

PHARMA *soins*

VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN
JUIN > AOÛT 2026 #36

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN



Maternité

JEUNE MAMAN :
RETROUVER SON
PLEIN D'ÉNERGIE !

Dossier santé

PRENEZ-VOUS
SOIN DE VOTRE
CŒUR ?

Médecine

LES EFFETS DE
LA CHALEUR SUR
LE CORPS HUMAIN

Votre fidélité récompensée

Le programme de fidélité Pharma-Club

1



1€ = 10 points

2



**1 chèque de 5€
= 2000 points**
valable 1 mois

3



**Achat MDD
Pharmasoins =
doublement des points**

4



**Jeudi =
doublement
des points**

5



Anniversaire =
1er achat du mois de
l'anniversaire :
doublement des points

6



**Les points sont
valables 2 ans**



PENSEZ À ACTIVER LA CARTE



UN MAGAZINE PROPOSÉ PAR EXCEL PHARMA



ÉDITO

Poussez la porte, le soleil est à l'intérieur de ce nouveau numéro de Pharmasoins avec le plein d'informations santé et bien-être pour un été serein. On profite de ces longues journées pour renouer avec la sieste. Qu'elle soit longue ou très courte, le petit somme de l'après-midi a de nombreuses vertus.

Si vous préférez profiter de vos congés pour voyager au soleil, prenez garde au coup de chaleur. Une chaleur excessive est néfaste pour l'organisme, d'autant plus pour bébé. Nous vous donnons plusieurs conseils pour le protéger de la canicule estivale.

Si, pour vous, les vacances riment avec aventure et sport, ne vous surestimez pas. Sans préparation physique, il n'est pas si aisé de nager jusqu'à la bouée jaune des 300 mètres ni de partir en randonnée sur un GR.

Quant aux femmes, le dossier de ce numéro est consacré à leur cœur, au sens médical du terme. Car les maladies cardiovasculaires, dont l'AVC et l'infarctus, sont loin d'être l'apanage des hommes.

Enfin, cet été nous pensons aussi à toutes celles qui portent la vie. L'interview de ce numéro aborde le rôle du pharmacien dans l'accompagnement de la femme enceinte pour que ces neuf mois soient les plus merveilleux possibles.

Bel été et bonne lecture !

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
& Adobe Stock

Ont collaboré à ce numéro :

Olivia Attali, Dr Diane
Bensoussan, Vanessa Pageot,
Dr Marie Rath, Steeve
Toledano

Impression :

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



PEFC

10-31-1291

Certifié PEFC

Ce produit est issu de
forêts gérées
durablement

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.

SOMMAIRE

Édito.....	3
Sommaire.....	4
Voici les fruits et légumes qui luttent contre la rétention d'eau.....	5
Brèves de santé.....	6
Vrai/Faux : la transpiration.....	8
Jeune maman: retrouver son plein d'énergie !.....	10
Protéger bébé des fortes chaleurs.....	11
Soleil, mer, piscine : les gestes qui changent tout.....	12
Découvrez tous les bienfaits de la sieste.....	13
Cinq raisons d'essayer les cosmétiques solides.....	14
Prenez-vous soin de votre cœur ?.....	16
Activités d'été : profiter sans dépasser ses limites.....	22
Prévenir l'Alzheimer grâce aux aides auditives.....	23
Jambes lourdes en été : les bons réflexes pour retrouver de la légèreté.....	24
Interview - La Femme Enceinte est un Totem dont on doit prendre soin.....	26
Ces petites pierres si douloureuses.....	28
Les effets de la chaleur sur le corps humain.....	29
Maladie chronique : ma do-it list pour voyager.....	30





VOICI LES FRUITS ET LÉGUMES QUI LUTTENT CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

Des jambes ou des pieds gonflés à cause de la rétention d'eau ?
Votre alimentation est une précieuse alliée.

Quel est le point commun entre l'orange et la pistache ? Toutes les deux contiennent des minéraux qui aident à lutter contre la rétention d'eau. Les agrumes, dont le citron et le citron vert, stimulent la libération d'eau par les reins. D'un autre côté, le potassium des pistaches, des avocats, des patates douces, bananes et épinards régule le niveau de sodium (sel) dans l'organisme. Ce qui est une bonne chose car trop de sel augmente la rétention d'eau, le sodium « emprisonnant » l'eau dans les cellules. Autres aliments riches en potassium, les champignons, les choux de Bruxelles, la roquette, les mangues et les tomates.

LE COUP DE POUCE DES FIBRES

D'autres aliments sont d'excellents alliés contre la rétention d'eau grâce à leur haute teneur en fibres. Ils agissent alors comme un diurétique naturel, aidant les reins à éliminer l'excès de liquides. Le céleri, l'artichaut, le poireau, la courgette, le fenouil, le concombre, le melon, la pastèque ou les fruits rouges en font partie. Enfin, pensez à bien dormir en plus d'une alimentation équilibrée, le manque de sommeil et la fatigue perturbent l'équilibre en eau de l'organisme. Si vous observez une rétention d'eau persistante au niveau de vos jambes ou de vos pieds, consultez votre médecin traitant.

BRÈVES DE SANTÉ

NOUVEAU CARNET DE SANTÉ POUR BÉBÉ

Le carnet de santé donné à la maternité évolue. Il intègre désormais des QR codes et des liens directs vers des sites de référence pour des conseils de prévention, des numéros d'aide d'urgence ou des informations sur les droits sociaux. Autre évolution : la place accordée à la santé mentale des futurs et jeunes parents comme le risque de dépression post-partum, qui touche 10 à 15 % des mères.



3 JUILLET : JOURNÉE SANS PLASTIQUE

Des microparticules de plastique sont présentes partout dans l'environnement : océans, mers et rivières, air, sol, aliments, l'eau en bouteille et dans le corps humain...

Pour lutter contre la pollution plastique, la journée mondiale sans sac plastique du 3 juillet sensibilise au recyclage de ces sacs qui mettent 400 ans à se recycler. Des initiatives locales ont lieu un peu partout en France dans les clubs sportifs, dans les mairies et associations : stand de sensibilisation, nettoyage des berges ou des parcs, distribution de sacs en tissus, etc.

AIDANT : UN SITE POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

L'Association Française des Aidants liste toutes les informations pratiques pour prendre soin de sa santé en tant qu'aidant familial : bilans de santé gratuits proposés par l'assurance-maladie, informations sur ses droits, ateliers en groupe, ressources de l'Agirc-Arrco pour les aidants retraités, etc.

EN SAVOIR + SUR :
AIDANTS.FR

TRANSPORTS GRATUITS POUR LES SENIORS

Certains départements ou communes proposent des solutions de transport pour seniors dont des navettes en ville ou entre les communes, des taxis collectifs, etc. D'autres collectivités proposent la gratuité des transports en commun. Pour en savoir plus, allez sur le site internet de votre département ou sur le site du centre communal d'action sociale (CCAS) de votre mairie. À savoir : les gares et les aéroports proposent également un accompagnement pour les personnes dont la mobilité est réduite. Renseignez-vous en amont d'un voyage sur leur site internet.



LES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES RÉUTILISABLES REMBOURSÉES

Les culottes et les coupes menstruelles seront remboursées par l'assurance-maladie entre 55 et 65 % pour les femmes de moins de 26 ans dès septembre 2026. L'achat de produits hygiéniques réutilisables sera entièrement remboursé pour les femmes qui bénéficient de la complémentaire santé solidaire. Le remboursement est limité à deux produits par an, exclusivement en pharmacie.

MENUS ÉQUILIBRÉS À LA DEMANDE

Le site mangerbouger.fr offre une interface de « Fabrique à menus » gratuite et personnalisable : nombre de personnes, nombre de repas à cuisiner en semaine, régime alimentaire, etc. Pour chaque suggestion de repas, la recette et le temps passé à cuisiner sont renseignés. Cette interface permet de diversifier ses repas facilement.

EN SAVOIR + SUR



LA TRANSPIRATION

Le corps humain est capable de maintenir sa température corporelle autour de 37°C en se refroidissant grâce à la transpiration. Ce mécanisme lui permet d'éviter la surchauffe. Pourquoi sommes-nous inégaux face à la transpiration ? Pourquoi la sueur dégage-t-elle une odeur ? Et les animaux, comment transpirent-ils ?

LES BÉBÉS TRANSPIRENT

VRAI - Deux à quatre millions de minuscules glandes situées dans la peau fabriquent la sueur. Elles s'appellent les « glandes sudoripares » ou « sudorales ». Elles sont présentes dès la naissance. Mais si les glandes au niveau de la paume des mains, de la plante des pieds et du front sont actives dès les premiers jours de vie, d'autres glandes ne s'activent qu'à la puberté. Ces glandes, situées au niveau des aisselles et des parties génitales, sont stimulées sous l'effet des hormones.

VRAI ?
FAUX !

ON PERD BEAUCOUP DE SELS MINÉRAUX EN TRANSPIRANT

FAUX - La sueur contient à 99% de l'eau. Le 1% restant sont des sels minéraux, un peu de protéines et des lipides.

ON PEUT TROP TRANSPIRER

VRAI - C'est une maladie appelée l'hyperhidrose qui touche environ 3% de la population. Elle est liée à une hyperactivité du système nerveux sympathique. La sécrétion de sueur est alors dépendante du système nerveux. Un stress, une peur ou toute émotion forte, déclenche une forte transpiration qui peut devenir handicapante pour ces personnes.

TRANSPIRER EST NÉCESSAIRE POUR LE CORPS HUMAIN

VRAI, indirectement - Transpirer en cas de grandes chaleurs permet au corps de se refroidir. Sans cette capacité, le corps humain risque une hyperthermie, élévation de la température corporelle. Dans les cas les plus graves, un accident cérébral peut survenir et être fatal.

LA TRANSPIRATION SENT

FAUX - La sueur « fraîche » est sans odeur. Mais lorsqu'elle est libérée, notamment dans la région des aisselles, elle entre en contact avec des bactéries présentes à la surface de la peau. Celles-ci se nourrissent de la sueur et la transforment en particules chimiques, provoquant une odeur désagréable.

ON PEUT ÉVITER LES ODEURS LIÉES À LA TRANSPIRATION

VRAI - Il est possible d'éviter les odeurs désagréables en se lavant régulièrement. Les vêtements doivent aussi être nettoyés régulièrement.

MANGER PIMENTÉ ACCENTUE LA TRANSPIRATION

VRAI - Les aliments (très) épicés augmentent la température interne, ce qui incite l'organisme à transpirer pour se refroidir. Les aliments et boissons consommés très chauds ont un effet similaire.

TOUS LES ANIMAUX À SANG CHAUD TRANSPIRENT

VRAI et FAUX - Comme les humains, les chevaux et les moutons ont aussi des glandes sudoripares sur tout le corps et transpirent. Les chiens et les chats, eux, transpirent seulement par leurs coussinets situés sous leurs pattes. Les cochons et les vaches ne transpirent qu'au niveau du museau. Quant aux tortues et serpents, à sang froid, ils ne connaissent pas la sueur.



JEUNE MAMAN : RETROUVER SON PLEIN D'ÉNERGIE !

UNE BULLE DE BIEN-ÊTRE

Avec l'arrivée d'un bébé, vous pouvez avoir l'impression de ne pas avoir une minute pour vous. L'idée est d'instaurer un créneau sacré chaque jour, seulement pour vous, comme une bulle régénératrice. Profitez de ce moment pour faire ce qui vous détend : lire, faire un soin beauté, vous étirer, écouter de la musique, etc. L'idéal est de ne pas inclure d'écran dans ce rituel afin que votre cerveau et votre corps "conscientisent" ce temps pour vous.

APPORTER DE L'OXYGÈNE À VOS CELLULES

Quelques minutes quotidiennes ou deux séances par semaine : l'activité physique est le meilleur moyen de faire le plein d'énergie. Commencez avec un ou une amie, car pratiquer un sport à deux ou en groupe fonctionne comme un « booster » motivationnel.

Grâce à l'activité physique, votre niveau de stress sera réduit, votre sommeil amélioré et vous ferez le plein d'endorphines, l'hormone du bien-être.

S'occuper d'un tout-petit, c'est à la fois magique et épuisant. Comment préserver et retrouver son énergie en tant que jeune maman ?



MOINS DE CHARGE MENTALE GRÂCE AU BATCH COOKING

Si votre conjoint/conjointe ne cuisine pas, supprimez la charge de la préparation des repas chaque soir grâce au batch cooking. Il s'agit de cuisiner deux heures (souvent le week-end), pour le restant de la semaine en mettant au congélateur une partie des préparations.

À SAVOIR

Si vous vous n'arrivez plus à prendre du temps pour vous et/ou que vous avez un sentiment de tristesse ou d'anxiété, parlez-en à un proche, à votre médecin ou consultez toutes les ressources possibles sur Santementale-info-service.fr

PROTÉGER BÉBÉ DES FORTES CHALEURS



Les tout-petits ont plus de difficultés à réguler leur température que les adultes. Lors des périodes de fortes chaleurs, ils sont très sensibles à la déshydratation et au coup de chaleur. Voici comment les protéger cet été.

Protéger bébé de la chaleur commence par le logement, le plus au frais possible, avec les fenêtres et volets fermés en journée et en ouvrant le soir. À l'intérieur, vous pouvez laisser bébé en couche ou en body. Vous pouvez aussi le baigner régulièrement avec des bains tièdes (34 ou 35°C) pour le rafraîchir.

DE L'EAU TOUTES LES HEURES

L'hydratation est votre priorité. Si vous allaitez, multipliez les tétées. Sinon, proposez-lui un biberon de lait infantile très régulièrement, même s'il n'a pas soif. Vous pouvez aussi mettre de l'eau à température ambiante dans son biberon mais pas de

jus de fruits ni d'eau sucrée. À partir de 4 mois, si bébé a commencé la diversification alimentaire, vous pouvez lui donner des morceaux de fruits riches en eau comme la pastèque, le melon, la fraise, la tomate, etc. Emportez toujours une réserve d'eau lors de vos déplacements.

CHAPEAU, LUNETTES DE SOLEIL ET OMBRE

En cas de fortes chaleurs, l'idéal est de ne pas sortir. Si vous n'avez pas le choix, sortez bébé le matin de bonne heure ou le soir. Optez pour des vêtements amples, en matière naturelle comme le coton (meilleure respirabilité), un chapeau à large bord, des lunettes de soleil et de la crème solaire. Si besoin, emportez un petit aérosol pour lui vaporiser de l'eau sur le visage afin de le rafraîchir.

Cet article ne remplace pas un avis médical. En cas de fièvre supérieure à 38°C, de diarrhée, de vomissements, d'urines moins fréquentes, consultez votre médecin ou appelez le 15.



SOLEIL, MER, PISCINE : LES GESTES QUI CHANGENT TOUT

L'été, on attend ça toute l'année. Les journées qui s'étirent, l'eau fraîche, le sable tiède le soir. Ce qu'on oublie plus volontiers, c'est que la saison met aussi le corps à rude épreuve, et qu'il suffit parfois d'un après-midi mal protégé pour le payer plusieurs jours. Entre les UV, la chaleur, le sel, le chlore et le vent, la peau, les yeux, les cheveux et même les pieds souffrent en silence.

La peau reste évidemment la première concernée. La crème solaire ne se discute pas : indice élevé pour les premières expositions, application généreuse, et renouvellement toutes les deux heures, après chaque baignade ou grosse transpiration. On

pense au visage et aux bras, on oublie les oreilles, la nuque, le dessus des pieds et les mains, qui prennent autant le soleil que le reste. Même bien protégé, mieux vaut se mettre à l'ombre entre midi et 16 heures.

Les yeux aussi méritent leur barrière. Une vraie paire de lunettes avec filtre UV, limite l'irritation, la sécheresse et la fatigue visuelle en fin de journée. Pour les enfants, dont le cristallin filtre encore mal les UV, lunettes, chapeau et pauses à l'ombre ne sont pas une option.

Les cheveux paient surtout le combo sel-chlore-soleil : ils s'assèchent, deviennent rêches, ternissent. Un chapeau pendant l'exposition, un rinçage à l'eau claire après chaque baignade et un soin hydratant régulier limitent les dégâts, en particulier sur cheveux colorés ou fragilisés.

Quant aux pieds, on les oublie systématiquement. Sable brûlant, sandales qui frottent, ampoules : on les protège, on les sèche, on évite les chaussures neuves les jours de longues marches.

Reste le geste le plus simple, et de loin le plus efficace : boire. Régulièrement, avant d'avoir soif. C'est ce qui aide vraiment le corps à tenir la chaleur.

DÉCOUVREZ TOUS LES BIENFAITS DE LA SIESTE

L'été est le moment propice des petites siestes sous le parasol, sur le canapé ou sur le chemin des vacances. Cinq à trente minutes suffisent à refaire le plein d'énergie et de bonne humeur.

Selon une étude de l'Inserm et du CHU de Caen, une sieste diminue de 25 % la fatigue. En cas de long trajet en voiture, une sieste de courte durée (jusqu'à trente minutes) améliore la vigilance avec un bénéfice pouvant perdurer dans les trois heures qui suivent la pause.

La sieste est également une alliée pour lutter contre le stress en régulant le système cardio-vasculaire. Ce qui est particulièrement vrai pour une sieste de courte durée (moins 10 minutes) où les chercheurs ont observé une réduction de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque.

D'autres études ont prouvé les bienfaits de la sieste sur la mémoire, la concentration et la créativité. Enfin dernier bienfait et non des moindres : la sieste améliore l'humeur ! Après une sieste, vous serez plus apaisé selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

ENTRE 5 ET 20 MINUTES

En dehors d'un déficit de sommeil, une sieste dite « classique » dure entre 10 et 30 minutes. Elle comporte uniquement du sommeil lent léger. Elle se pratique plutôt en début d'après-midi dans un endroit calme. Pour ceux qui n'ont pas le temps ni les conditions pour se reposer, la sieste flash est une alternative. Elle dure moins de 5 minutes et peut se pratiquer assis. Elle ne présente pas de sommeil réel mais reste un moment de détente bénéfique pour l'organisme qui va se relâcher pendant ce court temps.

Napping : A public health issue. From epidemiological to laboratory studies, Faraut B, Andrillon T, Vecchierini MF, Leger D. Sleep Med Rev 2017.



CINQ RAISONS D'ESSAYER LES COSMÉTIQUES SOLIDES

Du dentifrice à l'après-shampooing en passant par le démaquillant, tout existe désormais en format solide. Et si vous passiez le cap du solide ?

1

Des produits sans conservateurs.

Les cosmétiques sans eau ne nécessitent pas de conservateurs pour maintenir leur aspect. La plupart d'entre eux sont fabriqués sans produits chimiques : ni sulfates, ni parabènes, ni polyéthylène glycol (PEG).

2

Pas d'emballages en plastique.

Ces cosmétiques n'utilisent pas d'emballage plastique mais plutôt un emballage en carton ou en verre 100% recyclable. Ils sont plus durables sur le temps avec moins de gâchis de produit.

3

Plus économiques sur le long terme.

Les produits solides sont plus chers à l'achat mais leur durée de vie est bien plus longue. Un dentifrice ou un après-shampooing solide dure plus de six mois !



4

Pour toute la famille.

La plupart de ces cosmétiques, sans produit chimique, conviennent à tous : des femmes enceintes aux jeunes enfants (à partir de 3 ans) en passant par les personnes à la peau sensible.

5

Faciles à transporter.

Les shampoings ou dentifrices solides sont plus facilement transportables sans le risque d'un bouchon mal fermé et du produit qui se déverse dans la trousse de toilette. Ils passent également la douane de l'aéroport sans problème.

De nombreuses marques de cosmétiques solides sont françaises ou européennes et privilégient des matières brutes locales.

pharma
soins



Escapade parfumée en
Méditerranée



PRENEZ-VOUS SOIN DE VOTRE CŒUR ?

Anatomiquement, le cœur des femmes est différent de celui des hommes : il est plus petit, aux artères plus fines. Mais la différence s'arrête là. Car les femmes sont autant touchées par les infarctus et les AVC, premières causes de décès devant le cancer du sein.

Sept Françaises sur 10 pensent que les cancers sont la première cause de décès des femmes en France. Pourtant, ce sont les maladies cardiovasculaires qui font le plus de victimes : 73 000 décès chaque année dans l'Hexagone. En comparaison, le cancer du sein fait 12 575 victimes par an selon la Ligue contre le cancer. Plus spécifiquement, l'accident vasculaire cérébral (AVC), est la première cause de mortalité féminine. Arrive ensuite l'infarctus du myocarde, appelé aussi crise cardiaque, qui est provoqué par l'obstruction d'une artère alimentant le cœur.

Contre les maladies cardiovasculaires, peu de prévention ni de dépistage systématisé alors que 8 décès sur 10 sont évitables selon la Fondation Agir pour le Cœur des Femmes. « L'infarctus ne vient souvent pas par hasard, souligne Claire Mounier-Véhier, professeure de médecine vasculaire au CHU de Lille

et cardiologue, co-fondatrice du fonds de dotation Agir pour le Cœur des Femmes¹. On retrouve des facteurs de risques liés à l'environnement, notamment le stress lié à la charge mentale chez les femmes, associé à une alimentation déséquilibrée, un passé de tabagisme, du cholestérol...»

CONTRACEPTION ET TABAC : LE COCKTAIL EXPLOSIF

Le tabac est le principal facteur de risque de l'infarctus des femmes. À tabagisme et âge égaux, le risque d'infarctus est 25% supérieur chez les femmes par rapport aux hommes. Dès la première cigarette, le

[1] Interview extraite du dossier « 200 femmes décèdent chaque jour en France d'une maladie cardiovasculaire », Santé.gouv.fr.

tabac est nocif pour le cœur et les artères, quelle que soit la quantité consommée. Trois à quatre cigarettes par jour multiplient par trois le risque d'infarctus.

Autre facteur à risque spécifique aux femmes : la prise d'un contraceptif oestro-progestatif, que ce soit la pilule, un patch ou un anneau vaginal. À 35 ans, cumuler ce type de contraception et le tabac multiplie par cinq le risque d'infarctus, par huit à 40 ans.

QUAND LES GROSSESSES TARDIVES AUGMENTENT LE RISQUE D'INFARCTUS

Aujourd'hui, les médecins ont identifié certaines maladies féminines comme facteurs de risque des maladies cardiovasculaires. Ainsi, une étude de 2023, relayée par la Fondation pour la recherche sur l'Endométriose, a démontré que l'endométriose est associée à un risque

significativement accru (50%) d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral (17%). Le syndrome des ovaires polykystiques, trouble hormonal fréquent qui touche les femmes en âge de procréer, est aussi identifié comme un facteur à risque d'affections cardiaques et d'AVC. Globalement, tous les changements hormonaux chez la femme perturbent sa santé cardiovasculaire. C'est le cas aussi des grossesses multiples et tardives, d'une insuffisance ovarienne prématurée ou de la ménopause.

NE PAS MINIMISER LES PREMIERS SYMPTÔMES

La crise cardiaque d'une femme est détectée plus tard que celle d'un homme car les symptômes sont moins connus (lire encadré) et la douleur est moins intense. Une femme sur dix attend plus de 24h avant de consulter malgré la douleur thoracique





et une fatigue intense. Un rapport de l'Académie de médecine de janvier 2025² constate un délai de 30 minutes dans la prise en charge des femmes ayant un infarctus par rapport aux hommes. Par ailleurs 20% des femmes sont obligées de se déplacer d'elles-mêmes chez leur généraliste ou à l'hôpital car leur appel au Samu (le 15) « n'a pas été suivi d'effet », stipule ce rapport. Or, plus on attend pour être soigné, moins les chances de récupération sont élevées.

L'Académie de médecine suggère plusieurs axes pour améliorer la prévention et la prise en charge des infarctus et AVC chez la femme :

- > sensibiliser et former les professionnels de santé dans les services des urgences et du Samu

(2) Rapport 25-01. *L'inégalité de prise en charge de l'infarctus du myocarde chez les femmes en France.*

- > élaborer des protocoles de soins qui tiennent compte des particularités anatomiques et des causes spécifiques de l'infarctus chez les femmes
- > développer la recherche en réalisant des études cardiovasculaires dédiées aux femmes.

Le dernier point est plus important qu'il n'y paraît. Car jusqu'à la fin des années 1980, « peu d'essais cliniques d'envergure recrutaient des femmes », fait remarquer l'Inserm, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale. Résultat : les professionnels de santé manquaient de données sur les risques cardiovasculaires encourus par les femmes. En bref « Le risque cardiovasculaire des femmes est donc sous-estimé depuis de nombreuses années. Ce manque de données a également eu pour conséquence une « moindre réactivité des femmes face aux alertes de leur corps », ajoute l'Inserm.

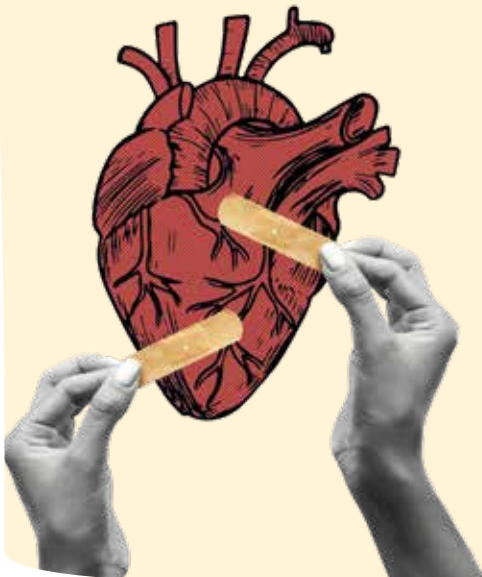
BOUGER, MANGER PEU SALÉ ET SE FAIRE DÉPISTER

Prendre soin de son cœur au quotidien, c'est aussi prendre soin de son hygiène de vie avec notamment une activité physique contre la sédentarité, le surpoids, le stress et l'hypertension artérielle. La prise en compte des risques de maladies cardiovasculaires chez la femme est aujourd'hui mieux abordée lors du bilan de prévention des 45 - 50 ans offert par l'Assurance maladie à toutes les femmes entrant dans la période de ménopause. Autre levier de prévention : le Bus du cœur des femmes lancé en 2021 par la fondation Agir pour

le cœur des femmes. Ce bus sillonne les routes de France pour venir à la rencontre des femmes et leur propose gratuitement un bilan cardiovasculaire. Depuis sa mise en place, plus de 15 000 femmes ont déjà bénéficié de cette initiative.

N'attendez pas que le bus vienne jusqu'à vous ni le rendez-vous prévention de l'assurance-maladie : vous pouvez parler de votre santé cardiovasculaire lors de votre prochaine consultation chez le médecin. Selon vos antécédents familiaux et vos facteurs de risque, il pourra demander un bilan cardiovasculaire (analyses biologiques, tension artérielle, électrocardiogramme, échographie cardiaque, etc.).

RECONNAITRE LES SIGNES D'UNE CRISE CARDIAQUE



Les femmes et les hommes partagent ces signes :

- > Douleur qui serre la poitrine et qui propage dans le bras et la mâchoire
- > Malaise et palpitations cardiaques

Chez la femme, d'autres signes typiques de l'infarctus :

- > Douleurs dans les cervicales
- > Douleur entre les omoplates
- > Fatigue intense et persistante
- > Sensation d'épuisement
- > Essoufflement
- > Nausées, vomissements

Si vous présentez certains de ces signes, appelez le 15.

La crise cardiaque est une urgence médicale.



ARROW CONSEIL®

s'engage à soulager vos symptômes de RHINITE ALLERGIQUE !

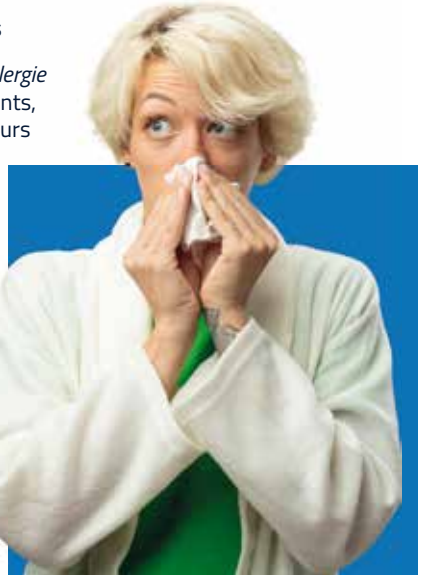
Chaque printemps, des millions de français redoutent le retour des beaux jours. Et pour cause : l'allergie au pollen touche aujourd'hui près de **30 % des adultes** en France. Une tendance en constante progression, qui s'accompagne d'une gêne parfois importante au quotidien.¹

La rhinite allergique est une inflammation des voies aériennes supérieures provoquée par un allergène (*rhume des foins ou allergie aux acariens par exemple*). Elle se caractérise par des éternuements, un écoulement et une obstruction nasale ou encore des rougeurs et démangeaisons des yeux et des larmoiements.²

Faire disparaître l'allergène (*l'éviction*) est la mesure de choix pour supprimer ou réduire les symptômes de l'allergie.

Les spécialistes recommandent d'adopter des gestes simples : se laver les cheveux le soir, éviter les promenades en pleine nature pendant les pics polliniques et à la maison, aérer son logement avant le lever et après le coucher du soleil, laver la literie deux fois par mois à 60°C et utiliser des housses anti-acariens.³

-
-
-
-
-
-
-
-



L'histamine est une molécule qui joue un rôle majeur dans le déclenchement des réactions allergiques. Certains médicaments, les antihistaminiques H1, agissent en **bloquant cette molécule**, produite par le corps en réaction à l'allergène, et responsable des symptômes désagréables. Ils se présentent sous différentes formes (*comprimés, solutions buvables, sprays nasaux*).⁴

Les antihistaminiques de 2^{ème} génération (*cétirizine, loratadine, desloratadine...*) sont en général peu sédatifs aux doses préconisées avec une action prolongée.^{4,5}

L'agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a publié une décision en date du 7 février 2025, autorisant la vente sans ordonnance de la desloratadine dosée à 5 mg sous forme orale solide (comprimés), à condition de ne pas dépasser 35 mg par délivrance – soit une boîte de 7 comprimés.⁶



Cette décision permet désormais aux pharmaciens de proposer cette molécule en **conseil officiel**, sans prescription médicale préalable obligatoire. Une simplification d'accès qui pourrait améliorer la prise en charge des allergies saisonnières, tout en soulageant les cabinets de consultation médicale parfois saturés au printemps.



Vers une meilleure autonomie des patients ?

Pour les millions de français affectés par les allergies au pollen, cette mesure représente une **avancée significative**. Elle s'inscrit dans une volonté plus large de favoriser l'**autonomie des patients** face aux affections bénignes et récurrentes, tout en garantissant un **encadrement sécurisé** par les pharmaciens d'officine.

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

Le Laboratoire Arrow, un des leaders du marché générique et notamment sur la gamme de produits conseil en France est actuellement le seul à disposer d'une spécialité de desloratadine dosée à 5 mg dont la délivrance est possible par le pharmacien sans ordonnance.*

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

Ce médicament est 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.

Demandez conseil à votre pharmacien et consultez votre médecin en cas de persistance des symptômes. Lire attentivement la notice avant utilisation.

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.

La plus grande prudence est recommandée en cas de prise concomitante avec de l'alcool. La prise de ce médicament n'est pas recommandée chez les femmes enceintes et allaitantes.



Consultez la notice de ce médicament en flashant le QR code ci-contre ou directement sur le site internet : <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr>

* en date du 20/06/2025

1. Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Families [En ligne]. Effets des pollens sur la santé – Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Families ; 25 février 2025 [cité le 24 juin 2025]. Disponible : <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/pollens-et-allergies/article/effets-des-pollens-sur-la-sante>
2. Inserm [En ligne]. Rhinite allergique Vers une amélioration des traitements ; 3 déc 2016 [cité le 24 juin 2025]. Disponible : <https://www.inserm.fr/dossier/rhinite-allergique/>
3. Service-Public.fr [En ligne]. Anticipez les allergies grâce au nouvel indice pollen d'Atmo France ; 11 avril 2025 [cité le 24 juin 2025]. Disponible : <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A18206>
4. Ameli, Le site de l'assurance maladie [En ligne]. Le traitement de l'allergie ; 23 avril 2025 [cité le 24 juin 2025]. Disponible : <https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/allergie/traitement-allergie>
5. Vidal [En ligne]. À propos de Desloratadine, Mécanisme d'action ; 16 janvier 2013 [cité le 26 juin 2025]. Disponible : <https://www.vidal.fr/medicaments/substances/desloratadine-21851.html>
6. ANSM [En ligne]. Actualité - Décision du 07/02/2025 portant exonération à la réglementation des substances vénéneuses destinées à la médecine humaine - ANSM ; 13 fév 2025 [cité le 24 juin 2025]. Disponible : <https://ansm.sante.fr/actualites/decision-du-07-02-2025-portant-exoneration-a-la-reglementation-des-substances-veneneuses-destinees-a-la-medecine-humaine>



ACTIVITÉS D'ÉTÉ : PROFITER SANS DÉPASSER SES LIMITES



L'été donne envie de bouger. Randonnées, baignades, vélo, paddle, longues balades au soleil : la saison invite à sortir et à se dépenser. Mais sous l'effet de la chaleur, le corps atteint ses limites bien plus vite qu'au printemps, et un effort mal dosé peut transformer une après-midi plaisir en mauvais souvenir, voire en accident.

La chaleur fait travailler l'organisme en surrégime. Vertiges, maux de tête, crampes, nausées, faiblesse inhabituelle : ces signaux ne se discutent pas. On ralentit, on s'arrête, on boit, on se met à l'ombre. Surtout, on ne force pas "pour finir coûte que coûte". C'est précisément là que les choses dérapent.

Avant une rando ou une sortie sportive, l'improvisation a ses limites. On vérifie la météo, on choisit un parcours adapté à son niveau réel (et pas à celui qu'on aimerait avoir), on prévoit suffisamment d'eau, des chaussures qui tiennent la cheville, une protection solaire et un téléphone chargé. Prévenir un proche de son itinéraire et de son heure de retour reste l'un des gestes les plus simples et les plus utiles.

La baignade, elle, surprend même les bons nageurs. Courant, crampe, fatigue accumulée, choc thermique après une longue exposition au soleil : les causes d'incidents sont multiples. On privilégie les zones surveillées, on entre progressivement dans l'eau, surtout après un effort ou un long bain de soleil, et on évite l'alcool avant de nager ou de pratiquer un sport nautique.

Quelques règles simples réduisent vraiment les risques : éviter les heures les plus chaudes, boire avant d'avoir soif, porter casquette, lunettes et vêtements légers, appliquer la crème solaire, adapter l'activité à sa condition réelle, faire des pauses régulières.

Enfants, seniors et personnes fragiles demandent une vigilance renforcée. L'été est fait pour bouger et se faire plaisir, jamais pour se prouver quoi que ce soit.

PRÉVENIR L'ALZHEIMER GRÂCE AUX AIDES AUDITIVES

En France, seuls 17 % des personnes atteintes d'une perte d'audition ont une aide auditive. Pourtant, une baisse de l'ouïe non corrigée multiplie par 2 à 5 le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

L'audition baisse naturellement et graduellement au fil des années. Comme les lunettes compensent la baisse de la vue à partir de 40 ans, les aides auditives permettent de conserver une bonne audition. Bien entendre est plus précieux que l'on ne pense pour bien vieillir au niveau cognitif. En effet, en cas de perte auditive non corrigée, les neurones sont moins stimulés avec un impact sur les fonctions cérébrales. De plus, les personnes qui n'arrivent plus à suivre une conversation de groupe auront tendance à éviter les interactions sociales. Or, l'isolement est un autre facteur de risque de la maladie d'Alzheimer.



- > Ne pas comprendre une conversation dans un environnement bruyant (lors d'un repas de famille où plusieurs personnes parlent en même temps par exemple).

Les bilans chez l'audioprothésiste sont gratuits. En cas de perte auditive avérée, il vous orientera vers un médecin ORL qui fera si besoin la prescription d'aides auditives.

QUELS SONT LES SIGNES D'UNE PERTE AUDITIVE ?

Les signes qui vous alertent d'une perte auditive sont :

- > Mieux comprendre les voix masculines à celles féminines
- > Ne plus entendre certains sons au quotidien comme une sonnerie de téléphone aiguë
- > Faire des efforts pour suivre une conversation à plusieurs

À SAVOIR

Si vous avez déjà une aide auditive mais qu'elle grésille ou ne fonctionne pas bien dans un environnement bruyant, amenez-la chez l'audioprothésiste. Il fera tous les réglages nécessaires et gracieusement.

JAMBES LOURDES EN ÉTÉ : LES BONS RÉFLEXES POUR RETROUVER DE LA LÉGÈRETÉ

Dès que la chaleur s'installe, les jambes se rappellent vite à nous : picotements, chevilles qui gonflent en fin de journée, lourdeur au moment de coucher. Les veines se dilatent, le retour du sang vers le cœur ralentit, et le sang stagne dans les jambes. D'où cette sensation de poids, de tension parfois même de crampes.

Les femmes sont plus concernées, mais les hommes ne sont pas épargnés. Station debout prolongée, position assise sans bouger, longs trajets en voiture ou en avion, vêtements trop serrés, chaussures inadaptées, variations hormonales : les facteurs aggravants sont nombreux, et souvent cumulés en été.

L'alimentation joue un vrai rôle. Mettez sur les fruits et légumes riches en vitamine C, agrumes, kiwis, tomates, persil, et sur la vitamine E des oléagineux, des huiles végétales et des poissons gras. Les polyphénols, abondants dans les fruits rouges, le raisin, le brocoli, l'oignon rouge ou le céleri, soutiennent aussi la microcirculation. À l'opposé, levez le pied sur le sel, qui aggrave la rétention d'eau.

L'hydratation reste centrale : on boit régulièrement, sans attendre la sensation de soif. Côté tenue, on privilégie les vêtements amples et les chaussures confortables, avec un petit talon de 3 cm environ. Étonnamment, le plat strict n'est pas toujours l'idéal pour la circulation.

La contention mérite d'être envisagée, surtout en cas de longue station debout, de voyage ou de gêne fréquente. Les modèles d'été existent désormais en versions fines et respirantes ; un pharmacien ou un médecin saura conseiller la classe adaptée.

Enfin, le mouvement reste le meilleur allié. Marche, natation, vélo, ou simples flexions de chevilles depuis sa chaise : tout ce qui active le mollet relance le retour veineux. Le soir, un jet d'eau fraîche remontant des pieds vers les genoux soulage en quelques minutes.

En cas de gonflement brutal ou douloureux, on consulte sans tarder.



VIVEZ EN TOUTE LÉGÈRETÉ

le Collant
SMARTLEG



7 TEINTES EFFETS PEAU NUE⁽¹⁾

SMARTLEG® TRANSPARENT
RADIÉUSE SOFT

COLLANT PREMIUM DE COMPRESSION MÉDICALE

Finesse & Élégance en compression médicale.

Smartleg® est un produit de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqué dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le **marquage CE**. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étui. Demandez conseil à votre médecin ou votre professionnel de santé. Mars 2026 – INN2603243 – Fabricant : Laboratoires INNOTHERA.

LABORATOIRES INNOTHERA S.A.S., immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Créteil sous le numéro B 388 422 594, dont le siège social est situé 22, avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, France.

www.smartleg.fr



IVCert. 6195240

Une marque
des Laboratoires

INNOTHERA
LABORATOIRES



DOCTEUR MARIE RATH
PHARMACIENNE TITULAIRE
À FREYMING-MERLEBACH
EN MOSELLE

LA FEMME ENCEINTE EST UN TOTEM DONT ON DOIT PRENDRE SOIN

Le Dr Marie Rath au centre de la triangulaire Metz, Nancy et Strasbourg, met un point d'honneur à accompagner les femmes enceintes pour que leurs neuf mois de grossesse soient les plus merveilleux possibles.

1 Depuis 2022, les pharmaciens accompagnent les femmes enceintes via un entretien. Quel est le but de cet entretien ?

Marie Rath - Il s'adresse à toutes les femmes enceintes, quel que soit le stade de leur grossesse, que ce soit un premier enfant ou non. Cet entretien se déroule dans une pièce à part, en toute confidentialité. Le conjoint ou un proche peut l'accompagner si elle le souhaite. Concrètement, la future maman peut nous poser toutes les questions qu'elle souhaite sur le déroulé de sa grossesse, les traitements en cours, les potentiels désagréments qui peuvent apparaître en cours de grossesse, les produits qu'elle peut prendre ou non, notamment les anti-douleurs ou anti-nauséeux. Je leur rappelle que les anti-inflammatoires (ibuprofène ou aspirine) sont à proscrire pendant toute la durée de la grossesse !

2 Y a-t-il d'autres médicaments à ne pas prendre pendant sa grossesse ? Comment faire si l'on n'est pas sûr ?

M. R. - Il y a de nombreux médicaments déconseillés ou contre-indiqués pendant la grossesse en raison du risque de malformations sur le fœtus ou d'effets sur l'utérus. On le sait notamment grâce aux pictogrammes de la femme enceinte apposés sur le conditionnement de certains médicaments. En phytothérapie, toutes les préparations à base de millepertuis ou de menthe poivrée notamment sont aussi à proscrire, ainsi que les huiles essentielles pour les mêmes raisons de risque pour le fœtus. D'une manière générale, il faut demander conseil à son pharmacien pour son automédication, y compris pour des produits qui semblent « anodins » comme des tisanes. La valériane pour dormir par exemple est à bannir pendant la grossesse et attention aux multi-vitamines qui peuvent contenir des principes actifs déconseillés.

3 Une femme enceinte qui prend déjà un traitement pour une affection passagère ou pour une maladie chronique doit-elle le poursuivre ou l'arrêter ?

M. R. - Elle ne doit surtout jamais arrêter d'elle-même un traitement sans avis médical ! Même si elle prend un médicament où est signalé le pictogramme de « danger pendant la grossesse », il est primordial qu'elle consulte rapidement son médecin, qu'elle l'informe de sa grossesse et c'est lui qui décidera ensuite de continuer ou non le traitement. Par ailleurs, lors de ces entretiens nous soulignons l'importance d'informer de la grossesse l'ensemble des professionnels de santé de la patiente.



4 Quels autres sujets abordez-vous avec les futures mamans ?

M. R. - Nous parlons de nombreux sujets comme le tabac par exemple. Si la future maman fume, nous l'encourageons vivement d'arrêter pendant sa grossesse. Si ce n'est pas réalisable, on lui conseille au moins des substituts nicotiques afin d'éviter tous les autres produits contenus dans la cigarette. Quant à l'alcool, la règle est sans appel : 0 verre d'alcool pendant toute la durée de la grossesse. On parle des troubles du spectre de l'alcoolisme fœtale : l'alcool traverse rapidement le placenta et est responsable de malformations du fœtus et de dégâts neurologiques chez le futur bébé. Même une petite quantité d'alcool peut présenter un risque !

5 Quelles autres questions se posent les futures mamans ?

M. R. - Elles veulent souvent en savoir plus sur les soins de bébé dès la naissance comme le soin du cordon, le bain, les produits adaptés, etc. Et très important, si elles n'abordent pas le sujet de l'allaitement, je le fais volontiers et je les encourage à essayer car c'est un formidable lien qui se crée avec le bébé sans parler de l'immunité pour l'enfant. L'OMS recommande par ailleurs 6 mois d'allaitement maternel exclusif mais que ce soit 1 jour, 1 semaine, 1 mois ou plus, l'allaitement est bénéfique pour le nourrisson à tout point de vue.

CES PETITES PIERRES SI DOULOUREUSES



Les calculs rénaux sont des amas de sels minéraux comme des minuscules pierres de quelques millimètres. S'ils font plus de 4 mm, ils peuvent rester coincés dans les voies urinaires. Et c'est très douloureux.

Une alimentation riche en protéines animales, en sel, lipides et sucres raffinés favorise la formation des calculs rénaux dits oxalocalciques qui représentent 70 % des calculs. Ils se forment naturellement dans le rein ou la vessie et migrent par l'urètre pour être naturellement expulsés... dans la plupart des cas. Car ils peuvent rester coincés quand leur taille dépasse 4 mm et provoquent une douleur intense. Cette douleur est unilatérale (un seul côté) et rien ne la calme. Cet épisode douloureux est connu sous le nom de colique néphrétique.

QUE FAIRE EN CAS DE COLIQUE NÉPHRÉTIQUE ?

La douleur d'une colique néphrétique dure de quelques minutes à quelques heures, se calme avant de reprendre. La personne ressent une envie pressante d'uriner sans y parvenir, avec parfois des nausées, vomissements. « En cas de colique néphrétique, il faut diminuer la prise de liquide pour diminuer la diurèse et l'hyperpression, et consulter très rapidement », conseille la Fondation pour le rein.

Avoir des calculs rénaux est une maladie appelée lithiase urinaire. Environ 15 % des hommes et 8 % des femmes en souffrent. « La lithiase urinaire est une maladie récidivante : chez la moitié des personnes qui ont connu une crise de colique néphrétique, une deuxième crise est observée dans les cinq années suivantes », précise le dictionnaire médical Le Vidal.

LES EFFETS DE LA CHALEUR SUR LE CORPS HUMAIN

La chaleur a un effet immédiat sur l'organisme qui active des mécanismes de régulation thermique grâce à la transpiration. Mais si la chaleur persiste, le corps souffre.

Quand la chaleur se prolonge, l'organisme est à rude épreuve, notamment celui des travailleurs extérieurs, des nourrissons, personnes âgées et malades. La chaleur entraîne des maux de tête, dus à la vasodilatation des vaisseaux sanguins ou à la déshydratation. Elle provoque également des boutons de chaleur. Ils surviennent lorsque la transpiration ne peut s'évaporer à cause de vêtements trop serrés ou en cas de pores obstrués.

Autre effet des températures élevées : l'œdème de chaleur, gonflement des tissus qui se manifeste surtout au niveau des chevilles. Quant aux crampes de chaleur, elles sont provoquées par l'évaporation des sels minéraux via une transpiration abondante sans que la personne ne compense en buvant davantage d'eau.

DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES

Si l'organisme est soumis trop longtemps à une chaleur intense sans possibilité de se reposer dans un endroit frais, il montre des signes d'épuisement par la chaleur : sudation abondante ; sensation de faiblesse, étourdissement, soif intense ; troubles de la vue ; nausées ; difficulté respiratoire voire palpitations. Il est nécessaire de se réfugier dans un endroit frais et de boire. Selon l'âge et la vulnérabilité de la personne, il convient de consulter un médecin.

LE COUP DE CHALEUR EST UNE URGENGE

Le coup de chaleur est le malaise causé par la chaleur le plus grave. En plus des autres symptômes, la personne souffre de symptômes neurosensoriels (confusion, délire, comportement étrange) et peut perdre conscience de manière partielle ou complète. Le coup de chaleur est une urgence médicale : appelez le Samu (15) ou le numéro d'appel européen des services de secours (112).



MALADIE CHRONIQUE : MA DO-IT LIST POUR VOYAGER

En France, 24 millions de personnes vivent avec une maladie chronique. Avant de partir en vacances, voici la liste de choses à prévoir pour voyager serein.



1 MOIS AVANT LE DÉPART

- > Consulter son médecin traitant pour les vaccinations et les traitements de prévention
- > En cas de séjour à l'étranger, demander une ordonnance en DCI (dénomination commune Internationale)

3 SEMAINES AVANT

- > Demander la carte européenne de l'assurance maladie (gratuite) sur le site Ameli.fr. Cette carte permet la prise en charge des soins médicaux dans toute l'Union Européenne

2 SEMAINES AVANT

- > Consulter son dentiste car une carie non soignée peut être douloureuse pendant un trajet en avion à cause des variations de pression
- > Commander des bas de compression en cas d'insuffisance veineuse (varice, lourdeur, œdème aux jambes). Ces bas favorisent la circulation du sang en réduisant le risque de phlébite, notamment lors des voyages en avion

3 JOURS AVANT

- > Modifier l'horaire de prise de médicament en cas de décalage horaire. Par exemple, si le pays affiche un décalage horaire de 6 heures, décaler les prises de 2 heures chaque jour, pendant 3 jours avant le départ
- > Vérifier les conditions d'entrée dans le pays pour des médicaments spécifiques ou dispositifs médicaux

JOUR J, DANS SON BAGAGE À MAIN

- > Médicaments avec leur emballage et les notices, ordonnance en DCI et certificats médicaux (pacemaker, prothèse, stylo injecteur, etc.), carte européenne d'Assurance maladie, numéro de l'assistance de l'assurance

À AJOUTER DANS SA VALISE EN SOUTE :

Anti-douleurs, anti-inflammatoires, anti-diarrhéiques, pansements et compresses, antiseptique, crème solaire, anti-moustiques, etc.

Le soleil à fleur de peau



Les soins solaires **Pharmasoins SPF 50** offrent une haute protection UVA/UVB pour le visage, le corps et les zones sensibles.

Pratiques, discrets et efficaces, ils s'appliquent en un geste, à tout moment de la journée.

Leur texture fondante ne colle pas et laisse la peau douce.



FORMAT NOMADE

À glisser partout avec vous



APPLICATION RAPIDE

En un geste, sans les mains



VISAGE & ZONES SENSIBLES

Parfait pour les peaux délicates



HAUTE PROTECTION

SPF 50



FABRIQUÉ
EN FRANCE



IDÉAL
AU QUOTIDIEN

Toute l'année

Siléo

LE CONFORT AU QUOTIDIEN



Plante connues pour leurs actions

- Effet antalgique
- Anti-oedemateux
- Anti-inflammatoire



SILÉO GEL



GEL ARTICULATIONS ET MUSCLES

Siléo détend immédiatement les articulations grâce à son action par le froid

100% des kinésithérapeutes SATISFAITS

www.biopreventis.fr



Scannez moi

