

PHARMA *soins*

VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN

MARS > MAI 2026 #35

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN



Maternité

COMMENT SAVOIR
SI BÉBÉ GRANDIT
BIEN ?

Dossier santé

GROSSESSE : À QUOI
S'ATTENDRE PENDANT
CES 9 MOIS ?

Psycho

TROUBLES ANXIEUX :
COMMENT IDENTIFIER
LES 1^{ER} SIGNES ?

ARROW CONSEIL®

**s'engage à soulager vos symptômes
de RHINITE ALLERGIQUE !**



Yeux qui démangent, rouges ou larmoyants



Nez qui coule ou qui démange



Éternuements



Démangeaisons du palais

SYMPTÔMES

Faire disparaître l'allergène est la mesure de choix pour supprimer ou réduire les symptômes de l'allergie : prendre des mesures pour réduire les allergènes de maison et à l'extérieur, diminuer l'exposition aux pollens pendant la saison pollinique.

Si le symptôme pour lequel vous envisagez de prendre ce médicament évoque une infection Covid19, contactez votre pharmacien ou votre médecin.

Demandez conseil à votre pharmacien.

Ce médicament générique d'AERIUS® est déjà disponible en officine.

Réservé à l'adulte pour soulager les symptômes associés à la rhinite allergique (*inflammation nasale provoquée par une allergie, par exemple, le rhume des foins ou l'allergie aux acariens*).

Le soulagement de ces symptômes dure toute la journée et vous aide à poursuivre vos activités quotidiennes normales et préserve votre sommeil.

Si vos symptômes s'aggravent ou si vous ressentez des difficultés à respirer ou un gonflement des lèvres, de la langue ou de la gorge, vous devez contacter immédiatement un médecin.



**Consultez votre médecin en cas de persistance des symptômes.
Lire attentivement la notice avant utilisation.**

Comme avec tout antihistaminique, évitez la prise d'alcool.

La prise de ce médicament n'est pas recommandée chez les femmes enceintes et qui allaitent.

Source : Inserm [En ligne]. Rhinite allergique Vers une amélioration des traitements; 12 mars 2016 [cité le 14 novembre 2025]. Disponible : <https://www.inserm.fr/dossier/rhinite-allergique/>

ARROW GÉNÉRIQUES SAS, 26 avenue Tony Garnier, 69007 Lyon • SAS au capital de 36 945 840,47 € • RCS LYON 433 944 485



ARR-171-13012026 25/11/60604546/GP/001

UN MAGAZINE PROPOSÉ PAR EXCEL PHARMA

Direction de la publication :

Pharmasoins est une édition du
Groupe Excelpharma/APSAGIR
15 rue des Entrepreneurs
91560 Crosne
contact@pharmasoins.fr

Coordination :

Steeve Toledano

Régie publicitaire :

Pharmasoins
contact@pharmasoins.fr

Conception et réalisation :

Philippe De Melo - Agence
O'com - p.demelo@ocom.fr
Tél : 06 49 87 65 42

Photos : Shutterstock

Ont collaboré à ce numero :

Olivia Attali, Dr Diane
Bensoussan, Vanessa Pageot,
Dr Jean-Claude Pothier,
Steeve Toledano

Impression :

La Galiote Groupe Prenant
70 à 82 rue Aubert
94400 Vitry-sur-Seine
Tirage : 65 000 ex



PEFC

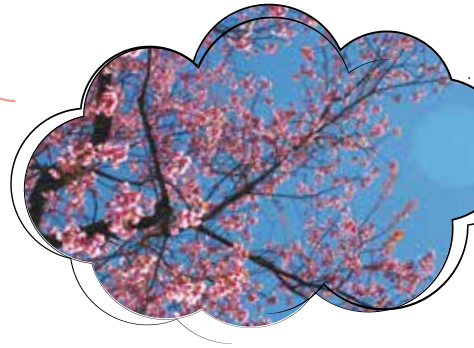
10-31-1510

Certifié PEFC

Ce produit est issu de
forêts gérées
durablement et de
sources contrôlées

www.pefc-france.org

Les articles,
opinions, dessins
et photos contenus
dans cette revue le
sont sous la seule
responsabilité
de leurs auteurs.
Tous droits
de traduction,
d'adaptation et
de reproduction
réservés pour tous
pays.



ÉDITO

Ce numéro printanier de Pharmasoins est tourné vers la découverte, celle de certains organes méconnus comme la rate, la vésicule biliaire ou la prostate. Faites-le test autour de vous : peu de personnes connaissent vraiment ces organes. La rédaction s'est également penchée sur tous les changements – visibles et invisibles – pendant une grossesse. Car au-delà du ventre qui s'arrondit, tout l'organisme s'adapte avec quelques surprises et désagréments. Saviez-vous que le cerveau de la femme enceinte évoluait pendant cette période ?

Le printemps, et plus particulièrement le mois de mars, est un mois de dépistage : celui du cancer colorectal pour les femmes et les hommes de plus de 50 ans. C'est aussi l'occasion de prendre soin de sa santé cardiovasculaire pour prévenir le risque d'AVC, première cause de mortalité chez la femme.

Ce numéro inaugure également une nouvelle rubrique : celle d'une fiche pratique, consacrée aux interactions des aliments sur les médicaments comme l'action du pamplemousse, de thé ou du chou sur certains traitements.

Enfin, le renouveau du printemps et le soleil printanier sont aussi un prétexte pour prendre soin de soi au sortir de l'hiver. On prend soin de sa peau et des taches brunes, de ses cheveux et de ses talons, sans oublier sa santé mentale.

Bonne lecture !

SOMMAIRE

Édito.....	3
Sommaire.....	4
Dans quels cas faire une cure de magnésium ?	5
Brèves de santé.....	6
Vrai/Faux : Ces organes méconnus : à quoi servent-ils ?	8
Bébé a des boutons : que faire ?	10
Comment savoir si bébé grandit bien ?	11
Talons fendillés, une routine qui change tout	12
Chute de cheveux anormale : quand s'inquiéter ?	14
Les taches brunes sur les mains : comment les enlever ?	15
La grossesse : à quoi s'attendre pendant ces 9 mois de changement ?	16
Troubles anxieux : comment identifier les premiers signes ?	20
Le cœur des femmes, une santé à protéger à chaque âge	22
Dépistage du cancer colorectal : le geste simple qui peut tout changer	23
Fuites urinaires : ce n'est pas une fatalité !	24
Interview - Le pharmacien est un acteur de la santé de proximité	26
Brûlures : adopter les bons réflexes dès les premières minutes	28
Eczéma ou psoriasis : comment faire la différence ?	29
Interactions des aliments sur certains médicaments	30





Une grande partie de la population manque de magnésium. L'organisme étant incapable de le synthétiser, une cure de magnésium est alors appropriée*.

Les sportifs le savent bien : le magnésium joue un rôle dans la fonction musculaire, notamment dans la contraction et la relaxation des fibres musculaires. L'un des signes évocateurs d'un déficit en magnésium est une paupière qui semble trembler « toute seule ». Faire une cure de magnésium permet de prévenir les crampes musculaires même si le premier facteur de prévention contre les crampes reste une bonne hydratation. Avoir un taux de magnésium suffisant dans l'organisme aide également à réduire les risques de fractures. En effet, environ 60% du magnésium est stocké dans les os où il contribue à la structure osseuse.

DANS QUELS CAS FAIRE UNE CURE DE MAGNÉSIMUM ?

CONTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Une cure de magnésium est aussi recommandée lors d'épisodes ponctuels de fatigue, d'anxiété ou de stress légers. Côté sommeil, le minéral améliore l'endormissement. Une étude de 2021 a montré que les personnes s'endormaient dix-sept minutes plus rapidement. Les suppléments de magnésium améliorent également les symptômes dépressifs et anxieux modérés selon une étude de 2017.

QUELLE CURE DE MAGNÉSIMUM ?

Il existe différentes formes de suppléments en magnésium en fonction du besoin : traitement des douleurs musculaires, de la fatigue ou du stress. Certains suppléments sont mieux tolérés au niveau digestif que d'autres. Demandez conseil à votre pharmacien, d'autant plus que le magnésium peut interagir avec d'autres médicaments : certains antibiotiques, les diurétiques ou certains traitements de l'ostéoporose.

** Cet article ne remplace pas un avis médical. En cas de fatigue persistante, de crampes répétitives ou d'anxiété trop importante, consultez un professionnel de santé.*

BRÈVES DE SANTÉ

J'AI PERDU MON ORDONNANCE : MON PHARMACIEN PEUT-IL RENOUVELER MES MÉDICAMENTS ?

Oui. Votre pharmacien a certainement scanné votre ordonnance originale lors de votre premier passage en pharmacie. Il pourra ainsi renouveler votre traitement. N'oubliez pas de demander à votre médecin un duplicata de l'ordonnance égarée. Selon la date de prescription ou la nature du traitement, le médecin peut solliciter une nouvelle consultation afin de s'assurer que le traitement est toujours bien adapté.



C'EST QUOI CETTE NOUVELLE CONSULTATION LONGUE POUR LA MÉNOPAUSE ?

Depuis le 1^{er} janvier dernier, toutes les femmes de 45 à 65 ans bénéficient d'une consultation longue, intégralement prise en charge par l'Assurance maladie et la complémentaire santé. L'objectif est de repérer d'éventuels facteurs de risque liés à la ménopause (troubles cardiovasculaires, ostéoporose...), d'atténuer les symptômes les plus handicapants (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles de l'humeur...) et de proposer un traitement hormonal, si besoin.

QUE FAIRE DE SES VIEILLES RADIOS ?

Il ne faut surtout pas les jeter à la poubelle ! Les anciennes radiographies sont souvent de type argentique et contiennent des sels d'argent, toxiques. En théorie, les centres de radiologies, les pharmacies et les déchetteries acceptent de les récupérer pour les traiter, mais ce n'est pas toujours le cas. Sinon, des associations caritatives ou des antennes locales de la Ligue contre le Cancer organisent des collectes pour les recycler.

QUI PEUT BÉNÉFICIER DE PRÉSERVATIFS GRATUITS EN PHARMACIE ?

Tous les jeunes de moins de 26 ans, garçons comme filles, peuvent demander gratuitement, sans ordonnance et sans âge minimum, une boîte de préservatifs masculins (avec ou sans latex) ou de préservatifs féminins. Il suffit au jeune de présenter sa carte Vitale ou une attestation de droits à son pharmacien.



PROTHÈSES CAPILLAIRES : SONT-ELLES REMBOURSÉES EN CAS DE MALADIE ?

Oui pour les prothèses capillaires de classe 1 et 2, sur prescription médicale. Les prothèses capillaires sont réparties en 4 classes : la classe 1 est la plus basique, la 4^e étant la plus sophistiquée. Les prothèses capillaires de classe 1 sont intégralement remboursées. Celles de classe 2 sont désormais intégrées à l'offre 100 % Santé, ce qui signifie que le reste à charge est remboursé par votre mutuelle (dans 95% des cas). Le reste à charge pour les prothèses des classes 3 et 4 dépendent du contrat souscrit auprès de la mutuelle.



AI-JE LE DROIT À UNE AIDE FINANCIÈRE POUR AMÉNAGER MON LOGEMENT ?

Certainement. MaPrimeAdapt' est une aide financière pour les personnes de 70 ans et plus, sous conditions de ressources. Vous bénéficiez alors d'un financement de 50 % ou de 70 % de vos travaux d'adaptation de votre logement. Si vous dépassez les plafonds de ressources, renseignez-vous auprès du conseil départemental ou auprès de votre caisse de retraite.

EN SAVOIR + SUR

[FRANCE-RENOV.GOUV.FR/AIDES/MAPRIMEADAPT](https://france-renov.gouv.fr/aides/maprimeadapt)

CES ORGANES MÉCONNUS : À QUOI SERVENT-ILS ?

Le corps humain est composé de 79 organes : ceux bien connus comme le cœur, l'estomac ou le cerveau et ceux méconnus, tant par leur rôle, que leur localisation ou dans leur fonction vitale.

Savez-vous où se situe votre rate ? À quoi sert votre appendice ou votre prostate ? Si vous pouvez vivre sans vésicule biliaire ?

LES POUMONS SONT LES ORGANES LES PLUS LOURDS

FAUX - La peau est l'organe le plus lourd, pesant entre 3 et 4 kilos pour une surface de près de 2 m². À titre de comparaison, le cerveau pèse environ 1,2 kilo, les poumons 800 grammes, le cœur 300 grammes.

ON PEUT FAIRE UN CALCUL DES GLANDES SALIVAIRES

VRAI - Les glandes salivaires (qui produisent la salive) peuvent être obstruées par un calcul. Celui-ci se forme à partir des sels contenus dans la salive. Les glandes salivaires augmentent de volume en devenant douloureuses, notamment lors de la prise des repas.

LA RATE EST UN ORGANE VITAL

FAUX - On peut vivre sans rate. Toutefois, le système immunitaire est alors moins efficace avec un risque plus élevé d'infections. En effet, la rate participe au bon fonctionnement du système immunitaire en participant à la destruction et au recyclage des globules rouges "usés". Si l'on peut vivre normalement sans rate, il est important de la protéger. Car si elle est perforée, elle saigne abondamment (hémorragie interne), ce qui met en jeu le pronostic vital.

RETIRER LES AMYGDALES EST SANS CONSÉQUENCE

FAUX - Les amygdales sont deux glandes situées des deux côtés de la gorge. Elles piègent les bactéries et les virus pouvant entrer dans l'organisme par la gorge. Leur retrait pendant l'enfance augmente le risque de maladies respiratoires, allergiques et infectieuses sur le long terme.

LE FOIE EST CAPABLE DE SE RÉGÉNÉRER SEUL

VRAI - Si on l'ampute aux trois quarts, le foie retrouve sa taille normale en quelques mois. Ses cellules vont naturellement augmenter de volume pour occuper l'espace et préserver leur activité.

VRAI ?
FAUX !



LA PROSTATE A UN RÔLE MAJEUR DANS L'ÉRECTION

FAUX - La prostate participe à la fabrication du liquide séminal qui permet la mobilité des spermatozoïdes (produits par les testicules). La prostate a un autre rôle clé : elle ferme l'urètre pendant l'éjaculation, évitant ainsi le mélange d'urines et de sperme.

LES OREILLES SONT UN ORGANE

VRAI - Les oreilles comme les yeux ou le nez sont considérés comme un organe. Les lobes d'oreilles ont d'ailleurs la même spécification que l'iris des yeux : ils sont uniques à chaque personne comme peuvent aussi l'être les empreintes digitales.

L'APPENDICE EST INUTILE

FAUX - L'appendice a mauvaise réputation, connue surtout pour son inflammation : l'appendicite. Mais cet organe est plus utile que l'on ne pensait. Récemment les médecins ont découvert que l'appendice sert de réservoir pour le système immunitaire avec un stock de lymphocytes T et B qui protègent l'organisme des agressions microbiennes ou virales.

ON PEUT VIVRE SANS VÉSICULE BILIAIRE

VRAI - La vésicule biliaire est une petite poche située sous le foie. Son rôle consiste à stocker la bile sécrétée par le foie et à la libérer pour faciliter la digestion des graisses. Il est possible d'avoir une vie normale sans vésicule biliaire. La bile s'écoule alors directement du foie à l'intestin.

BÉBÉ A DES BOUTONS : QUE FAIRE ?

Des boutons peuvent apparaître sur le corps et le visage de bébé. Quels sont les types de boutons ? Quels sont les bons gestes à adopter ?

1

Les grains de Milium. Ces minuscules boutons blancs et durs apparaissent sur le front, les joues ou le nez après la naissance. Ils touchent 40 % des nouveau-nés. Ces boutons durent quelques semaines avant de disparaître d'eux-mêmes sans traitement particulier.

2

L'acné du nourrisson. Ce sont des petits boutons rouges ou blancs sur le visage, le front et le dos. Cette poussée de boutons est due à l'influence des hormones maternelles pendant la grossesse. Elle disparaît d'elle-même au fil des semaines.



3

La dermatite de contact. La peau de bébé peut réagir à des produits irritants présents dans les tissus, dans les produits de soin (gel douche par exemple) ou dans des produits quotidiens comme la lessive. Les boutons sont rouges, souvent très localisés, accompagnés parfois d'irritations diffuses. Le pédiatre ou le professionnel de santé pourra vous accompagner pour identifier le produit en cause.

4

Le bouton de chaleur. Il se manifeste sous la forme de petite papule rosée ou rouge quand bébé a trop chaud. Il peut se trouver sur toutes les zones du corps, notamment au niveau des plis de la peau. Appliquez une compresse ou un linge humide pour soulager bébé. Les boutons de chaleur disparaissent en deux ou trois jours.

5

L'érythème fessier. C'est une irritation cutanée très fréquente au niveau des fesses, provoquée par une humidité excessive, le port de couches mouillées ou par des frottements. Nettoyez les fesses de bébé avec un savon doux et séchez-les bien. Laissez-le un maximum les « fesses à l'air ». Vous pouvez aussi appliquer une pâte comportant de l'oxyde de zinc.

COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ GRANDIT BIEN ?

La courbe de croissance des six premiers mois montre que bébé s'alimente bien et qu'il est en bonne santé. Voici les repères de la croissance de bébé.

Durant ses premiers jours de vie, il est tout à fait normal que le nourrisson perde jusqu'à 10 % de son poids de naissance. Dans la majorité des cas, il a retrouvé son poids de naissance à 15 jours.

> **1^{er} mois** : bébé prend en moyenne 20 à 30 g par jour, soit 600 à 900 g sur le mois.

> **2^e et 3^e mois** : accélération de sa croissance avec une prise de poids continue avec 700 à 900 g par mois.

> **De 4 à 6 mois** : la croissance ralentit légèrement avec 500 à 700 g par mois. Vers l'âge de 5 mois, bébé a doublé son poids de naissance.



POURQUOI BÉBÉ NE GAGNE PAS DE POIDS ?

Chaque enfant a son propre rythme de développement, avec un métabolisme propre. Toutefois, plusieurs causes peuvent expliquer une stagnation ou une perte de poids de bébé :

> Une alimentation insuffisante (80% des retards de croissance)

> Des difficultés lors de l'allaitement (mauvaise position, difficulté du bébé à bien prendre le sein)

> Des allergies, un reflux gastro-œsophagien persistant ou une maladie qui l'empêchent de bien absorber les nutriments

> Un problème endocrinien (hypothyroïdie ou déficit en hormones de croissance).

QUAND S'INQUIÉTER ?

Consultez votre pédiatre ou un professionnel de santé si bébé ne retrouve pas son poids de naissance après 15 jours, s'il a une baisse de tonus, une succion inefficace, un désintérêt pour les repas ou qu'il semble toujours fatigué.

TALONS FENDILLÉS, UNE ROUTINE QUI CHANGE TOUT

Au printemps, on ressort les chaussures ouvertes et les talons secs deviennent plus visibles. Après l'hiver, la peau a souvent perdu en souplesse. Lorsqu'elle se déshydrate, elle s'épaissit pour se protéger, puis se rigidifie. Avec la marche, la pression sur le talon et les frottements, elle peut se craqueler et former des fissures parfois douloureuses.

Pourquoi maintenant ? Le chauffage, les douches chaudes et une hydratation insuffisante assèchent la peau. La reprise d'activité augmente les appuis, et les sandales maintiennent moins le talon, ce qui accentue les contraintes. Une peau déjà sèche supporte alors moins bien les changements de rythme et de chaussures.

Attention aux faux bons gestes. Râper trop fort ou utiliser une lame fragilise la peau. Gommer trop souvent peut aussi stimuler l'épaississement. Et une crème appliquée seulement de temps en temps ne suffit pas, la régularité fait la différence.

La bonne routine est simple. Lavez à l'eau tiède et séchez bien, surtout autour du talon. Une à deux fois par semaine, lissez doucement à la pierre ponce sur peau humide. Chaque soir, appliquez une crème nourrissante, idéalement à base d'urée, puis enfiler des chaussettes en coton pour la nuit. Côté chaussures, privilégiez une semelle souple et un bon maintien du talon.

Demandez un avis si la fissure est profonde, très douloureuse, si la zone est rouge, chaude ou suinte, en cas de diabète ou de troubles de la circulation, ou si rien ne s'améliore après dix à quatorze jours.



Varisan® Divina

VARISAN®
La compression médicale
haute couture

Ma compression

Ultra transparente
Ultra confortable
Ultra facile à enfiler

Nouveau panty

CONFORTFIT



Disponible en mi-bas,
bas et collant !



Les produits Varisan sont des dispositifs médicaux de compression venant des membres inférieurs, indiqués dans le cas d'insuffisance veineuse et fabriqués par Cizeta Medical. Veuillez lire attentivement la notice d'utilisation et suivre les recommandations pour un bon usage. En cas de besoin, contactez votre médecin ou le fabricant pour obtenir des renseignements supplémentaires. © 2017 Cizeta Medical. Tous droits réservés. (Reg. European Union 2017/745) December 2015. Cizeta Medical. (Reg. European Union 2017/745) December 2015. Cizeta Medical.

CHUTE DE CHEVEUX ANORMALE : QUAND S'INQUIÉTER ?

Nous perdons naturellement entre 50 et 80 cheveux chaque jour. Quand s'inquiéter en cas de perte de cheveux plus conséquente ? Qui consulter ?

« On considère qu'au-delà de 100 cheveux perdus quotidiennement la chute est à considérer comme pathologique », souligne le Syndicat Nationale des Dermatologues-Vénérologues (SNDV). Le terme « alopecie » désigne toutes pertes de cheveux, y compris celles naturelles. En effet, une chute de cheveux peut être temporaire et anodine, liée à un changement de saison ou à un changement hormonal (après un accouchement ou lors d'un changement de pilule par exemple).

1 FEMME SUR 5 CONCERNÉE À L'ÂGE DE 40 ANS

Mais une perte de cheveux bien localisée est souvent le signe d'un dysfonctionne-

ment. C'est le cas de l'alopecie de traction, provoquée par des nattes trop serrées, des extensions de cheveux ou des défrisages fréquents. Ces tractions gênent la circulation sanguine au niveau des racines et les endommagent à long terme. On observe alors des pertes de cheveux sur l'avant du crâne.

Autre alopecie, celle dite androgénétique qui touche à la fois les hommes (calvitie) et les femmes (alopecie androgénétique féminine diffuse). Chez les hommes, la calvitie est un phénomène directement lié aux hormones, c'est pourquoi elle ne se déclare qu'après la puberté. Elle touche environ 15% des hommes à l'âge de 20 ans, 30% à 30 ans et un sur deux à 50 ans.

Chez la femme, l'alopecie androgénétique est plus fréquente que l'on ne pense, concernant 20% des femmes à l'âge de 40 ans. Elle se caractérise au niveau de la raie centrale de la chevelure par un « aspect d'éclaircissement en sapin ». Une consultation médicale auprès d'un dermatologue est indispensable pour en établir la cause et orienter vers le meilleur traitement.

LES TACHES BRUNES SUR LES MAINS : COMMENT LES ENLEVER ?

Les taches brunes sur les mains appelées taches de vieillesse ou lentigos sont une hyperpigmentation qui peut être de couleur marron clair ou marron foncé. Est-il possible de les supprimer ? Comment ?

1. UNE CRÈME RICHE EN VITAMINE C

Pour supprimer les taches de vieillesse, vous pouvez appliquer quotidiennement une crème ou un sérum riche en vitamine C, antioxydant qui stimule la production de collagène. Ces soins aident à estomper les taches, certes, mais sans les supprimer totalement. Des crèmes spécifiques dite dépigmentantes sont efficaces en quelques semaines, accessibles seulement sur prescription médicale. L'usage de ce type de crème est très règlementé en France au vu des principes actifs qui, mal dosés, peuvent être dangereux pour la santé.

2. LA CRYOTHÉRAPIE

La cryothérapie est la thérapie par le froid. Le médecin dermatologue applique directement de l'azote liquide sur la tache, brûlée très rapidement. Pour limiter le risque de cicatrices, les médecins recommandent 2 à 3 séances pour dépigmenter progressivement les taches de vieillesse.

3. LE LASER

Aujourd'hui, les dermatologues utilisent de plus en plus des lasers dits déclenchés (ou laser Q-Switched). Ce type de laser envoie une énergie importante pour détruire l'hyperpigmentation, sans abîmer la peau. Une seule séance de ce laser supprime la majorité des taches brunes sur les mains. L'avantage est une cicatrisation rapide ; l'inconvénient est son prix. Une séance de laser pour les taches brunes de main coûte environ 150 euros...





LA GROSSESSE : À QUOI S'ATTENDRE PENDANT CES 9 MOIS DE CHANGEMENT ?

La grossesse est une période de changements physiologiques intenses sans compter le bouleversement hormonal. Quels sont les premiers changements visibles ? Est-ce normal d'avoir des sauts d'humeur ? De se sentir essouffée ? D'avoir une libido différente ?

Les changements physiques sont la partie visible de la grossesse. Avant même que le ventre ne commence à se dessiner, la peau est le premier témoin des variations hormonales induites par la grossesse. Votre peau va légèrement foncer, on appelle cela l'hyperpigmentation. Vous pouvez l'observer sur une mince ligne entre le nombril et le pubis. Vous pouvez aussi développer de l'acné qui disparaîtra graduellement après l'accouchement.

Autre effet du changement hormonal : une chevelure plus fournie et.... Une plus

grande pilosité, modifications là aussi temporaires. Quant aux vergetures qui strient la peau, elles apparaissent plus tard, lors de la seconde moitié de la grossesse. Elles sont visibles principalement sur le ventre, les seins, les cuisses, les fesses et les bras. Elles se forment lorsqu'une couche profonde de la peau s'étire sous l'effet d'une transformation trop rapide. Pour prévenir les vergetures, l'application d'une crème hydratante ou d'une huile diminue le risque de leur présence sans que cela ne soit 100% efficace.

ENTRE 225 ET 500 G PAR SEMAINE

Qui dit grossesse dit prise de poids, notamment au second et dernier trimestre. Si à la fin du premier trimestre, vous avez pris entre 500 g à 2 kg, vous gagnez entre 225 et 500 g par semaine dès le deuxième trimestre. Ne vous comparez pas dans la prise de poids avec vos amies qui ont été précédemment enceintes : la prise de poids varie grandement d'une femme à l'autre et même d'une grossesse à l'autre.

L'autre raison de la prise de poids est l'augmentation du volume des seins. « J'avais entendu dire que la poitrine pouvait grossir un peu pendant la grossesse, mais je n'avais jamais pensé autant ! Il a fallu que



je rachète deux soutiens-gorge car j'avais gagné un tour de taille et deux bonnets », témoigne Adeline, 36 ans. Vous pouvez également observer un changement au niveau des mamelons et des aréoles, plus foncés, avec de petites bosses surélevées se formant sur l'aréole. Ce sont des glandes qui produisent une huile qui aidera à maintenir l'hydratation de la peau pendant la période d'allaitement. Quant au colostrum, ce premier lait servant à nourrir bébé, il est produit dès la 16^e semaine de grossesse avec, parfois, quelques gouttes qui s'écoulent naturellement avant l'accouchement.

10 BATTEMENTS PAR MINUTE

La grossesse est aussi une période de changements invisibles au niveau de vos organes. Saviez-vous que votre pouls augmente d'environ 10 battements par minute ? D'ailleurs, votre cœur se déplace légèrement dans votre cage thoracique à mesure que le bébé grandit. Pendant la grossesse, d'autres organes s'adaptent bon gré mal gré, comme l'estomac. Compressé par l'utérus, l'estomac va repousser les sucs gastriques vers l'œsophage : ce sont les remontées gastriques. L'autre cause de ce désagrément est la progestérone, hormone produite en grande quantité pendant la grossesse. Cette hormone favorise une sorte de « paresse musculaire » qui touche le muscle qui sert normalement de barrière entre l'estomac et l'œsophage. Moins tonique, ce muscle laisse remonter les sucs gastriques.

Les reins, eux, augmentent de volume afin de filtrer une plus grande quantité de liquide. La conséquence directe sont des envies d'uriner plus fréquentes et plus pressantes. Sans compter que l'utérus, lors du dernier trimestre, prend beaucoup

de place et exerce une pression sur la vessie et sur le périnée, ce qui provoque, parfois, des petites fuites urinaires.

Plus haut, côté cerveau, les chercheurs ont fait une découverte en 2025. Une équipe de scientifiques américains a démontré que la grossesse entraînait des changements au niveau de la matière blanche. Celle-ci devient plus structurée. « Cela signifie que les fibres nerveuses, qui permettent aux différentes zones du cerveau de communiquer entre elles, deviennent mieux organisées, ce qui pourrait améliorer la connectivité cérébrale », rapporte la Fondation pour la Recherche sur le Cerveau.

UNE LIBIDO MODIFIÉE ET DES ÉMOTIONS À FLEUR DE PEAU

La grossesse peut avoir des conséquences plus inattendues, sur votre vie intime et sexuelle. Avant tout, sachez que vous pouvez avoir des relations sexuelles sans inquiétude pour le bon développement de

bébé. La pénétration vaginale ne provoque pas de fausse couche et ne peut pas déclencher prématurément l'accouchement ni blesser le fœtus, bien protégé dans les membranes amniotiques et dans l'utérus. En revanche, ce qui change au cours des neuf mois de grossesse est la libido (désir sexuel). C'est tout à fait naturel. Écoutez votre corps et faites-vous confiance sans vous forcer. D'ailleurs, l'inconfort, des limites personnelles ou un ventre imposant peuvent vous amener à faire évoluer vos pratiques.

En plus des nombreux changements physiques, être enceinte a des impacts sur les plans émotionnel, psychologique ou social. L'ensemble des changements entraîne chez de nombreuses femmes des émotions qui peuvent sembler contradictoires avec de la joie, de l'inquiétude, du déni, de l'excitation et même de la tristesse dans un temps très court. L'important est de reconnaître vos émotions sans chercher à lutter contre elles. Pour s'adapter à ces mini-tourbillons émotionnels, certaines optent pour des





activités en solitaire, comme la méditation ou la marche. Essayez de trouver ce qui vous aide ou ce qui vous fait du bien.

Se préparer à la maternité et à l'arrivée d'un bébé suscite également de nombreuses questions accompagnées, parfois, de stress. Vous pouvez être accompagnée par la PMI (protection maternelle et infantile) la plus proche de vous qui regroupe plusieurs professionnels : médecin, sage-femme, psychologue et assistante sociale si besoin.

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE FACILITE LA RÉCUPÉRATION APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Il est possible que la fatigue et certains maux de grossesse vous empêchent

d'être aussi active que vous l'aimeriez, surtout au début et à la fin de la grossesse. « Écoutez votre corps, votre intuition. Si vous pensez que quelque chose ne va pas, n'hésitez pas à consulter. Car la grossesse est l'occasion d'être aussi attentive que vous le souhaitez à votre corps », analyse Adeline après deux grossesses (presque) sans encombre. Si vous n'avez pas l'habitude d'être active au quotidien, commencez doucement et augmentez graduellement. Des sports comme la marche rapide, la natation, l'aquagym, le vélo d'appartement ou le yoga sont idéaux. Une activité physique régulière pendant la grossesse facilitera la récupération après l'accouchement. Car une grossesse n'est pas anodine : les médecins estiment que l'organisme a besoin de trois mois à un an pour récupérer de tous ces changements !

TROUBLES ANXIEUX : COMMENT IDENTIFIER LES PREMIERS SIGNES ?

21% des adultes sont touchés par un trouble anxieux au moins une fois dans leur vie. Les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes.

Sensation d'étouffement, fatigue constante, nausées... Et si c'était un trouble ? Il en existe six différents : l'anxiété généralisée, le trouble panique, les phobies spécifiques, l'agoraphobie, le trouble d'anxiété sociale et le trouble d'anxiété de séparation. Les signes à reconnaître sont :

- > Fatigue et troubles du sommeil
- > Irritabilité, impulsivité
- > Étourdissements, nausées, diarrhée
- > Palpitations cardiaques et sensation d'étouffement
- > Transpiration excessive ou bouffées de chaleur.

SE FAIRE ACCOMPAGNER

Plusieurs études ont montré que l'anxiété et la dépression sont souvent liées. « Globalement, de l'ordre de 70 à 80% des personnes qui souffrent de troubles anxieux risquent de développer des symptômes dépressifs », précisent les chercheurs de l'Inserm.

Parler de son anxiété à son médecin traitant permet de se faire accompagner sans attendre que sa santé mentale ne se dégrade davantage. Il est conseillé de consulter quand les signes de l'anxiété affectent durablement ses activités quotidiennes et ses relations aux autres. La prise en charge est à la fois thérapeutique (thérapie cognitivo-comportementale) et médicamenteuse. Une activité physique et des activités créatives permettent aussi de canaliser l'anxiété en complément de cette prise en charge médicale et d'une bonne hygiène de vie.

Sources : Inserm.



NOUVEAU

Vous endormir plus facilement n'est plus un rêve



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE



Effet immédiat
après ingestion



Petit comprimé
se prend sans eau



Fabriqué
en France

SANS ACCOUTUMANCE

Biogaran conseil®

Pour vos petits maux du quotidien,
retrouvez vos produits chez votre pharmacien.

*La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg avant le coucher.

Réservé à l'adulte - usage ponctuel

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.



BIOGARAN
Chaque jour, agir pour la santé.

LABORATOIRE FRANÇAIS DE MÉDICAMENTS

POTC0623-09/24

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

LE CŒUR DES FEMMES, UNE SANTÉ À PROTÉGER À CHAQUE ÂGE

On associe souvent les maladies du cœur aux hommes, mais les femmes sont tout autant concernées. Le risque augmente avec l'âge, certains facteurs hormonaux, et des périodes de vie particulières comme la grossesse ou la ménopause. L'enjeu est de repérer tôt les signaux d'alerte et d'agir sur les facteurs de risque, car une grande partie des accidents cardiovasculaires peut être évitée.

LE SPORT SUR PRESCRIPTION

Chez les femmes, les signes peuvent être moins typiques. Ils sont surtout préoccupants s'ils sont inhabituels, intenses, associés à d'autres symptômes, ou s'ils apparaissent brutalement.

- > gêne ou oppression dans la poitrine
- > essoufflement inhabituel, même au repos
- > malaise, sueurs froides, fatigue brutale
- > nausées, gêne d'estomac ou brûlure inhabituelles, surtout avec d'autres signes
- > douleur dans le dos, la mâchoire, le cou ou un bras

Consultez en urgence si ces symptômes durent plusieurs minutes, reviennent, ou s'aggravent.



LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE

- > tabac, sédentarité, surpoids abdominal
- > tension élevée, cholestérol, diabète
- > stress chronique, manque de sommeil
- > antécédents familiaux précoces

PRÉVENTION LES GESTES QUI COMPTENT

- > mesurer sa tension régulièrement, en pharmacie si besoin
- > bouger au moins 30 minutes par jour
- > privilégier légumes, fruits, fibres, poissons, huiles végétales
- > limiter sel, sucres, alcool et produits ultra transformés
- > arrêter de fumer

La prévention se joue dans les petits gestes quotidiens, et chaque changement, même modeste, compte.

DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL : LE GESTE SIMPLE QUI PEUT TOUT CHANGER

Mars Bleu est le mois dédié à la prévention et au dépistage du cancer colorectal. Fréquent, ce cancer est parfois détecté tard car il peut évoluer longtemps sans symptôme. La bonne nouvelle, c'est qu'un geste simple peut faire la différence.

Le dépistage s'adresse en priorité aux personnes de 50 à 74 ans, même en l'absence de douleurs ou de troubles digestifs. Il repose sur un test immunologique à faire chez soi en quelques minutes, puis à envoyer par courrier. Il recherche des traces de sang invisibles à l'œil nu. Le test est gratuit et recommandé tous les deux ans. Il se réalise à la maison, sans douleur, et ne demande qu'un court moment.

Un résultat positif ne signifie pas forcément un cancer. Il indique qu'une coloscopie est nécessaire pour comprendre l'origine du saignement. Cet examen permet aussi de repérer et retirer des polypes, parfois avant qu'ils n'évoluent. Plus le dépistage est réalisé tôt, plus la prise en charge est légère et efficace.

Au quotidien, quelques habitudes renforcent la prévention : bouger régulièrement, privilégier une alimentation riche en fibres (fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes), limiter l'alcool, arrêter le tabac et surveiller son poids.

Mars Bleu est surtout un rappel simple : si vous recevez une invitation, ne la laissez pas de côté. Et si vous avez des antécédents familiaux ou des symptômes persistants (sang dans les selles, fatigue inhabituelle, changement durable du transit), parlez-en à votre médecin. Un simple échange peut orienter la bonne démarche, au bon moment.



FUITES URINAIRES : CE N'EST PAS UNE FATALITÉ !

Un éternuement ou le port de charges lourdes provoque une petite fuite urinaire ? Vous n'êtes pas seule : 25 à 45% des femmes sont concernées, soit 2,5 à 3 millions de femmes en France.

Il ne faut pas attendre que les fuites urinaires ne se répètent ni qu'elles s'amplifient pour consulter. D'autant plus que la méthode la plus efficace pour les traiter est entièrement prise en charge par la sécurité sociale et ce, quel que soit son âge. Cette méthode, ce sont les séances de rééducation périnéale, réalisées par une sage-femme ou par un kinésithérapeute.

D'autres facteurs aident à réduire les fuites urinaires en complément de la rééducation : perdre du poids en cas de surcharge pondérale, diminuer les excitants pour la vessie (café, coca, bière), faire une activité physique régulière et traiter une constipation avant qu'elle ne devienne chronique.

Si la rééducation et ces mesures ne suffisent pas, il existe d'autres solutions comme la pose de bandelettes sous l'urètre ou les injections péri-urétrales qui améliorent la fermeture du sphincter de l'urètre. Ces deux interventions sont effectuées par un médecin gynécologue ou urologue.

LES FUITES URINAIRES CHEZ L'HOMME

Les hommes sont aussi concernés par les fuites urinaires, conséquence d'un traitement médical ou chirurgical, notamment après une intervention sur la prostate. Si elles sont rares avant l'âge de 60 ans, environ 40% des hommes de 80 ans et plus sont touchés. Les traitements de première intention sont des séances de rééducation pelvi périnéale et une prise en charge médicamenteuse.

Sources : Ameli et Hôpital Ambroise Paré.

HARTMANN
+

Faites confiance au n°1
de l'incontinence en pharmacie⁽¹⁾

Confiance® Elastic

Le change qui s'adapte à toutes les morphologies et tous les mouvements.
Pour une pose simple et rapide.



(1) Données GERS – CAM 01/2022 à 12/2022 marché incontinence, en PDM CA et Volume. Les produits de la gamme Confiance® Elastic sont destinés aux personnes atteintes d'incontinence. Fabricant : PAUL HARTMANN AG. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étiquetage. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Date de modification du document : 09/2024. Réf : AP_Confiance Elastic_BtoC-A5. Laboratoires PAUL HARTMANN S.à.r.l. 9 route de Sélestat – 67730 Châtenois – RCS COLMAR 325 158 038



JEAN-CLAUDE POTHIER
DOCTEUR EN PHARMACIE DANS
LES HAUTS-DE-FRANCE

LE PHARMACIEN EST UN ACTEUR DE LA SANTÉ DE PROXIMITÉ

Jean-Claude Pothier fait valoir les missions du pharmacien en tant qu'acteur de santé de proximité dans le parcours de soins mais aussi dans la prévention, la prescription et l'accompagnement du patient. C'est un « pas de plus vers une santé accessible et simplifiée », souligne-t-il.

1 En quoi le pharmacien est-il un acteur dans la prévention ?

Jean-Claude Pothier - Le pharmacien est un acteur central dans le parcours de soins et dans la prévention avec, par exemple, les dépistages des angines et des cystites via les TROD, les Tests Rapides d'Orientation diagnostique.

2 Comment se passe concrètement ces tests de dépistage en pharmacie ?

J-C. P. - Vous venez directement en pharmacie. En cas de suspicion d'angine, le pharmacien vous prend à part dans une salle dédiée et vous fait le TROD qui ne prend que quelques minutes. Ce test permet de savoir si l'angine est d'origine virale ou bactérienne. Si elle est bien bactérienne, le pharmacien peut prescrire l'antibiotique correspondant. C'est la même chose pour la cystite.

3 Ces nouvelles missions de dépistage permettent-elles de désengorger les cabinets médicaux ?

J-C. P. - Oui, ainsi que les services des urgences ! Il n'est pas rare qu'une patiente se rende aux urgences pour une cystite. Désormais, elle sait qu'elle peut se rendre dans sa pharmacie, tout simplement.

4 **Le pharmacien a un rôle clé dans la vaccination anti-Covid et antigrippale. Est-ce que ce sont les deux seuls vaccins qu'il peut administrer ?**

J-C. P. - Non. La compétence de vaccination du pharmacien est aujourd'hui élargie à tous les vaccins du calendrier vaccinal comme le DTP, l'hépatite A, le HPV pour les enfants à partir de 11 ans et les adultes. Vous pouvez par exemple faire vos rappels de vaccination en pharmacie.

5 **Comment se passe la vaccination chez le pharmacien ?**

J-C. P. - Le pharmacien titulaire ou son adjoint ainsi que le préparateur en pharmacie formé sont habilités à vous vacciner. Ils vous reçoivent dans une salle dédiée pour le vaccin. Ils font également toute la procédure sur votre carnet de vaccination et en faisant le suivi sur Ameli et sur votre dossier médical partagé.

6 **Comment réagissent les patients lors du vaccin ?**

J-C. P. - Les patients sont très reconnaissants ! Ils gagnent du temps car leur médecin ou l'infirmière n'est pas toujours aussi disponible. Ils apprécient également que nous prenions le temps d'échanger avec eux pendant ce temps vaccinal.

7 **Le pharmacien a un rôle de plus en plus important dans le parcours de soins des patients qui vivent avec une maladie chronique comme le diabète ou l'hypertension. Que propose le pharmacien à ces patients ?**

J-C. P. - Le pharmacien accompagne tous ces patients à travers un entretien pharmaceutique complet. Au-delà des maladies chroniques que vous avez évoqué, nous accompagnons les patients qui ont de l'asthme ou soignés par anticancéreux par exemple. Nous les aidons à mieux comprendre leur pathologie afin de les aider dans l'observance de leur traitement. Si besoin, nous les orientons vers le bon professionnel de santé que ce soit le médecin, l'infirmier ou le kinésithérapeute par exemple. Cet aspect est essentiel : le pharmacien fait partie de la coordination des soins entre la ville et l'hôpital.

8 **Dans l'avenir, les missions du pharmacien vont-elles continuer à s'étendre ?**

J-C. P. - Oui. Un nouveau dispositif – OSYS – est expérimenté en Bretagne et devrait s'étendre à toute la France en 2026. Il s'agit de la prise en charge, en pharmacie, de soins quotidiens comme une plaie simple, une rhinite, une diarrhée, une piqûre de tique ou de douleurs liées aux règles par exemple. Le pharmacien réalise la consultation et la prescription si besoin. Une mission qui entre pleinement dans le cadre de sa formation, les pharmaciens validant entre 6 et 10 années d'études !

BRÛLURES : ADOPTER LES BONS RÉFLEXES DÈS LES PREMIÈRES MINUTES

À la maison, en cuisine ou au soleil, une brûlure peut arriver vite. Les premières minutes sont essentielles.

Le bon réflexe est simple, refroidir. Passer la zone brûlée sous une eau du robinet fraîche, non glacée, pendant 15 à 20 minutes, même si la douleur diminue rapidement.

- > Retirer bagues, bracelets ou montre si possible
- > Enlever les vêtements uniquement s'ils ne collent pas à la peau
- > Sécher ensuite en tamponnant et protéger la zone avec une compresse stérile ou un pansement adapté.

CERTAINES PRATIQUES SONT À ÉVITER, CAR ELLES PEUVENT AGGRAVER LA BRÛLURE

- > Ne jamais mettre de glace directement sur la peau
- > Ne pas appliquer de remèdes « maison » (beurre, huile, dentifrice, alcool)
- > Ne pas percer les cloques
- > Ne pas décoller un vêtement collé
- > Éviter les produits sans conseil professionnel

CONSULTER RAPIDEMENT OU APPELER LE 15 DANS LES SITUATIONS SUIVANTES :

- > Brûlure étendue ou profonde
- > Peau blanche, noire ou insensible
- > Zones sensibles (visage, mains, pieds, parties intimes)
- > Brûlure chimique ou électrique
- > Inhalation de fumée
- > Nourrisson, enfant ou personne âgée

Dans les jours suivants, surveiller toute rougeur persistante, écoulement, fièvre ou douleur inhabituelle.

Pour une petite brûlure superficielle, garder la zone propre, changer le pansement chaque jour et la protéger du soleil. Penser aussi à vérifier que votre vaccination antitétanique est à jour.

En cas de doute, demander conseil à un professionnel de santé. Une brûlure mal soignée peut s'infecter et laisser des séquelles.



ECZÉMA OU PSORIASIS : COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE ?

Des plaques rouges et des démangeaisons intenses : pas de doute, c'est de l'eczéma.... À moins que ce ne soit le psoriasis ? On vous donne des moyens pour différencier ces deux maladies de la peau, toutes deux dues à un emballement du système immunitaire.

①

La localisation des plaques. Le psoriasis atteint le plus souvent les zones exposées aux frottements : coudes, bord externe de l'avant-bras, genoux, bas du dos ou cuir chevelu. L'eczéma (appelé aussi dermatite atopique) se développe plutôt dans les plis de la peau : cou, pli situé sous les oreilles, intérieur des coudes ou des genoux, mains, poignets et chevilles.

②

L'aspect des plaques. Le psoriasis provoque un renouvellement de la peau trop rapide (7 jours au lieu de 21 jours). Les cellules de la peau n'ont pas le temps de mûrir, ce qui donne un aspect de peau qui pèle, phénomène appelé « la desquamation ». Les plaques inflammatoires du psoriasis sont rouges, surmontées de lamelles de peau blanche.



Au contraire, les plaques d'eczéma sont rouges, avec des « surélévations nombreuses et palpables, responsables d'une rugosité de la peau », explique le site Dermato.info de la Société Française de Dermatologie (SFD).

③

L'âge de survenue de la maladie. Le pic d'apparition du psoriasis a lieu entre 20 et 40 ans. Il touche entre 2 à 3 % des Français. Seul un tiers des cas se déclare avant l'âge de 20 ans. À l'opposé, l'eczéma se déclenche en majorité pendant l'enfance et disparaît progressivement en grandissant. Environ 10 à 15% des enfants et 4% des adultes sont concernés par l'eczéma en Europe selon la SFD.

INTERACTIONS DES ALIMENTS SUR CERTAINS MÉDICAMENTS

	ALIMENTS	MÉDICAMENTS	RISQUES POSSIBLES
	Jus d'orange, pamplemousse, pomelo et orange de Séville	Statines (pour le cholestérol), immunodépresseurs, anti-cancéreux ; anxiolytiques, immunosuppresseurs, antiarythmiques cardiaques, etc	Risque de surdosage du médicament, augmentation des effets indésirables des médicaments
	Épinards, choux, brocoli, laitue	Anticoagulants, antivitamines K	Risque de thrombose ou de saignement, diminution de l'effet anticoagulant
	Alcool	Antibiotiques, antidiabétiques, antihypertenseurs, antidépresseurs, somnifères, anti-inflammatoires	Nausées, vomissements, palpitations, hypoglycémie, moindre absorption du traitement, augmentation des effets indésirables
	Yaourts et fromages	Antibiotiques, médicaments contre l'ostéoporose	Efficacité du traitement réduite
	Millepertuis (tisane en poudre, huile essentielle...)	Antidépresseurs, contraceptifs oraux, immunosuppresseurs, anticoagulants, antivitamines K, anticancéreux, etc	Diarrhées, tachycardie, sueurs, baisse de l'efficacité du traitement, risque de développer des résistances virales
	Régλισse	Antihypertenseurs	Baisse de l'efficacité du traitement
	Thé	Traitements contre l'anémie	Baisse de l'efficacité du traitement



LOMBALGIES

Posture améliorée¹

Tension réglable¹

Matériaux respirants²

Design féminin

NOUVEAU



L'ÉLÉGANCE À LA FRANÇAISE



 **Velpeau®**
Dotop Lady

Ceinture de soutien lombaire



1. Notice d'utilisation 2. DFC-2025-055

Velpeau® Dotop® Lady est un dispositif médical. Orthèse indiquée pour la décharge et la stabilisation du rachis lombaire ou pour la stabilisation du bassin. Fabriqué par Lohmann & Rauscher International GmbH & Co. KG. Lire attentivement la notice d'utilisation (notamment pour les contre-indications) / l'étiquetage. Demandez conseil à votre pharmacien / médecin pour plus d'information. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Laboratoires Lohmann & Rauscher SAS - ZA de Choisy - 88200 Remiremont - SIREN 380 236 091 RCS Epinal B 380 236 091, AR-202512-014

 **Velpeau®**

NOUVEAU

biocanina
Complices pour la vie

MARQUE FRANÇAISE



JE FAIS PEAU
neuve!

Contribue à **soulager les irritations** et à **réduire les démangeaisons** pour une **action prolongée**.



**COLLIER
ANTI-DÉMANGEAISONS***

À BASE D'HUILES ESSENTIELLES



Huile de Cèdre de Virginie



Huile de Menthe poivrée

Les + biocanina

- ◊ Action longue durée de **4 semaines**.
- ◊ Facile à utiliser et à ajuster.
- ◊ Adapté à **toutes les tailles de chien**.
- ◊ Peut-être utilisé **chez le chiot dès 4 mois**.

Biocanina



*Le collier anti-démangeaisons est un produit d'hygiène pour animaux.

DÔMES PHARMA FR - 57 rue des Bardines - 83370 Lempdes - 04 83 66 33 90 - officine@domespharma.com