

LE MAG



N°43 / JUILLET-AOÛT 2023

À LA UNE

Les prodiges des huiles

Nos conseils :

- pour éviter les cystites,
- après le sport,
- pour préparer la rentrée.

JEUX DE L'ÉTÉ !

DOSSIER DU MOIS

LE MAL DES TRANSPORTS

Des conseils rafraîchissants !

Pour un été éclatant de bien-être.





1. ÉVITER LES CYSTITES



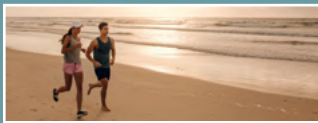
2. DOSSIER DU MOIS : MAL DES TRANSPORTS



3. LES JEUX DE L'ÉTÉ



4. LES PRODIGES DES HUILES



5. CONSEILS APRÈS LE SPORT



6. PRÉPARER LA RENTRÉE

Numéro: 43

Editeur: Univers Pharmacie

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tel: 0389416845

Fax: 0389233735

communication@groupeuniverspharmacie.com

www.groupeuniverspharmacie.com

Directeur de la publication

Daniel Buchinger

Périodicité / mensuelle

Directrice de rédaction:

Céline Boultaureau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation:

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tél: 0389416845

www.groupeuniverspharmacie.com

communication@groupeuniverspharmacie.com

© 2023 Groupe Univers Pharmacie - Tous droits réservés.

Crédits Photos : AdobeStock_608838667 - 246262395 - 601633299 - 179577214 - 385690799 - 60310454 - 438193662 - 445984720 - 119379699 - 91155051 - 509912062 - 250566326 - 167621556 - 525229716 - 144537922 - 77925247 - 432189278.

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 »

Dans les pages suivantes,

Retrouvez nos conseils santé et bien-être.

ÉDITO JUILLET-AOÛT 2023

La 100^{ème} !

9 ans, jour pour jour ; 100 éditions du MAG ; 11 fois par an ; tous les 1^{er} ou 2^{ème} jours du mois !

Le mag vous accompagne pour une centième édition et c'est avec beaucoup de plaisir qu'il vous transmet ses conseils santé et beauté tous les mois.

Découvrez notre sélection de produits indispensables pour profiter pleinement de votre été. Une virée en voiture, un vol en avion, une croisière en bateau, comme 4 français sur 10, vous êtes peut être sujet au mal des transports. Découvrez nos astuces, dans notre dossier du mois.

Merci à nos fidèles Lecteurs !

Univers Pharmacie



12 conseils pour éviter les cystites

La cystite est un trouble qui touche de nombreuses femmes. Elle peut toutefois être évitée en adoptant de bons réflexes.

01 ALLER AUX TOILETTES RÉGULIÈREMENT

Pour éviter la stagnation de l'urine et donc de bactéries pouvant potentiellement être source d'infections, il est indispensable d'uriner régulièrement, au moins 1 fois toutes les 3 heures. Il faut y aller même, lorsque l'envie n'est pas là et éviter autant que possible de se retenir d'aller aux toilettes.

BIEN S'HYDRATER

Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour permet de prévenir les cystites. Une bonne hydratation permet de diluer les urines et d'éliminer les bactéries présentes dans l'urètre par une action mécanique : plus la vessie est vidée souvent, moins les bactéries ont le temps de s'y loger et de créer une infection.

03 BOIRE DU JUS DE CRANBERRY

Pour éviter la stagnation de l'urine et donc de bactéries pouvant potentiellement être source d'infections, il est indispensable d'uriner régulièrement, au moins 1 fois toutes les 3 heures. Il faut y aller même, lorsque l'envie n'est pas là et éviter autant que possible de se retenir d'aller aux toilettes.



LES INFECTIONS URINAIRES EN QUELQUES CHIFFRES

50%

environ des femmes adultes font un épisode d'infections urinaires au moins une fois dans leur vie.

20%

des femmes ayant une infection urinaire auront un nouvel épisode.

- **Entre 20 et 50 ans**, les infections urinaires de la femme sont 50 fois plus fréquentes que les infections urinaires de l'homme.
- **Après 50 ans**, l'incidence des infections urinaires chez l'homme augmente avec l'apparition des maladies prostatiques.

BIEN S'HYDRATER

Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour permet de prévenir les cystites. Une bonne hydratation permet de diluer les urines et d'éliminer les bactéries présentes dans l'urètre par une action mécanique : plus la vessie est vidée souvent, moins les bactéries ont le temps de s'y loger et de créer une infection.

05 **BOIRE DU JUS DE CRANBERRY**

La cranberry ou la canneberge est efficace pour prévenir les infections urinaires à répétition. La canneberge contient de la proanthocyanidine qui empêcherait les bactéries et les germes d'adhérer aux parois de la vessie. Elle se consomme sous forme de jus ou de comprimés disponibles en pharmacie. temps de s'y loger et de créer une infection.

06 **ÉVITER LES VÊTEMENTS TROP SERRANTS**

Porter des vêtements trop serrants va favoriser la transpiration, ce qui peut entraîner l'arrivée des bactéries et des germes. Mieux vaut privilégier des pantalons amples, des jupes et des robes aux jeans moulants et autres pantalons slim.



07 **PRIVILÉGIER LES SOUS-VÊTEMENTS EN COTON**

Les sous-vêtements synthétiques sont à éviter car ils ne permettent pas à la peau de transpirer et retiennent la sueur, nid à bactéries favorisant les cystites. Il est préférable de porter des sous-vêtements dans des matières naturelles comme le coton.

08 **S'ESSUYER CORRECTEMENT AUX TOILETTES**

Pour éviter la stagnation de l'urine et donc de bactéries pouvant potentiellement être source d'infections, il est indispensable d'uriner régulièrement, au moins 1 fois toutes les 3 heures. Il faut y aller même, lorsque l'envie n'est pas là et éviter autant que possible de se retenir d'aller aux toilettes.

09 **LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION**

La constipation favorise le risque d'infection urinaire. La stagnation des selles accroît le développement des bactéries qui peuvent migrer vers les parois urinaires. Pour avoir un bon transit, il est important de consommer des aliments riches en fibres, de bien s'hydrater et de pratiquer une activité physique régulière.



ADOPTER DES SOINS D'HYGIÈNE INTIME

10

Lorsqu'on a une flore vaginale fragile, le choix du soin lavant est important. Il sera à Ph neutre, on évitera ainsi les savons acides qui dénature la flore vaginale et l'empêche de se défendre. Des soins lavants doux spécifiques pour l'hygiène intime sont disponibles en pharmacie.

ALLER AUX TOILETTES APRÈS UN RAPPORT SEXUEL

Un rapport sexuel favorise la prolifération des germes dans l'urètre. Pour les éliminer, il suffit de prendre le réflexe d'aller uriner juste après un rapport afin d'éliminer d'éventuelles bactéries.

11

12

ÊTRE VIGILANTE À L'ARRIVÉE DE LA MÉNOPAUSE

À la ménopause, la lubrification vaginale diminue car la flore vaginale s'appauvrit, ce qui peut favoriser l'apparition d'infections urinaires. Un traitement hormonal prescrit par le médecin peut être un bon réflexe pour renforcer la flore vaginale et la lubrification.

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-conseils-eviter-cystite>



BIOGARAN
CONSEIL

PRODUITS SANS ORDONNANCE,
À PETITS PRIX,
POUR LES MAUX DU QUOTIDIEN.



C'EST PLUS MALIN
QUAND ON PAYE MOINS



BIOGARAN

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.



Quel que soit le moyen choisi pour rejoindre le lieu de vacances, évitez le mal des transports : une personne sur trois en souffre au moins une fois dans sa vie, et certains en sont touchés de façon chronique.

Mal des transports: une personne sur trois en souffre une fois dans sa vie

Les malaises n'ont rien de spécifiques : au début, bâillements, sueurs froides et autres sensations cotonneuses s'installent. Ensuite, s'ajoutent une impression de grande fatigue, une somnolence, des nausées et des vomissements.

Le mal des transports, ou cinétose, est dû à une interprétation erronée des informations provenant des yeux et des oreilles. Si l'on fixe l'horizon, les renseignements fournis par l'œil et le vestibule de l'oreille (organe de l'équilibre) sont concordants. Si on lit ou s'adonne à une activité, les yeux bougent dans un plan différent de celui des vestibules. D'ailleurs, seuls les passagers sont malades : le conducteur, quel que soit le véhicule, ne connaît pas ces troubles.

QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR LE MAL DES TRANSPORTS

Des mesures simples permettent souvent d'éviter le mal des transports :

- Évitez les repas copieux avant le voyage, mais ne partez pas pour autant à jeun. Privilégiez une nourriture solide plutôt que liquide.
- Renoncez à l'alcool, au tabac et au café, avant et pendant le voyage.
- Maintenez la tête droite, sans faire de mouvements brusques pendant le voyage.
- En voiture, installez-vous à l'avant à côté du conducteur, ou à l'arrière au milieu, et regardez loin devant vous.
- Dans le train ou sur le bateau, asseyez-vous dans le sens de la marche. Certaines personnes se sentent mal quand elles sont installées dans le sens contraire.
- Dans un avion ou en bateau, choisissez une place située au centre de l'appareil : les mouvements y sont d'amplitude plus faible.
- Choisissez une place près de la fenêtre et regardez le paysage au loin. Tant que les yeux perçoivent le déplacement, le mal se manifeste moins rapidement.
- En bateau, évitez de rester à l'intérieur, les espaces confinés favorisent l'apparition des symptômes.
- Si vous êtes sujets au mal des transports abstenez-vous de lire, d'écrire ou d'entreprendre une activité qui réclame votre attention visuelle.

<https://www.passeportsante.net/fr/Fiche.aspx?mal-des-transport-une-personne-sur-trois-en-souffre-une-fois-dans-sa-vie>

Remèdes naturels au mal des transports

Qu'il s'agisse de voyager en voiture, en bateau, en train ou en avion, le mal des transports est une véritable souffrance pour ceux qui le subissent. A l'approche des départs en vacances, Smatis vous donne cinq astuces naturelles pour éviter de tomber malade en été.

LE GINGEMBRE

Le gingembre est reconnu pour lutter contre le mal des transports, car il a des vertus digestives. Il permet de prévenir ou d'arrêter les nausées et les vomissements.

Même si le gingembre est plus efficace sous forme de poudre, l'huile essentielle de gingembre, ou encore la tisane au gingembre, n'en sont pas moins efficaces. Appliquée en gouttes pures sur le cou au niveau de la carotide (ou diluée dans un peu d'huile d'amande douce), ou associée à une cuillère de miel pendant le voyage, l'huile essentielle de gingembre aide à calmer les douleurs. En racine séchée, deux à trois tasses d'infusion au gingembre par jour, prises avant les repas, dans la journée du voyage, soulagent les digestions difficiles et les vertiges.

Attention, cependant. Les huiles essentielles ne sont pas des produits anodins. Des précautions d'emploi sont à respecter pour les femmes enceintes, qui allaitent et les enfants.





L'ACUPRESSION

Il existe un point d'acupression, appelé le point Nei Kuan, qui se situe sur la ligne médiane de l'avant-bras intérieur, à trois largeurs de doigt du pli du poignet (deux pour les enfants). En pressant simplement ce point, les malaises ressentis en cours de trajet disparaissent.

Pour trouver le point Nei Kuan, il suffit de tourner la paume de la main vers le haut, placer les trois doigts de l'autre main (index, majeur, annulaire) sur l'avant-bras, l'annulaire contre la première pliure du poignet. Le point se trouve sous le rebord de l'index, entre les deux tendons fléchisseurs. En massant pendant trois ou quatre minutes cette zone, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1 heure avant le voyage ou quand les nausées se font sentir, l'effet est immédiat : les troubles se dissipent.

Cette pratique ne présente aucune contre-indication. Les femmes enceintes peuvent même y avoir recours en cas de nausées matinales.

LE BASILIC DOUX

De senteur anisée, le basilic sous forme d'huile essentielle reste un classique pour lutter contre le mal des transports, surtout quand l'huile essentielle de menthe n'est pas tolérée ou déconseillée. Réputée pour calmer les contractions involontaires du diaphragme, apaiser les nerfs tendus et activer la digestion, l'huile essentielle de basilic est un antispasmodique puissant et un excellent tonique digestif. Revigorante et vitalisante, elle combat le stress et la fatigue qui peuvent accentuer le mal des transports.

Dilué dans de l'huile végétale, le mélange s'applique sur le plexus solaire (centre nerveux situé entre le sternum et le nombril) et les poignets, 3 fois par jour durant le trajet. Quelques gouttes d'huile essentielle de basilic peuvent également être placées directement sur la langue ou le palais, mélangées à un peu d'huile végétale ou de miel.

Comme le basilic irrite certaines peaux, il est préférable de réaliser un test cutané au préalable. A noter que l'utilisation de l'huile essentielle de basilic est déconseillée pour les femmes enceintes, qui allaitent et les enfants.

LA MENTHE POIVRÉE

Des essais cliniques démontrent que la menthe poivrée est efficace pour lutter contre les nausées et soulager les maux de tête ressentis en cas de mal des transports. Reconnue comme étant un tonique digestif, elle stimule le foie et calme les spasmes intestinaux.

Les bonbons à la menthe poivrée, ainsi que le thé de menthe poivrée, aident à stabiliser l'estomac et à prévenir les nausées. Cependant, il n'est pas facile de trouver ces deux remèdes dans le commerce. L'huile essentielle de menthe poivrée peut alors être une bonne alternative. Appliquée sur un demi sucre, ou directement sur la langue ou sur le cou, le long des tendons, elle calme les vertiges et les nausées. Très odorante, elle peut également être appliquée sur un mouchoir à rapprocher du nez autant que nécessaire durant le trajet.

Rappelons cependant que des précautions d'emploi des huiles essentielles sont à respecter pour les femmes enceintes, qui allaitent et les enfants.

LE CITRON

Le citron est reconnu pour être un anti-vomitif. Il est très utilisé en cas d'indigestion, crise de foie, ballonnement, vertiges, nausées... Consommé en huile essentielle, celle-ci nettoie le foie et aide à purifier le système digestif. Son odeur acidulée, fraîche et pétillante, diffusée dans la voiture, avant de prendre la route, et/ou pendant le trajet, assainit l'air et apaise les écoeulements. Elle peut également être utilisée en massage, diluée dans un peu d'huile végétale ou de lait pour le corps neutre, sur la zone de l'estomac et du foie.

Attention : l'huile essentielle de citron est un produit photosensibilisant. Il faut donc éviter d'exposer la zone massée dans les heures qui suivent l'application, au risque de voir apparaître des taches brunes sur la peau, généralement indélébiles.

Comme pour toutes les huiles essentielles, les femmes enceintes, qui allaitent et les enfants doivent respecter des précautions d'emploi.

Ssources : www.passeportsante.net – www.doctissimo.fr – www.medisite.fr

TROUVEZ LE SOMMEIL

QUAND VOUS EN AVEZ BESOIN

 **Endormissement rapide***

 **Format pratique: film orodispersible**

 **Dosage fort de mélatonine : 1.9mg****

SANS DEPENDANCE

USAGE PONCTUEL

sanofi

*La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement. **Efficacité prouvée à partir de 1mg/jour avant le coucher.

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE RÉSERVÉ À L'ADULTE. PLUS D'INFORMATIONS SUR WWW.NOVANUIT.FR

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



10047435 - 06/2023



Kiné vestibulaire : qu'est-ce que c'est ?

Souvent bénin, un vertige n'est pas toujours anodin. Lorsque la cause est pathologique, une prise en charge médicale ainsi qu'une rééducation vestibulaire sont parfois nécessaires.

DANS QUELLES SITUATIONS A-T-ON BESOIN DE KINÉ VESTIBULAIRE ?

De multiples pathologies (traumatiques, virales, auto-immunes, hormonales) peuvent atteindre soit le système vestibulaire soit la transmission des informations jusqu'au système nerveux qui comprend le cerveau et la moelle épinière. Néanmoins, les troubles vestibulaires les plus fréquents sont :

- **Le trouble fonctionnel, dont le mal des transports par exemple**, correspond à une illusion sensorielle ou « dépendance visuelle ». « Il concerne 60 à 70% des patients qui consultent pour vertiges », précise Loïc Vest. Il y a une désynchronisation de la perception entre les mouvements du corps et les informations visuelles. La plupart de ces patients se plaignent par exemple de sensations vertigineuses dans des espaces bondés tels que les grands magasins ou les hall dans lesquels ils éprouvent des difficultés à trouver un repère fixe qui soit en adéquation avec les informations envoyées par l'oreille interne. Ce sont souvent des patients dont les examens médicaux ne montrent aucune anomalie mais dont la fonction est perturbée.
- **Le vertige de position paroxystique,**
- **L'hydrops (dont la maladie de Ménière)**
- **Le déficit vestibulaire aigu (dont la névrite vestibulaire).**



QU'EST-CE QUE LA RÉÉDUCATION VESTIBULAIRE ?

La kinésithérapie vestibulaire (qui dispose de sa propre société savante, la SFKV) va utiliser l'interaction entre la vision et l'organe de l'équilibre pour corriger une déficience dans la perception des informations sensorielles par notre cerveau.

Cette discipline fait partie des spécialités de la kinésithérapie. Si certains troubles de l'équilibre se résorbent d'eux-mêmes, leur cause peut se révéler pathologique s'ils sont persistants. Dans ce cas, un médecin pourra tester de manière plus poussée votre sens de l'équilibre, de la vue, de l'ouïe ainsi que votre coordination. Une fois la cause identifiée, le kinésithérapeute intervient pour « rééduquer » la fonction déficiente (difficulté à marcher, instabilité du regard, etc.).

Il est important de noter que le traitement d'un trouble vestibulaire repose sur une étroite coordination entre médecins, qui agiront sur la cause, et un kinésithérapeute qui agira sur le rétablissement des fonctions. Pour cela, le kiné va utiliser un certain nombre de tests afin de mettre en lumière des troubles fonctionnels.

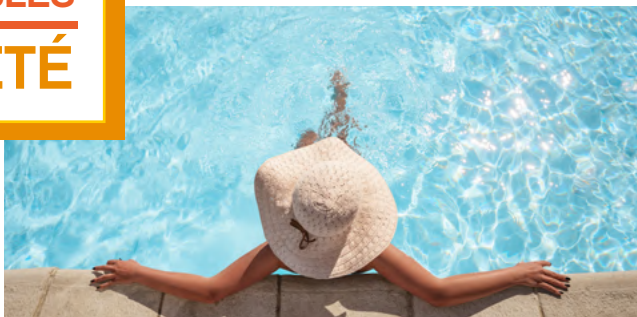
LES INDISPENSABLES JEUX DE L'ÉTÉ

OÙ EST POLLEN ?

POLLEN s'est perdu parmi les lettres E L N O P, pouvez-vous le retrouver ?

La grille ci-contre contient une et une seule fois le mot POLLEN.

À vous de jouer !



O	L	E	E	O	N	N	E	L	N	O	E	E	O	L
L	N	O	L	L	N	N	N	E	E	L	N	L	N	E
E	L	N	P	N	L	N	O	L	P	L	L	N	L	L
P	L	O	L	L	N	E	N	P	L	N	E	P	L	E
L	L	L	L	O	O	P	P	O	O	L	N	E	P	E
E	O	E	L	P	N	L	L	L	L	N	E	E	N	L
N	P	E	P	P	N	N	L	L	N	O	N	O	L	N
E	N	L	L	E	P	P	O	L	O	O	P	N	P	E
P	N	L	P	L	O	E	O	P	O	O	L	L	P	L
L	N	L	L	P	L	O	L	E	N	N	L	L	O	P
N	L	L	P	E	N	P	E	O	P	E	E	L	L	P
P	E	O	O	N	L	L	P	N	P	L	L	O	O	P
O	L	E	O	E	N	L	L	N	P	P	L	L	N	E
E	N	N	O	L	L	E	P	P	O	L	L	E	N	P
L	L	O	N	O	E	L	P	P	L	N	E	P	L	P

MOTS MÉLÉS

K	L	U	A	E	U	S	L	H	X	S	E	I	G	R	E	L	L	A	Z
R	Z	B	F	X	F	V	R	J	J	F	I	B	R	E	S	R	B	A	X
E	I	Ç	E	M	Q	T	A	L	O	C	O	H	C	Ç	A	D	Y	Ç	L
D	B	P	S	E	U	Q	A	P	X	W	I	V	T	R	O	D	P	Ç	T
Q	T	E	L	U	W	M	L	O	W	G	Z	I	H	M	G	S	N	U	T
J	U	Q	M	A	C	H	N	O	I	T	A	C	I	T	S	A	M	N	H
U	K	I	P	L	C	R	L	O	A	S	V	N	L	B	R	T	D	O	P
D	U	D	L	O	A	T	E	I	B	W	A	H	G	T	A	M	F	I	R
U	S	E	D	I	T	W	O	H	P	L	S	S	P	M	F	I	K	J	U
Y	P	Q	M	K	B	A	Z	S	D	I	T	E	A	S	G	L	B	S	N
D	A	F	H	S	C	R	S	O	E	R	D	R	H	U	B	A	R	B	E
T	C	T	S	G	I	A	E	S	S	O	I	E	E	K	Ç	B	V	X	A
Y	I	B	P	Y	G	T	A	I	I	N	Z	B	S	A	V	R	I	L	U
Z	D	M	M	M	L	Ç	U	U	E	U	I	G	C	A	M	O	T	S	E
E	N	A	E	R	E	F	C	A	O	Z	M	X	D	Z	E	M	M	O	P
F	A	R	T	I	C	H	A	U	D	J	K	H	T	E	K	S	R	Ç	M
F	H	C	N	U	C	X	I	N	D	I	G	E	S	T	I	O	N	V	N
U	V	H	I	D	H	E	S	S	I	L	G	R	V	P	R	Z	R	I	A
I	R	E	R	Ç	R	G	H	Y	D	R	A	T	A	T	I	O	N	M	T
U	F	R	P	O	L	L	E	N	S	K	X	K	M	T	K	H	T	H	W

ABDOMINAL
ALLERGIES
ARTICHAUD
AUTISME
AVRIL
CHOCOLAT
DITE
EAU

ESTOMAC
FER
FIBRES
FIGUE
HANDICAP
HYDRATATION
INDIGESTION
LACTOSE

LIPIDES
MARCHER
MASTICATION
OMS
PAQUES
POLLENS
POMME
POTASSIUM

PRINTEMPS
PRUNEAU
ÉQUILIBRE
RÉGLISSE
RHUBARBE
SUCRE
TAMARIN

Mustela®



Pour toute
la famille

La protection solaire **pour toute la famille**

Haute tolérance bébé-enfant, convient dès la naissance* et aux femmes enceintes en cas d'exposition inévitable.

*Bébés sortis de néonatalogie - Respect des océans : filtres UV conformes à la réglementation d'Hawaï sur la préservation des coraux : sans oxybenzone et octinoxate. Avocats bio et upcyclés : issus de filières responsables et de l'économie circulaire.



BEAUTÉ

Les prodiges des huiles

Basiques ou agrémentées, sèches, solaires, capillaires, démaquillantes, minceur... Plus que jamais tendance, les huiles cosmétiques recèlent plus d'un secret de beauté.

Similaires de par leur onctuosité mais affichant déjà leurs différences dans leur robe – de l'or pâle au vert miellé –, les huiles se distinguent encore par leur saveur, leur odeur et, surtout, leur composition. Chacune d'elles recèle en effet son propre trésor : une combinaison unique d'acides gras, de vitamines, de minéraux. Et de bien d'autres petites merveilles capables de protéger voire de réparer nos cellules. En s'ajoutant à l'eau d'un bain, les huiles contribuent au bien-être cutané. Combinées à d'autres ingrédients comme des huiles essentielles et des extraits végétaux, elles deviennent des soins de beauté particulièrement bien ciblés. À condition bien sûr de n'utiliser que des huiles de qualité cosmétique, pressées à froid. La chaleur détruit en effet les principes actifs, ce qui anéantit aussitôt leur intérêt cosmétique. En version sèche ou d'origine, les plus prisées de l'univers de la beauté ont toutes leur secret.



BEAUTÉ

- **L'huile de coco** Très utilisée dans tous les pays tropicaux pour sa capacité à réhydrater la peau et les cheveux, l'huile de coprah (la chair de coco) est très riche en potassium, fer, magnésium, cuivre et zinc, des minéraux indispensables à la protection et au fonctionnement de la vie cellulaire.
- **L'huile d'avocat** Réputée pour les miracles qu'elle accomplit sur des cheveux secs et en mal d'éclat, cette huile décline aussi ses talents sur des épidermes trop exposés au soleil. Ses vitamines A, B, C, D, E, H, K et PP œuvrent contre le vieillissement des cellules. Sa teneur en insaponifiables assouplit et restructure l'épiderme.



LAIT, CRÈME, HUILE : QUELLE DIFFÉRENCE ?

En ce qui concerne les bénéfices pour la peau, on peut dire que les huiles sont plus nourrissantes que les crèmes ou les laits dits hydratants. Elles permettent de restaurer la barrière protectrice de l'épiderme et pénètrent beaucoup plus rapidement dans la peau. Autre atout majeur : la formulation du soin. En effet, les soins en base huile sont beaucoup plus faciles à concevoir qu'une émulsion car ils ne contiennent pas d'eau. Pour « figer » les émulsions, les formulateurs doivent ajouter des stabilisants, par exemple des conservateurs. Lesquels sont inutiles lorsqu'il s'agit d'une huile.

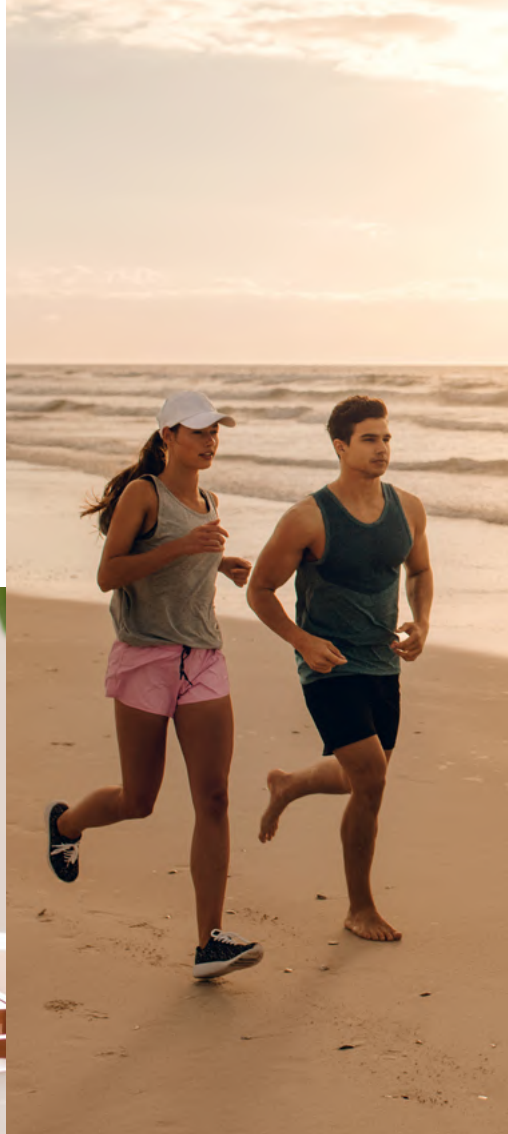
<https://www.bienetre-et-sante.fr/corps/les-prodiges-des-huiles>



Les 5 erreurs que l'on commet après une séance de sport

Les vacances d'été sont souvent l'occasion de consacrer un peu de son temps pour faire du sport et se remettre en forme. Mais avant de se lancer tête baissée, voici quelques erreurs à éviter.

Profiter de la fraîcheur du matin pour courir sur la plage, c'est très agréable. Mais il ne faut pas oublier certaines règles élémentaires comme celle d'éviter de courir juste après avoir déjeuné ou celle de fuir les fortes chaleurs. Aujourd'hui, nous allons lister les erreurs qu'il ne faut pas commettre après une séance de sport.



NE PAS PRENDRE DE DOUCHE

Vous venez de courir et vous avez une faim de loup ? Ne vous précipitez pas à la cuisine, passez avant par la salle de bain. Vous avez beaucoup transpiré, il faut donc aller vous laver pour éviter la prolifération de bactéries. Par ailleurs, la transpiration rafraîchit le corps, il est donc important de ne pas soumettre vos muscles à un changement de température trop radical.

C'est pour cette raison aussi que nous vous conseillerons de ne pas prendre de douche froide. Commencez par de l'eau chaude et au fur et à mesure faites chuter la température. En douceur, vous permettrez à votre sang de mieux circuler. Une fois propre, vous pourrez vous sustenter.

MANGER COMME UN OGRE

Manger après avoir fait du sport c'est une bonne chose, mais attention à ne pas trop manger. Il ne faudrait pas se sentir ballonné et réduire à néant tous les efforts qu'on a fournis. N'hésitez pas à consommer des aliments riches en protéines et pauvres en calories. Mangez des fruits, des céréales, des produits laitiers, des œufs, du saumon ou encore du poulet.

Vous pourrez aussi manger des produits sucrés, mais privilégiez les sucres naturels qui sont facilement assimilables et qui apportent des minéraux indispensables pour une bonne santé musculaire. On vous conseillera enfin de manger dans les deux heures qui suivent l'effort physique, car c'est à ce moment que l'organisme cherche à reconstituer ses réserves.

NE RESTEZ PAS À RIEN FAIRE

Vous êtes épuisé après avoir fait du sport ? Ce n'est pas une raison pour vous vautrer dans votre canapé. Si vous ne faites plus aucune activité après un effort physique intense, vos muscles pourraient bien se raidir. Marchez, faites la cuisine, baladez-vous... Ce qu'il faut c'est éviter l'inactivité.

En revanche, vous serez bien mal inspiré de vous lancer, immédiatement après le sport, dans des chantiers qui demandent beaucoup d'efforts. Votre corps a besoin de se reposer. Agissez donc en douceur pour ne pas faire trop souffrir vos muscles.

ATTENTION AUX ÉTIREMENTS

La question des étirements après le sport fait débat. Certains pensent que ces étirements sont indispensables pour éviter les courbatures, d'autres avancent qu'ils peuvent venir abîmer vos muscles. Les médecins du sport expliquent qu'il vaut mieux s'échauffer que s'étirer avant l'effort physique. Après une activité physique intense, on ne doit pas s'étirer immédiatement.

Il semblerait même que faire des étirements tout de suite après l'effort pourrait empirer les courbatures, car cela viendrait augmenter les petites lésions des muscles provoquées par l'effort. Par ailleurs, les étirements peuvent venir bloquer la circulation sanguine. Si vous voulez réduire les courbatures, étirez-vous doucement une heure après l'activité sportive. Ces étirements ne devront pas vous faire mal.

BOIRE N'IMPORTE QUOI

Après avoir fait du sport, il faut boire car le sport fait transpirer, mais n'allons pas chercher des boissons sucrées ou des boissons énergisantes. « Elles sont hyper-sucrées, et pas forcément d'un sucre assimilable à l'effort », explique Frédéric Maton, le président de la Société Française de Nutrition du Sport, dans 20 minutes. « Et elles ne contiennent pas de minéraux, notamment pas de sel. Cela entraîne une chute minérale par le rein, d'où un risque cardiaque à l'effort. »

Ce qu'il faut c'est boire de l'eau. En revanche, il ne faut pas boire un demi-litre d'eau d'un coup. Juste des petites gorgées espacées au fil de la journée. 6 ou 8 verres d'eau par jour sont amplement suffisants.

8 conseils pour préparer les enfants à la rentrée

Après les grandes vacances, le retour à la routine doit se faire en douceur pour éviter les coups de blues. Suivez le guide.

Mais oui mais oui, l'école est finie... Hélas, ça y est, on change de refrain, désormais c'est la rentrée qui pointe le bout de son nez après de longues semaines de jeux, d'aventures, de découvertes... et de laxisme parental. Afin de resserrer la bride de vos bambins en douceur, voici nos conseils pour procéder par étapes.

RENTREZ À LA MAISON AVANT LE D-DAY

Ménagez-leur, si vous le pouvez, quelques jours de transition entre votre lieu de vacances et la maison, afin qu'ils se réapproprient leur espace et retrouvent leurs habitudes. Le retour au rythme scolaire leur semblera ainsi plus naturel.

RECALER LEUR SOMMEIL

Pendant l'été, on a tendance à laisser glisser l'heure du coucher pour profiter tranquillement des soirées. Les enfants auront besoin de plusieurs jours pour se recalibrer sur leur rythme de sommeil habituel : évitez-leur une grande fatigue à la reprise de l'école en les couchant chaque soir 10 à 15 minutes plus tôt que la veille, en démarrant une semaine avant la rentrée.

ORGANISER DES RETROUVAILLES AVEC LES COPAINS

S'ils dépriment déjà à l'idée de renoncer à leur liberté, aidez-les à voir les côtés positifs de la rentrée en organisant un goûter ou un moment de jeu avec leurs copains de l'an passé. Ils seront d'autant plus impatients ensuite de se retrouver dans la cour de récré.



FAIRE PLACE NETTE

Si ce n'est pas encore fait, attelez-vous avec votre enfant au rangement de son bureau. Triez ses affaires de l'an passé, videz les étagères et faites de la place pour accueillir ses nouveaux livres et cahiers.

PRÉPARER SON CARTABLE

L'un des grands plaisirs de la rentrée est d'étrapper ses affaires flambant neuves. Préparez avec votre bout de chou son cartable, placez des étiquettes sur ses affaires et demandez-lui d'écrire son nom (en s'appliquant) et/ou tout ce qu'il peut faire lui-même.

RENOUER AVEC LES RÈGLES DE LA MAISON

En vacances, si les règles de politesse et d'entraide familiales restent en vigueur, l'horaire du bain, le planning de « qui met la table / qui dessert », le nombre de moments consacrés au jeu peuvent varier, et c'est tant mieux ! Avant la rentrée, veillez à remettre en place (en douceur) les rythmes habituels de votre maison.



RÉVEILLEZ LEURS NEURONES

L'air de rien, faites-leur faire de petits exercices de lecture et de calcul pour remettre en route les circuits d'apprentissage scolaire. Demandez-leur de déchiffrer le menu du restaurant parce que vous avez oublié vos lunettes, de recompter la monnaie à la boulangerie, de vous rappeler quelle est la capitale de l'Angleterre parce que vous avez un doute... Mettez à profit les bouchons du retour, les courses de rentrée, bref, tous les moments pas très fun où ils seront ravis de s'occuper l'esprit.

AYEZ LA POSITIVE ATTITUDE !

Si vous ne savez pas ce que c'est, voici un lien pour vous rafraîchir la mémoire... (de rien) Plus sérieusement, même si la perspective de la rentrée vous donne envie de tout plaquer et partir vivre en Papouasie, efforcez-vous de ne pas le faire sentir à vos enfants qui y perdraient leur latin. Enthousiasmez-vous sur leur futur enseignant, sur les nouvelles choses qu'ils vont découvrir cette année, les retrouvailles avec leurs copains, le début des activités extrascolaires, bref, faites-leur voir la vie en rose ! Avec tout cela, leur rentrée devrait se faire comme sur des roulettes.

<https://www.bienetre-et-sante.fr/famille/8-conseils-preparer-enfants-a-rentree>

3 PRODUITS SOLAIRES
ACHETÉS
=

-75%

SUR LE PRODUIT LE MOINS CHER

Du 1^{er} au 31 juillet 2023



upcare®
- SOLAIRES -

EAU THERMALE
Avene
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

URIAGE
EAU THERMALE

* Offre valable pour les porteurs de cartes Univers Privilege et Univers Premium dans les pharmacies et parapharmacies participant à l'opération. Voir détails des produits en point de vente. Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions. Sous réserve d'éligibilité.