

ÊTES-VOUS CALÉE EN MICRONUTRITION ?

FATIGUE OCULAIRE : 3 PISTES POUR Y VOIR PLUS CLAIR

À MOI LES COCKTAILS
DES ÎLES!

sawez votre peau du vielanome!

N°45 - Offert par votre pharmacien! www.forumsante.com



édito SOLEIL:

SOLEIL: le faux-ami de votre peau!

Au retour des beaux jours, difficile de résister à l'envie de se prélasser sous la chaleur de ses rayons. Et pourtant... l'exposition au soleil est le principal facteur de risque des cancers de la peau. De plus en plus fréquents, ils sont guérissables, à condition de les détecter et de les traiter très tôt. Alors, faites preuve de bon sens et de prudence : lunettes, chapeau et vêtements restent la meilleure des protections, surtout sous les tropiques, associés à un produit solaire pour les zones découvertes que nos pharmaciens vous conseilleront en fonction de votre type de peau.

Consacré aux cancers de la peau, notre « Dossier » vous invite à vous auto-dépister ou à consulter un dermatologue. Vous y découvrirez des informations concernant la prévention mais aussi les dernières avancées en matière de traitement.

Alors, cet été, un seul mot d'ordre : protégez-

Bonne lecture

François Leyravaud, Président de Forum Santé

Actus Forum Santé, ma pharmacie préférée! Santé Fatique oculaire : 3 pistes pour y voir plus clair 10 Bien-être Êtes-vous calée en micronutrition ? 12 Psycho Et si mon enfant était précoce ? 15 Enquête Faut-il avoir peur des moustigues ? 30 Nutrition À moi les cocktails des îles! 34 Sexualité Libido & grossesse: qu'est-ce qui change? 37 Beauté Quand le soleil brûle...

n° ISSN : 2265-1152 Numéro 45 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 contacté@roumsante.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.

Après le soleil...

apaisement immédiat!

Boostez votre concentration!

38 Shopping

43 Jeux

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.

Forum Santé, ma pharmacie preférée!

QUE VOUS SOYEZ À MONTMORILLON, CAYENNE OU VILLERUPT, LES PHARMACIES FORUM SANTÉ OFFRENT LA MÊME QUALITÉ DE SERVICE ET D'ACCUEIL. DÉCOUVREZ CE QUI FAIT LA FORCE DE L'ENSEIGNE...

Je bénéficie de promos toute l'année

Pour moi, Forum Santé sélectionne les produits pour leur bon rapport qualité/prix. Je profite tous les mois de prix exceptionnels sur toute une sélection et les prix bas sont garantis toute l'année sur mes produits préférés. Bonne nouvelle : les prix de vente pratiqués sur forumsante.com sont les mêmes qu'en officine!

Je suis conseillée par une équipe experte

L'accompagnement personnalisé, c'est dans toutes les pharmacies Forum Santé! Je dialogue discrètement dans l'espace confidentiel, je suis épaulée dans le suivi de mon traitement, de mon sevrage tabagique, rééquilibrage diététique... Je fais mesurer ma tension artérielle ou dépister mon cholestérol. De plus, ma pharmacie m'informe chaque mois sur un sujet de santé précis (maintien à domicile, préparation des vacances, soins des cheveux, acné...) et met à ma disposition livrets, dossiers, opérations promotionnelles.

Je commande mes médicaments en un clic

Grâce à l'appli (iPhone et Android) et au site Internet forumsante.com, je gère ma santé au quotidien en envoyant mon ordonnance au pharmacien après l'avoir scannée, en contactant un docteur en pharmacie, en posant mes questions sur le forum de discussion, en trouvant l'adresse de la pharmacie Forum Santé la plus proche. Avec le service Click and Collect, je gagne du temps en commandant et en réglant mes produits en ligne. Je les récupère 2 h plus tard dans un espace dédié de l'officine, sans attendre! Et grâce au pilulier intégré dans l'appli, je n'oublie jamais de prendre mon traitement

Téléchargez

l'application gratuite Forum Santé



Retrouvez la liste de nos pharmacies sur forumsante.com

Je n'attends plus pour mon ordonnance

Le nouveau concept « One & All » me fait vraiment gagner du temps. Aiguillée dès mon entrée dans l'officine par une coordinatrice d'accueil qui identifie mes besoins et me dirige vers l'espace dédié, tout va plus vite pour obtenir un conseil, un rendez-vous, mes médicaments sous ordonnance, pour retirer mes commandes Internet ou acheter mes produits habituels.



ordonnance ou mes soins préférés depuis mon bureau et je les récupère

20 pharmacies dans les DOM!

La pharmacie Forum Santé...

Aucune chance de la rater dans les départements d'outre-mer qui ne comptent pas moins de 20 adresses en Martinique, Guadeloupe et Guyane. Des équipes disponibles, dynamiques et professionnelles ont à cœur de répondre à tous vos problèmes de santé ou de bien-être. Services dans l'officine ou en ligne sur forumsante.com, vaste choix de produits, prix justes, les engagements « sous les tropiques » sont les mêmes que dans l'ensemble du réseau Forum Santé.







a fatigue oculaire n'est pas systématiquement liée à un « excès d'écrans », il faut donc en rechercher la véritable cause pour trouver le bon remède.

1/ Dépistez un trouble visuel chez l'ophtalmo

Parfois, un trouble visuel tel l'amétropie ou un début de presbytie est en cause. Le premier est un trouble de la réfraction occasionnant une mauvaise mise au point de l'image sur la rétine : myopie, astigmatie... Une fois dépisté et corrigé, la fatigue s'envole grâce au port de verres correcteurs ou de lentilles. Le second est une évolution naturelle de la vision avec l'âge : l'œil n'effectue plus correctement la mise au point de l'image et sa capacité à accommoder pour voir de près se réduit. En portant des verres de simple lecture (loupes ou des verres progressifs, la vision redevient nette et précise ce qui repose les yeux. En « forçant » trop longuement sur ses yeux on ne fait qu'accroître son inconfort visuel

2/ Au besoin, filez chez l'orthoptiste

Si l'examen dépiste un problème de convergence (fréquent chez les grands

utilisateurs de smartphone) ou de divergence, le médecin peut conseiller des séances chez l'orthoptiste pour rééduquer les muscles oculaires. Il pratiquera, entre autres, l'exercice du crayon que l'on place face au visage, à distance du nez, puis que l'on rapproche et que l'on éloigne des yeux pour les faire converger puis diverger. En 3 à 5 séances, on sent un réel soulagement et on peut ensuite poursuivre les exercices chez soi.

3/ Faites des pauses « yoga des yeux »

La fatigue oculaire n'est pas seulement liée aux écrans. Lire longuement des documents, dépister des défauts sur une chaîne de production, conduire pendant plusieurs heures..., sont d'autres facteurs d'épuisement. Pour réduire les tensions oculaires, on s'octroie toutes les 2 heures environ 10 minutes de « pause yeux » pour pratiquer des exercices de yoga des yeux. Créés par un ophtalmologue américain, ils relancent la production de larmes. Ex : placer une main devant le visage. Regarder le pouce en clignant des paupières 1 fois. Regarder l'index en clignant des yeux 2 fois. Puis le majeur en clignant 3 fois et ainsi de suite jusqu'à l'auriculaire.





Si au vu des dernières études, la lumière bleue présente dans les diodes électroluminescentes (ou LED) de l'éclairage, des télévisions, des écrans d'ordinateurs... ne semble pas assez puissante pour altérer la vue, il n'en demeure pas moins qu'elle la fatigue. Des lunettes protectrices existent (demandez conseil à votre opticien) mais l'usage de larmes hydratantes (en pharmacie) fonctionne également très bien lors d'une longue session devant l'écran.





FIÈVRE ET DOULEURS D'INTENSITÉ LÉGÈRE À MODÉRÉE

EFFERALGAN® 1000 mg

PARACÉTAMOL

Granulés en sachet

Efficace où que vous soyez



Adulte et adolescent pesant 50 kg ou plus (plus de 12 ans)

Efferalgan® 1000 mg, granulés en sachet est un médicament contenant du paracétamol. Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contennent. Réservé à l'adulte et à l'adolescent pesant 50 kg ou plus (plus de 12 ans). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin, VISA 16/01/61016204/GP/010 - 01/16

Êtes-vous calée wicromutrition?

L'ALIMENTATION NE SUFFIT PAS TOUJOURS À COUVRIR NOS BESOINS EN MICRONUTRIMENTS : VITAMINES, MINÉRAUX, ACIDES AMINÉS... STRESS, RYTHME DE VIE PERTURBÉ, SOMMEIL EN BERNE, FONT LE LIT DE CARENCES QUE L'ON PEUT CORRIGER AVEC LA MICRONUTRITION.

La micronutrition : c'est quoi ?

L'alimentation moderne se caractérise par des modes de production, de conservation, de préparation et de cuisson qui appauvrit la valeur nutritionnelle des aliments.

Associée au stress, aux bouleversements hormonaux (puberté, grossesse, ménopause...), à l'âge, à l'hygiène de vie, elle ne permet pas à elle seule de garantir l'état nutritionnel de nos cellules. C'est là où intervient la micronutrition à travers des compléments alimentaires idéalement dosés en micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras, acides aminés, antioxydants...), elle comble nos carences et permet de retrouver bien-être et pleine santé.

Quand y recourir?

Par exemple quand on a une alimentation relativement équilibrée mais que l'on souffre d'inconfort digestif, de ballonnements. Ou alors, quand on mange peu de fibres et que l'on souffre de constipation. C'est également utile quand on se plaint d'un sommeil perturbé, de problèmes circulatoires, de troubles liés à la ménopause ou à la puberté ou lorsque, enceinte, on souhaite prendre soin à la fois de sa santé et de celle de son bébé. On peut prendre conseil auprès d'un micronutritionniste ou demander conseil à son pharmacien qui dispose d'outils (guides de micronutrition, questionnaire personnalisé...) pour définir les besoins spécifiques de

Recourir à la micronutrition : la solution sur-mesure pour préserver sa santé

chacune





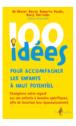
Un atout ou un handicap?

Qu'on les appelle « surdoués », « enfants intellectuellement précoces » ou encore « enfants à haut potentiel », cela ne change rien à l'affaire. Il s'agit dans tous les cas d'enfants doués de capacités supérieures à la moyenne avec, le plus souvent, un langage précis, un vocabulaire riche, une curiosité insatiable et rarement satisfaite, une excellente mémoire, une compréhension rapide des différents problèmes et situations... Des signes cliniques qui laissent à supposer une aptitude à réussir dans de nombreux domaines, mais qui peuvent aussi entraîner des difficultés particulières en freinant le développement psychomoteur et affectif: problèmes relationnels avec les jeunes du même âge, agitation ou échec scolaire alors que l'enfant est très intelligent.





L'enfant précoce aujourd'hui, éd. Albin Michel.



100 idées pour accompagner les enfants à haut potentiel, éd. TomPousse.

Paradoxalement, c'est souvent lorsque l'enfant connaît des difficultés scolaires que parents et enseignants se posent la question d'un possible haut potentiel intellectuel.

Plus d'infos...

- Retrouvez notre interview d'une spécialiste des enfants à haut potentiel intellectuel sur forumsante.com
- Association nationale pour les enfant intellectuellement précoces, www.anpeip.org

La nécessité d'un bilan complet

L'essentiel quand on a un doute sur la précocité d'un enfant, c'est de tenter rapidement d'y voir plus clair. Inutile de faire un simple test de QI (quotient intellectuel) sur le Net : mieux vaut vous adresser à un psychologue spécialisé ou à un cabinet spécialisé en conseil et orientation scolaire. Il mesurera le QI de l'enfant de façon fiable (si les résultats obtenus sont supérieurs à 130. l'enfant sera déclaré surdouél mais il réalisera également un bilan complet comprenant des tests validés scientifiquement, des entretiens avec l'enfant et avec ses parents. C'est ce compte-rendu global qui permettra de comprendre les difficultés de l'enfant et d'v répondre sans tarder afin qu'il puisse vivre une scolarité épanouie.



Le conseil de Forum Santé

C'est à partir de 3 ou 4 ans que vous pouvez depiste. la précocité de votre enfant via un test spécifiquement destiné à sa tranche d'âge. De 6 à 16 ans et plus, d'autres types de tests sont utilisés et régulièrement actualisés. Ils permettent de déceler un haut potentiel intellectuel et ainsi de comprendre les difficultés scolaires, sociales, personnelles de l'enfant. Ou de repérer un trouble de l'apprentissage et de mettre en place un accompagnement scolaire.



POUR SON BIBERON, NE VOUS POSEZ PAS DE QUESTIONS



EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE



Faut-il avoir peur ?

RESPONSABLES DU VIRUS ZIKA
AUX ANTILLES, DE LA DENGUE,
DU CHICKUNGUNYA ET DU
PALUDISME DANS DE NOMBREUX
PAYS À TRAVERS LE MONDE, LES
MOUSTIQUES SÈMENT LE TROUBLE
À L'HEURE DES VACANCES. FORT
HEUREUSEMENT, IL EST POSSIBLE
DE S'EN PROTÉGER!

Les maladies causées par les moustiques

Fièvre, nausées, vomissements, douleurs articulaires et musculaires sont les principaux symptômes de la dengue, du chickungunya..., des « grippes tropicales » générées après la piqûre d'un moustique tigre sain. Infecté par des parasites, ce dernier peut également inoculer le paludisme. Récemment, il a déclenché l'épidémie Zika qui s'est



Les symptômes sont identiques à ceux des autres maladies et s'accompagnent parfois de complications neurologiques (syndrome de Guillain-Barré, maladie auto-immune). Quand la femme enceinte est touchée son bébé à naître peut, dans certains cas, être atteint de troubles du développement cérébral.

Possible de s'en prémunir?

Il n'existe pas de vaccin contre le paludisme, mais des traitements préventifs efficaces fonctionnent lorsque l'on se rend dans les zones infestées. Pas de vaccin non plus contre la dengue ou le chickungunya



Le conseil de Forum Santé

Vous vivez aux Antilles, en Guyane ou vous partez dans les îles pour les vacances ? L'IR3535 est un insecticide efficace contre les moustiques Aedes et permet de se protéger de Zika, de la dengue, du chickungunya... Il entre dans la formulation des sprays répulsifs de la gamme Cinq sur Cinq, utilisable sans risque par les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants en bas âge. Ils sont disponibles en version « famille », « zones tempérées » et « tropic » : demandez conseil à votre pharmacien Forum Santé.

Plus d'infos...

Sur son site, l'Institut Pasteur répond à toutes les questions des voyageurs au sujet du virus Zika et des autres maladies transmises par les moustiques : www.pasteur.fr

contre lesquels il faut lutter en limitant la propagation des moustigues dans les pays concernés et en s'en protégeant individuellement. Les mesures préventives recommandées par l'OMS sont valables pour tous les types de moustigues : porter des vêtements longs et couvrants, installer des moustiquaires aux fenêtres, utiliser des produits répulsifs adaptés au type de moustique et au climat (tempéré, tropical...), rester dans des pièces climatisées.

Que faire contre Zika?

Sur place, se protéger individuellement en journée et plus particulièrement au lever du jour et à la tombée de la nuit. Limiter l'infestation chez soi en supprimant les réserves d'eau inutiles, vidant les coupelles de pots de fleurs, surveillant les abreuvoirs des animaux... Pour éviter d'être infectées. les femmes enceintes ou celles qui ont un projet de grossesse doivent appliquer ces mesures avec une grande vigilance et privilégier les rapports avec préservatifs pour éviter toute transmission sexuelle du virus.



Pas de vaccin contre les moustiques. Seule la protection individuelle compte. 🦠











LES MOUSTIQUES ÉVOLUENT



ZIKA • CHIKUNGUNYA • DENGUE • PALUDISME



CINQ SUR CINQ® INNOVE

EXIGEZ L'EFFICACITÉ









développement des grains de beauté.

Les carcinomes cutanés : 90% des cancers de la peau

Survenant généralement après 50 ans sur les zones découvertes du corps et le plus souvent dus à une exposition au soleil excessive et chronique, les carcinomes sont les plus guérissables des cancers cutanés. Il en existe 2 types : les carcinomes basocellulaires, les moins graves, qui évoluent lentement et n'entraînent pas de lésions à distance (métastases) et les carcinomes épidermoïdes, plus rares, et pouvant entraîner des métastases. En majorité, les deux sont guérissables grâce à une détection précoce et un traitement chirurgical.

Le mélanome cutané : plus rare mais plus grave

Moins fréquent, il reste le plus grave des cancers de la peau, du fait de son « haut potentiel métastatique », c'est-à-dire qu'il se propage rapidement vers d'autres parties du corps. Il se développe progressivement sur une surface de peau saine, sous la forme d'une petite tache pigmentée, ou à partir d'un simple grain de beauté qui se transforme. La chirurgie permet de retirer la lésion et de le guérir la plupart du temps s'il est détecté précocement. Détecté plus tardivement, il entraîne des métastases nécessitant des traitements plus lourds.



Le conseil de Forum Santé

Toute modification cutanée persistante - une plaie qui ne cicatrise pas, un bouton ou une croûte persistant et se modifiant - doit vous inciter à prendre rendez-vous avec le dermatologue.

2/3

des mélanomes sont liés aux coups de soleil durant l'enfance et aux expositions solaires intenses.



Un double engagement

Les Laboratoires dermatologiques Avène offrent à votre peau une protection UVB-UVA optimale et s'engagent pour préserver la biodiversité marine :

- Un minimum de filtres solaires pour une haute tolérance.
- Une protection cellulaire prolongée.
- Des formules développées pour minimiser leur impact sur le milieu marin.

Soins Solaires

« Protège ta peau, respecte L'océan »



Une démarche éco-responsable Plus d'informations sur eau-thermale-avene, com



Laboratoires Dermatologiques Avène 45, Place Abel-Gance - 92100 Boulogne. Pour tous renseignements, vous pouvez écrire à Núria Perez-Cullell, Docteur en pharmacie. www.eau-thermale-avene.com

Laboratoires dermatologiques -Avène-

Quel est mon viveau de risque?

CERTAINES PERSONNES PRÉSENTENT UN NIVEAU DE RISQUE SUPÉRIEUR À LA MOYENNE DE DÉVELOPPER **UN CANCER DE LA PEAU ET UNE SURVEILLANCE** PARTICULIÈRE LEUR EST **CONSEILLÉE. TESTEZ-VOUS!**



Malin!

enfant SPF50+ et un t-shirt anti-UV pour les 18-36 mois. Existe taille 4/5 ans.

ALGAMARIS BIO -LABORATOIRES DE BIARRITZ

Le saviez-vous ?

HYDRANCE OPTIMALE UV LÉGÈRE - LABORATOIRES AVÈNE.



Testez votre niveau de risque

- ☐ Vous avez la peau claire, les cheveux blonds ou roux et vous bronzez difficilement.
- ☐ Vous avez de nombreuses taches de rousseur.
- ☐ Vous avez de nombreux grains de beauté sur le corps, c'est-à-dire plus d'une quarantaine.
- ◯ Vous avez des grains de beauté larges (+ de 5 mm) et irréguliers.
- □ Vous avez reçu des coups de soleil sévères pendant l'enfance ou l'adolescence, dont certains ont pu laisser des traces, des
- ☐ Vous avez vécu longtemps dans un pays à forte exposition solaire sans forcément toujours bien vous protéger.
- ◯ Votre mode de vie (métier ou loisirs) donne lieu à des expositions solaires intenses.
- ◯ Vous ou un membre de votre famille proche (père, mère, sœur, frère, enfant) a eu un mélanome.

Vous avez coché au moins deux cases ?

Vous êtes concerné. Surveillez régulièrement l'état de votre peau en effectuant :

- Un auto-examen de votre peau sur l'ensemble du corps tous les 3 mois (lire page 25).
- Un contrôle annuel chez le dermatologue.



Le conseil Forum Santé

Si votre peau est à fort risque solaire - peau claire, sujette au coup de soleil, à la lucite (allergie au soleil) -, ne partez pas en vacances sans une protection adaptée. En fonction de votre type de peau, votre pharmacien Forum Santé pourra vous conseiller des gélules à base de bétacarotène pour préparer la peau au soleil et limiter le risque d'allergie (ŒNOBIOL SOLAIRE INTENSIF ou

PHYTOBRONZ D'ARKOPHARMA), ainsi qu'un lait solaire à haut indice de protection.



90%

des mélanomes peuvent être guéris s'ils sont détectés à un stade précoce de leur développement

L'auto-examen de la peau

Pratiquer régulièrement un auto-examen de sa peau, en observant bien toutes les parties du corps de la tête aux pieds permet de repérer précocement une lésion suspecte, en particulier si votre niveau de risque de cancer cutané est élevé (testezvous page 23).

Dans la pratique: examinez vos paumes de mains, pieds, vos ongles, les espaces entre doigts et orteils, la face avant de vos bras, jambes. A l'aide d'un miroir en pied, observez chaque côté de votre corps de haut en bas, sans oublier de lever les bras pour ne pas oublier certaines parcelles de peau. Assis sur un tabouret et muni d'un miroir à main, surélevez chaque jambe pour examiner sa face interne, externe et postérieure ainsi que la face postérieure des bras, votre nuque, dos, cuir chevelu et région génitale.

Adoptez la méthode ABCDE

Sur forumsante.com, découvrez la méthode ABCDE (Asymétrie – Bords irréguliers – Couleur non homogène – Diamètre – Evolution) pour vous aider à reconnaître les signes suspects.

Le 26 mai, faites-vous dépister!

Chaque année, la Journée nationale de prévention et de dépistage gratuit des cancers de la peau est organisée par le Syndicat National des Dermatologues-Vénéréologues (SNDV) avec le soutien de l'Institut National du Cancer. Des dermatologues vous reçoivent dans des centres de santé mis à disposition par les mairies et certaines mutuelles.

Les signes qui doivent alerter

Tous les grains de beauté d'une même personne se ressemblent. Celui qui n'est pas comme les autres doit donc attirer l'attention. Soyez vigilant à tout changement : une nouvelle tache brune qui apparaît ; un grain de beauté qui change d'aspect rapidement dans sa forme, sa taille, sa couleur, son épaisseur ; une plaie qui ne cicatrise pas ; un bouton ou une croûte qui persiste ou évolue.

Le dépistage chez le dermatologue

C'est un examen visuel complet de la peau destiné à repérer les taches ou grains de beauté pouvant faire suspecter un cancer. Le dermatologue peut s'aider d'un appareil d'optique grossissant, le dermoscope ou prendre des photos quand le patient a de nombreux grains de beauté. Lors de l'identification d'une tache suspecte, il proposera différents traitements (voir pages 28 et 29).

Soleil au zénith, soleil des tropiques,

je me protège

CONTRE LE CANCER DE LA PEAU, L'IDÉAL SERAIT...

DE SORTIR COUVERT! MAIS SELON LA SAISON, LES LOISIRS,
LA LATITUDE SOUS LAQUELLE ON SE TROUVE, CELA N'EST
PAS TOUJOURS FACILE... BON SENS, CHAPEAU, LUNETTES
ET CRÈME SOLAIRE SONT ALORS VOS PRINCIPAUX ALLIÉS.

En bateau, en rando, en terrasse... On se couvre!

Dans les îles ou sur le littoral dans l'Hexagone, la photo-protection vestimentaire est idéale... Des lunettes enveloppantes de catégorie CE, indice 3 ou 4, pour filtrer les UV, y compris sous les cocotiers. Un chapeau à larges bords ou une casquette pour protéger la tête de l'insolation et diviser par 2 la quantité d'UV reçue sur le visage. Des vêtements couvrants en coton pour protéger sa peau si l'on déguste un cocktail exotique en terrasse. Et une combinaison anti-UV pour surfer ou faire du paddle sans brûler.

BON À SAVOIR. Attention, les tenues transparentes ou mouillées laissent passer les UV.

Sous le soleil des tropiques, petits et grands, peaux claires ou peaux mates, doivent se tartiner de crème solaire!



Pour éviter le coup de soleil lors d'une journée « aquabronzette » en famille, on évite les expositions entre 12 et 16 h en été, voire 10 h et 16 h sous les tropiques ! Le ciel est voilé à La Martinique ou sur les plages de Bretagne, du Pays Basque ? On ne zappe pas la crème solaire car les rayons nocifs arrivent à percer : on renouvelle l'application de sa protection toutes les 2 h et après la baignade, que l'on ait le teint mat ou clair. Et à la Guadeloupe comme à Bandol, on n'expose jamais un enfant de moins de 3 ans. Pour lui, c'est jeux sous le parasol, chapeau, lunettes, t-shirt anti-UV et écran total.

Bon à savoir. Un parasol n'est pas un mur : il ne freine que 50 % du rayonnement solaire.

Avant d'aller bronzer, informez-vous!

Spécialiste de l'apaisement des peaux sensibles, l'Eau thermale d'Avène entre dans la composition de différentes gammes de soins hydratants et de soins solaires adaptés à tous. Découvrez de nombreuses informations sur les bienfaits et les méfaits du soleil sur la peau, mais également sur les ingrédients majeurs et les atouts des crèmes solaires en consultant la Web série d'Avène sur forumsante.com.

Appli soleilRisk



Bien utile si vous passez vos vacances dans les départements d'outre-mer ou dans le Sud de la France, l'appli SoleilRisk, créée par le Syndicat National des Dermatologues en collaboration avec Météo France, indique les règles de protection à adopter au moment où le rayonnement est le plus fort. Chaque jour, protection à adopter au moment où le rayonnement est le plus fort.

elle renseigne sur l'indice UV et vous conseille une protection en fonction de la nature de votre peau. Compatible iOS et Android.

Plus d'info. : www.syndicatdermatos.org

Que fait le dermato? quels traitements?

DE L'ÉTENDUE DU CANCER AU MOMENT DE SON DIAGNOSTIC VA DÉPENDRE LE CHOIX ET L'ORDRE DES TRAITEMENTS. LE PLUS SOUVENT, ON FERA APPEL À LA CHIRURGIE ET L'IMMUNOTHÉRAPIE.

Si le dermatologue identifie une lésion suspecte, il vous propose : soit de surveiller son évolution pendant un mois ou deux en vous donnant des consignes pour observer d'éventuels changements ; soit de la retirer sous anesthésie locale et de la faire analyser pour confirmer ou non son diagnostic. Une intervention qui se réalise le plus souvent à son cabinet, voire à l'hôpital, mais qui ne nécessite pas d'hospitalisation.

Les différents traitements possibles

- Carcinomes et mélanome localisé. On les enlève via la chirurgie. Si l'épaisseur est supérieure à 1,5 mm, on peut proposer une immunothérapie (lire page 29).
- Mélanome avec envahissement locorégional (atteinte des ganglions lymphatiques ou présence de métastases

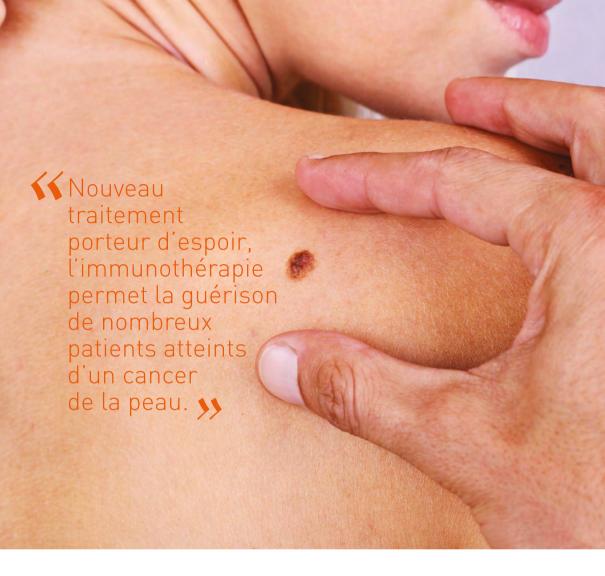
- en transit). Une fois le mélanome ôté, le médecin peut prescrire, ensemble ou séparément selon les cas, immunothérapie, radiothérapie externe ou chimiothérapie.
- Mélanome avec métastases à distance de la lésion. Chirurgie pour enlever le mélanome et, si possible, ses métastases. Puis radiothérapie externe en cas de métastases osseuses afin de freiner la progression de la maladie et/ou chimiothérapie et immunothérapie.

On recourt parfois à la radiofréquence pour détruire les métastases, à la cryochirurgie (destruction des cellules cancéreuses par un froid intense) pour les métastases situées sur le foie et à la chimiothérapie isolée quand seul un membre (supérieur ou inférieur) est atteint.

Bientôt plus besoin du médecin?



Testée à l'université de Houston aux USA, la nouvelle Appli DermoScreen devrait bientôt voir le jour. Son but ? Offrir un dépistage rapide et fiable aux habitants des zones rurales ou des pays sous-développés. Son fonctionnement ? Après la prise en photo du grain de beauté suspect avec son Smartphone et le lancement de l'appli, la technologie utilisant une loupe spéciale, découvre en quelques secondes si la lésion est susceptible d'être cancéreuse et de nécessiter une consultation.



L'immunothérapie, nouvelle voie thérapeutique

On peut désormais combattre efficacement le cancer de la peau avec l'immunothérapie. Normalement, les cellules cancéreuses sont détruites par celles de notre système immunitaire, mais certaines parviennent à se camoufler en sécrétant à leur surface des protéines particulières. Cette présence les rend alors invisibles par les lymphocytes normalement chargés de les détruire.

Résultat : le cancer peut se développer. Avec l'immunothérapie, qui consiste à inhiber l'action des protéines-ennemies, les cellules cancéreuses redeviennent visibles pour le système immunitaire qui peut, de ce fait, mieux les détruire. Selon les dernières études, elle augmenterait de 2 ans la survie des patients atteints d'une lésion avancée.

A moi les cocktails des îles!

LE SOLEIL DES ANTILLES S'INVITE DANS VOS VERRES À TRAVERS LES JUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES AUX VERTUS MINCEUR, DÉTOX OU ANTIFATIGUE...

Ils chassent les kilos avant l'été

Très riches en vitamines, minéraux et oligoéléments, les jus de légumes participent à votre bonne santé en vous apportant dans un seul verre une grande quantité de légumes tout en restant très peu caloriques. Pauvres en fibres (à la différence des smoothies plus épais qui conviennent bien en cas de transit lent), ils limitent le risque de ballonnements, sont rapidement digérés et hydratants. L'idéal pour s'alléger des kilos de l'hiver!

Ils favorisent l'élimination des toxines

Pour purifier son corps et relancer l'énergie, rien de tel qu'une détox basée sur un grand ménage de l'organisme par la chlorophylle, les vitamines et minéraux des végétaux grâce à l'absorption de légumes en jus et en smoothies verts. Les jus et smoothies verts redonnent du tonus, un wagon de vitamines et contribuent à détoxiner l'organisme au niveau digestif.

Ils domptent la fatigue

Emploi du temps surchargé, stress professionnel, carence en vitamines et minéraux liée à une alimentation déséquilibrée... Solution anti-coup de pompe, les jus de fruits maison sans sucre ajouté sont de véritables « energy drinks » naturels avec leurs vitamines, minéraux, antioxydants...



Le conseil de Forum Santé

Ces cocktails de santé pauvres en calories sont parfaits pour entamer un petit régime. Pour vous aider à équilibrer vos menus, votre pharmacien Forum Santé est à votre service au sein de l'espace confidentiel de son officine, pour répondre à vos questions et mettre en



Cocktail Caraïbes www.crwettes

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

Pour 4 personnes

- 2 pommes Granny Smith
- 1 branche de céleri avec les feuilles
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 4 belles crevettes rose décortiquées
- I/ Peler les pommes et le gingembre. Laver le céleri.
- 2/ Tailler les pommes, le céleri, le gingembre grossièrement puis les passer à l'extracteur de jus (ou à la centrifugeuse pour une consistance plus épaisse en ajoutant 30 cl d'eau avant de mixer). Ajouter le jus de citron et la pincée de sel. Mélanger.

- Le jus d'1/2 citron
- 4 feuilles de menthe
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de gros sel
- 3/ Répartir la boisson dans 4 verres à jus de fruit. Piquer les crevettes sur des piques en bois et les déposer sur les verres.
- 4/ Décorer en finition d'une feuille de menthe fraîche.

Pour 4 personnes

- 400 g de fraises
- 2 mangues bien mûres
- I/ Laver et essuyer les fraises. Les équeuter.
- 2/ Eplucher la mangue et la tailler en morceaux.
- 3/ Déposer les fruits dans le bol du blender.
- 1 yaourt brassé
- Quelques feuilles fraîches de mélisse
- 4/ Ajouter le yaourt, les feuilles de mélisse et mixer le tout.
- 5/ Ajouter quelques glaçons au moment de servir.





Un médicament, ça s'oublie facilement. Avec MEDI'**RAPPEL®, on s'en rappelle.**



Pour bien suivre votre traitement :

- Ajoutez rapidement tous vos médicaments en les scannant.
- Recevez un rappel pour chaque prise.
- Suivez les traitements de vos proches.
- Imprimez votre planning de prise

Téléchargez gratuitement l'application





Libido & grossesse: quest-ce que change?

SAUF DE RARES CONTRE-INDICATIONS, FAIRE L'AMOUR PENDANT LA GROSSESSE EST PARFAITEMENT AUTORISÉ! FORUM SANTÉ RÉPOND À VOS QUESTIONS INTIMES.

A peine enceinte et déjà la libido à zéro : normal ?

Pas de panique : cette baisse de tonus sexuel est liée aux bouleversements hormonaux que subit votre corps. Pour certaines, les 3 premiers mois de grossesse se résument à un écœurant cocktail de nausées, vomissements ou périodes d'intense fatigue. Un seul désir pour elles : filer au lit... pour dormir ! Mais en aucun cas assurer un petit « extra » sous les draps. En général, au 4º mois, ça va nettement mieux !

Avoir envie plusieurs fois par jour, c'est permis ?

Ce phénomène, appelé l'hypersexualité, est dû à l'augmentation de la circulation dans le petit bassin. Cela provoque un afflux de sang dans le vagin qui est mieux lubrifié. Le clitoris est plus sensible et le ventre, appuyant sur les organes, provoque des stimulations qui renforcent l'envie de galipettes. Enceintes, certaines femmes voient même leur libido décoller ou découvrent des plaisirs jusqu'alors inconnus.



Le conseil de Forum Santé

La grossesse s'accompagne souvent d'une fragilité des muqueuses vaginales. En cas d'irritations, de sécheresse intime..., votre pharmacien Forum Santé pourra vous conseiller un gel d'hygiène intime, une crème apaisante et pourquoi pas, un gel lubrifiant pour une sexualité sans douleur.

Et si mon gros ventre lui faisait peur ?

Votre compagnon peut avoir du mat à vous approcher, refuser de vous toucher de peur de vous faire mal (ou de faire mal au bébé). Bref, se retrouver désarmé devant votre corps de future mère. N'interprétez pas ces pannes de désir comme un refus de vous. Ne dramatisez pas mais parlez-en avec lui et éventuellement, consultez. Même si les relations sexuelles sont chaotiques, il est important de maintenir le dialogue amoureux.

Sur forumsante.com, découvrez les autres articles de la rubrique « sexualité » et n'hésitez pas à poser vos questions sur le forum : un pharmacien vous répondra.

Pimentez votre été...



Le cahier sexo des paresseuses Ed. Marabout - 7,90 €
De l'humour, des idées fun et des astuces pour faire monter la température sous la couette.

Question de papa A l'approche du terme, faut-il tout arrêter?

Encore une idée reçue! Si d'un point de vue physiologique et psychologique, la grossesse de votre chérie se déroule le plus normalement du monde, vous pouvez poursuivre vos galipettes jusqu'à la veille de l'accouchement sans peur de provoquer des douleurs ou un accouchement prématuré.





FABRIQUÉ EN FRANCE ET DISTRIBUÉ EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE.

Les laboratoires Picot proposent plus de 50 produits qui répondent aux besoins spécifiques de chaque bébé. Pour l'accompagner des premiers biberons à la diversification alimentaire.







QUELQUES MINUTES D'EXPOSITION SUFFISENT PARFOIS POUR VOIR SA PEAU ROUGIR, ATTRAPER **UN COUP DE SOLEIL OU** DÉVELOPPER UNE LUCITE. LES GESTES QUI SAUVENT...

Ma peau rougit

Un déj' en terrasse avec les copines et votre joli minois vire au rouge ? Pas de panique ! Rafraîchissez-vous le visage avec de l'eau très froide pour faire baisser la température et appliquez un gel apaisant après-soleil. Laissez pénétrer puis appliquez une couche fine de BB-crème (Vichy, Avène, La Roche Posay...) pour masquer les rougeurs et débarquer rose et fraîche en réunion.

Ma peau démange

C'est la lucite estivale bénigne, qui survient 1 ou 2 jours après une exposition solaire prolongée. Le visage, le décolleté, les avant-bras se couvrent de petits boutons et taches rouges provoquant des démangeaisons.

La parade ? Appliquer une crème calmante et anti-irritation conseillée par le pharmacien. Et prévenir les récidives en avalant des gélules bronzantes (type Œnobiol) qui préparent la peau au soleil et limitent ce risque d'allergie, voire en recourant à un traitement anti-allergène (demander conseil au médecin).

Ma peau cloque

Le coup de soleil a frappé. Il apparaît entre 6 et 24 h après l'exposition et peut être plus ou moins violent : rougeurs, brûlure, peau qui sèche et pèle (1er degré), avec des cloques (2ème degré). Rafraîchissez la brûlure avec de l'eau du robinet (entre 15° et 25°) durant 15 min pour atténuer la douleur. Prenez un bain tiède (non froid) si la zone lésée est étendue.

1er degré : appliquez la pommade sédative et réparatrice conseillée par votre pharmacien.

2ème **degré**: pour éviter une infection, nettoyez les zones brûlées avec un antiseptique dermique. Couvrez avec des pansements adaptés disponibles dans votre officine. Buvez abondamment pour vous réhydrater.

ATTENTION : En cas de fièvre, maux de tête, vomissements, malaise..., consultez le médecin.

Je glisse dans mon sac...

Une crème réparatrice

qui apaise les rougeurs, les irritations sèches, calme les démangeaisons.

CICALFATE - AVÈNE





Une solution apaisante

pour les coups de soleil des petits comme des grands! BIAFINE ET PRODUITS DE LA GAMME SOLEILBIAFINE – LABORATOIRES JOHNSON & JOHNSON



DERMO-COSMÉTIQUE •

Mitosyl[®] Liniment

L'efficacité et la douceur de la nature en un seul geste pour la peau de bébé.

Huile d'Olive



ODEUR
PARABEN
PHÉNOXYÉTHANOL

www.gammemitosyl.fr



Nettoie, hydrate* et protège la peau de bébé

Action film protecteur
Phénoxyéthanol

Testé sous contrôle pédiatrique et dermatologique

400 ml e SANOFI

• DERMO-COSMÉTIQUE •



7000013453

Liniment récompensé par le label « Approuvé par les Familles 2016»: Tests réalisés avec Mitosyl Liniment au domicile de 50 familles-testeuses durant 2 semaines. Septembre 2015.



Après le soleil... apaisement immédiat!

Rafraîchissant

Ce lait après-soleil pénètre rapidement et

• ON AIME : le spray qui assure une

SOLEIL BIAFINE APRÈS-SOLEIL (SPRAY) **LABORATOIRES JOHNSON & JOHNSON**



Hydratant et bio

Ce baume après-soleil hydratant certifié bio procure un apaisement rapide en cas de déshydratation, sensation de

ON AIME : son parfum naturel coco/

ALGAMARIS BAUME APRÈS-SOLEIL BIO LABORATOIRES DE BIARRITZ



Réparateur

pour soulager les brûlures superficielles

♥ ON AIME : son parfum doux et

BIAFINEACT - LABORATOIRES JOHNSON & JOHNSON



Ultra-nourrissant

ON AIME: un produit mixte (hommes/

IDÉAL SOLEIL APRÈS-SOLEIL BAUME DE SECOURS - LABORATOIRES VICHY



Testée pour vous... La gamme Anthelios du Laboratoire La Roche-Posay



Elle assure la haute protection solaire des peaux sensibles ou allergiques au soleil. Sa tolérance est optimale grâce à des formules ultra-minimalistes. L'ATOUT MAJEUR : une gamme recommandée par les dermatologues.

ON AIME : les textures sur-mesure adaptées à tous les types de peaux et d'exposition.

PARMI LES NOUVEAUTÉS, ON CRAQUE POUR : la BB Crème teintée Confort (indice 50+) très résistante à l'eau, sans parfum et sans paraben, pour une mine ensoleillée avant, pendant et après les vacances.



POUR CHANGER LA VIE DES PEAUX SENSIBLES.



Forum Santé soigne votre budget!







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 qu exercent moins leur cerveau. Le Sudoku est le jeu idéal pour vous permettre de maintenir ou reprendre l'entraînement de vos méninges.

FACILE

	5	9			4	ES.		3
-	1000		8			2	9	
2		3		1	9	1	5	4
26735		4	1	8	7	3		2
7		5				6		9
3		8	2	9		4	1	5
5	7	3	9	19	1	1		6
1	3	1			2			13
9			3	1		5	2	

EXPERT

	LAI LITI								
	5		7			8			
dina							7		4
1	2	9		1					
		1				9		3	
	8		4				9		7
1 100	110	6		4				8	
1						2		7	9
	9	1	6						
•				9			6		5

Qui est l'intrus?

APPLICABLE-PRATICABLE-CRITICABLE-EXPLICABLE

RÉPONSE : Criticable. L'orthographe correcte de cet adjectif est critiquable.

Click & Collect forumsante.com









BIEN ACCOMPAGNÉ, ON EST BIEN MIEUX.

