forum santé PHARMACIES

LE MAG

PRÉVENTION

MA PHARMACIE NATURELLE DE L'HIVER

NUTRITION

FRUITS SECS ET OLÉAGINEUX : UNE SANTÉ DE FER À CROQUER !

Libérez-vous de vos addictions

N°44 - Offert par votre pharmacien !
www.forumsante.com

Vita citral®

MES **MAINS** NE CRAIGNENT PLUS LE FROID

LABORATOIRES ASEPTA MONACO

Vente en pharmacie et parapharmacie

édito

ADDICTIONS, parlons-en !

Tabac, alcool, drogues, jeux... Notre « *Dossier* » dresse le panorama des addictions, de leurs risques sur la santé et des aides pour arrêter. L'installation d'une addiction est souvent liée à un état émotionnel négatif ou encore à la diminution de la capacité à se contrôler. Nous nous sommes penchés sur ces pathologies cérébrales qui engendrent une dépendance à une substance ou une activité et qui ont des conséquences délétères. Mais aussi, sur leur prise en charge multi-multidisciplinaire associant un traitement médicamenteux, une approche psychologique et un accompagnement social. Le succès d'un tel parcours étant souvent long et semé de rechutes, la motivation de la personne à se sevrer et l'amélioration de ses conditions de vie sont indispensables. Enfin, en termes de pouvoir addictif, le tabac arrive en tête, c'est pourquoi nos pharmacies disposent d'un espace spécifique au sein duquel nos pharmaciens sont à même de proposer des conseils personnalisés pour aider les patients à réussir leur sevrage tabagique.

Bonne lecture

François Leyravaud,
Président de Forum Santé

4	**Actus**	Bien accompagné, on est bien mieux !
6	**Prévention**	Ma pharmacie naturelle de l'hiver
10	**Bien -être**	C'est décidé, je me mets au running !
12	**Psycho**	Et si vous appreniez à lâcher prise ?
14	**Enquête**	Apnée du sommeil : ne fermez pas les yeux !
28	**Nutrition**	Fruits secs et oléagineux : une santé de fer à croquer
34	**Sexualité**	Dis maman, comment on fait les bébés ?
36	**Beauté**	Cosmétiques : je les choisis bio ?
38	**Shopping**	Les soins naturels des peaux sensibles
40	**Zapping**	Le zapping du web Forum Santé
43	**Jeux**	Boostez votre concentration !

n° ISSN : 2265-1152
Numéro 44
Éditeur : Forum santé
Tour de Bureaux
Avenue du Général de Gaulle
93118 Rosny-sous-Bois cedex
Tél. : 01 48 94 32 52
Fax : 01 48 94 37 06
contact@forumsante.fr
www.forumsante.com

Directeur de la publication : François Leyravaud
Tirage : 200 000 exemplaires
Périodicité : quadrimestriel
Rédaction en chef : Forum Santé
Journalistes : Nadège Cartier et Catherine Charles
Réalisation : Digital Concept
Tél. : 03 80 50 01 32
www.digitalconcept.fr
info@digitalconcept.fr

AVERTISSEMENT AU LECTEUR : les articles de Forum Santé Magazine ont pour seul objectif de vous aider à la compréhension d'une maladie ou d'un problème de santé. Nos conseils ne viennent pas se substituer à l'information orale délivrée 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.

Aucun article publié dans ce journal ne peut être reproduit sous forme d'imprimé, photocopie, microfilm ou par tout autre procédé sans autorisation expresse des auteurs et de l'éditeur. Les articles de ce magazine sont rédigés sous la responsabilité de leurs auteurs et reflètent leurs opinions. Ils n'engagent en aucune façon la société éditrice. Les articles sont des articles de fond. Toute publicité est placée dans un encart réservé à cet effet.

La nouvelle pharmacie Forum Santé de Claye-Souilly : un accueil sur-mesure.

Bien accompagné, on est bien mieux !

FORUM SANTÉ INAUGURE SON NOUVEAU CONCEPT D'AGENCEMENT À CLAYE-SOUILLY, EN SEINE-ET-MARNE. UNE PHARMACIE MODERNE, NOVATRICE OÙ TOUS LES ESPACES SONT DÉDIÉS À UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE DES CLIENTS.

Plus d'accueil

« *Ça a beaucoup changé, c'est beaucoup plus moderne, plus dynamique et plus accueillant* ». Ce sont les clients qui le disent et ils ne s'y trompent pas ! Grâce au nouveau pôle d'accueil central, convivial et confortable, chaque client est pris en charge par une coordinatrice d'accueil en fonction de ses besoins. Conseils, achats sans attendre, précisions sur un traitement particulier…, chaque demande est prise en compte individuellement et rapidement.

« Grâce au nouveau pôle d'accueil, les clients sont immédiatement pris en charge en fonction de leurs besoins. »

Plus de confidentialité

Dans les pharmacies Forum Santé, un espace confidentiel est à la disposition des clients pour répondre à leurs questions en toute discrétion. A Claye-Souilly, plusieurs espaces de confidentialité permettent de connaître votre tension artérielle, de mettre en place un suivi diététique, une aide au sevrage tabagique... Vous êtes accueillis de façon personnalisée à l'écart des autres clients.

Plus de services

En matière de services, Forum Santé n'a pas attendu pour se mettre au goût du jour et pour répondre aux attentes de sa clientèle : l'un des services plébiscités par les patients de l'officine est l'envoi d'ordonnances via l'application mobile Forum Santé qui permet de photographier son ordonnance, de l'envoyer en quelques secondes au pharmacien afin qu'il la traite, et de récupérer ses produits dans l'officine, sans attendre. Un gain de temps pour tous !

Téléchargez
l'application gratuite Forum Santé

Plus de spécialités

La pharmacie Forum Santé de Claye-Souilly dispose d'un large choix en orthopédie générale : ceintures, genouillères, semelles, attelles, chaussures sur-mesure... ainsi que des articles pour la contention. Pour vous guider et vous conseiller dans le choix de protections anti-eau et anti-bruit, en appareils numériques, en casques pour la télévision..., un audioprothésiste accueille adultes et enfants (malentendants, acouphènes...) dans un espace confidentiel. La pharmacie propose également du matériel médical : fauteuils roulants manuels ou électriques, verticalisateurs, soulève-malades, lits médicaux, matelas anti-escarres...

Ma pharmacie naturelle de l'hiver

PAS ENVIE D'ÊTRE MALADE CET HIVER ? LE NATUROPATHE CHRISTIAN BRUN* NOUS LIVRE SES SECRETS ET PRODUITS MALINS POUR DOMPTER NATURELLEMENT LE RHUME, LA FATIGUE, LA GASTRO...

**Auteur de Le Grand Livre du Bien-être au Naturel, Ed. Eyrolles.*

Passez un hiver serein en alliant alimentation équilibrée, vie saine et compléments alimentaires.

Avant d'avaler le moindre comprimé, aussi naturel soit-il, il est notamment recommandé de chouchouter son foie ; fuir si possible les lieux pollués et se laver souvent les mains. Ensuite seulement, les compléments alimentaires naturels, de préférence bio et en micro-nutrition se révèlent utiles.

La vitamine C

Préférez l'acérola (cerise des Antilles) qui contient 20 à 30 fois plus de vitamine C que l'orange. Elle atténue la fatigue et booste le système immunitaire. Ex : **ACÉROLA 1000 - ARKOPHARMA.**

La propolis et le ginseng

Comme la propolis (résine végétale récoltée par les abeilles), le ginseng, plante vivace originaire d'Asie du Nord dont on utilise la racine, a démontré ses propriétés tonifiantes, fortifiantes et stimulantes en cas de sensation de fatigue ou pour retrouver la forme. L'organisme revitalisé résiste mieux aux infections. Ex : **ARKO ROYAL DYNERGIE - ARKOPHARMA.**

Les probiotiques

En entretenant notre microflore intestinale, véritable barrière contre les germes extérieurs, leurs bonnes bactéries renforcent le système immunitaire.
Ex : **LACTIBIANE DÉFENSES - PILEJE ET BION 3 DÉFENSE ADULTE - MERCK.**

L'eau de Botot

Ce liquide de gargarisme à base d'huiles essentielles, de menthe poivrée, cannelle, girofle, soigne les maux de gorge simples ou extinctions de voix. Ne pas avaler. Pour les enfants, rien de tel que les suppositoires dès 6 ans.
Ex : **PHOLCONES ENFANTS - COOPER.**

Les oligo-éléments

En période d'épidémies, il est utile de faire une cure de cuivre aux propriétés anti-infectieuses et anti-inflammatoires.
Ex : **GRANIONS CUIVRE - LABORATOIRE DES GRANIONS.**

Le conseil de Forum Santé

Le meilleur moyen de vous prémunir contre la toux, le nez bouché, le mal de gorge..., c'est de passer à l'attaque dès les premiers symptômes. Pour cela, poussez la porte de votre pharmacie Forum Santé : votre pharmacien vous conseillera le meilleur traitement pour réduire vos symptômes et éviter le risque de surinfection.

L'alliée des familles, l'homéopathie

En prévention ou pour enrayer un rhume, une toux ou la grippe quand elle se déclare, l'homéopathie est facile à utiliser et s'adresse le plus souvent aux petits comme aux grands.

TOUX

Avec ses 8 principes actifs, ce nouveau sirop homéopathique sans sucre, apaise les toux sèches ou grasses. Dès 6 ans.
STODALINE - BOIRON.

RHUME, RHINITE

Votre nez coule ou celui de votre enfant ? Agissez sans tarder avec ces comprimés orodispersibles indiqués dès 18 mois.
CORYZALIA - BOIRON.

GRIPPE

En prévention pour contrer le virus de la grippe durant la saison d'hiver, dès les premiers symptômes de la grippe ou lors d'un état grippal déclaré, la renommée de cette préparation homéopathique n'est plus à faire. Dès le plus jeune âge.
OSCILLOCOCCINUM - BOIRON.

Mangez vitalité !

NATURALITÉ

Stop aux aliments dénaturés ! Plus un produit a été manipulé, trituré, modifié, raffiné, concentré..., plus notre organisme l'assimile avec difficulté et moins il y trouvera les nutriments dont il a besoin.

VÉGÉTALITÉ

5 fruits et légumes par jour... et bien plus ! Ils sont les alliés de la vitalité.

ÉQUILIBRE

En fonction du rythme des saisons, privilégiez les aliments les plus alcalins (basifiants) qui ne produisent pas ou peu de résidus acides, comme les jus de légumes ou de fruits frais, les graines germées, le lait ou les algues, à l'inverse des boissons sucrées, des viandes, des huiles raffinées...

VARIÉTÉ

En variant les aliments, en consommant certains crus et d'autres cuits..., vous augmentez vos chances d'absorber tous les nutriments (vitamines, minéraux...) dont votre organisme a besoin pour être plein d'énergie.

> « Les compléments alimentaires vont de pair avec une alimentation équilibrée et une vie saine. »

Téléchargez l'application mobile gratuitement

Télécharger dans l'App Store

APPLI ANDROID SUR Google play

Medi'Rappel® l'application de Biogaran qui vous aide à ne pas oublier la prise d'un traitement.

N'oubliez plus de prendre vos médicaments grâce à Médi'Rappel®, l'application mobile conçue par Biogaran. Cette application, à télécharger gratuitement sur votre mobile, vous aide à mieux suivre vos traitements et ceux de toute votre famille. Vous pouvez très simplement créer un profil pour chaque membre de la famille, programmer des alertes de rappel des heures de prise, calculer les traitements à emporter en déplacement et lister tous vos contacts santé.

Médi'Rappel®, le bon traitement au bon moment.

BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Votre santé nous est précieuse

PO 4283.5 - 07/14

C'est décidé, je me mets au running !

CETTE ANNÉE SERA PLACÉE SOUS LE SIGNE DU RUNNING ? TOUS CES COPAINS ET COPINES QUI COURENT, ÇA DONNE ENVIE DE S'Y METTRE. MAIS ALORS, EST-CE UN SPORT FAIT POUR MOI ET NE VAIS-JE PAS CRAQUER AU BOUT DE DEUX SÉANCES ?...

Le running, pour qui ?

Pour vous, si vous êtes en bonne forme physique et que vous souhaitez pratiquer une activité avec un minimum de contraintes. Il suffit de chausser des baskets à semelle épaisse pour un bon amorti, une tenue confortable adaptée à la météo et c'est parti ! En ville, sur les chemins de campagne, sur la plage ou sous les tropiques, c'est le sport parfait pour faire travailler vos muscles et votre « cardio ».

ATTENTION. Si le running est une activité indiquée à tout âge, elle nécessite d'avoir une bonne souplesse articulaire et de prendre son cœur à cœur ! Rencontrez un médecin du sport pour faire un check-up : dépistage des douleurs, test du souffle, électrocardiogramme...

Courir 2 à 3 fois par semaine à son rythme, c'est parfait pour galber ses jambes avant les premiers beaux jours.

2 appli à tester

RUNTASTIC COURIR & FITNESS. Des circuits d'entraînements cartographiés, le suivi de vos progrès (temps, distance, calories...). *Pour iPhone et Android.*

ENDOMONDO. Pour calculer, analyser, compiler vos perf' sportives running, vélo, marche, kayak... et se lancer des défis ludiques pour pimenter sa séance ou entre membres de la communauté. *Pour Android.*

> « Courir le matin est la période plébiscitée par les coachs sportifs pour une journée en pleine forme. »

Le running, pour quoi ?

Pour être bien dans votre corps et dans votre tête ! C'est prouvé : les endorphines (hormones du bonheur) produites lorsque l'on parvient à courir 45 minutes d'affilée chassent stress, angoisse et anxiété. Et si le running développe les capacités cardiaques, pulmonaires, c'est également le moyen d'obtenir un corps musclé et gainé (mollets, cuisses, ventre, fesses...).

ATTENTION. S'il est admis que courir est un atout de poids lorsque l'on veut mincir (dépense calorique élevée : 700 à 1000 calories), l'alimentation doit aller de pair. En effet, un rééquilibrage alimentaire s'impose : manger sainement sans oublier les sucres lents (pâtes, riz...), souvent zappés à tort en cas de régime, et qui sont pourtant utiles pour la récupération.

Le running, quand et comment ?

Avant de vous fixer des objectifs de temps, mieux vaut commencer par courir à votre rythme pour constater votre état de forme. Vous ne tenez que 10 minutes ? Pas grave... Marchez ensuite 5 minutes et reprenez une course tranquille. Quand vous serez capable de courir 20 à 30 minutes, vous aurez déjà atteint un palier dont vous pourrez être fier. L'idéal ? La régularité en pratiquant 2 à 3 fois par semaine et des objectifs raisonnables pour garder la motivation. Ex : une progression de 2 à 5 minutes par séance.

ATTENTION. Courir le matin est la période plébiscitée par les coachs sportifs pour une journée en pleine forme. Toutefois, pour réveiller le corps en douceur, évitez les longues sorties : 40 minutes c'est bien. Buvez avant de partir, grignotez quelques fruits secs et emportez une barre de céréales pour la route.

4 alliés utiles

Anti-ampoules
Ces pansements extra-fins préviennent les ampoules : extra pour chausser vos nouvelles baskets ! **ANTI-FRICTIONS SPORT** – URGO

Anti-courbatures
Magiques, ces chaussettes de récupération associant « compression & froid » se portent après l'effort pour dire bye-bye aux courbatures ! **CHAUSSETTES RECOVERY** – SIGVARIS SPORTS

Anti-entorse
Une chevillière à porter en prévention en cas de faiblesse ligamentaire ou à la suite d'une entorse. **CHEVILLIÈRE NÉOPRÈNE BASIC** – THUASNE SPORT

Anti-douleur
Cette orthèse de genou articulée est facile à enfiler et confortable pour reprendre le sport après une entorse. **GENUGIB OPEN** – GIBAUD

Tous ces produits sont disponibles dans votre pharmacie Forum Santé : demandez conseil à votre pharmacien.

Et si vous appreniez à lâcher prise ?

4 ASTUCES POUR RELÂCHER LA PRESSION AU QUOTIDIEN ET VIVRE L'INSTANT PRÉSENT. ESSAYEZ, ÇA MARCHE !

Rien de tel qu'un tête-à-tête plaisir avec vous-même pour oublier vos soucis !

Respirez… Lâchez !

L'application *CardioZen* permet de synchroniser sa respiration sur son rythme cardiaque. À pratiquer dès que les tensions s'installent, au calme, pendant quelques minutes.

Retrouver un peu de sérénité quand le rythme effréné de la vie quotidienne devient trop anxiogène ? Possible en libérant notre potentiel zen pour vivre l'instant présent ! Tel est le credo de la pensée positive dont nous vous donnons quelques clés…

1/ Je m'aime un peu… beaucoup !

Difficile d'aimer les autres si l'on ne s'aime pas soi-même. Traitez-vous avec indulgence et bienveillance, comme vous le faites sans doute avec vos proches. Personne n'est parfait, mais il est certain que vous faites au mieux pour assurer à la maison, au bureau, avec votre entourage. Alors au lieu de vous critiquer intérieurement, de vous dire que vous pourriez mieux faire, félicitez-vous dès que vous avez accompli une tâche et ne minimisez plus tous vos efforts.

2/ J'écoute mon horloge biologique

Prendre du temps pour soi quelques minutes pas jour est salvateur pour conserver un moral d'acier. Vous piquez du nez au bureau ? Si vous n'êtes pas dans un *open space*, octroyez-vous une micro-sieste de quelques minutes ou sortez 15 minutes au grand air pour recharger vos batteries.

3/ Je programme des perspectives agréables

Programmez-vous des moments agréables dans la semaine : un déj' avec votre meilleure amie, une pause gourmande dans le joli salon de thé du quartier, une mini-séance de sport en rentrant chez vous en mode « marche rapide »… Cela permet de se réjouir à l'avance. Et faites de même pour le week-end en vous fixant des objectifs plaisirs : cuisiner avec vos enfants, faire une virée shopping avec vos copines… Ne rien prévoir est la meilleure façon de ne pas parvenir à lâcher prise.

4/ Je sais ce que je veux

Notez noir sur blanc quelles sont vos ambitions « positives » dans la vie : avoir plus de temps pour votre famille, voyager, gagner plus d'argent… Et tâchez de faire en sorte que votre vie soit en adéquation avec elles. Ex : si votre but est d'avoir du temps pour vos enfants, peut-être qu'il est temps de négocier un 4/5 avec votre direction ou de déléguer les courses du samedi à Jules tous les 15 jours pour aller à la piscine avec vos bouts de choux !

> « Lâcher prise avec un quotidien oppressant, c'est possible en misant sur davantage de petits plaisirs quotidiens. »

A lire

Apprendre à lâcher prise, de Cécile Neuville, 6 €, éd. Leduc.S.

4 étapes et je lâche prise, de Patricia Penot, 12,90 €, éd. Solar.

Apnée du sommeil : ne fermez pas les yeux

CE TROUBLE DU SOMMEIL QUI SE CARACTÉRISE PAR UN ARRÊT COMPLET DE LA RESPIRATION PLUSIEURS FOIS DANS LA NUIT – LE DORMEUR EST LITTÉRALEMENT EN APNÉE -, EST À PRENDRE AU SÉRIEUX. NE SERAIT-CE QUE PARCE QU'IL FATIGUE LE CŒUR…

« La présence de quelques apnées n'est pas du tout inquiétante et très banale. C'est leur répétition fréquente qui peut avoir des conséquences sévères sur l'organisme. »
Pr Damien Léger*

** Spécialiste du sommeil, responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance à l'Hôtel-Dieu de Paris et auteur du livre « Le sommeil dans tous ces états », 19,90 €, Ed. Plon.*

Le conseil de Forum Santé
Simple ronfleur ou apnéique ?

Le ronflement est l'un des signes majeurs d'apnée du sommeil. Avant de tenter de l'enrayer avec une orthèse dentaire, un dilatateur nasal, voire une chirurgie au laser, demandez à votre conjoint(e) - si souvent réveillé(e) la nuit ! - , d'écouter si votre ronflement est suivi d'une apnée. Beaucoup de ronfleurs minimisent en effet le phénomène et ne s'en occupent qu'au moment où survient le syndrome d'apnées du sommeil (SAS), alors même qu'il existe toute une gamme de traitements contre le ronflement. Votre pharmacien Forum Santé est à votre écoute et dispose de différents outils d'information sur le sommeil pour vous orienter.

L'appli qui sauve !

Développée par le Pr Damien Léger, l'application gratuite *iSommeil* (iPhone, iPad et iPod touch) permet de faciliter le sommeil grâce à des séquences lumineuses et une musique relaxante. Elle détecte également les apnées du sommeil en identifiant les arrêts de respiration et les ronflements grâce au microphone du téléphone.

Quel danger pour l'organisme ?

Les apnées entraînent une baisse d'oxygénation du sang. Ainsi, le cœur travaille anormalement au cours du sommeil pour essayer de mobiliser toutes les réserves en oxygène. Peu reposant, le sommeil ressemble à un marathon et le patient atteint de syndrome d'apnées du sommeil (SAS) se réveille épuisé. En fatiguant le cœur, le SAS augmente le risque de surmortalité liée à un problème cardiaque (infarctus du myocarde) ou vasculaire (accident vasculaire cérébral). Et le risque d'hypertension artérielle est trois fois plus élevé chez les apnéiques.

Quels signes doivent alerter ?

Outre un sommeil non récupérateur, les signes avant-coureurs sont : ronflement sonore et ancien, somnolence diurne fréquente, maux de tête matinaux, troubles de la mémoire, de la libido… « *Pas facile de les identifier si l'on vit seul ou si le conjoint ne constate pas lui-même les apnées. En cas de doute, une consultation s'impose avec la prescription d'une polygraphie nocture : un examen simple, réalisable à domicile, qui dénombre les apnées pendant la nuit* », explique le spécialiste.

Quand faut-il traiter l'apnée ?

4 % de la population française souffre d'apnée du sommeil* »
**Source : ameli-sante.fr*

On parle de syndrome d'apnées du sommeil quand le nombre d'apnées est supérieur à 10 par heure de sommeil. Entre 10 et 30 apnées par heure, le médecin décide ou non d'un traitement selon la sévérité des signes (somnolence, sommeil de mauvaise qualité) ou des pathologies associées (maladies cardiaques…). Au delà de 30 apnées par heure, il propose le plus souvent la ventilation nocturne en pression positive continue (PPC) par voie nasale. En clair, un respirateur avec masque nasal qui envoie de l'air sous pression, empêchant l'obstruction des voies nasales et réduisant ainsi le nombre d'apnées. Pas fun, ni pour soi ni pour son conjoint mais « *la recherche a montré que ce traitement a un effet très bénéfique sur la diminution du risque cardiaque et sur le risque accidentel (NDLR : accident de la route lié à la somnolence par exemple)* », souligne Damien Léger.

Addict or not Addict...

Où en êtes-vous avec vos dépendances ?

Une conduite addictive comprend à la fois les dépendances aux substances psychoactives (alcool, tabac, drogues illicites), mais aussi les addictions comportementales, comme les jeux vidéo et d'argent. L'addiction se caractérise par l'impossibilité répétée de contrôler un comportement et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance des conséquences négatives sur la santé, envers les proches et dans la vie quotidienne. De la toxicomanie aux dépendances comportementales, ce dossier dresse le panorama de ces addictions, leurs impacts sanitaires, médicaux et sociaux, ainsi que leurs prises en charge.

19
Addict or not addict ?

19 - 22
Arrêtez de fumer...
pour de bon !

23-24
Alcool :
oui vous pouvez dire non

25-26
Drogue :
ça plane plus pour toi

27
Jeux vidéo :
n'allez pas jusqu'au Game Over

Connectez-vous
sur **www.forumsante.com**

Suivez-nous
sur les réseaux sociaux et sur mobile

Téléchargez
l'application gratuite Forum Santé

Poussées dentaires

Camilia pour apaiser bébé quand il fait ses dents

La poussée dentaire est un processus physiologique inflammatoire naturel dans l'évolution d'un enfant. Il peut cependant, selon les bébés, être synonyme de gênes et de douleurs.
Comment apaiser les tout-petits dans ce développement naturel ?

★ Des signes qui ne trompent pas

Les troubles liés à une éruption dentaire sont nombreux et varient de fréquence et d'intensité selon les enfants. Douleur des gencives, salivation abondante, gencives enflées, joues rouges, envie de tout mordiller, comportement grognon, sommeil agité, troubles du transit... ces manifestations sont autant d'indices de l'apparition d'une dent.

★ Prendre en charge les troubles de la poussée dentaire

Pour le soulager, vous pouvez lui donner Camilia, à raison de 3 à 6 fois par jour*. Verser le contenu du récipient unidose dans la cavité buccale de l'enfant tout en maintenant l'enfant en position assise.

Traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson, Camilia est un médicament homéopathique.

* Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire.

★ La toute première dent, c'est pour quand ?

Même si la date d'apparition des dents varie d'un enfant à l'autre, la première dent de lait perce en général entre 4 et 7 mois. Il se peut qu'elles apparaissent plus tôt, dès l'âge de 3 mois ou plus tard. Il y a 20 dents de lait au total et, pour la plupart des enfants, elles seront toutes en place avant l'âge de 3 ans[1].
Mais chaque enfant a son rythme ! Alors, pas d'inquiétude si cela se produit plus tôt ou plus tard.

Calendrier d'éruption des dents de lait[2]

Entre 6 et 16 mois
les 8 incisives (latérales et centrales). Elles servent à trancher les aliments.

Entre 13 et 24 mois
Les 4 «premières molaires». Elles servent à broyer les aliments, en les écrasant.

Entre 16 et 23 mois
Les 4 canines. Très robustes, elles permettent de déchiqueter les aliments.

Entre 23 et 33 mois
Les 4 «deuxièmes molaires».

CAMILIA
apaise bébé le jour comme la nuit :

Une formule adaptée:
- Composé de 3 médicaments homéopathiques, Camilia soulage les symptômes associés à la poussée dentaire ;
- Gout neutre, facilement accepté par bébé.

Une présentation unique :
- Hygiénique grâce à sa forme en unidoses buvables stériles ;
- Facile à administrer et à transporter.

Une composition adaptée à bébé dès le plus jeune âge :
- Compatible avec les traitements médicamenteux en cours.

Vendu en pharmacie, sans ordonnance.

Sources :
- 1 : http://www.ameli-sante.fr/poussees-dentaires.html
- 2 : "Le pédiatre et les dents des tout petits" Paediatrica, No 1 2010

N°Azur 0 810 809 810
PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

BOIRON®

www.boiron.fr

Camilia® est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson, aux 3 substances actives. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. La durée du traitement ne devra pas dépasser 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire. Visa n° 14/12/61436031/GP/001

Addict or not addict ?

LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES EST RESPONSABLE DE PLUS DE 100.000 DÉCÈS, VIA DES ACCIDENTS ET DES MALADIES, DONT PRÈS DE 40.000 PAR CANCERS. LES CONDUITES ADDICTIVES INTERVIENNENT AINSI DANS ENVIRON 30 % DE LA MORTALITÉ PRÉMATURÉE, SOIT AVANT 65 ANS.

Des substances plus ou moins addictives

Certaines substances ont un pouvoir addictif supérieur à d'autres avec en tête le tabac (32 % des consommateurs sont dépendants), suivi par l'héroïne (23 %), la cocaïne (17 %) et l'alcool (15 %).

Les dépendances au tabac, à l'héroïne et à la cocaïne peuvent se développer en quelques semaines, alors que celle liée à l'alcool est beaucoup plus lente.

Testez votre niveau de dépendance

Une personne est considérée comme souffrant d'une addiction quand elle a présenté au cours des 12 derniers mois au moins 2 des 11 critères suivants. Testez-vous en cochant les situations qui vous concernent :

- ☐ Besoin irrépressible de consommer la substance ou de jouer.
- ☐ Perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la prise de substance ou au jeu.
- ☐ Beaucoup de temps consacré à la recherche de substances ou au jeu.
- ☐ Augmentation de la tolérance au produit addictif.
- ☐ Présence d'un syndrome de sevrage, c'est-à-dire de l'ensemble des symptômes provoqués par l'arrêt brutal de la consommation ou du jeu.
- ☐ Incapacité de remplir des obligations importantes.
- ☐ Usage même lorsqu'il y a un risque physique.
- ☐ Problèmes personnels ou sociaux.
- ☐ Désir ou efforts persistants pour diminuer les doses ou l'activité.
- ☐ Activités réduites au profit de la consommation ou du jeu.
- ☐ Poursuite de la consommation malgré les dégâts physiques ou psychologiques.

Vous avez coché :

2 à 3 critères : l'addiction est qualifiée de faible

4 à 5 : l'addiction est modérée

6 et plus : l'addiction est considérée comme sévère.

Plus d'infos. : www.inserm.fr

Arrêtez de fumer... pour de bon !

DÉPENDANCE, RISQUES POUR LA SANTÉ ET CELLE DE VOTRE ENTOURAGE, EFFETS NÉGATIFS SUR VOTRE PEAU ET VOS ÉCONOMIES... IL EST TEMPS D'ARRÊTER DE FUMER.

Les dangers du tabac

En France, le tabagisme est responsable de 25 % de l'ensemble des cancers, de 81 % des décès par cancers broncho-pulmonaires et il tue un fumeur sur deux. C'est aussi un facteur de risque pour d'autres maladies, comme l'ostéoporose, les infections bactériennes ou virales sévères, la maladie de Crohn, et il diminue l'efficacité de certains médicaments, tels que les anti-infectieux, antidiabétiques ou anti-hypertenseurs. Enfin, par rapport à celle d'un non-fumeur, l'espérance de vie d'un fumeur est réduite de 20 à 25 ans.

Les bénéfices de l'arrêt du tabac

Les bénéfices sont importants : arrêter de fumer réduit la mortalité totale et particulièrement celle liée aux maladies cardio-vasculaires et au cancer broncho-pulmonaire. Ce bénéfice existe quel que soit l'âge au moment de l'arrêt. Ainsi, une personne qui cesse de fumer à 40 ans augmente son espérance de vie de 7 ans, et à 50 ans, elle l'améliore de 4 ans.

« Patchs, gommes, comprimés à sucer, sprays buccaux... sont souvent prescrits en première intention. »

48 h après la dernière cigarette
le goût et l'odorat s'améliorent ; la respiration devient plus facile

72 h après la dernière cigarette
les bronches commencent à se relâcher

2 semaines à 3 mois après l'arrêt
la toux et la fatigue diminuent, on récupère du souffle et on marche plus facilement

La clé de la réussite

97 % des fumeurs qui essaient d'arrêter sans aucune aide échouent, selon la Haute Autorité de Santé (HAS).

C'est pourquoi, l'accompagnement d'un professionnel de santé doit être au centre de cette démarche pour accompagner et soutenir les fumeurs et empêcher les rechutes. Pour une plus grande réussite, votre pharmacien Forum Santé vous accompagne au cours d'entretiens dédiés permettant de délivrer un soutien psychologique, des conseils personnalisés et un suivi médical.

Les traitements efficaces

Des traitements à base de nicotine (patchs, gommes, comprimés à sucer, inhalateurs, sprays buccaux) peuvent compléter l'accompagnement médical. Ces traitements de première intention sont prescrits et adaptés après évaluation de la dépendance au tabac. Les médicaments ont également leur place dans la prise en charge de l'arrêt du tabac, mais ils seront prescrits en seconde intention.

Grossesse et tabac

L'arrêt du tabac pendant la grossesse réduit la proportion de femmes qui continuent à fumer en fin de grossesse, les petits poids de naissance et les naissances prématurées. Dans le cadre d'une prise en charge médicale, il est moins nocif pour une femme enceinte de recourir à des traitements à base de nicotine que de continuer à fumer.

Le conseil de Forum Santé

Pour vous aider à arrêter de fumer et vivre au mieux les symptômes de manque, votre pharmacien Forum Santé vous aide à évaluer votre profil de fumeur et vous accompagne dans votre sevrage tabagique autour de conseils personnalisés. De plus, il peut vous renseigner sur les différents substituts nicotiniques : patchs, gommes, comprimés à sucer, inhalateurs, sprays buccaux...

> « L'accompagnement par votre pharmacien Forum Santé est une aide essentielle pour arrêter de fumer et ne pas rechuter. »

Prise en charge financière du sevrage tabagique

L'Assurance Maladie prend en charge, sur prescription médicale établie par un médecin, les traitements par substituts nicotiniques dont la liste est téléchargeable sur www.ameli.fr, à hauteur de 50 € par an. Ce montant est de 150 € pour les femmes enceintes et pour les jeunes âgés de 20 à 25 ans. Depuis le 1er juillet 2015, les jeunes de 25 à 30 ans, les bénéficiaires de la CMU complémentaire et les patients en ALD cancer (Affection de Longue Durée) peuvent également bénéficier d'un forfait de 150 €.

Une aide précieuse

Tabac-info-service.fr et le 39 89 sont les services de référence en matière d'information et d'aide à l'arrêt du tabac : méthodes reconnues, conseils de professionnels, documentation, coaching personnalisé...

SPÉCIAL OUTRE-MER : la plateforme d'échanges et d'information www.peidd.fr liste les différents services d'aide et de prise en charge des addictions pour la Martinique, la Guadeloupe, la Guyane et La Réunion.

Sevrage tabagique et cigarette électronique

La cigarette électronique, avec ou sans nicotine, ne fait pas partie des traitements recommandés car il n'est pas démontré qu'elle permet d'arrêter durablement de fumer.

BON À SAVOIR... Alors que près de 3 millions de Français vapotent régulièrement, dont la moitié chaque jour, une enquête de la DGCCRF* a constaté que sur 110 analyses chimiques effectuées sur les liquides, 90 % des produits étaient non conformes, notamment concernant la présence ou le taux de nicotine annoncé sur l'étiquette ; 6 % des produits ont été jugés dangereux pour cause d'absence d'étiquetage, de danger ou de dispositif de fermeture de sécurité pour enfants.

** Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes – Septembre 2015*

Alcool : oui vous pouvez dire non

UNE FOIS CONSOMMÉ, L'ALCOOL N'EST PAS DIGÉRÉ ET PASSE DIRECTEMENT DU TUBE DIGESTIF AUX VAISSEAUX SANGUINS. À L'ORIGINE DE NOMBREUX TROUBLES DE LA CONSCIENCE ET DU COMPORTEMENT, L'ALCOOL ENTRAINE DE NOMBREUSES PATHOLOGIES : CANCERS (BOUCHE, GORGE, ŒSOPHAGE...), MALADIES DU FOIE (HÉPATITE, CIRRHOSE) ET DU PANCRÉAS, TROUBLES CARDIOVASCULAIRES OU PSYCHIQUES (ANXIÉTÉ, DÉPRESSION...).

Repères pour limiter les risques

L'Organisation Mondiale de la Santé a défini des repères permettant de distinguer une consommation à faible risque d'une consommation à risque plus élevé.

ATTENTION : ce ne sont pas des niveaux de consommation à atteindre, mais des maxima à ne pas dépasser. Il faut savoir que pour les cancers, le risque augmente dès un verre/jour.
Consommations régulières : pas plus de 2 verres/jour en moyenne pour les femmes, soit 14 verres/semaine et pas plus de 3 verres/jour en moyenne pour les hommes, soit 21 verres/semaine.
Consommations occasionnelles : pas plus de 4 verres en une seule occasion.

À NOTER :
L'alcoolémie commence à baisser 1 h après le dernier verre et il faut compter 1 h 30 en moyenne pour éliminer chaque verre d'alcool.

L'alcool a des effets immédiats, le fonctionnement du cerveau et le comportement sont perturbés, entraînant des risques spécifiques.

Ivresse... en hausse chez les ados !

70 % des collégiens (53 % des élèves de 6e et 83 % des élèves de 3e) ont déjà bu de l'alcool au moins une fois dans leur vie.

Source : Inpes

16,6 % des collégiens ont connu au moins une ivresse alcoolique au cours de leur vie.

Il est également recommandé de ne pas consommer d'alcool au moins un jour par semaine.

Testez votre dépendance à l'alcool sur le site de Forum Santé

Opter pour une consommation modérée

Le sevrage et l'abstinence définitive ont longtemps été les seules options pour le buveur en démarche de soin. Aujourd'hui de plus en plus de professionnels proposent à leurs patients dépendants une consommation modérée. Celle-ci s'effectue en concertation avec le professionnel, après une phase d'échanges et de bilan sur le plan médical et psychologique.

A NOTER : un accompagnement pluridisciplinaire : médical, pharmacologique, psychologique, et socio-éducatif facilite la démarche des personnes alcoolo-dépendantes.

En parler et être aidé

Alcool-info-service.fr et 0980 980 930 (7j/7 de 8 h à 2 h du matin) : information complète sur l'alcool et la santé, évaluation et suivi de consommation, trouver un professionnel ou une structure adaptée près de chez soi...

Evaluer sa consommation : Alcool-info-service.fr propose un questionnaire permettant d'évaluer sa consommation et ses conséquences.

www.alcool-info-service.fr
(rubrique : tout savoir sur l'alcool)

Spécial Outre-Mer

L'Institut Fédératif des Addictions Comportementales (IFAC) est présent en Guyane et en Martinique pour traiter des addictions comme l'alcool, mais aussi les dépendances aux médicaments, les problèmes de jeux pathologiques ou d'achats compulsifs.

www.ifac-addictions.fr

Attention au cocktail alcool et médicaments !

En effet, certains médicaments ralentissent l'élimination de l'alcool par l'organisme, occasionnant un effet sédatif, et l'alcool limite la bonne absorption de certains médicaments. Votre pharmacien Forum Santé dispose d'une liste des principaux médicaments concernés ainsi que de leurs effets associés à la consommation d'alcool, n'hésitez pas à lui demander conseil.
Il est également à votre écoute pour vous aider à mieux accompagner une personne dépendante.

Les traitements de substitution doivent être mis en place en concertation entre le patient et le professionnel de santé. Ils permettent de diminuer voire de cesser la consommation de drogues avec une posologie adaptée en fonction des besoins de consommation du patient, l'objectif étant de faire disparaître tous les signes de manque sans entraîner de léthargie ou de somnolence.

« Pour une personne alcoolo-dépendante, la première étape passe par l'acceptation de son état et par la reconnaissance de sa dépendance ou perte de contrôle. »

Drogue : ça plane plus pour toi

UNE CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE EST UNE CONSOMMATION QUI ENTRAÎNE CHEZ L'USAGER DES DIFFICULTÉS PHYSIQUES, PSYCHOLOGIQUES, AFFECTIVES, FAMILIALES OU PROFESSIONNELLES. IL N'EST PAS TOUJOURS ÉVIDENT DE S'EN RENDRE COMPTE : LA PRISE DE CONSCIENCE SUPPOSE D'AVOIR DU RECUL SUR SA CONSOMMATION.

Lorsqu'on se sent en difficulté avec les drogues, quelles que soient les quantités consommées ou la fréquence de consommation, il ne faut pas hésiter à se faire aider.

« Persévérance et assiduité sont nécessaires pour arrêter la consommation de drogues illicites. »

On est dépendant :

- quand prendre des drogues devient un besoin
- quand on ne peut plus s'en passer
- quand on en consomme pour ne plus être en manque.

Cannabis et risques pour la santé

Les risques sanitaires dus à la consommation de drogues varient suivant les produits. Parmi ces drogues, le cannabis expose à des risques physiques pour le système respiratoire (cancers de la gorge, de la bouche et du poumon) ; modifie le rythme cardiaque et a des conséquences sur la santé des gencives et les dents. Parmi les risques psychiques, il diminue les capacités de mémoire immédiate, de concentration, de vigilance, de prise de décision et d'attention. Chez les personnes fragiles, il peut favoriser la survenue d'une dépression. Enfin, des études récentes indiquent que la structure du cerveau peut être durablement altérée chez des adultes ayant eu une consommation importante de cannabis depuis un âge précoce.

A NOTER : la mortalité par surdose est principalement liée à l'héroïne et le risque infectieux dû à l'hépatite C est élevé chez les usagers de drogues intraveineuses.

Il n'existe pas de solution unique...

Il s'agit de travailler sur la motivation, d'accepter l'ensemble des difficultés qu'il faudra traiter, et de demander de l'aide. Il n'existe pas de solution unique : c'est le choix de la personne concernée qui passe par une prise de conscience et une démarche individuelle, la reconnaissance de la dépendance étant la première étape. Un accompagnement par un professionnel de santé est donc indispensable (médecin généraliste, addictologue, pharmacien) et le choix de l'intervenant reste une des conditions de la réussite. En effet, la relation entre le patient et le professionnel doit être basée sur des principes de confiance et d'empathie.

DOM : deux fois moins d'expérimentations qu'en métropole

Les usages des jeunes de substances psychoactives* en Guadeloupe, Martinique et à La Réunion au cours de l'année 2011 sont deux fois moins importants qu'en métropole et jusqu'à quatre fois pour la Martinique.

**Amphétamines, champignons hallucinogènes, cocaïne, crack, ecstasy, héroïne, LSD, poppers et produits à inhaler...*

Les traitements de substitution doivent être mis en place en concertation entre le patient et le professionnel de santé. Ils permettent de diminuer voire de cesser la consommation de drogues avec une posologie adaptée en fonction des besoins de consommation du patient, l'objectif étant de faire disparaître tous les signes de manque sans entraîner de léthargie ou de somnolence.

Ça peut aider...

Ecoute cannabis :
0 980 980 940
Anonyme et confidentiel
7j/7 de 8 h à 2 h du matin.

Drogues-info-service.fr
ou 0 800 23 13 13
Information et dialogue de manière anonyme et gratuite et aides (orientation vers des professionnels compétents, adresses utiles de proximité...).

Jeux vidéo : n'allez pas jusqu'au Game Over

90 % DES ADOLESCENTS PASSERAIENT PLUS DE 2 HEURES PAR JOUR SUR LEURS ÉCRANS* POUR SURFER SUR INTERNET, SE FAIRE DES AMIS VIRTUELS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX OU JOUER À DES JEUX VIDÉO. QUELLE ATTITUDE AVOIR EN TANT QUE PARENTS ?

Qu'apportent Internet et les jeux vidéo ?

Les adultes l'ont vite compris : Internet est une véritable encyclopédie dont les enfants et les ados peuvent se servir pour leur travail scolaire, mais aussi pour le plaisir d'apprendre et de s'informer. De même, le jeu vidéo présente de nombreux atouts pour leur développement : il incite à réfléchir, améliore les capacités d'attention visuelle, pousse à prendre des décisions et à régler des problèmes avec précision. A condition d'utiliser ces outils sans abus...

> « Le repli sur soi est un signe de dépendance aux jeux vidéo. »

Quand craindre une cyberdépendance ?

Si la dépendance aux écrans (jeux vidéo notamment) touche les enfants de plus en plus jeunes, il est rare que cela arrive avant 12 ans. A cet âge, souvent chez les garçons, certains jeunes ont parfois une pratique excessive des jeux vidéo que les parents n'arrivent plus à contrôler. Il faut s'en inquiéter et réagir quand jouer s'opère au détriment des devoirs, des relations familiales et amicales, des autres loisirs (sport, cinéma...). Autrement dit, quand cela s'accompagne d'une rupture des liens sociaux, le jeu devenant l'unique centre d'intérêt.

Quel accompagnement possible ?

Pour les parents inquiets du comportement de leur enfant qui s'isole et joue de plus en plus aux jeux vidéo, il existe les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) sur Drogues-info-service.fr. Anonymes et gratuites, elles proposent des lieux d'écoute ou parents et/ou enfant peuvent mettre en place une alliance thérapeutique avec le professionnel spécialisé en addictologie. Si le dialogue entre parents et enfant est rompu la consultation d'un psychologue pour enfant reste la solution la plus appropriée.

**Source : Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES).*

Fruits secs et oléagineux : une santé de fer à croquer !

AU PETIT DÉJ' POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE ET DE BONS ACIDES GRAS, EN EN-CAS OU EN GUISE DE DESSERT À LA FIN DU REPAS, LES FRUITS SECS SONT VOS ALLIÉS-SANTÉ.

Longtemps étiquetés « trop caloriques, trop gras et trop sucrés », les fruits secs, les fruits oléagineux et les graines sont réhabilités par les nutritionnistes et diététiciens qui les préfèrent aux desserts et autres biscuits industriels au petit déjeuner ou au goûter.

La bonne poignée...

Le creux de la main (ou une petite c. à soupe) de graines et d'oléagineux + 3 ou 4 fruits secs (abricots, dattes, figues, pruneaux...) ou 1 petite c. à soupe de baies séchées ou de raisins secs. 1 à 2 fois/jour, à la place du dessert si la poignée est prise en dehors du petit-déjeuner.

« *Si nos besoins en oméga-6 sont en général comblés par l'alimentation, nous manquons d'oméga-3 qui participent à la construction des membranes cellulaires et favorisent le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaires, nerveux et inflammatoires. Or, certaines graines et fruits oléagineux en regorgent. Associés aux fruits ou aux baies pour l'apport énergétique, vitaminique et antioxydant, voilà un excellent petit déj' ou dessert* », souligne le Dr Franck Senninger, nutritionniste*. Alors, prenez-en de la graine, invitez-les à votre table…

**Auteur de « Les aliments qui entretiennent votre santé », éd. Le Dauphin.*

Je privilégie quelles graines ou oléagineux ?

Graines de lin, de chanvre, pépins de courge, noix, noix de cajou, de macadamia, de pécan, amandes, noisettes…, sont les plus riches en oméga-3. Bonnes sources d'énergie, d'antioxydants qui préviennent le vieillissement cellulaire, de minéraux et oligo-éléments, ils ont l'avantage de stimuler les transits paresseux. Une étude américaine a même montré que les noix, amandes, noisettes et pistaches consommées dans le cadre d'une alimentation équilibrée, réduisent naturellement le taux de mauvais cholestérol à raison d'une belle poignée de 67 grammes par jour**. En revanche, le nutritionniste recommande d'éviter cacahuètes et graines de tournesol, trop riches en acides gras oméga-6, déjà très présents dans notre alimentation.

***Source : Fondation des Maladies du Cœur et de l'AVC, fmcoeur.com.*

Au petit déjeuner, les fruits secs et oléagineux apportent de l'énergie ainsi que de nombreuses vitamines et minéraux.

Je les associe à quels fruits secs ?

A toutes les baies séchées et fruits secs, de préférence bio. Plus riches en fibres que les fruits frais, ils contiennent également au minimum 3 fois plus de minéraux. Les abricots secs ou dattes apportent du phosphore, du fer, du potassium et assez de vitamine A pour soutenir une forte charge intellectuelle. Les pruneaux sont un remède naturel contre la constipation avec leurs fibres laxatives, tout comme les figues sèches qui luttent en plus contre l'anémie.
Les raisins secs ont quant à eux une teneur élevée en bore (2,2 mg/100 g), un oligo-élément qui favoriserait la santé des os et préviendrait l'ostéoporose (à raison d'une poignée par jour).

Je les consomme quand et comment ?

« *Au petit-déjeuner, une petite poignée de graines ou d'oléagineux mélangés à une autre petite poignée de fruits secs ou de baies, c'est suffisant,* estime le nutritionniste. *On peut les mélanger à un fromage blanc ou un yaourt, puis boire un café ou du thé ainsi qu'un petit verre de jus de fruits frais. Enfants et parents auront du pep's à revendre pour la journée !* ».
Pour le déjeuner et le dîner, il est en revanche parfaitement possible de remplacer le dessert par une poignée de fruits secs ou de les associer à une salade verte (toujours sans dessert). Une petite touche sucrée en fin de repas compatible avec une alimentation équilibrée si l'on essaye de réguler son poids.

Pensez aux fruits des Antilles, gorgés de vitamines

Outre l'ananas que l'on trouve aujourd'hui au rayon des fruits secs et qui contient une mine d'antioxydants, vous pouvez également goûter à la papaye riche en fibres et en calcium. Egalement produite dans les îles, la noix de cajou peut accompagner quelques fruits secs à l'heure du goûter ou pendant une séance de sport. Par ailleurs, la pistache et ses bons acides gras lutte contre le mauvais cholestérol.

Le conseil de Forum Santé

Les fruits secs sont également une excellente source de calories et nutriments essentiels pour les personnes âgées qui souffrent de dénutrition. Privilégiez alors les fruits secs moelleux, plus faciles à mâcher, et mixez les oléagineux avant de mélanger à un yaourt, une soupe…

URGO

SORTEZ À VISAGE DÉCOUVERT !

VU À LA TV*

Tous vos maux méritent URGO

*Diffusion TV Janvier 2016.

URGO Bouton de fièvre, filmogel®. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Indication : Protection et traitement des boutons de fièvre (herpès labial). Dès 6 ans. En l'absence d'étude chez les femmes enceintes ou allaitant, l'utilisation du produit n'est pas recommandée. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien et consultez la notice avant utilisation. Laboratoires URGO. 01/2016

Tournedos de poires et fruits du mendiant

Pour 4 personnes

- **4 poires**
- **½ citron**
- **2 c. à soupe de miel**
- **40 g de beurre**
- **1 c. à soupe d'amandes**
- **1 c. à soupe de pignons de pin**
- **1 c. à soupe de pistaches**
- **1 c. à soupe de noisettes**

1/ Eplucher les poires puis les citronner pour éviter qu'elles ne brunissent.

2/ Retirer la partie dure centrale renfermant les pépins. Les couper en tranches épaisses.

3/ Dans une sauteuse, faire caraméliser les tranches de poires avec un fond de beurre et le miel, sur les deux faces.

4/ Concasser toutes les graines dans un mortier à l'aide d'un pilon. Passer ensuite les tronçons de fruit dans les graines concassées comme pour les « panner ». Servir tiède.

« Très riches en bons nutriments, les fruits secs et oléagineux sont à mettre au menu de toute la famille. »

Avec easyBOX®, Marguerite suit son traitement plus sereinement.

Rendez-vous sur
www.teva-laboratoires.fr

easyBOX®: la boîte de médicaments conçue par Teva.

Passé un certain âge, bien suivre son traitement peut être difficile. Avec easyBOX®, la boîte de médicaments conçue par Teva, Marguerite est moins seule face à son traitement.

Un **code couleur** pour se repérer, un **cadran*** pour la posologie, la **photographie du médicament** et un **espace libre** dédié au conseil du pharmacien : avec easyBOX®, Marguerite suit son traitement plus sereinement.

Pour toute question sur vos médicaments, demandez conseil à votre pharmacien.

** Certains médicaments ne possèdent pas de cadran pour la posologie.*

TEVA laboratoires

Suivez-nous sur @TevaFR

INST-2015-06-251 - Teva Laboratoires - 100-110 Esplanade du Général de Gaulle 92931 La Défense Cedex - RCS Nanterre 440 313 104

Wok de brocolis aux amandes effilées *et tofu fumé*

Remerciements à l'association interprofessionnelle des fruits et légumes frais (Interfel).
Plus d'infos et de recettes : www.lesfruitsetlegumesfrais.com

Pour 4 personnes

- **500 g de brocolis**
- **30 g d'amandes effilées**
- **200 g de tofu fumé**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **2 c. à soupe de sauce soja**
- **Sel et poivre du moulin**
- **1 pincée de gros sel**

1/ Couper le brocoli en bouquets. Le rincer. Plonger les bouquets dans une casserole d'eau bouillante avec la pincée de gros sel pendant 5 mn jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*. Les passer sous l'eau froide pendant quelques minutes pour stopper la cuisson. Egoutter et réserver.

2/ Couper le tofu en petits dés.

3/ Dans un wok, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et faire dorer le tofu quelques instants avant d'ajouter le brocoli. Arroser de sauce soja et prolonger la cuisson pendant 5 mn en remuant régulièrement.

4/ Dans une poêle bien chaude, faire griller les amandes effilées quelques instants jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Parsemer votre wok de brocolis au tofu fumé d'amandes effilées grillées juste avant de servir.

Dis maman, comment on fait les bébés ?

TOUS LES PARENTS ONT, UN JOUR OU L'AUTRE, À FAIRE FACE À DES QUESTIONS INTRIGANTES POUR L'ENFANT, CONCERNANT SA PROPRE SEXUALITÉ OU CELLE DES GRANDS. LA PSYCHOLOGUE SUZANNE VALLIÈRES NOUS EXPLIQUE COMMENT Y RÉPONDRE...

Se montrer nu devant son enfant : ça craint ?

Sans tomber dans les tabous ou se priver d'un bain avec son tout-petit, il n'est pas souhaitable de se montrer nu devant son enfant de plus de 3 ans. A cet âge-là, il s'agit de respecter ou d'introduire une certaine notion de pudeur. Refusez également qu'il touche vos seins ou vos parties génitales, en lui expliquant que ces parties vous appartiennent. La nudité doit progressivement devenir une affaire d'intimité.

L'identité sexuelle des enfants se forge dès la naissance.

Il joue au docteur, je laisse faire ?

L'identité sexuelle de nos enfants se forge dès la naissance avec l'exploration graduelle de leur corps. Puis, vers 3 ans, se manifeste leur curiosité sexuelle. La différence entre leur corps et celui des autres attire particulièrement leur attention, d'où l'apparition de toutes leurs questions. C'est généralement entre 3 et 5 ans que les petits découvrent la masturbation et qu'ils développent le goût de se toucher, de se montrer et de regarder les autres (le jeu du « docteur »). Puis, vers 6/8 ans, nos enfants entrent dans une période où le besoin d'intimité se fait un peu plus sentir.

Lui parler de sexualité, ça me gêne

La curiosité sexuelle des enfants est saine, c'est une étape essentielle dans leur apprentissage et il est normal que nous soyons là pour répondre à leurs interrogations. Toutefois, la peur de ne pas savoir quoi dire ou de lui présenter des explications qui ne sont pas adaptées à son âge nous bloque bien souvent. Sans compter le malaise, la gêne ou les réticences que l'on peut ressentir. Il ne faut donc surtout pas hésiter à s'appuyer sur des livres traitant du sujet pour vous aider à aborder ces discussions.

> « Inutile de devancer les questions de votre enfant en matière de sexualité. Attendez qu'il vous les pose et répondez-y. »

Help, il demande c'est quoi faire l'amour ?

Nul besoin de grandes explications, il suffit d'utiliser les bons mots… et d'éviter le cours magistral ! Il vous dit « Comment on fait les bébés ? » : expliquez simplement que l'enfant se développe dans le ventre de la maman sans donner plus de détails sur l'acte de reproduction en tant que tel. S'il est question de la graine, expliquez que Papa et Maman ont fait un gros câlin et que Papa a mis la petite graine dans le ventre de Maman. Vers 6 ans, les notions de pénis et de spermatozoïdes pourront alors être abordées pour répondre plus explicitement. Il vous dit « Est-ce que mon zizi va grandir ? » : répondez à cette inquiétude que son pénis a déjà grandi depuis sa naissance et que ce sera ainsi jusqu'à sa puberté, comme toutes les autres parties de son corps. Il vous dit « C'est quoi faire l'amour ? » : expliquez que c'est se faire des câlins spéciaux, se donner des bisous, se coller, se caresser et que seuls les adultes font ce genre de câlins.

A lire

Les Psy-Trucs pour les enfants de 3 à 6 ans
de Suzanne Vallières – Ed. de L'Homme – 13 €

Cosmétiques : je les choisis bio ?

PHTALATES, PARABÈNES, FORMALDÉHYDES, SELS D'ALUMINIUM DE SYNTHÈSE..., AUTANT DE COMPOSANTS NOCIFS À BANNIR DE VOS SOINS DE BEAUTÉ. OUVREZ L'ŒIL !

Et si vous vous tourniez vers des cosmétiques plus naturels ? En lisant bien les étiquettes et en apprenant à repérer les principales substances nocives à bannir, vous offrirez plus de douceur à votre peau.

Les substances nocives à éviter...

- **Les phtalates.** Ces agents fixateurs présents dans les laques, les parfums, les vernis à ongles, augmentent le risque de trouble de la fertilité en s'accumulant dans la peau.
- **Les parabènes.** On retrouve ces conservateurs chimiques dans la quasi totalité des produits de beauté (crème de jour, lait corps, maquillage par exemple). Allergisants, ils sont surtout suspectés d'entraîner des troubles de la reproduction et mis en cause pour leur potentiel cancérigène (cancer du sein).
- **Le formaldéhyde.** Classé substance cancérigène par l'OMS*, il est pourtant toujours utilisé comme conservateur notamment dans les durcisseurs pour ongles, les autobronzants... Attention également au DMDM hydantoïne, au bronopole..., ces substances sont capables de libérer du formaldéhyde dans la peau et de provoquer un eczéma de contact et des douleurs articulaires.
- **Les sels d'aluminium de synthèse.** Ces composés de synthèse présents dans les déodorants agressent autant la peau que les glandes sudoripares. Différentes études les accusent de favoriser la survenue précoce du cancer du sein.

**Organisation Mondiale de la Santé*

Les cosmétiques bio sont sains pour la peau et pour la planète !

Peau noire ou métissée : attention à la déshydratation

Contrairement à ce que l'on pense les peaux noires sont sensibles et il est important de ne pas faire plus d'un gommage par semaine afin de ne pas fragiliser l'épiderme. Pour cela, mieux vaut privilégier un gommage doux pour éliminer les cellules mortes sans déshydrater la peau, et bio pour minimiser les risques d'allergies. Ensuite, pas d'impasse sur l'hydratation : une crème fluide en été ou plus riche en hiver permettra d'éviter la sécheresse cutanée.

La solution : privilégier la cosméto naturelle

Oui aux cosmétiques labellisés « bio » (Cosmébio, Ecocert, BDIH, Eco Label…). Leurs atouts majeurs : des matières premières végétales ou minérales d'origine naturelle ou en majorité issues de l'agriculture biologique contrôlée. Mais aussi l'exclusion de conservateurs douteux ou d'ingrédients d'origine pétrochimique, d'OGM, de colorants et parfums de synthèse, de silicones ou encore d'huiles minérales.

> « La formule d'un bon cosmétique naturel doit afficher un très fort pourcentage d'ingrédients naturels. »

Bien choisir ses cosmétiques bio

Pour limiter les risques de contamination bactérienne, optez pour des cosmétiques en tube plutôt qu'en pot car ces derniers contiennent davantage de conservateurs. Le pourcentage d'ingrédients naturels issus ou non de l'agriculture bio doit être lisible sur le packaging et doit se situer entre 90 % et 95 %. En dessous de 85 % le produit fait partie de la cosmétique conventionnelle. Vérifiez également la durée de vie du produit une fois ouvert en misant sur une conservation de 9 mois maximum : au-delà le produit contient trop de conservateurs. Enfin, contrairement aux idées reçues, toutes les gammes de prix sont proposées sur le marché des cosmétiques bio et naturels comme pour les cosmétiques conventionnels.

Un doute ? Consultez…

… le site Internet Observatoiredescosmetiques.com qui, sur la base des évaluations et des connaissances d'experts indépendants, propose d'éclairer les consommateurs sur ce qui compose réellement les produits, l'efficacité qu'on peut en attendre, le potentiel irritant, allergisant, toxique… ou totalement inoffensif qu'on peut leur associer.

Le conseil de Forum Santé

Les consommateurs de cosmétiques bio plébiscitent à 55 %* les pharmacies et parapharmacies comme le premier lieu d'achat. N'hésitez pas à consulter votre pharmacien Forum Santé qui saura vous conseiller et vous proposer un cosmétique bio adapté à votre type de peau.

**Source : Enquête sur les cosmétiques bio menée par L'Observatoire des Cosmétiques en janvier/février 2015.*

Les soins naturels des *peaux sensibles*

POUR VENIR À BOUT DES ROUGEURS, IRRITATIONS, TIRAILLEMENTS… UNE SÉLECTION DE SOINS SPÉCIFIQUES POUR APAISER, HYDRATER, PROTÉGER ET SUBLIMER VOTRE PEAU.

Réconfortante

Mousse légère et notes chaudes d'Amyris et de Patchouli entremêlées aux effluves vertes et boisées de Cèdre et de Vétiver pour ce produit de bain ou de douche dont 99,3 % des ingrédients sont d'origine naturelle et 10,4 % issus de l'Agriculture Biologique.

❤ **ON AIME :** *l'eau de framboise, riche en vitamine E, qui protège la peau du vieillissement cutané grâce à son action régénérante et réparatrice.*

BAIN DOUCHE BOIS PRÉCIEUX – LABORATOIRES PATYKA

Anti-fatigue

Sans colorant, ni parabens et au parfum 100 % d'origine, cet élixir donne à la peau les moyens de récupérer des effets de la fatigue, du temps et repousse les premiers signes de l'âge. A appliquer sur le visage, seul ou sous un soin quotidien.

❤ **ON AIME :** *sa texture légère qui pénètre rapidement et son parfum discret.*

ELIXIR DES REINES – LABORATOIRES SANOFLORE

Auto-défense

Une crème pour le visage formulée à base d'un actif marin protecteur qui permet à la peau de s'adapter aux conditions climatiques (pollution, stress, vent…).

❤ **ON AIME :** *sa texture riche et onctueuse qui apporte confort et souplesse toute la journée.*

CRÈME HYDRATANTE METEOLOGIC CERTIFIÉE BIO – LABORATOIRES DE BIARRITZ

Bonne mine

Un soin teinté qui hydrate et protège (SPF30) pour un effet bonne mine, pour un maquillage léger ou en retouche quand la peau tiraille. Existe en version *Légère* pour peaux normales à mixtes et *Riche* pour peaux sèches à très sèches.

❤ **ON AIME :** *son effet «flouteur» de défauts et son action anti-teint terne.*
HYDRANCE OPTIMALE HYDRATANT PERFECTEUR DE TEINT – LABORATOIRES AVÈNE

Protection maximale

Cette crème, sans parfum, ni conservateurs, ni parabens, ni alcool, hydrate et apaise les sensations d'échauffement et les irritations des peaux intolérantes à tendance sèche. A appliquer sur le visage et le cou matin et soir.

❤ **ON AIME :** *sa texture enrichie en beurre de karité qui nourrit et rétablit le confort cutané.*
TOLERIANE CRÈME RICHE PROTECTRICE APAISANTE – LABORATOIRES LA ROCHE-POSAY

Hydratation longue durée

Une crème pour le corps qui renforce biologiquement la structure de la barrière cutanée grâce à ses actifs nourrissants et restructurants. A appliquer 1 à 2 fois par jour sur une peau légèrement humidifiée.

❤ **ON AIME :** *sa formule pour une hydratation longue durée (24 h) qui apporte douceur et souplesse.*
ATODERM CRÈME – LABORATOIRES BIODERMA

Anti-âge des yeux

Cette crème (sans parfum, ni parabens, ni huiles minérales) défroisse, raffermit et estompe cernes et poches. Idéal également sur le contour des lèvres. Appliquer matin et soir.

❤ **ON AIME :** *son action anti-âge pour une mise en beauté immédiate.*
PREMIER CRU LA CRÈME YEUX – LABORATOIRES CAUDALIE

Spécial homme

En finir avec le feu du rasoir !

Un baume après-rasage qui apaise et fortifie l'épiderme jour après jour pour une peau moins réactive aux agressions du rasoir. Sans alcool, ni parfum, ni parabens.

❤ **ON AIME :** *sa texture fluide, non grasse et non collante qui recouvre la peau d'un film protecteur.*
SENSI-BAUME – BAUME APRÈS-RASAGE APAISANT – LABORATOIRES VICHY

Hydratation intense

Une crème pour prévenir la déshydratation de la peau du visage dont la formule est enrichie en extraits d'une algue de l'antarctique, capable de survivre dans des conditions extrêmes. Résultats : la peau est gorgée en eau, protégée des agressions extérieures et de l'irritation du rasage.

❤ **ON AIME :** *sa texture très légère qui se liquéfie au contact de la peau.*
AQUAPOWER 72H – LABORATOIRES BIOTHERM

Le zapping du web Forum Santé

Le rapport sexuel idéal ne dure pas plus de 13 minutes

13mn ! Ce serait la durée de la relation sexuelle jugée la plus satisfaisante. Les chercheurs de l'Université de Pennsylvanie, bien inspirés ont décidé de se poser les vraies questions et de réaliser une étude sur la durée optimale d'un coït.

Retrouvez l'intégralité de l'article sur :
forumsante.com / rubrique Sexualité

Laver son chien ou son chat : comment et à quelle fréquence ?

Faut-il laver son chien ou son chat ? Il y a beaucoup de préjugés sur la question. La réponse, c'est oui, il faut laver son chien, mais pas n'importe comment...

Les conseils de nos pharmaciens experts sur :
forumsante.com / rubrique Santé

Péridurale, épisiotomie, forceps, césarienne... ce que les femmes détestent !

Péridurale ou accouchement dans la douleur ? Césarienne ou voie basse ? Episiotomie ? Forceps ? Forum Santé fait le point sur toutes ces questions qui empêchent les futurs-mamans de dormir et de faire de l'accouchement le plus beau jour de leur vie.

Retrouvez l'intégralité de l'article sur :
forumsante.com / rubrique Santé

La contention en vidéo

Des fourmillements dans les pieds et les jambes ? Cela est sûrement dû à un mauvais retour veineux.

Chassez vos idées reçues sur les bas de contention et retrouvez notre web série en vidéo sur la contention sur :
forumsante.com / rubrique Prévention

Vu sur le Forum

netnette 05/09/2015 à 13:58	**Picotement dans le ventre** Bonjour, Avec mon mari on essaie d'avoir un bébé et aujourd'hui j'ai des picotements dans le ventre j'ai une gêne comme si j'avais des bulles dans le ventre. Suis-je déjà enceinte?
Julie, Docteur en Pharmacie Forum Santé 05/09/2015 à 17:45	Ces symptômes correspondent plutôt à des colopathies. Il se peut que vous soyez déjà enceinte également. Faites un test dès votre premier retard de règle.

Posez vos questions à un docteur en pharmacie sur forumsante.com

Forum Santé soigne votre budget !

RÉDUCTION IMMÉDIATE

20%

DE REMISE IMMÉDIATE SUR TOUTE LA GAMME*

Offre valable du 1er au 30 avril 2016 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.
Photo non contractuelle.
* Hors barres, gels et boissons.

STC NUTRITION

RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum santé

2€

DE REMISE IMMÉDIATE SUR L'ACHAT D'UN PRODUIT*

*uniquement sur Phytobronz autobronzant
Offre valable du 1er mars au 30 avril 2016 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

PHYTOBRONZ AUTOBRONZANT

RÉDUCTION IMMÉDIATE

forum santé

1€

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT

2€

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE POUR L'ACHAT DE 2 PRODUITS

Offre valable du 1er janvier au 29 février 2016 uniquement dans les officines Forum Santé participantes en France métropolitaine. Photo non contractuelle.

VITA CITRAL TR 100 ML

Boostez votre concentration !

Le Sudoku, pour exercer son cerveau !

Depuis la fin de nos études, nous utilisons de moins en moins notre mémoire et nos méninges, et le fait de très peu utiliser nos capacités intellectuelles les font décliner. C'est d'autant plus vrai pour les personnes âgées qui exercent moins leur cerveau. Le Sudoku est le jeu idéal pour vous permettre de maintenir ou reprendre l'entraînement de vos méninges.

FACILE

3				4	5	7		
		4			7	1		
2	7	9						
			5	7	8			
4	6	8				2	5	7
			2	6	4			
						4	1	2
		6	4			3		
		2	8	5				6

EXPERT

3		6	2		7		5	4
			1			7		6
8			5			1		
				7				
4			3		5			2
				4				
		2			9			3
7		3			8			
5	9		6		3	4		1

Qui est l'intrus ?

BOUCHE - BORD - CARAT - DÎNER - GAGE

RÉPONSE : L'intrus est Dîner. Tous admettent 'ba' comme préfixe pour former un nouveau mot (*à noter : l'orthographe ne change pas sauf 'baccarat' qui prend deux 'C'*).

THUASNE
SINCE 1847
THUASNE
vous accompagne
tout au long
de votre grossesse
1506330
LombaMum'®
LA PREMIÈRE
CEINTURE LOMBAIRE
DE MATERNITÉ
POUR SOULAGER
VOS DOULEURS LOMBAIRES
VENOFLEX®
DES CHAUSSETTES,
BAS ET COLLANTS
DE COMPRESSION
POUR GARDER
DES JAMBES LÉGÈRES
Des ailes pour votre santé
Ces dispositifs
sont des produits de santé réglementés
qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE.
Lire attentivement la notice avant utilisation et demander conseil à un professionnel de santé.
Date de mise à jour : 16/06/2015 - © Jimmy Delpire