



le MAG'

JUILLET-AOÛT 2017

Beauté

EXPOSEZ VOS PIEDS

Nutrition

DES ALIMENTS
POUR
S'HYDRATER
TOUT L'ÉTÉ

Prévention

CET ÉTÉ
NE VOUS FAITES
PAS PIQUER

**DES
VACANCES
EN PLEINE
SANTÉ !**



Suivez-nous sur facebook





CET ARTICLE
A ÉTÉ RÉDIGÉ PAR :

**VICKY
THAU YOU**
Préparatrice



NOS BONS CONSEILS POUR VOYAGER SANS NAUSÉE

Le mal des transports peut toucher tout le monde, adultes, animaux, et plus fréquemment, les enfants. Un trouble bénin qui peut très vite rendre le voyage désagréable, que ce soit en train, en bateau ou en avion. Voici quelques conseils et produits pour y remédier.



LE
SAVIEZ-
VOUS

La personne qui conduit n'est presque jamais atteinte du mal des transports, car son regard est constamment fixé sur la route !

Ce mal des transports, que l'on appelle « cinétose » ou « naupathie » est relativement courant et se caractérise par des symptômes très précis : nausées, vomissements, maux de tête, pâleurs, sueurs froides, hyper salivations... La plupart de ces effets diminuent généralement après l'arrêt des moyens de locomotions.

Mais pourquoi sommes-nous malades ?

Cette cinétose est due à un conflit entre la perception visuelle et celle de notre oreille interne, lors de nos déplacements. En effet, si nos yeux transmettent à notre cerveau les mouvements perçus lors du trajet, en revanche le vestibule (organe de l'équilibre dans l'oreille) ne perçoit pas ces mouvements et contredit donc les informations qui ont été transmises initialement par les yeux.

Le mal des transports ne présente généralement pas de complications, mais il faut veiller, tout particulièrement chez les enfants, à compenser par un apport d'eau la déshydratation due aux vomissements.

Comment éviter le mal des transports ?

- Dans une voiture, proposer le siège à l'avant, à côté du conducteur, à la personne sujette à ce mal des transports, pour favoriser une vision lointaine.
- Préférez l'air. Si possible, ouvrez les fenêtres et évitez d'être trop chaudement vêtu.
- Ne jamais voyager l'estomac vide et prévoir quelques bonbons à sucer.

Comment traiter le mal des transports ?

Il existe différents traitements naturels pour prévenir et atténuer les symptômes :

Cocculine BOIRON

Comprimés à sucer ou granules pour les enfants de 18 mois à 6 ans à prendre la veille du départ et pendant le transport, si nécessaire.



Roller mal des transports : PURESENTIEL

Ce roller pratique et facile d'utilisation aide à lutter contre le mal des transports et à prévenir les causes de l'inconfort. Sa formule aux 7 huiles essentielles permet également d'aider à combattre tous désagréments dus aux transports (voiture, bateau, avion).



Bracelet anti-nausées SEA-BAND

Fonctionne par acupression, sans effets secondaires. À partir de 2 ans.



LE
**BEST
CONSEIL**
DU PHARMACIEN

Si les mesures de prévention et les gestes simples ne suffisent pas, parlez-en à votre pharmacien.





PROTÉGEZ-VOUS DES MOUSTIQUES

Dans les pays tropicaux mais aussi dans le sud de la France et sur le pourtour méditerranéen, les insectes, dont le moustique tigre, peuvent propager de nombreuses maladies. Ces maladies touchent les populations autochtones dans les pays tropicaux mais également les voyageurs. Alors demandez conseil à votre pharmacien qui vous donnera un répulsif avec des actifs efficaces, aux concentrations optimales, afin de vous protéger efficacement contre ces insectes piqueurs.



LE SAVIEZ- VOUS

Les moustiques peuvent transmettre des maladies telles que le paludisme, le chikungunya, la dengue ou encore le virus Zika.

Pourquoi se protéger des piqûres de moustiques ?

Les piqûres de moustiques sont généralement inesthétiques, avec le gonflement et la rougeur de la peau. Mais si elles sont souvent bénignes, ces piqûres peuvent avoir des conséquences plus graves : les moustiques peuvent transmettre des maladies telles que le paludisme, le chikungunya, la dengue ou encore le virus Zika. Aucun vaccin n'est pour l'instant disponible en France pour toutes ces affections en zone endémique. Alors, de retour d'une zone infestée, si vous ressentez une fièvre supérieure ou égale à 38°C associée à des maux de tête et des douleurs abdominales, il est impératif de consulter un médecin en urgence.

Comment bien préparer son voyage ?

1. Se tenir informé : renseignez-vous sur le pays de destination et les mesures préventives recommandées.

2. Consultez un médecin : il est indispensable de mettre à jour ses vaccins et éventuellement prévoir un traitement préventif contre le paludisme.

3. Préparez une trousse à pharmacie : prévoyez des antalgiques, des antipyrétiques, des anti-diarrhéiques mais aussi des antihistaminiques contre les piqûres et démangeaisons en plus de vos traitements habituels. N'oubliez pas d'emmener un répulsif adapté.

4. Pendant le séjour : portez des vêtements longs et appliquez régulièrement un répulsif adapté.

Modalités d'utilisation des répulsifs pour une protection efficace.

1. Conseils d'utilisation

Appliquez sur toutes les zones découvertes du visage et du corps en protégeant les yeux et les muqueuses.

Pour le visage, vaporisez le produit sur les mains, puis appliquez sur les joues et le front.

2. Moments d'application recommandés

- Le matin et le soir
- Après la baignade ou après la douche
- 20 minutes après l'application de la protection solaire

3. Mode d'emploi des répulsifs

Lisez les précautions d'utilisation concernant l'âge des enfants, les femmes enceintes et allaitantes, le nombre maximal d'applications...

4. Mises en garde

- Ne pas appliquer sur les mains des enfants.
- Ne pas pulvériser directement sur le visage.
- Ne pas avaler.
- Éviter le contact avec les yeux et les muqueuses.
- Se laver les mains soigneusement après manipulation.
- En cas de contact avec les yeux et les muqueuses, rincer abondamment à l'eau et consulter un médecin.

Les moustiques détestent, la peau adore.

Le lait haute protection Apaisyl® Répulsif Moustiques protège efficacement en zones tropicales contre les moustiques⁽¹⁾ et le moustique tigre⁽²⁾ tout en respectant la peau et en garantissant un effet hydratant. Testé sous contrôle dermatologique⁽³⁾ et adapté à l'enfant de plus de 24 mois.

Découvrez aussi en pharmacie Apaisyl® Répulsif Moustiques Émulsion pour Peaux Sensibles et Apaisyl® Répulsif Moustiques Lotion pour Protection Quotidienne.

LAIT PROTECTEUR ZONES TROPICALES

(1) Données internes - Test terrain - 2008. (2) Données internes - Cagelast - 2004. (3) Données internes - Tests d'usage - 2015. Biocide. Utilisez les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit. Demandez conseil à votre pharmacien, 06/2017, Merck Médication Familiale.



PREMIÈRES VACANCES AVEC BÉBÉ

Votre pharmacien Pharmabest vous propose une liste de produits indispensables à mettre dans votre valise pour mieux profiter de vos vacances avec bébé.



Anthelios Dermo-Pediatrics
Bébé lait SPF50+
LA ROCHE-POSAY
flacon pompe 50ml

Pour les peaux délicates ou à tendances atopiques des bébés et jeunes enfants de moins de 3 ans, ce soin solaire bénéficie d'une protection UVB et UVA optimale.



Brumisateur bébé
EVIAN
flacon pompe 300ml

Le brumisateur pour Bébé Evian au pH neutre apaise et rafraîchit les peaux fragiles grâce à la pureté de l'eau minérale naturelle Evian.

Lingettes nettoyantes douceur
dermo-apaisantes 3en1
siège, visage et mains

DODIE
70 lingettes

Sans paraben, sans alcool, sans phénoxyéthanol et hypoallergéniques, pour une toilette en douceur tout en respectant la peau sensible de bébé.



Bepanthen Protect extra protection
BAYER
tube 100g

Cette pommade de change de bébé sert à protéger votre enfant des irritations et rougeurs sur ses fesses, et des frottements dus à la couche. Conçu pour les 12 premiers mois.



BEST PROMOS*

BEAUTÉ

Offres valables du 1^{er} au 31 juillet 2017

1



CRÉALINE
BIODERMA
Peaux sensibles

-20%

2



INSTITUT ARNAUD
1 crème de jour
achetée =
**1 contour des yeux
offert**

3



HORME TIME
HORMETA

1 crème ou
1 sérum
acheté(e) =
**1 Eau Précieuse
des Alpes
offerte**

4



HUILE SÈCHE
TAAJ

1 Huile Délicieuse
achetée =
**1 eau micellaire
100ml offerte**

5



**PURETÉ
THERMALE**
VICHY
Démaquillants

-1€

6



KNEIPP
Soins Corps

-30%

7



LAIT CORPS
WELEDA

-20%

8



ALPHA KM
NOREVA
Soin corporel
anti-âge

-2€

9



LAIT CORPS
HYDRATANT
Peaux fragiles
et délicates

-2€

10



XLS MEDICAL
OMEGA PHARMA

-10€

1 **BIODERMA** Sur la gamme Créaline hors lots, hors H2O. 2 **INSTITUT ARNAUD** Sur les gammes suivantes : Perle & Caviar, Eclat Jeunesse, Nutri régénérante, Oligo35. 3 **HORMETA** Pour l'achat d'un produit de la gamme Horme Time, une Eau Précieuse des Alpes 100ml offerte. 4 **TAAJ** Pour l'achat d'une Huile Délicieuse 100ml achetée, une Eau Micellaire 100ml offerte. 5 **VICHY** Sur le Démaquillant Intégral 3en1 300ml et Solution Micellaire 3en1 400ml. 6 **KNEIPP** Sur les soins corps. 7 **WELEDA** Sur les laits corporels hors gamme Bébé. 8 **NOREVA** Sur AKM Soins Anti-âge raffermissant corporel tube 200ml et AKM Soins Anti-âge raffermissant corporel édition limitée tube 250ml dont 50ml offert. 9 **A-DERMA** Sur le lait corps 400ml. 10 **OMEGA PHARMA** Sur XL-S Medical Extra Fort 120 comprimés, XLS MEDICAL Capteur de graisses boîte de 90 Sticks et XLS Médical Capteur de Graisses 180 comprimés.

* Ces offres sont susceptibles de varier en fonction du point de vente. Dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles.

Offres valables du 1^{er} juillet au 31 août 2017



10 **SENSÉLINA**
DERMINA
Peaux intolérantes

1 spray 250ml acheté =
1 spray 250ml offert

1 spray 150ml acheté =
1 spray 150ml offert

11 **AQUAPORIN**
EUCERIN
Hydratation continue

-10%



12 **ERYCALM**
DERMAGOR
Peaux réactives

-20%



13 **COLLAGÈNE**
ET SUPLÉTIVE
DERMAGOR

-20%



14 **SPECIFIC**
PROTOCOLE
DERMEDEN

1 démaquillant
acheté =
**1 démaquillant
offert**

Offres valables du 1^{er} au 31 août 2017



15 **SENSIFLUID**
A-DERMA
Démaquillants

-2€



16 **HORME MAT**
HORMETA
Peaux mixtes

2 produits achetés =
**1 eau micellaire 200ml
offerte**



17 **HYDRABIO**
BIODERMA
Peaux sensibles

-20%



18 **HYDRA ABSOLU**
INSTITUT ARNAUD
Peaux déshydratées

1 soin acheté =
1 soin offert

10 **DERMINA** 1 spray 250ml acheté = 1 spray 250ml offert et 1 spray 150ml acheté = 1 spray 150ml offert. **11** **EUCERIN** Sur la gamme AquaPorin. **12** **DERMAGOR** Sur Erycalm crème apaisante et lotion micellaire lot de 2x400ml. **13** **DERMAGOR** Sur la crème au collagène soin quotidien 40ml et sur le Soin Hydratant Supplétive 40ml. **14** **DERMEDEN** Sur le Démaquillant total. **15** **A-DERMA** Sur les démaquillants Sensifluid. **16** **HORMETA** Pour l'achat de 2 produits de la gamme Horme Mat, 1 eau Micellaire 200ml offerte. **17** **BIODERMA** Sur la gamme Hydrabio hors lots, hors brume. **18** **INSTITUT ARNAUD** Sur la gamme Hydra Absolu sur le moins cher des 2.

Offres valables du 1^{er} au 31 juillet 2017



1 **GEL SURGRAS**
URIAGE
Peaux sensibles

2 produits achetés =
1 produit offert



2 **LIPIKAR**
LA ROCHE-POSAY
Peaux sensibles

-3€



3 **LES INDISPENSABLES**
A-DERMA
Peaux fragiles

-2€



4 **GELS DOUCHE**
ROGER & GALLET

-2€



5 **PH5 PROTECTION**
EUCERIN
Huile de douche 1L
et gel lavant 1L

-20%



6 **LOT DE DÉODORANTS**
ROGÉ CAVAILLÈS

1 lot acheté =
1 unitaire offert



7 **HYDRALIN**
BAYER
Hygiène intime

-1,5€



8 **SAFORELLE**
Soin lavant doux

-1€

1 **URIAGE** Sur le Gel Surgras Dermatologique 1L. **2** **LA ROCHE-POSAY** Sur LIPIKAR Huile de douche Lavante et Gel Lavant 750ml. **3** **A-DERMA** Sur le gel douche surgras 750ml et gel moussant apaisant 750ml. **4** **ROGER & GALLET** Sur le gel douche Fleur de Figuier 400ml, Fleur d'Osamnthus 400ml, Gingembre Rouge 400ml, Rose 400ml et Bois d'Orange 400ml. **5** **EUCERIN** Sur pH5 huile de douche 1L et pH5 Gel lavant 1L. **6** **ROGÉ CAVAILLÈS** 1 lot de déodorants Cavallès acheté = 1 unitaire offert. **7** **BAYER** Sur Hydralin duo 2x200ml. **8** **SAFORELLE** Sur le duo 2x250ml Soin Lavant Doux Saforelle classique.

HYGIÈNE

Offres valables du 1^{er} au 31 juillet 2017

9 **ELMEX ANTI-CARIES**
Hygiène Dentaire
-25%



10 **ELMEX ANTI-CARIES**
Hygiène Dentaire
-30%



11 **TUBES DE VOYAGE ET SET DENTAIRE**
ELMEX ANTI-CARIES
Hygiène Dentaire
-25%



Offres valables du 1^{er} juillet au 31 août 2017

12 **AMPOULES URGO**
Pansements Hydrocolloïde
-1€



13 **PANSEMENTS URGO**
-0,50€



Offres valables du 1^{er} au 31 août 2017

14 **GEL DOUCHE KLORANE**
Peaux sèches et sensibles
2 produits achetés =
1 produit offert



15 **GEL MOUSSANT A-DERMA**
Peaux sensibles
-2€



16 **ELMEX**
Hygiène dentaire
-30%



17 **ELMEX**
Hygiène Dentaire
-25%



18 **CLEMENT-THÉKAN**
OMEGA PHARMA
Insecticide habitat
1 produit acheté =
Le 2^{ème} à -50%



9 **ELMEX** Sur ELMEX Protection Brosse à dents et Elmex Dentifrice Anti-Caries Professional Junior 75ml. 10 **ELMEX** Sur Elmex Dentifrice Anti-Caries Professional duo 2x75ml. 11 **ELMEX** Sur Elmex Set Dentaire de Voyage et sur Elmex dentifrice protection caries tubes de voyage 2x12ml. 12 **URGO** Sur Ampoules surépaisés : Grand Format 5 pts, Petit Format 6 pts, Petit & Grand Format 6 pts, Côté du Pied 6 pts, Dessous du Pied 5 pts et Moyen format 5 pts. 13 **URGO** Peau Sensible boîte de 30 pansements, Spécial Doigts, boîte de 16 pansements, SOS Coupures bande 3m x 2,5cm, Ultra Absorbant boîte de 16 pansements, Transformers boîte de 14 pansements, My Little Pony boîte de 14 pansements. 14 **KLORANE** Sur les gels douche 200ml. 15 **A-DERMA** Sur le gel moussant 2x500ml. 16 **ELMEX** Sur le Dentifrice Protection Caries Lot de 2x125ml et la Solution Dentaire Anti Caries 400ml. 17 **ELMEX** Sur la brosse à dents souple duo pack et la Brosse à dents Medium Duo Pack et sur le Dentifrice Anti-Caries 100ml. 18 **CLÉMENT THÉKAN** Insecticide Habitat Spray Fogger 200ml.

BIEN-ÊTRE

Offres valables du 1^{er} au 31 juillet 2017

1 **GINKGO BILOBA SUPER DIET**
Circulation et Mémoire
-2€



2 **HYGIAFLORE SUPER DIET**
Transit
-2€



3 **CYSTIRÉGUL NUTREOV**
-1€



4 **PROGRAMME DETOX MINCEUR**
FORTÉ PHARMA
-2€



5 **FORTÉ BIO FORTÉ PHARMA**
-2€



Offres valables du 1^{er} juillet au 31 août 2017

6 **MANHAÉ NUTRISANTÉ**
-3€



7 **INFUSIONS FROIDES BIO NUTRISANTÉ**
2 produits achetés =
Le 3^{ème} offert



Offres valables du 1^{er} au 31 août 2017

8 **CRANBERRY SUPER DIET**
Bien-être féminin
-2€



9 **QUATUOR SUPER DIET**
Beauté
-2€



1 **SUPERDIET** Ginkgo Biloba 15 gélules. 2 **SUPERDIET** Hygiaflore 150 comprimés. 3 **NUTREOV** Sur Cystirégul Flash 5 jours 5 sticks, Cystirégul Cranberry 15 gélules et Cystirégul Plus 15 comprimés. 4 **FORTÉ PHARMA** Sur le programme detox/minceur 30 ampoules. 5 **FORTÉ PHARMA** Sur Forté Bio Digestion 20 ampoules, Forté Bio Articulations 20 ampoules, Forté Bio Circulation Lot de 20x20 ampoules, Forté Bio Minceur 20 ampoules Forté Bio Circulation 20 ampoules et Forté Bio Détox 20 ampoules. 6 **NUTRISANTÉ** Sur Manhaé cure de 4 mois dont 1 mois offert 120 capsules. 7 **NUTRISANTÉ** Au choix sur la gamme Infusions Froides Bio Nutrisanté. 8 **SUPER DIET** Sur Cranberry 20 ampoules. 9 **SUPER DIET** Sur Quator beauté 20 ampoules.

SOLAIRE

Offres valables du 1^{er} au 31 juillet 2017

1 ANTHELIOS
LA ROCHE-POSAY
-2€



2 IDEAL SOLEIL
VICHY
-2€



3 PHOTODERM
BIODERMA
1 produit acheté =
le 2^{ème} à -50%



4 SOLAIRES
ROC
-20%



5 SOLAIRES
AVÈNE
-2€



Offres valables du 1^{er} juillet au 31 août 2017

6 SUN PROTECTION
EUCERIN
1 produit acheté =
le 2^{ème} à -50%



7 SOLAIRES
POLYSIANES
1 produit acheté =
le 2^{ème} à -50%



8 SUN SECURE
SVR
1 produit acheté =
le 2^{ème} à -50%



9 DORIANCE
SOLAIRE DUO
NATURACTIVE
1 produit acheté =
le 2^{ème} à -50%



1 LA ROCHE-POSAY Sur Anthelios sauf Posthelios et Sticks. **2 VICHY** Sur Idéal Soleil. **3 BIODERMA** Sur la gamme Photoderm hors lots, Sticks et Photerpès. **4 ROC** Sur tous les solaires y compris les coffrets. **5 AVÈNE** Sur la gamme solaire hors sticks et réflexes. **6 EUCERIN** Sur la gamme Sun protection le moins cher des 2. **7 POLYSIANES** Hors trousse, le moins cher des 2. **8 SVR** Sur toute la gamme sunsecure hors coffrets le moins cher des 2. **9 NATURACTIVE** Sur Doriance Solaire de 2 x 30 capsules.

BÉBÉ

Offres valables du 1^{er} au 31 juillet 2017

1 LINGETTES
NETTOYANTES
DODIE
3 produits achetés =
1 produit offert



2 LAIT DE TOILETTE
KLORANE BÉBÉ
Peaux sensibles
et délicates
-2€



3 CÉRÉALES
MODILAC
-50%
sur la 2^{ème} boîte



4 DUO GEL CORPS
ET CHEVEUX
KLORANE BÉBÉ
1 lot acheté =
1 unitaire offert



Offres valables du 1^{er} juillet au 31 août 2017



5 LAIT 2^{ème} ÂGE
MODILAC
-5€
Pour 2 boîtes Croissance

Offres valables du 1^{er} au 31 août 2017

6 LAIT 2^{ème} AGE
NESTLÉ
-6€
Pour 2 boîtes de lait
2^{ème} âge achetées



7 BÉBÉ
ET BÉBÉ DERMA
WELEDA
1 produit acheté =
le 2^{ème} à -50%



1 DODIE Sur les lingettes nettoyantes Douceur Dermo-Apaisantes 70 lingettes. **2 KLORANE** Sur le lait de toilette protecteur sans rinçage 750ml. **3 MODILAC** Sur le céréales dont Bio. **4 KLORANE** Pour l'achat d'un duo Klorane Bébé gel corps et cheveux 500ml un produit Klorane Bébé gel corps et cheveux 500ml offert. **5 MODILAC** Pour 2 boîtes de Croissance lait en poudre 3^{ème} âge - 800g et/ou Bio Croissance lait en poudre 3^{ème} âge - 800g. **6 NESTLÉ** Pour 2 boîtes de lait 2^{ème} âge achetées sur tous les 2^{ème} âge même le 1kg sauf le AR2. **7 WELEDA** Sur les gammes Bébé et Bébé Derma Weleda, sur l'article le moins cher des 2. **1 PHYTO** Sur la gamme Phytoplage, le moins cher des 2. **2 KLORANE** Sur la gamme Camomille et Lait d'Avoine, hors shampoing sec, le moins cher des 3 est offert. **3 EUCERIN** Sur Dermo Capillaire Shampoing Haute Tolérance 250ml, Shampoing Calmant 5% d'Urée 250ml et Shampoing Doux pH5 Protection 250 et 400ml. **4 ITEM** Sur Alpacède shampoing cheveux très gras 200ml et Alpacède tous types de cheveux 200ml.

CAPILLAIRE

Offres valables du 1^{er} au 31 juillet 2017

1 PHYTO PLAGE
PHYTO
1 produit acheté =
le 2^{ème} à -50%



2 CAMOMILLE ET
LAIT D'AVOINE
KLORANE
2 produits
achetés
dont 1 soin =
le 3^{ème} offert



3 DERMO
CAPILLAIRE
EUCERIN
shampoing
-20%



Offres valables du 1^{er} juillet au 31 août 2017

4 ALPHADOUX ET
ALPHACÈDRE
ITEM
Shampoing
-20%





CET ARTICLE
A ÉTÉ RÉDIGÉ PAR :

**SABINE
CHABBERT**
Journaliste
beauté et santé



DES PIEDS DE TOUTE BEAUTÉ !

A l'approche de l'été, préparez vos pieds à vivre au grand jour ! Fini les collants et chaussettes, vive les sandales et les doigts de pieds en liberté, avec de jolis ongles aux teintes estivales... Mais offrez-leur au préalable une pédicure de star, à domicile !



LE
SAVIEZ-
VOUS

La peau qui recouvre le pied est naturellement plus épaisse que sur le reste du corps.

Le poids qui pèse sur vos deux pieds, c'est le vôtre. Autant dire que cette partie du corps mérite toute votre attention et qu'un soin régulier s'impose pour vous sentir bien et vous faire belle. Pour ce faire, outre une visite au moins annuelle chez le pédicure-podologue pour soigner les affections épidermiques et celles des ongles, prenez soin de vos pieds, après vous être procuré les bons produits et les bons outils chez votre pharmacien conseil.

Allégez vos pieds

Un bain de pieds de dix minutes dans de l'eau tiède, avec galets effervescents, sels ou huiles spécifiques, vous permet de les relaxer, de les apaiser et de ramollir ainsi les peaux mortes qui vont ensuite disparaître

avec un bon gommage. Insistez bien sur les talons ainsi que la plante des pieds, très sollicités, et plus légèrement sur le dessus des pieds où la peau est plus fine. Un gommage hebdomadaire évite la formation de callosités et permet une meilleure pénétration des crèmes de soin.



Galets de bain effervescents x 6
AKILEINE

Hydratez vos pieds

Tous les jours après la douche, tout au long de l'année, deux précautions pour vos pieds :

- un séchage soigneux et appliqué, notamment entre les orteils pour éviter la macération dans les chaussures. Profitez-en pour traquer les rugosités à éliminer en douceur avec une pierre ponce.
- l'application d'une crème hydratante légère le matin, en massant vos pieds pour la faire pénétrer. Si vous optez pour le soin du soir, une bonne crème douillette fera son œuvre pendant la nuit.



Abhyanga
crème pieds détox
TAAJ
tube 75ml



Crème pieds réparatrice 10% urée
EUCERIN
tube 100ml

Soignez vos ongles de pieds

Munissez-vous d'une pince à couper les ongles, de limes et d'un polissoir adaptés, afin de ne pas agresser vos extrémités. Tous les podologues vous le diront : ne coupez jamais les ongles de pieds « au carré » et à ras, ceci pour éviter les ongles incarnés. Ne touchez pas aux côtés des ongles avec un outil de coupe, laissez faire le podologue lors de votre visite annuelle ou semestrielle. Contentez-vous d'un petit coup de lime pour arrondir les angles, à la jonction avec la peau. Appliquez ensuite un soin émoullissant pour repousser les cuticules avec un bâton de buis et délicatement polissez la surface des ongles, qu'elle soit bien lisse pour accueillir les deux couches de vernis choisi, que vous appliquerez après avoir mis une couche de base et avant un top-coat qui prolongera cette mise en couleurs !



Rape douceur
des pieds
URGO



Pince pédicure
pour ongles forts
VITRY

LE
**BEST
CONSEIL**
DU PHARMACIEN

Optez pour un soin hydratant contenant un actif reconnu pour ses propriétés tel que le beurre de karité, l'urée, la glycérine...



CET ARTICLE
A ÉTÉ RÉDIGÉ AVEC
LA CONTRIBUTION DE :

**JOCELYN
DUPUY**

Expert national
respiratoire
chez Alcura

APNÉE DU SOMMEIL

DES SOLUTIONS EXISTENT !

Largement sous-diagnostiquée, l'apnée du sommeil concernerait près de 2,5 millions de Français alors que seuls 700 000 sont aujourd'hui équipés d'une Machine à pression positive continue. Cette pathologie pourtant très invalidante n'est toujours pas reconnue comme une affection de longue durée (ALD). On estime qu'aujourd'hui plus d'un million de personnes pourraient être équipées. Le point avec Jocelyn Dupuy, expert national respiratoire chez Alcura.

Vous vous sentez fatigué(e) malgré une nuit de sommeil ? Vous êtes victime de somnolences pendant la journée ? De maux de tête au réveil ? Avez-vous pensé au syndrome de l'apnée du sommeil ?

L'apnée obstructive du sommeil se manifeste par des arrêts involontaires de la respiration pendant le sommeil. En cause : un relâchement de la langue et des muscles de la gorge qui bloquent complètement « situation d'Apnée » ou à 50% « situation d'Hypopnée » le passage de l'air. « Il s'agit

de pauses respiratoires de 10 à 30 secondes pouvant se répéter plus de dix fois par heure et accompagnées de micro-éveils lors de la reprise de la respiration » précise Jocelyn Dupuy. « Le sommeil n'est alors jamais vraiment réparateur, avec des conséquences néfastes sur la qualité de vie et sur la santé. » En particulier : des risques accrus de maladies cardiovasculaires, de dépression, d'accidents professionnels ou domestiques.

Premier niveau de dépistage en pharmacie

L'apnée du sommeil est donc une affection potentiellement grave qu'il faut prendre très au sérieux. La grande majorité des personnes qui en souffrent ne le savent pas ! « C'est souvent le conjoint qui remarque les arrêts respiratoires et entend les ronflements sonores discontinus », note Jocelyn Dupuy. Parmi les symptômes : fatigue importante, maux de tête, irritabilité, troubles de la concentration. Si vous vous reconnaissez ? Parlez-en à votre pharmacien, il vous apportera les conseils adaptés et pourra vous aider à effectuer un premier niveau de dépistage à l'aide d'un **questionnaire qui évalue le risque d'endormissement dans la journée : « l'échelle d'Epworth ».**

Vous arrive-t-il de vous assoupir en lisant ? Devant la télévision ? Au volant d'une voiture ? « Un résultat supérieur à 15 (sur une échelle de 0 à 24) attestera d'une somnolence importante » reprend Jocelyn Dupuy. En complément de ce questionnaire, « un appareil de comptage des arrêts respiratoires pourra être fourni en pharmacie ». En fonction des résultats de ces outils de pré-diagnostic, votre pharmacien vous dirigera vers votre médecin généraliste, qui pourra vous orienter vers un spécialiste.

Maintenir le lien avec votre pharmacien

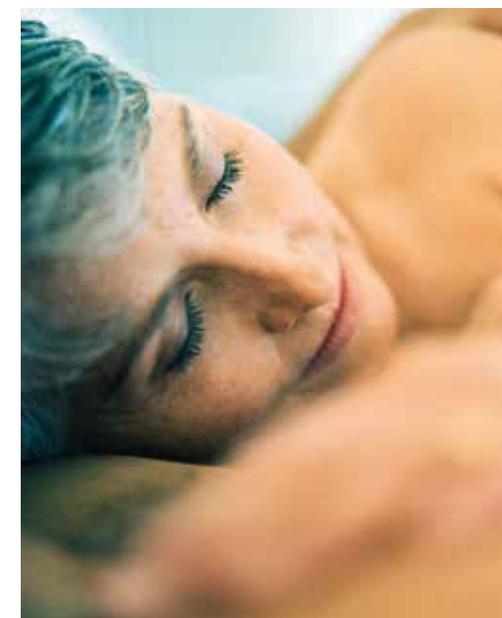
Le diagnostic final réalisé par un médecin repose sur un enregistrement nocturne des signaux respiratoires et des variables physiologiques du patient à son domicile : cet outil de mesure s'appelle la polygraphie ventilatoire ou polysomnographie.

En fonction des résultats, le médecin pourra recommander la mise en place d'une PPC.

La ventilation à pression positive continue ou PPC constituée d'un compresseur délivrant de l'air sous pression permet, par l'intermédiaire d'un masque placé sur le nez, de maintenir les voies aériennes supérieures ouvertes et d'empêcher ainsi les arrêts respiratoires et les ronflements.

Votre pharmacien Pharmabest pourra vous accompagner pour la mise en place de cet appareillage, ceci grâce à son partenaire Alcura (prestataire de soin à domicile).

« Alcura assure l'installation du dispositif, veille à la bonne observance du traitement et assure le suivi au domicile du patient. Il informe à chaque étape le médecin prescripteur et communique les éléments au pharmacien » souligne Jocelyn Dupuy. Cette interface est essentielle au suivi du traitement et permet d'alerter le patient quant à la délivrance de certains médicaments influant sur l'état métabolique et pouvant perturber l'efficacité du dispositif comme les somnifères ou les antidépresseurs. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à solliciter les conseils de votre pharmacien...



EN BREF

Tout le monde fait de l'apnée du sommeil, toutefois pour être équipé, l'enregistrement polygraphique doit montrer que le patient fait plus de 30 apnées ou hypopnées par heure pendant son sommeil. Certaines apnées peuvent même durer plus d'une minute ! Pour un traitement efficace sous PPC, il est reconnu une utilisation minimum de 4 heures / nuit.



LE
SAVIEZ-
VOUS

1 à 4 %

c'est la partie de la population des pays développés touchée par l'apnée obstructive.



CET ARTICLE
A ÉTÉ RÉDIGÉ PAR :

**YSABELLE
LEVASSEUR**

*Diététicienne
Nutritionniste à Paris
et Cannes*



QUE MANGER POUR BIEN S'HYDRATER CET ÉTÉ

Le corps d'un adulte est composé en moyenne de 60 % d'eau et cela décroît avec l'âge. Or, tous les jours nous éliminons de l'eau. Il est donc important de compenser ces pertes en buvant de l'eau mais aussi en choisissant des aliments riches en eau afin de contribuer aux apports hydriques quotidiens.



**LE
SAVIEZ-
VOUS**

Le concombre
et la salade verte nature
sont les aliments
les plus riches en eau
avec plus de

**96% d'eau
pour 100g !**

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme. Si cette eau de boisson contribue directement aux apports hydriques, sachez que certains aliments courants de notre alimentation sont également intéressants pour leur teneur en eau.

Il faut donc les mettre au menu afin de s'assurer des apports en eau suffisants.

Mais dans chaque groupe alimentaire tous les aliments ne sont pas équivalents en termes de teneur en eau. Ainsi, dans la famille des produits laitiers, on choisira le lait, le kéfir, les yaourts et le fromage blanc qui apportent plus de 75% d'eau. Les fromages à pâte pressée cuite comme le saint-paulin ou l'emmental en renferment moins de 40%.

Sources de protéines, l'œuf et les poissons maigres apportent plus d'eau que la viande (72%) et les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, flétan, truite) mais qui apportent des oméga 3.

La crème fraîche contient plus d'eau que le beurre. Quant à l'huile elle ne contient que des matières grasses.

Les produits sucrés (confitures, miel, chocolat) contiennent en moyenne moins de 30% d'eau. On oublie aussi les biscottes et la farine (moins de 12% d'eau) et le pain (35%).

Les champions sont les légumes et les fruits frais qui affichent entre 90 et 82% d'eau tandis que les fruits oléagineux (amandes, noix, pistache, noisette) moins de 3%. On oublie les fruits secs (figes, pruneaux, raisins secs...) qui apportent à peine 22% d'eau (sauf si vous les réhydratez).

Cet été, les fruits et légumes les plus riches en eau à mettre au menu sont par ordre décroissant : les radis, les tomates, la laitue, le fenouil, le poivron, les courgettes, les épinards cuits, la rhubarbe, le melon, les champignons, la pastèque, le pamplemousse, l'aubergine cuite, la papaye, la mûre, la figue fraîche, la pêche, la nectarine, le brugnon, la pomme, l'abricot, les griottes, la mangue, la prune, la framboise, les myrtilles, les reines claudes, le coing, la poire, les groseilles... De quoi assurer des repas variés et équilibrés avec une teneur en eau de plus de 82% !

Alors réglez-vous de salades de légumes et de fruits frais pour faire aussi le plein de vitamines, minéraux et de fibres.

Attention, l'été il faut bien s'hydrater même si le corps est parfois plus sujet à la rétention d'eau et aux jambes lourdes ou qui gonflent : n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

ARKOGÉLULES PISSENLIT
élimination de l'eau
ARKOPHARMA
boîte 45 gélules

Composé d'éléments naturels, le complément alimentaire Pissenlit Arkogélules favorise l'élimination de l'eau et aide à purifier le métabolisme des toxines.



Infusion froide bio jambes légères
NUTRISANTÉ
20 sachets

Naturellement aromatisée à la cerise, l'infusion jambes légères favorise la circulation veineuse. Grâce à sa composition enrichie de vigne rouge, d'ortie et d'hibiscus, cette infusion garantit l'élimination d'eau par l'organisme.



**DOUCEUR
VITAMINÉE**

UNE BOISSON
RAFRAICISSANTE
ET GORGÉE
DE VITAMINES

**LEMON
MINT**

INGRÉDIENTS :

- 2 citrons jaunes
- 1 citron vert
- 1 bouquet de menthe
- 4 cuillères à soupe du sirop d'agave, miel ou sucre en poudre

PRÉPARATION :

Lavez la menthe et détachez les feuilles.

Pressez les citrons.

Mettez le tout dans le bol du blender.

Pour la déco, gardez quelques feuilles de menthe.

Ajoutez 500ml d'eau, le sirop d'agave, miel ou sucre, et mixez pendant 2 minutes.

Filtrez la préparation avec une petite passoire.

Servez avec des glaçons.

Bonne dégustation !

URIAGE
EAU THERMALE

Hyséac 3-REGUL

URIAGE
EAU THERMALE

Hyséac 3-REGUL

SOIN GLOBAL

Limite boutons, points noirs
Affine le grain de peau
Matifie

GLOBAL SKIN-CARE

Limits spots, blackheads
Refines skin texture
Matifies

PEAU GRASSE À IMPERFECTIONS
OILY SKIN WITH BLEMISHES
HYPOALLERGÉNIQUE

INNOVATION

TRIPLE ACTION
CONTRE LES BOUTONS
LES POINTS NOIRS
ET L'EXCÈS DE SÉBUM

RELIEF LISSÉ - TEINT UNIFIÉ
TOLÉRANCE OPTIMALE

L'EAU DE LA PEAU

dodie



**DODIE, LA SEULE MARQUE
QUI RÉPOND À TOUS LES BESOINS DES BÉBÉS**



BIBERONS ANTI-COULÉE
FABRIQUÉS EN FRANCE

BIBERONS

SUCETTES

ALLAITEMENT

HYGIÈNE & SOINS