérilisé **répare, apaise et protège** les peaux irritées et abîmées. Formulé à **40% d'une association brevetée de miel médical et d'acide hyaluronique**, ce baume permet de traiter les atteintes épidermiques et les irritations du quotidien.

Son effet pansement permet de **protéger la peau et réduit les marques de 100% des utilisateurs.**



## UN SOIN ISSU DE LA RECHERCHE HOSPITALIÈRE :

L'expérimentation du Pr Descottes sur plus de **3 000 patients** opérés a permis d'identifier le **miel de thym** comme le miel le **plus performant** pour soutenir la **cicatrisation cutanée**.



## UN INDISPENSABLE DE LA TROUSSE D'ÉTÉ :

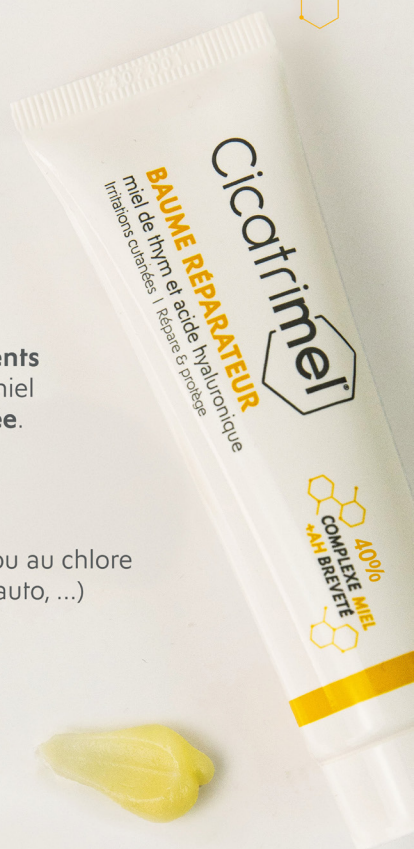
- **Piqûres** de moustiques, d'insectes ou de méduses
- **Dartres** et sécheresses localisées dues au soleil, au sel ou au chlore
- **Irritations** dues au frottement (vêtements, sable, siège auto, ...)
- **Petits bobos**, égratignures, peau abîmée



## UNE EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE\* :

- **Peau assainie pour 100%** des utilisateurs
- **Accélère la réparation cutanée x2**
- **95%** des irritations cutanées sont apaisées
- **Protège** la peau grâce à son effet pansement/barrière

\* Test clinique sous contrôle dermatologique réalisé sur 22 volontaires ayant la peau sèche et sensible pendant 21 jours.





BON À SAVOIR

# Soleil et cheveux en 6 questions...

Entre soleil brûlant, vent, sable, chlore et sel, l'été met les cheveux à rude épreuve. Fragilisée par les agressions extérieures, la fibre capillaire se dessèche, s'abîme et perd de sa brillance. Sans protection adaptée, les cheveux deviennent cassants, ternes et difficiles à coiffer. Pour préserver leur santé tout au long de la saison, quelques gestes simples et des soins ciblés suffisent. Découvrez les réflexes essentiels à adopter pour des cheveux en pleine forme, même en plein été.

**Le soleil est bénéfique pour les cheveux.**

## FAUX

Si la lumière du soleil peut donner aux cheveux un reflet plus clair, l'exposition prolongée aux UV est néfaste. Elle dégrade les acides aminés essentiels de la kératine, la protéine principale du cheveu. Résultat : la fibre devient sèche, poreuse, et plus vulnérable à la casse. Le soleil affaiblit également le film hydro-lipidique qui protège naturellement le cuir chevelu, pouvant entraîner inconfort et desquamation. Une protection spécifique est donc indispensable, surtout pour les cheveux colorés ou sensibilisés.

## Le vent abîme les cheveux longs

### VRAI

Le vent assèche naturellement les cheveux en évaporant l'humidité présente dans la fibre. Il les emmêle, provoque des frottements répétés et peut entraîner une casse mécanique, en particulier sur les longueurs et pointes. Sur cheveux fins ou texturés, le vent accentue aussi la formation de nœuds et favorise la formation de fourches. Pour limiter ces effets, il est conseillé d'attacher les cheveux en tresse souple ou chignon, ou de les recouvrir avec un foulard ou un chapeau.

## L'eau de mer nourrit les cheveux.

### FAUX

Le sel contenu dans l'eau de mer attire l'eau présente dans la fibre capillaire par osmose, ce qui provoque un effet déshydratant. Les écailles du cheveu se soulèvent, rendant la fibre rêche, terne et sujette à la casse. De plus, le sel cristallise sous l'effet du soleil, intensifiant les effets desséchants des UV. Pour limiter ces effets, il est recommandé de mouiller ses cheveux à l'eau douce avant la baignade (ce qui limite l'absorption de l'eau salée) et de rincer abondamment après chaque exposition.

## BON À SAVOIR

## Le sable peut irriter le cuir chevelu

### VRAI

Les grains de sable, en se logeant au niveau des racines et du cuir chevelu, peuvent agir comme des micro-particules abrasives. S'ils ne sont pas éliminés rapidement, ils risquent de provoquer des démangeaisons, des rougeurs ou une sensibilité accrue. Ces irritations sont accentuées si le sable reste coincé sur un cuir chevelu déjà échauffé par le soleil. Un rinçage soigneux avec un jet doux ou un shampooing doux est recommandé pour éliminer toute particule.





## BON À SAVOIR

Protéger ses cheveux en été, c'est anticiper les effets du soleil, du sel, du vent et du sable. Avec des soins adaptés et quelques gestes préventifs, il est possible de préserver leur santé, leur souplesse et leur éclat, pour profiter pleinement de l'été sans compromis sur la beauté capillaire.

### Appliquer un masque avant la plage protège les cheveux

#### VRAI

Un masque riche ou une huile capillaire avant l'exposition agit comme une barrière physique qui limite la pénétration des agressions extérieures. Ces soins gagent la fibre, hydratent en profondeur et retardent le dessèchement causé par le sel, le sable ou le soleil. Les formules « solaires » contiennent souvent des filtres anti-UV, des antioxydants comme la vitamine E ou des extraits végétaux réparateurs (monoï, karité, jojoba). Ils permettent aussi de démêler plus facilement les cheveux après la baignade.

### Les soins après-soleil sont réservés à la peau

#### FAUX

Comme la peau, les cheveux et le cuir chevelu subissent des agressions pendant l'été. Les soins après-soleil capillaires ont été conçus pour restaurer la fibre, calmer le cuir chevelu, éliminer les résidus de sel, sable ou chlore, et apporter souplesse et brillance. Shampoings réparateurs, masques nourrissants, sprays hydratants sans rinçage... Ces produits intègrent souvent des agents protecteurs et réparateurs comme les céramides, acides gras essentiels, kératine végétale ou panthé-  
nol.

# ALPHANOVA

daily SUN



# NOTRE MISSION SANTÉ PUBLIQUE

DU MOIS DE JUIN

## L'ENTORSE



### LE SAVEZ-VOUS ?

#### L'ENTORSE, QU'EST CE QUE C'EST ?

Entorse = **étirement et/ou déchirement** des ligaments<sup>1</sup>

#### UNE ENTORSE MAL SOIGNÉE PEUT ENTRAÎNER DES CONSÉQUENCES POUR LE PATIENT :

- **6 500 entorses** de cheville par jour en France<sup>1</sup>
- **70%** de récurrence<sup>2</sup>
- **40%** souffriront de rupture totale du ou des ligament(s) et d'instabilité chronique<sup>2</sup>
- **20%** développeront une arthrose prématurée<sup>2</sup>

#### PRISE EN CHARGE DE L'ENTORSE DE LA CHEVILLE

Pour éviter **la récurrence**, il est important de prendre en charge l'entorse de la **phase aigüe**, jusqu'à la **cicatrisation complète** des ligaments.



### LES CONSEILS

#### La HAS\* recommande l'application du protocole GREC + l'immobilisation de la cheville :

- ✦ **1 - GLACE** : Pour soulager la douleur. Utiliser, par exemple, le Pack Chaud froid Argicalm® (taille 2) pendant 20 minutes
- ✦ **2 - REPOS** : Pour ne pas aggraver les lésions, l'utilisation de cannes anglaises peut être nécessaire lors des déplacements
- ✦ **3 - ÉLEVATION** : Pour favoriser le retour veineux, mettre le membre lésé en élévation lors de la position assise ou couchée
- ✦ **4 - COMPRESSION** : Pour réduire l'œdème. Utiliser, par exemple, VENOFLEX FAST les chaussettes de compression médicale



## MALLEO DYNASTAB® BOA® OUVERTE

Une nouveauté qui s'intègre dans la gamme Malleo Dynastab® pour faciliter l'appareillage des patients

Ouverture totale à l'arrière pour faciliter la mise en place et éviter le mouvement du coup de pied



**Demandez conseil à votre pharmacien**

**Univers Pharmacie**

en partenariat avec



\*Haute Autorité de Santé.

1. Entorses latérales de la cheville : Diagnostic, rééducation et retour à la pratique sportive, HAS, septembre 2023

2. Herzog MM, Kerr ZY, Marshall SW, Wikstrom EA. Epidemiology of ankle sprains and chronic ankle instability. J Athl Train 2019;54(6):603-10.

\*BOA \* est une marque déposée de Boa Technology Inc

Les produits mentionnés sont des dispositifs médicaux de classe I. Indications et contre indications : se référer aux notices. Lire attentivement les instructions d'utilisation, indications et contre-indications des produits. Ces dispositifs sont inscrits à la Liste des Produits et Prestations Remboursables (LPPR). Photos : Studio Caterin – Réf. : 8279092001 – 01/2025

THUASNE SAS SIREN/RCS Nanterre 542 091 186 - Capital 1 950 000 euros - 120, rue Marius Auphan 92300 Levallois-Perret (France).



ZOOM SUR...

# Stop aux douleurs persistantes

La douleur chronique, les douleurs musculaires et les blessures sportives sont des problèmes de santé fréquents qui touchent des millions de personnes, des athlètes de haut niveau aux amateurs d'activité physique, jusqu'aux individus sédentaires. Comprendre leurs causes, leurs mécanismes et les moyens de prévention ou de traitement est essentiel pour conserver une qualité de vie optimale.

## **Douleur chronique : quand la douleur persiste**

La douleur chronique se définit comme une douleur qui dure depuis plus de trois mois, au-delà du temps normal de guérison. Elle peut résulter d'une blessure initiale mal soignée, d'une pathologie (comme l'arthrose ou la fibromyalgie), ou encore apparaître sans cause clairement identifiable.

### **Symptômes fréquents :**

- Sensation de brûlure, de tiraillement ou de picotement
- Douleur diffuse ou localisée
- Fatigue, troubles du sommeil et anxiété associés

## Approches thérapeutiques : soulager la douleur de façon globale

Le traitement de la douleur chronique repose sur une approche multidisciplinaire. Il combine souvent plusieurs axes pour améliorer la qualité de vie :

Traitements médicamenteux : antalgiques, anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), voire antidépresseurs ou anticonvulsivants pour certaines douleurs neuropathiques.

Kinésithérapie : exercices de renforcement, mobilisations douces, électrothérapie.

Thérapies psychocorporelles : relaxation, sophrologie, thérapie cognitivo-comportementale pour aider à mieux gérer la douleur et le stress qu'elle engendre.

Médecines complémentaires : acupuncture, ostéopathie, hypnose ou yoga thérapeutique, qui peuvent apporter un soulagement notable chez certains patients.

Certains compléments peuvent soutenir la prise en charge, notamment dans les douleurs musculaires, articulaires ou inflammatoires :

- **Magnésium** : utile en cas de tensions musculaires, crampes ou fatigue chronique.
- **Curcuma (curcumine)** : reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires naturelles.
- **Oméga-3** : acides gras aux effets anti-inflammatoires, bénéfiques notamment pour les douleurs articulaires.
- **Collagène hydrolysé** : peut soutenir la santé articulaire et ralentir la dégradation du cartilage.

## ZOOM SUR...

- **Vitamine D** : en cas de carence, elle joue un rôle clé dans la santé musculaire et osseuse.
- **Plantes comme l'harpagophytum ou le boswellia** : utilisées pour leur action anti-inflammatoire douce.

Avant d'entamer une supplémentation, il est essentiel de demander conseil à un professionnel de santé pour s'assurer de la pertinence, des interactions possibles et de la posologie adaptée.

### Notre Conseil

Consultez un professionnel dès qu'une douleur persiste plus d'une semaine  
Privilégiez une pratique sportive progressive et adaptée à votre condition physique  
Ne négligez jamais l'échauffement ni la récupération  
Variez les activités pour éviter les sollicitations répétitives  
Prendre soin de son corps, c'est aussi préserver son bien-être mental et émotionnel.

*L'équipe Groupe Univers Santé*

## ZOOM SUR...

### Douleurs musculaires : courbatures, tensions et surmenage

Les douleurs musculaires peuvent être aiguës ou chroniques. Les courbatures, bien connues après un effort inhabituel, sont généralement bénignes. Mais d'autres douleurs, comme les contractures ou les crampes récurrentes, peuvent signaler un déséquilibre ou un trouble musculaire.

**Causes fréquentes :** manque d'échauffement ou d'hydratation, mouvement répétitif ou posture inadéquate, stress et fatigue générale

**Prévention et soins :** échauffement et étirements avant/après l'effort, hydratation suffisante, techniques de récupération : massage, bain chaud, compression, renforcement musculaire ciblé.

Douleurs chroniques, douleurs musculaires et blessures sportives sont intimement liées à nos modes de vie. La clé réside dans la prévention, l'écoute de son corps et une prise en charge adaptée dès l'apparition des premiers signes. Pour les sportifs comme pour les non-sportifs, il est essentiel de ne pas banaliser la douleur : elle est un signal, jamais une fatalité.

LABORATOIRE  
**dermophil**

## DÉCOUVREZ NOS DERNIÈRES NOUVEAUTÉS





**PEU IMPORTE  
LA DESTINATION, PENSEZ**  
*compression*  
La compression médicale pour tous les styles !



Legger<sup>®</sup> et Smartleg<sup>®</sup> sont des gammes de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiquées dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étiquette. Demandez conseil à votre médecin, pharmacien ou orthopédiste. Mars 2025 - INN2003197 - Fabricant : Laboratoires INNOTHERA, LABORATOIRES INNOTHERA S.A.S., immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Caillat sous le numéro 8 386 422 894, dont le siège social est situé 22, avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, France.



Des marques  
des Laboratoires



**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.

**Lopéramide  
Zentiva Conseil®**

**zENTIVA**

MON MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE