



Votre Pharmacien vous

# CONSEILLE

vosre magazine santé et bien-être

N°  
173

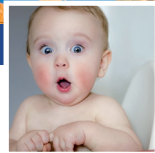


Automne - Hiver 2023



## Beauté

Pourquoi mon maquillage ne tient pas ?



## Bébé

Bébé à la tête plate



## Santé

Cancer du sein : prévenir et détecter

# SOMMAIRE

automne  
hiver

## mon magazine santé

### SANTÉ

- La cystite **11**
- Reprise du sport après un accouchement **16**
- Cancer du sein **19**
- Bébé à la tête plate **24**
- Les impacts du cancer **27**

### BEAUTÉ

- Pourquoi mon maquillage ne tient pas ? **21**

### SAISON

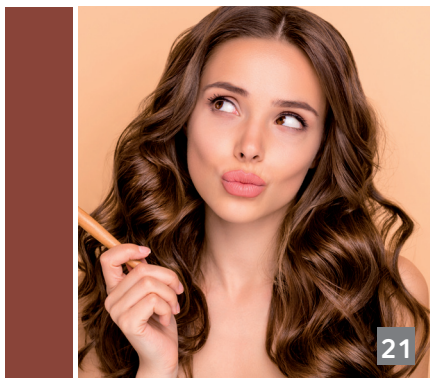
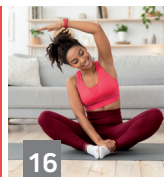
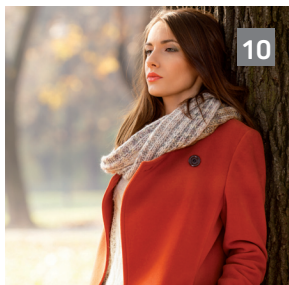
- Fatigue d'automne **10**
- Dépression saisonnière **13**

DOSSIER  
Pourquoi grossit-on  
en vieillissant ?

**7**  
RECETTES DE SAISON

Soupes

**23**



Conception et réalisation : Eloïse Gervaise

Edité par : APSIDES Communication (Bezannes) - Tél : 03 26 06 26 96

Directeur de publication : Olivier Verdure - Numéro ISSN 2780-7932

Impression : Le Réveil de la Marne - Crédits photos : Shutterstock

Total : 80 000 exemplaires, dont 12 000 exemplaires sous le nom Pharm&News

12 000 exemplaires sous le nom Pharmsud News - Numéro ISSN 2780-8009

48 000 exemplaires sous le nom Unipharm Mag

8 000 exemplaires sous le nom DPGS News

Distribué dans les pharmacies des groupements :  
Pharm&Free, Unipharm, Pharmsud et DPGS

# Stress ? Fatigue ?



Photo : © gettyimages

## ▶ **ERGYSTRESS® Seren** **ERGYSTRESS® Activ**

Affronter le **stress passager**<sup>1</sup>  
et retrouver la **motivation**<sup>2</sup>.



## ▶ **ERGYMAG**

Du magnésium contre la **fatigue**<sup>3</sup>.



**Demandez conseil à votre professionnel de santé.**

 Fabriqué en France

[1] La rhodiola aide l'organisme à s'adapter au stress émotionnel passager. [2] Le schizandra aide l'organisme à faire face au stress passager et contribue à la résistance physique et mentale. [3] Le magnésium contribue à réduire la fatigue.

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



## LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION



### LES POUX AUSSI FONT LEUR RENTRÉE ! COMMENT S'EN DÉBARRASSER ?

Les poux sont des parasites de l'homme qui vivent dans les cheveux, les poils ou les vêtements.

Responsables de démangeaisons du cuir chevelu, les enfants sont les plus touchés et se les transmettent entre eux notamment à l'école et à la crèche, soit par contact direct, soit par échange de linge.

#### Mais les poux ne sautent pas !

Un traitement de l'enfant, mais aussi de son entourage, est alors nécessaire pour les éliminer durablement.

Le pou de tête est un insecte hématophage, ne mesurant pas plus de 4 millimètres et se nourrissant uniquement de sang.

Sa longévité est de 6 à 8 semaines, il est très résistant et s'accroche au cheveu grâce à ses pinces.

Ses endroits de prédilection se situent derrière les oreilles, dans la nuque et sur le dessus de la tête.

Les femelles pondent entre 4 à 10 lentes par jour pendant 3 à 4 semaines environ.

Ils peuvent provoquer des démangeaisons mais ne transmettent aucune maladie.

#### Comment s'en débarrasser ?

- Utilisez une lotion ou un shampooing anti-poux, efficaces pour tuer poux et lentes pendant 3 à 4 semaines consécutives, suivis d'une deuxième application 7 jours après, afin d'éviter une réinfestation.

- Passez un peigne à poux afin de retirer les lentes qui s'accrochent aux cheveux et vérifiez les mèches par mèche ainsi que le cuir chevelu.

- Lavez les draps, les oreillers, les vêtements et les doudous à 60°C ou placez-les dans un sac poubelle fermé pendant 48h, avant de les laver.

- Pensez également à désinfecter les peignes et les brosses à cheveux.

- Il est important de vérifier toutes les têtes de la famille !

**Votre pharmacien est aussi là pour vous renseigner.**

### QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA SIESTE ?

Une étude a démontré que 17 % des personnes de 25 à 45 ans accumuleraient, chaque nuit, une dette de sommeil. Près de 40 % de la population éprouveraient des troubles du sommeil et 12 % souffriraient d'insomnie.

Les effets négatifs qui en découlent sont nombreux : stress, manque de concentration, sautes d'humeur, etc.

Les siestes permettraient de rattraper le sommeil perdu et, par le fait même, de pallier aux désagréments qui en résultent. Or, elles ne devraient pas excéder 30 minutes, sans quoi elles ne feraient qu'aggraver les symptômes.

Les siestes de 10 minutes seraient les plus efficaces en comparaison à celles de 5 ou 30 minutes. Elles permettraient notamment d'améliorer les capacités cognitives, de redonner de la vigueur, de contrer la fatigue et d'accroître la vigilance.

Ces bienfaits perdurent jusqu'à deux heures et demie après le réveil. Contrairement aux siestes plus longues, celles de 10 min ne provoquent pas de somnolence post-éveil.

Des effets à plus long terme sont également reconnus, notamment une diminution des risques d'être atteint d'une maladie cardiovasculaire.

Les personnes qui s'y adonnent sont plus dynamiques et créatives en après-midi en comparaison à celles qui ne pratiquent pas la sieste.

Avec l'âge, le nombre d'heures de sommeil tend à diminuer jusqu'à une moyenne de 6 h 30 par nuit.

Les statistiques démontrent qu'en prenant en considération les heures de sommeil de jour et de nuit, le temps total de repos des personnes âgées atteint les proportions recommandées.

Ainsi, les siestes d'une plus longue durée leur seraient favorables.



Une autre idée  
de la  
**contention**



sigvaris



**Oubliez vos idées reçues sur la contention !**

Découvrez la collection Sigvaris qui vous ressemble.

Styles **MOTIFS**

Les chaussettes, bas et collants de compression médicale Sigvaris de classe de compression 2 sont des dispositifs médicaux (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS. Ils sont destinés au traitement de base des maladies veineuses. Pour le bon usage, il convient d'enfiler les produits dès le réveil et au lever, sur une peau propre et sèche. Ne pas utiliser les produits sur une peau lésée. Les conditions et les durées de port de ces dispositifs sont à demander à votre prescripteur. Ces dispositifs sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lisez attentivement la notice d'utilisation notamment pour les indications et contre-indications. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Octobre 2023 © Copyright by SIGVARIS, Saint-Just Saint-Rambert. Sigvaris and Sigvaris Group are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014, St. Gallen/Switzerland, in many countries worldwide. Photographie retouchée.

## Pourquoi grossit-on en vieillissant ?

La prise de poids est un phénomène naturel qui touche tout le monde, à un moment ou à un autre de sa vie.

Mais pourquoi a-t-on tendance à grossir en vieillissant ?

Est-ce possible d'inverser ou au moins diminuer cette tendance ?

GUIDE NUTRITION DES + DE 55 ANS



Scannez-moi



## POURQUOI LES FEMMES ET LES HOMMES PRENNENT PLUS DE POIDS APRÈS 50 ANS ?

À partir de la cinquantaine, les muscles ont tendance à s'atrophier. Cela abaisse donc le métabolisme de base de l'organisme, c'est-à-dire la capacité du corps à dépenser naturellement des calories. Il stocke alors de plus en plus facilement, et le tissu adipeux se développe, surtout au niveau du ventre.

Chez l'homme, la testostérone favorise le développement de la graisse profonde péri-viscérale car les gros adipocytes profonds (qui forment le tissu adipeux) sont activés par cette hormone. Chez les femmes, les œstrogènes activent plutôt les cellules graisseuses superficielles du ventre, des cuisses, des seins et des fesses. Mais la ménopause rebat les cartes. Avec la baisse progressive des œstrogènes au fil des années, la testostérone reprend le dessus et les adipocytes de la graisse abdominale profonde se développent alors, comme chez l'homme, avec les mêmes risques de complications de type diabète, cholestérol, hypertension artérielle....

## LES FEMMES PRENNENT-ELLES PLUS DE POIDS QUE LES HOMMES ?

Les hommes et les femmes sont à égalité quand il s'agit de la prise de poids, quand ils ont une alimentation trop calorique, ne dorment pas suffisamment, et ne bougent pas assez. En revanche, les femmes connaissent deux facteurs de risque supplémentaires de prise de poids : l'hypothyroïdie (une affection hormonale qui touche une femme sur cinq après la ménopause) et la ménopause. À comportement égal, à cause des hormones une femme a donc plus de risque de prendre du ventre qu'un homme à partir de 50 ans. La prise de poids chez la femme peut même commencer dès la quarantaine.

L'homme prend systématiquement au niveau du ventre avec un aspect de ventre dur dû au développement de la graisse profonde péri-viscérale repoussant les abdominaux. La femme prend plutôt au niveau des fesses, des cuisses mais aussi du ventre sous la forme d'un bourrelet graisseux superficiel (aspect de ventre mou) ; en revanche, à la ménopause, la graisse profonde se développe.



## CERTAINES PERSONNES SONT-ELLES PLUS GÂTÉES PAR LA NATURE ?

Les sportifs sont moins touchés par la prise de poids avec l'âge. Ils brûlent des calories pendant leurs séances de sport et leur masse musculaire est augmentée. Ils ont donc un métabolisme de base élevé. Ils stockent moins, et brûlent davantage de graisses.

D'autres sont dotés par la nature d'une meilleure génétique. Il y a une quarantaine de gènes impliqués dans la gestion du poids. Une personne qui a une lipolyse très active (elle brûle facilement ses graisses) et une faible lipogénèse (elle stocke difficilement) a plus de chances de rester mince qu'une personne qui a un métabolisme contraire. De plus, si elle est vite rassasiée - la sensation de satiété n'arrive pas aussi vite chez tout le monde - elle sait beaucoup plus facilement contrôler ses apports alimentaires.

Le microbiote intestinal entre aussi en jeu. On sait qu'il joue un rôle dans la gestion du poids ; les microbiotes des personnes minces ne sont pas les mêmes que ceux des personnes en surpoids.

## COMMENT ÉVITER DE PRENDRE DU POIDS EN VIEILLISSANT ?

Quatre éléments sont essentiels pour lutter contre la prise de poids liée à l'âge : la nutrition, l'activité physique, le sommeil et le stress.

### Le sommeil

Sans le sommeil, on ne peut pas maigrir. D'une part un manque de sommeil cause une fatigue qui se fait ressentir, avec à la clé une activité moins importante, et



donc moins de dépense d'énergie. On ressent des envies de manger sucré plus importantes, avec des compulsions vers les biscuits, les gâteaux... le fameux grignotage. La première clef est donc de dormir au moins en moyenne entre 7 et 8 heures par nuit, avec un coucher avant minuit, afin d'avoir un sommeil plus récupérateur. Cette routine de sommeil permet d'avoir l'énergie nécessaire pour faire du sport.

### Le sport

Il est très important de marcher et bouger tous les jours pendant au moins une heure, c'est la base pour lutter contre la prise de poids, et plus globalement pour être en bonne santé. Si possible, on y ajoute un peu d'activité physique 2 ou 3 fois par semaine : vélo, elliptique, natation... La régularité est essentielle. Sans pratique sportive il n'est pas possible de limiter la prise de poids.

### L'alimentation

Côté alimentation il faut manger sain, gourmand et avec bon sens. Commencez déjà par ne pas sauter de repas car c'est la porte ouverte aux troubles du comportement alimentaire et au grignotage. Ensuite, mangez varié et suffisamment. Par exemple un déjeuner avec un plat principal composé de viande ou de poisson ou d'œufs avec un mélange légumes - féculents, un laitage ou fromage et un fruit. En faisant un repas à 3 composantes, on limite ainsi les risques de grignotage l'après-midi. Ensuite, il faut manger léger le soir : c'est la nuit qu'on grossit. Évitez les sauces, les fritures et les desserts sucrés et privilégiez les légumes. Par exemple, une assiette de crudités en entrée, un plat principal surtout accompagné de légumes, un laitage et un fruit. Les petits écarts sont bien évidemment autorisés, mais ponctuels et plutôt au déjeuner qu'au dîner.

### Veillez également à :

- limiter le gras et le sucre ;
- augmenter les légumineuses à chaque repas ;
- manger moins de pain et de féculents ;
- ne pas grignoter entre les repas ;
- remplacer les desserts sucrés par un fruit.

### Le stress

Lors de situations de stress, le corps sécrète du cortisol. Cette hormone joue un rôle essentiel dans la régulation du glucose dans le sang. Si le stress est récurrent, la sécrétion en excès de cortisol finit par augmenter la graisse corporelle, surtout au niveau du ventre.

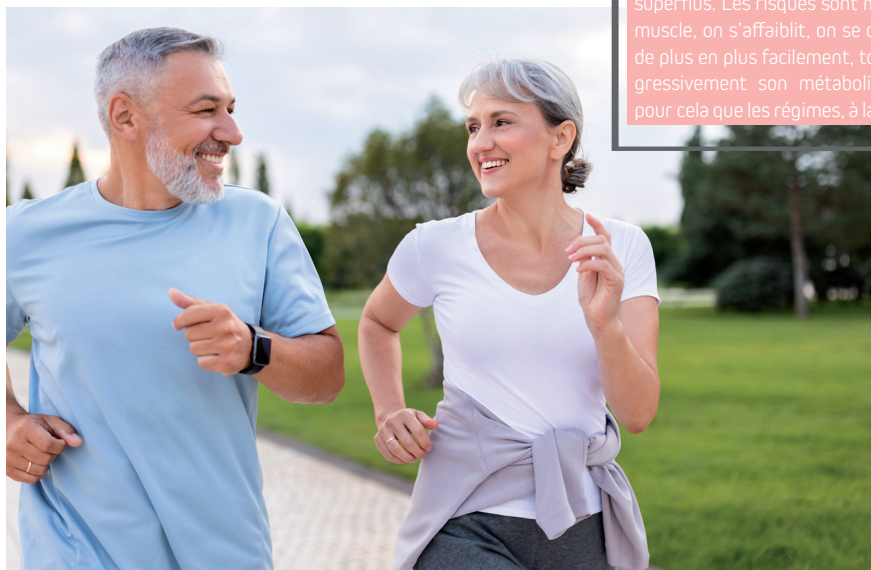
## À QUEL ÂGE GROSSIT-ON LE PLUS EN TANT QUE FEMME ?

À tout âge la prise de poids est possible dès lors que l'on ne respecte pas ce mode de vie sain au quotidien. Les périodes soumises aux variations des hormones sont particulièrement à risque pour les femmes : prise de pilule, adolescence, grossesse, allaitement, ménopause.

De plus, à partir de la cinquantaine, attention au ventre qui s'arrondit. Il faut redoubler de vigilance quant au sommeil, à l'activité physique et à la qualité de l'alimentation. Ce n'est certainement pas le moment de se laisser aller...

### Attention

Aux régimes ! C'est une erreur de se concentrer uniquement sur un régime pour perdre ses kilos superflus. Les risques sont multiples : on perd du muscle, on s'affaiblit, on se carence, et on stocke de plus en plus facilement, tout en abaissant progressivement son métabolisme de base. C'est pour cela que les régimes, à la longue, font grossir.



Vous êtes triste, fatigué, et vous avez du mal à vous concentrer ?

Vous n'êtes pas seul. La dépression saisonnière est un trouble de l'humeur qui touche environ une personne sur cinq.

Elle se manifeste généralement à l'automne et en hiver, lorsque les jours raccourcissent et que la lumière du soleil diminue.



## LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

### LES SYMPTÔMES

La dépression saisonnière est une des formes des troubles dépressifs. Il s'agit d'un épisode de dépression qui s'installe à l'automne ou au début de l'hiver et dure jusqu'au printemps.

**Les symptômes sont ceux de tout épisode dépressif :**

Tristesse permanente et humeur dépressive,

Perte d'intérêt pour quoi que ce soit,

Fatigue intense dès le réveil (non résolue par le sommeil),

**A ces principaux symptômes s'ajoutent aussi :**

- Irritabilité et autres changements d'humeurs
- Dévalorisation de soi,
- Culpabilité excessive et injustifiée,
- Troubles de la concentration et de l'attention,
- Baisse de libido,
- Troubles du sommeil,
- Perte ou gain de poids,
- Pensées suicidaires...

**Par rapport aux dépressions d'autres natures, les sujets victimes de dépression saisonnière ont :**

- Plus fréquemment tendance à l'hypersomnie (trop dormir) et l'augmentation de l'appétit.
- Ils sont souvent attirés par les sucreries et ont tendance à grossir au cours des mois d'hiver.
- Ils ont également tendance à une accentuation de leur tristesse dans la soirée.

### LES CAUSES ET L'ÉVOLUTION DE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

La cause exacte de la dépression saisonnière n'est pas connue, mais la diminution de l'intensité et de la durée de la lumière solaire en automne et en hiver semble jouer un rôle important.

Ce qui est certain, c'est que ce trouble touche plus souvent les femmes, qui représentent 75% des personnes atteintes. Elle n'épargne pas les enfants dont on estime que 2 à 3 % en sont victimes à partir de l'âge de dix ans.

Enfin on retrouve souvent des troubles dépressifs chez d'autres membres de la famille.



## Quel médicament sans ordonnance est efficace contre une CYSTITITE ?



La cystite est une inflammation de la vessie causée par une infection bactérienne. Le traitement dépend de la gravité de l'infection.

En cas de cystite légère, la consommation d'eau en abondance peut aider à éliminer les bactéries.

En cas de cystite plus grave, des antibiotiques sont généralement nécessaires. Des médicaments à base d'huiles essentielles ou de plantes anti-infectieuses peuvent également être utilisés.

Il est important de consulter un médecin en cas de cystite pour obtenir un traitement adapté.

### QUELS MÉDICAMENTS SANS ORDONNANCE POUR L'INFECTION URINAIRE ?

Tout d'abord, dès l'apparition des premiers symptômes de la cystite, buvez beaucoup. Urinez souvent et videz bien votre vessie. Évitez d'avoir des rapports sexuels jusqu'à la disparition des symptômes et de porter des vêtements trop serrés.

Ensuite, le choix du traitement par le médecin varie en fonction du type de cystite rencontré. Souvent, chez la jeune femme qui n'est pas enceinte, un traitement par fosfomycine-trométamol (un antibiotique) en dose unique est recommandé en première intention.

Dans certains cas, en cas de cystite débutante ou lors de l'apparition des premiers symptômes de cystite, des médicaments disponibles sans ordonnance à base de plantes et d'huiles essentielles peuvent également soigner la cystite. Toutefois, l'automédication n'est pas sans risque.

## Automédication : les précautions à prendre

Quand elle est pertinente, l'automédication peut faire disparaître rapidement les symptômes déjà connus d'une maladie bénigne. Cela permet d'éviter que la gêne présente ne s'installe dans la durée. Il faut cependant être certain du diagnostic : il est donc important de demander conseil à son pharmacien et de bien lire la notice du médicament

### A noter

En cas de cystite, n'ingérez surtout pas d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (comme l'ibuprofène) alerte le réseau français des centres régionaux de pharmacovigilance. Ils augmentent en effet le risque d'infection urinaire grave. Pour réduire la douleur, préférez le paracétamol.

## AUTOMÉDICATION POUR SOIGNER UNE CYSTITE : QUAND CONSULTER ?

Quand on fait de l'automédication, en cas de persistance des symptômes au-delà de quelques jours, il est nécessaire de consulter son médecin traitant. Si les symptômes de la cystite ne s'améliorent pas après 2 jours d'automédication, rendez-vous rapidement chez le médecin.

### Un avis médical est également indispensable en cas de :

- Grossesse ;
- Fièvre ;
- Douleurs lombaires ;
- Signes d'une infection des reins.

### Quand consulter en urgence ?

En cas de cystite, on conseille de consulter son médecin dans la journée si :

- Vous avez de la fièvre avec des frissons, vous avez des douleurs dans le dos ou sur le côté ;
- Vous êtes enceinte, les infections urinaires sont fréquentes durant la grossesse ;
- Vous avez une maladie chronique ou un déficit immunitaire ;
- Vous êtes un homme et vous présentez les symptômes d'une infection urinaire ;
- Vous présentez des problèmes des voies urinaires ;
- Vous avez plus de 75 ans ;
- Vous suspectez une infection urinaire chez votre enfant.

## LA BRUYÈRE POUR SOIGNER NATURELLEMENT UNE CYSTITE

Apaisante et anti-infectieuse, la bruyère est une plante à privilégier quand on souffre d'une infection urinaire comme la cystite, y compris lorsqu'elle est à répétition.

Certaines plantes peuvent être proposées en cas de cystite sans complications. Si la canneberge (cranberry) est souvent citée, elle n'est pas la seule. La bruyère est un anti-inflammatoire urinaire naturel qui peut aider à soulager l'infection.

### Pourquoi la bruyère est-elle anti-inflammatoire ?

Parce que ses fleurs rose-violet, que l'on peut cueillir de juillet à octobre, contiennent une substance naturellement anti-inflammatoire, l'acide ursolique. Cerise sur ce gâteau, elles renferment également de l'arbutoside. Cette molécule est transformée par les bactéries intestinales en hydroquinone qui est un bon antiseptique des voies urinaires. Par ailleurs, ses flavonoïdes, grâce à un effet de pression exercé sur les membranes des cellules, dopent l'élimination des urines.

À la fois anti-inflammatoire et anti-infectieuse, la bruyère qu'elle soit commune ou cendrée, peut donc être essayée, au moins en première intention, pour soigner une cystite isolée. Elle sera en revanche associée à un antibiotique si l'on cumule plusieurs infections urinaires dans l'année.

### Sous quelle forme on la prend ?

Pendant les crises, il est préférable d'utiliser un extrait de bruyère liquide ou sec, conditionné en gélules.

Pour prévenir les cystites à répétition, c'est la forme tisane qui est la mieux adaptée, car elle permet de balayer les éventuels colibacilles et ainsi nettoyer l'arbre urinaire.

La recette de tisane de bruyère en prévention des cystites à répétition : une poignée de sommités fleuries plongées dans un litre d'eau, portées à ébullition. Couvrir et laissez infuser 15 min, avant de boire tout au long de la journée. En cures de 15 à 20 jours par mois.

Attention, la bruyère n'est pas conseillée aux femmes enceintes, au moins les trois premiers mois de grossesse !





# FATIGUE D'AUTOMNE :

## Quelle cure ? Quelles vitamines ?

L'automne est une période de l'année qui est souvent associée à la fatigue. Les jours raccourcissent, les températures baissent, et le stress lié aux activités de la rentrée scolaire ou professionnelle peut s'accumuler.

La fatigue d'automne est une réalité pour de nombreuses personnes. Elle peut se manifester par une perte d'énergie, une baisse de motivation, une irritabilité, ou encore des troubles du sommeil.

La fatigue d'automne commence à se faire sentir environ une semaine après le retour des vacances d'été. La rentrée scolaire, la reprise du travail et d'un rythme soutenu d'activités engendrent du stress et une sensation désagréable d'épuisement qui ralentit l'activité et l'énergie accumulées durant l'été. A cela s'ajoute la baisse progressive de la luminosité, des températures et le changement d'heure. Sans compter sur la préparation des fêtes de fin d'année qui n'est pas de tout repos ! Ainsi, cette fatigue va aller crescendo.

### QUAND AGIR SUR LA FATIGUE D'AUTOMNE ?

Il faudrait pouvoir intervenir avant que la fatigue ne s'installe, dès début septembre. Il faut savoir que dans la médecine chinoise (à laquelle la naturopathie se réfère lorsqu'il est question de rythme, d'équilibre et de saison), l'automne commence le 8 août, donc très tôt. Pour nous, en Europe, sous notre latitude, il faudrait agir sur le phénomène saisonnier de la fatigue dès la rentrée scolaire de septembre. En retardant sa prise en considération, la fatigue va s'exprimer de manière physique, générale et/ou musculaire, puis rapidement aboutir

à une fatigue mentale. Cette fatigue peut engendrer du stress oxydatif, perturber les sens, notamment celui de la vue, avant d'atteindre l'équilibre émotionnel et intellectuel, en perturbant les fonctions cognitives comme la concentration.

## QUE FAIRE CONTRE LA FATIGUE D'AUTOMNE ?

Pour pallier à l'augmentation de la dépense énergétique liée à la baisse des températures, et à l'augmentation des activités et du rythme stressant, il faut privilégier une alimentation plus digeste, facile à assimiler, riche en vitamines et minéraux, de saison, de préférence bio et locale : pomme, poire, raisin, gingembre, courges, choux, radis noir, endive, fenouil, et les légumes racines (carottes, panais...) sont à consommer en priorité, sans excès. Il est aussi recommandé de se coucher 30 minutes plus tôt.

## QUELLE CURE FAIRE EN AUTOMNE ?

Une cure de raisins sur une journée, une semaine ou 15 jours peut redonner de l'énergie. Mais attention, la cure de détox ou la monodiète n'est pas recommandée aux personnes déjà trop fatiguées. Cette cure aurait alors l'effet inverse : ajouter de la fatigue. Il faut de façon plus générale faire une cure d'aliments de la saison riche en vitamines.

Enfin, contre la fatigue, une cure de magnésium peut aussi faire du bien. Le magnésium est en vente libre en pharmacie.

## LES REMÈDES ANTI-FATIGUE D'AUTOMNE

**Les infusions de plantes :** le ginseng, le guarana reboostent.

**Les vitamines en compléments alimentaires :** la vitamine C liposomale est un incontournable pour lutter contre la fatigue. Elle est à préférer à l'acérola qui peut générer des troubles digestifs. Elle s'associe idéalement à la Coenzyme Q10. La klamat et la chlorelle ont un effet reboostant et détox intéressants, à condition de ne pas être déjà en état d'épuisement. Ces compléments se trouvent généralement sous forme de gélules, en bio de préférence. Pour les personnes en baisse de moral, dont l'état de fatigue a atteint leur état émotionnel, les vitamines du groupe B, le magnésium bisglycinate (mieux assimilé) sont recommandés.

**Les huiles essentielles (HE) :** L'épinette noire ou l'huile essentielle de menthe poivrée ont pour propriété d'agir sur les surrénales et donc sur les reins pour booster l'organisme. La menthe poivrée s'utilise avec la plus grande précaution, uniquement en trace (moins d'une goutte) à déposer au niveau du palais ou sur les ailes du nez. Les huiles essentielles de pins ou de romarin à cinéole peuvent être déposées (en trace) sur un mouchoir pour être inhalées.

Les HE peuvent aussi être diffusées pour agir sur la fatigue : les huiles essentielles d'agrumes (notamment de citron, de ber-

gamote, petit grain bigaradier) sont à privilégier, et la rose de damas sera encore plus utile en cas de déprime avancée. Les femmes enceintes, allaitantes, et les enfants de moins de 6 ans s'abstiendront de les utiliser.

## COMMENT ÉVITER LA FATIGUE D'AUTOMNE ?

Pour éviter la fatigue automnale, l'idéal est de devancer ses symptômes. Dès la première semaine de la reprise des activités, du travail, du rythme scolaire, et du retour des vacances estivales, il est nécessaire de se prendre en main.

Manger des produits de saison, riches en vitamines et minéraux afin d'éviter les carences.

S'exposer à la lumière et s'oxygéner chaque jour.

Bouger son corps et rester dynamique en pratiquant une activité régulière : marche, sport, yoga...

Dormir suffisamment, 8 heures par nuit.

Consommer des produits de la ruche : le miel au quotidien, le pollen et la propolis en cure durant les mois d'hiver, à raison de trois semaines de cure, suivies d'une semaine de pause, répétées sur les trois mois, sont excellents pour renforcer l'immunité.

Se détoxifier par une cure de sève de bouleau, ou une courte monodiète (un jour ou une semaine de raisins par exemple).

Diffuser des huiles essentielles d'agrumes chez soi (citron, bergamote, petit grain bigaradier). Ces huiles essentielles agissent sur le système nerveux. Elles permettent de lutter contre la fatigue morale.



## RECETTE JUS ANTI-FATIGUE



Scannez-moi



30 ans de liniment,  
naturellement



## Liniment oléo-calcaire

- Adapté à la **peau sensible des bébés**
- Formule **hypoallergénique**
- Ingrédient majoritaire : **Huile d'olive vierge**

**0%** PEGs,  
huiles minérales  
parfums

**PRODUIT  
NATUREL  
99,1%**



**+** À retrouver  
en pharmacie



Gifrer, authentique par nature



# Reprise du SPORT après ACCOUCHEMENT

La grossesse et l'accouchement sont des périodes qui sollicitent fortement le corps de la femme.

Il est donc important de prendre le temps de se reposer et de récupérer avant de reprendre le sport.

Il est important de le faire en toute sécurité, en commençant par des exercices doux et en augmentant progressivement l'intensité et la durée de l'activité physique.

## POURQUOI REPRENDRE LE SPORT APRÈS UNE GROSSESSE EST IMPORTANT ? QUELS BÉNÉFICES ?

Certaines y pensent rapidement, dès le retour de la maternité. Pour d'autres, il faudra plus de temps, le sport n'étant pas ou plus dans leurs priorités. Toutes les femmes pourtant en ont besoin : maintenir une activité physique et sportive est important, tout au long de la vie pour rester en bonne santé.

Si cette activité a pu diminuer naturellement au cours de la grossesse, son intensité doit remonter peu à peu.



L'activité physique et sportive après une grossesse est bénéfique à plusieurs titres. Il est prouvé qu'elle aide à perdre du poids certes, et à maintenir la forme, mais aussi qu'elle prévient ou diminue les signes dépressifs du post-partum.





Une belle façon également de faire du bien à son estime et de reprendre en main ce corps qu'on ne contrôlait plus vraiment pendant 9 mois.

## QUAND REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS UN ACCOUCHEMENT ?

Il existe en revanche des règles pour reprendre une activité sportive en toute sécurité, dans un timing idéal qui ne brusque pas le corps : Il existe trois phases dans ce post-partum :

- le post-partum immédiat, qui dure de 0 à 6 semaines après l'accouchement (jusqu'à la consultation post-natale),
- le post-partum secondaire, de 6 semaines à un an.
- Et le post-partum au-delà d'un an.

Reprendre une activité doit se faire de façon progressive, avec une intensité légère à modérée, adaptée aux changements physiologiques et au déconditionnement de l'effort engendré par la grossesse.

### Dès la maternité : prise de conscience de son corps et respiration

Il ne s'agit pas à proprement parler de sport, mais dès le lit de la maternité, sans forcer, il est possible de reprendre un peu possession de son corps. On peut déjà faire des exercices pour prendre conscience de son périnée, et travailler sa respiration en posture allongée.

### 3 semaines post partum : marche et natation possibles

Trois semaines après l'accouchement, il ne s'agit pas encore de reprendre un "sport", (ce qui sera possible à partir de 6 semaines et avec l'aval de votre médecin), mais l'activité physique "de base" peut être reprise : On parle ici de la marche rapide à allure toutefois modérée, de la montée des escaliers, ou d'un peu de natation à allure modérée également. Tout le reste devra attendre un renforcement.

### Après 6 semaines et une rééducation périnéale : le retour de l'impact

Après une rééducation du périnée et le feu vert donné par un professionnel, la femme peut rajouter les sports qui comportent un impact au sol à son programme (le saut, la course à pied, le tennis par exemple...). Tout ce qui est entraîné plus intense et musculature doit se faire tout de même progressivement, avec un faible impact sur le périnée au début, pour monter en intensité au fil des semaines.

### À quel rythme pratiquer un sport ?

Sur la durée de l'exercice et des séances idéales, les recommandations sont les mêmes que pendant la grossesse :

- 150 à 180 minutes d'activité physique par semaine à une intensité modérée ;
- réparties sur 3 jours au moins, même si être actif tous les jours est recommandé.

- On privilégie 10 à 15 minutes d'échauffement, 10 à 15 minutes d'étirements.
- On ne dépasse pas 60 à 80 minutes d'exercice, pour éviter l'hyperthermie.

## QUAND PEUT-ON REPRENDRE LE SPORT APRÈS UNE CÉSARIENNE ?

Il est normal d'attendre un peu plus longtemps pour reprendre une activité après un accouchement par césarienne, environ 8 à 10 semaines, car le temps de cicatrisation des tissus est un peu plus long aussi. La reprise est également un peu différente chez une maman qui a vécu une césarienne, car au-dessus de la cicatrice persiste un petit ventre ou se forment souvent des adhérences internes, que l'on doit prendre en compte.



Chez elles, on va faire un peu plus d'hypopressif, d'exercices visant à lever un peu plus les adhérences et engager un peu plus les zones musculaires basses.



### Quels sports après une césarienne ?

Il est tout à fait possible cependant pour la femme ayant subi une césarienne de reprendre progressivement également le sport adapté : marche, yoga, étirements, natation... pour ensuite reprendre progressivement l'endurance, étendre la durée d'intensité. L'impact sera rajouté une fois la rééducation du périnée terminée et en accord avec la personne qui a fait la rééducation.

## LA RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE EST-ELLE INDISPENSABLE POUR REPRENDRE LE SPORT ?

Lors de la consultation post-natale, qui a lieu à 6-8 semaines après l'accouchement, votre gynécologue ou votre sage-femme vous prescrira une rééducation périnéale et abdominale, et vous donnera le feu vert pour reprendre une activité. La rééducation est en effet indispensable car en post-partum, il faut éviter tout ce qui va engendrer de la pression dans le ventre et sur le périnée, et retrouver une bonne sensation.

### QUELQUES EXERCICES POUR LA REPRISE



Scannez-moi



**THUASNE**

**APRÈS LA PÉRIODE  
D'IMMOBILISATION  
VOS ARTICULATIONS  
PEUVENT ÊTRE FRAGILES...**



Chute



Urgence/Soin



Immobilisation



Reprise d'activité



*...Je reprends  
mes activités  
en toute confiance  
et en sécurité*



**Thuasne**  
120, rue Marius AUFAN  
92300 Levallois-Perret France  
[www.thuasne.com](http://www.thuasne.com)

Ligastrap® Malleo est un dispositif médical réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Lire attentivement les instructions d'utilisation, indications et contre-indications du produit. En cas de doute, consulter un professionnel de santé. Date de mise à jour de l'élément promotionnel (04/2023) - Réf. : 2304008. Photo : Studio Caterin.

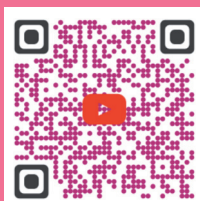
THUASNE SAS - SIREN/RCS Nanterre 542 091 186 - Capital 1 950 000 euros - 120, rue Marius AUFAN - 92300 Levallois-Perret (France).



# CANCER DU SEIN : prévenir et détecter

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes. C'est généralement une maladie de bon pronostic lorsqu'elle est diagnostiquée tôt.

## COMMENT S'AUTOPALPER ? (VIDÉO)



Scannez-moi

## LE DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU SEIN

Dès 50 ans, le dépistage individuel laisse la place au dépistage organisé : tous les deux ans, toutes les femmes de 50 à 74 ans dont le risque de développer un cancer ou tumeur du sein n'est pas significativement élevé (antécédents familiaux ou personnels...) sont invitées à pratiquer une mammographie dans le centre de radiologie agréé de leur choix. Cet examen est gratuit, sans avance de frais.

## QUI

Les femmes âgées de 50 à 74 ans dont le risque de cancer du sein n'est pas significativement élevé

## COMMENT

Mammographie dans le centre de radiologie agréé de leur choix

## QUAND

Tous les deux ans

Gratuit, sans avance de frais

La mammographie est pratiquée après un examen clinique (palpation) et analysée par deux radiologues différents afin de favoriser le repérage d'anomalies précoces de très petites tailles. Elle est complétée, si le radiologue le juge nécessaire, par une échographie.

L'ensemble est pris en charge à 100 % par l'assurance maladie, sans avance de frais. Si une anomalie est repérée, des examens complémentaires et notamment une biopsie seront prescrits pour préciser la nature de la lésion.

## LE DÉPISTAGE INDIVIDUEL DU CANCER DU SEIN

Un suivi gynécologique régulier, assuré par le médecin traitant, un gynécologue ou une sage-femme, est recommandé à toutes les femmes. Cette consultation permet, en effet, de surveiller de façon individuelle le risque de maladies bénignes ou malignes des seins et de l'appareil gynécologique. Dans ce cadre, à partir de 40 ans, on propose parfois aux femmes, en fonction des facteurs de risque, de bénéficier d'un dépistage individuel du cancer du sein.

Ce dépistage passe par la réalisation d'une radiographie des seins : la mammographie ou la tomosynthèse (technique de mammographie plus sensible). Pour les femmes dont une parente (mère, sœur, tante) a développé un cancer du sein avant 50 ans, et d'autant plus lorsqu'une mutation génétique associée a été identifiée, un suivi régulier est particulièrement important. Un examen clinique doit être pratiqué tous les six mois. Ce suivi repose, en outre, non seulement sur la réalisation de mammographies, mais aussi sur celle d'échographies et d'IRM mammaires.

Ce dernier examen doit être pratiqué tous les ans dès l'âge de 30 ans, ou cinq ans avant l'âge auquel est intervenu le cancer du sein le plus précoce de la famille.

## LES SYMPTÔMES

Bien qu'il soit le plus fréquent chez la femme, le cancer du sein est dit "de bon pronostic". Cela s'explique notamment par les dispositifs de dépistage qui permettent un diagnostic précoce de la maladie, souvent bien avant l'apparition des premiers symptômes, et majorent ainsi l'efficacité des traitements.

Les cancers du sein entraînent peu de symptômes et signes cliniques durant les premiers stades de leur développement.

**Lorsqu'ils sont plus avancés, ils peuvent être responsables :**

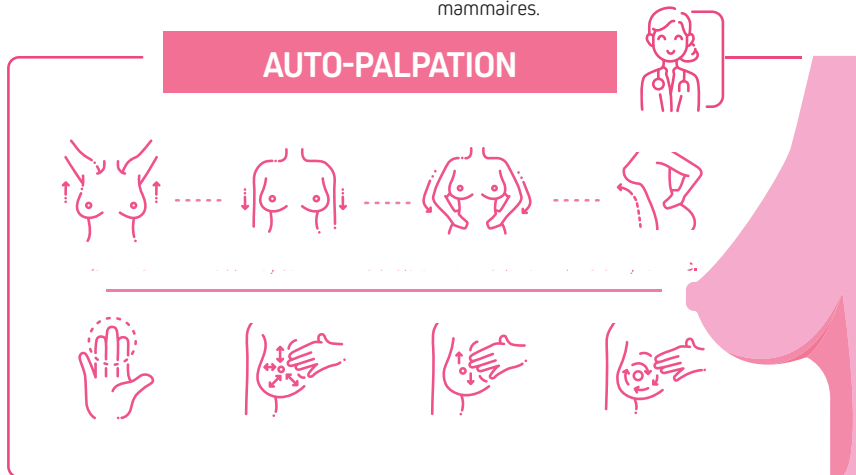
**de grosseur, de masse, de boule ou d'induration (durcissement anormal) au niveau du sein ou de l'aisselle (ganglions axillaires gonflés et durs) ;**

**de zone de déformation, d'ulcération, de rougeur ou de rétractation de la peau au niveau du sein ;**

**d'écoulement anormal au niveau du mamelon, plus rarement, de douleurs.**

Il vous est recommandé de faire examiner vos seins (observation et palpation) une fois par an à partir de 25 ans par votre médecin généraliste, votre gynécologue ou votre sage-femme. Cet examen rapide et indolore permet de détecter une éventuelle anomalie.

Grâce au dépistage organisé et au suivi gynécologique, le diagnostic est bien souvent posé avant l'apparition de ces signes cliniques chez la patiente. Quoi qu'il en soit, en cas de doute, il faut consulter son médecin traitant ou un gynécologue dans les meilleurs délais qui examinera l'anomalie et, si nécessaire, prescrira des examens médicaux complémentaires. En effet, ces différents signes ne sont pas spécifiques au cancer du sein et peuvent être liés à de nombreuses autres pathologies mammaires.





# Pourquoi mon maquillage ne tient pas ?

Votre maquillage s'estompe au cours de la journée ?

Ce problème peut être frustrant, surtout lorsque vous avez passé du temps à vous mettre en beauté.

Il existe plusieurs causes à l'estompage du maquillage, mais il existe également des solutions simples pour y remédier.

En suivant nos conseils, vous pouvez faire en sorte que votre maquillage dure toute la journée, même dans des conditions difficiles.

Chaque jour, c'est la même rengaine : malgré un maquillage réalisé à la perfection le matin même, votre mise en beauté se détériore durant la journée.

Ce désagrément peut être évité, à condition de connaître les bons gestes à adopter. Voici comment garder un maquillage sans bavure pendant 24 heures.

## AVEZ-VOUS PRÉPARÉ VOTRE PEAU EN AMONT ?

Avant de passer à l'étape du maquillage, prendre soin de son visage est une première étape essentielle afin d'afficher une peau saine. Elle accueillera davantage les produits appliqués car une peau déshydratée, grasse ou obstruée libèrera naturellement des réactions cutanées au long de la journée pour contrer ces problématiques.

**Résultat :** votre maquillage ne tient pas. Ainsi, une bonne routine skincare est primordiale. Le matin, commencez par purifier votre visage avec un nettoyant doux, puis hydratez-le avec une crème de jour et un soin pour le



contour des yeux. Le soir, ne faites pas l'impasse sur le démaquillage, ni votre skincare (nettoyant, sérum, crèmes visage et yeux) car c'est ce rituel qui vous offrira une belle peau au réveil.

### AVEZ-VOUS CHOISI UN MAQUILLAGE ADAPTÉ À VOTRE PEAU ?

Pour s'assurer qu'un fond de teint reste fixe, il convient de choisir les produits les plus adaptés à son type de peau. Ainsi, si vous avez la peau grasse, misez sur un fond de teint compact.

À l'inverse, un fond de teint liquide, au fini glowy, saura sublimer les peaux sèches ou matures. Si vous inversez les textures, vous risquerez d'avoir un fond de teint qui glisse sur la peau et qui n'accroche pas. Opter pour la formule adéquate est donc essentiel.

### AVEZ-VOUS PENSÉ À FIXER VOTRE MAQUILLAGE ?

Après avoir choisi le bon fond de teint pour votre type de peau, il faut ensuite le fixer pour le faire tenir toute la journée. Si les fonds de teint poudres se composent déjà de ce pouvoir

fixant, les textures liquides et les peaux grasses ont besoin d'une couche supplémentaire de poudre matifiante pour rester intactes. Dans tous les cas, le spray fixateur de maquillage sera votre meilleur allié pour figer le make up sans l'alourdir.

**L'astuce en plus :** appliquer un primer avant votre mise en beauté garantira une meilleure tenue car cette base va lisser le grain de peau et permettre aux produits de rester figés.

### AVEZ-VOUS SOIGNÉ VOS RETOUCHES MAQUILLAGE ?

Les retouches peuvent être très efficaces pour améliorer la tenue du maquillage, à condition qu'elles soient bien réalisées.

En effet, la superposition de couches peut favoriser quelques bavures et ruiner l'ensemble du make-up. La procédure à suivre : enlever l'excès de sébum en tapotant à l'aide d'un papier matifiant puis appliquer un voile de poudre tout en douceur.

L'essentiel est de travailler par mouvements doux et tapotements pour ne pas tirer la peau, ni déplacer le maquillage.

### VOUS TOUCHEZ-VOUS LE VISAGE RÉGULIÈREMENT ?

À l'instar des cheveux qui regraisser vite à force de les toucher en permanence, le maquillage risque de s'effacer si vous frottez vos mains sur votre visage. La chaleur des doigts et le sébum peuvent estomper votre make up provoquant quelques traces et bavures. De plus, toucher son visage est le meilleur moyen de proliférer des bactéries sur votre peau, favorisant ainsi l'apparition d'acné.

C'est pourquoi, il est nécessaire de toujours se laver les mains lorsqu'on applique ou retouche son maquillage.

#### ASTUCES POUR FAIRE TENIR SON MAQUILLAGE



Scannez-moi

# RECETTES

de saison



## SOUPES D'AUTOMNE

Quand le thermomètre descend, il est plus que temps de préparer une soupe d'automne qui fera autant de bien au corps qu'au cœur.



### SOUPE AUX PATATES DOUCES ET HARICOTS

500 g de patates douces  
250 g de haricots noirs  
2 petits oignons  
3 gousses d'ail  
cumin en graines, coriandre en poudre  
sel de céleri, paprika fumé,  
piment d'espelette  
50 cl de bouillon de légumes  
70 cl de purée de tomates  
350 g de pois chiches  
huile d'olive, sel fin, 1 tortilla de maïs  
100 g de copeaux de fromage

PREPARATION

Faites cuire les haricots dans une casserole avec 2l d'eau pendant 1h, puis égouttez-les. Epluchez et émincez les oignons et les gousses d'ail. Faites-les revenir 5 mn dans une sauteuse avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 1 cuil. à soupe de cumin, 1 cuil. à soupe de coriandre, 1 cuil. à soupe de sel de céleri, 1 cuil. à soupe de paprika, 1 cuil. à soupe de piment d'Espelette, 1 cuil. à café de sel et poursuivez la cuisson pendant 5 mn. Egouttez les pois chiches (en boîte) et réservez. Pelez, rincez et coupez les patates douces en dés. Mettez-les dans la sauteuse avec les épices. Ajoutez le bouillon de légumes et la purée de tomates, puis les pois chiches et les haricots. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 25 mn sur feu doux. Coupez la tortilla en fines lamelles et faites-les frire 3 mn à la poêle dans un peu d'huile chaude. Salez et ajoutez une pincée de piment d'Espelette. Servez la soupe chaude dans des bols, parsemée de lamelles de tortilla et de copeaux de fromage, cheddar, comté ou gruyère.

### VELOUTÉ DE PANAIS RÔTIS À L'AIL ET À LA CRÈME

6 à 8 beaux panais  
1 oignon  
1 tête d'ail  
2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive  
2 branches de romarin  
1 l de bouillon de légumes chaud  
15 cl de crème liquide chaude

PREPARATION

Préchauffez le four à 180°/th.6. Pelez et coupez les panais en gros morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Mélangez sur une plaque les panais avec les gousses d'ail non pelées, l'oignon, l'huile d'olive et le romarin. Salez et poivrez. Enfournez 45 à 50 mn, jusqu'à ce que les panais commencent à dorer et soient tendres. Retirez le romarin. Laissez tiédir quelques minutes, puis pressez les gousses d'ail pour récupérer la chair confite. Mixez les panais, l'oignon et l'ail en ajoutant peu à peu le bouillon et la crème. Ajustez la quantité de bouillon et rectifiez l'assaisonnement.



## BÉBÉ A LA TÊTE PLATE

Cette déformation crânienne bénigne, appelée plagiocéphalie, est en augmentation chez les nourrissons.

Alors, que peut-on faire sans pour autant remettre en cause le couchage sur le dos, qui limite le risque de mort subite du nourrisson ?

Le point sur ce syndrome méconnu appelé communément « bébé à tête plate », et sur les solutions qui existent pour le prévenir.

### COMMENT ÉVITER LA TÊTE PLATE ?



Scannez-moi

Le crâne d'un nouveau-né est, on le sait, malléable. La souplesse des fontanelles est d'ailleurs un atout lors de l'accouchement car elle facilite le passage de la tête. Après la naissance, elle permet ensuite au cerveau de « grandir » petit à petit.

### QU'EST-CE QUE LA PLAGIOCÉPHALIE OU DÉFORMATION DU CRÂNE CHEZ BÉBÉ ?

La plagiocéphalie est une déformation du crâne de l'enfant caractérisée par une asymétrie donnant à la tête une forme oblique : on parle communément de « bébé à tête plate », indique la Haute Autorité de Santé (HAS). Cet aplatissement de l'arrière du crâne du bébé est assez courant et se développe chez le nourrisson, pour lequel le crâne est relativement souple et grandit particulièrement vite.

On parle de brachycéphalie lorsque la déformation à l'arrière du crâne est symétrique. Elle peut également s'accompagner d'un élargissement important du crâne, et d'une croissance atypique en hauteur.



Source d'inquiétude pour les parents, ces déformations crâniennes positionnelles sont bénignes et disparaissent généralement naturellement vers l'âge de deux ans, assure la HAS.

## À QUOI EST DÛ CE SYNDROME DE DÉFORMATION CRÂNIENNE CHEZ L'ENFANT ?

Une déformation du crâne peut apparaître dans les premiers mois de vie. Il est de plus en plus fréquent : on estime qu'environ un enfant sur trois est touché.

### Ses principales causes :

**Le couchage sur le dos** : cette position, qui est celle recommandée depuis une vingtaine d'années pour prévenir la mort subite du nourrisson, peut en effet favoriser le développement de cette malformation, notamment si l'enfant repose sa tête toujours du même côté lorsqu'il est allongé sur le dos pour dormir. Il n'est pour autant pas question de remettre en cause le couchage sur le dos. Coucher son bébé autrement que sur le dos augmente le risque de mort inattendue par étouffement ou par basculement sur le ventre.

**Les positions dans lesquelles on installe bébé ne sont pas assez variées** : c'est le point de vue défendu par l'Association des centres référents pour la mort inattendue du nourrisson. Plutôt que le couchage sur le dos, il faut s'interroger sur le fait que le bébé soit trop souvent « empêché de varier ses postures », par exemple lorsqu'on l'installe longtemps dans des sièges normalement prévus pour le transport en voiture ;

**Une mauvaise position du fœtus in utero** : cette déformation congénitale rentre normalement dans l'ordre dans les semaines suivant la naissance, mais dans certains cas elle persiste.

Le syndrome de la tête plate peut être aggravé d'une torsion cervicodorsale, appelée torticolis du nourrisson.

## BÉBÉ A LA TÊTE APLATIE : DES CONSÉQUENCES UNIQUEMENT ESTHÉTIQUES ?

Quelle qu'en soit l'origine, il est important de consulter si votre bébé a la tête plate, afin de déterminer la sévérité de cette « anomalie ». Dans la très grande majorité des cas, les déformations crâniennes disparaissent à l'âge de 2 ans avec une prise en charge adaptée. Une plagiocéphalie, si elle n'est pas corrigée, peut ne pas disparaître à l'âge adulte.

Ces dernières années, un débat sur les séquelles autres qu'esthétiques en cas de plagiocéphalie sévère, a émergé. De nombreuses études se sont interrogées sur l'incidence d'un déséquilibre de la mâchoire avec problème d'occlusion, d'un trouble visuel, auditif, ou encore postural (scoliose). Des effets sur le plan psychomoteur ont été recherchés.

Face au nombre de cas de plagiocéphalie en hausse et à

l'inquiétude des parents, la HAS a reconnu le syndrome de la tête plate comme une question de santé publique et a émis en mars 2020 de nouvelles recommandations.

## QUE FAIRE QUAND BÉBÉ A LA TÊTE PLATE ? ET COMMENT ÉVITER CE SYNDROME ?

En prévention, si le couchage sur le dos reste la position à adopter quand le nourrisson dort, le reste du temps il ne doit pas être constamment immobilisé pour éviter qu'il n'appuie sa tête toujours du même côté. Les cales tête, siège coques, coussins anti-tête plate sont par ailleurs déconseillés car ils empêchent l'enfant de bouger librement ;

Il est important de changer le plus possible les positions de votre enfant lorsqu'il est éveillé. Si vous lui donnez le biberon, alternez bras droit et bras gauche. Idem lorsque vous le portez. Pour ses activités de jeu au sol, installez-le sur un tapis avec des jouets autour de lui pour l'inciter à regarder sur les côtés. Évitez les arches de jeu et les mobiles qui vont fixer son attention en un endroit unique ;

Des exercices de kiné pour aider l'enfant à se tourner du bon côté sont généralement proposés ;

Le recours à l'ostéopathie est également vivement conseillé : à l'aide de manipulations précises mais douces, l'ostéopathe restaure la forme du crâne et redonne de la mobilité à l'enfant ;

Quant à l'association française de chiropraxie, elle tient à souligner l'apport de cette pratique manuelle, qui prévient et traite les dysfonctionnements de l'appareil locomoteur :



Le chiropracteur effectuera des mesures pour évaluer le degré de sévérité de la déformation et adaptera son traitement en conséquence en travaillant également sur le torticolis et les chaînes musculaires. Il peut intervenir sur le nouveau-né dès ses premières heures de vie. Deux à trois séances sont généralement nécessaires pour diminuer la plagiocéphalie.



**VOS PATIENT(E)S  
SOUFFRENT D'UNE  
DÉFORMATION DE  
L'AVANT-PIED (HALLUX  
VALGUS/OIGNON) ?**



**HALLUX VALGUS, UNE ORTHÈSE POUR  
RÉALIGNER LE GROS ORTEIL**

L'une des solutions est d'opter pour une orthèse redresseur adaptée. Notre redresseur Hallux Valgus se porte la nuit ou dans la journée pendant les périodes d'inactivité.



**MIEUX VIVRE AVEC SON  
HALLUX VALGUS**



**LES CHAUSSURES HALLUX VALGUS DE GIBAUD®**

Pour un soin journalier de vos pieds, la gamme de chaussures CAMIÉLÉA Hallux Valgus allie soin et esthétique pour mieux vivre au quotidien.

**— LE SAVIEZ-VOUS ?**

Aujourd'hui, 38% des femmes de plus de 30 ans souffriraient d'un Hallux Valgus<sup>1</sup>, aussi appelé oignon.

**EN SAVOIR +**

UNE MARQUE  
DES LABORATOIRES



**GIBAUD**  
WWW.GIBAUD.COM

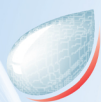
<sup>1</sup>Poddy E, Zhang W, Doherty M. Prevalence and associations of hallux valgus in a primary care population. Arthritis Rheum. 2008 Jun 15; 59 (6): 857-62.

Les chaussures caméléa HV de la gamme Soins des pieds déformés sont des dispositifs médicaux de classe I indiqués pour les affections du pied pouvant bénéficier d'une accommodation aux larges volumes, notamment dans les cas suivants : inflammation ou œdème avec risque de troubles trophiques ; post-opération ; lymphoedème ; penneissments ; déformation du pied comme Hallux Valgus<sup>1</sup> ; pied rhumatologique. -Remarque : Hallux Valgus s'applique uniquement à Mio, Anafi, Lythère, Eglise, Lythe, Tran et Spezia. Performance : chaussure large au niveau de l'avant-pied pour une accommodation aux grands volumes (périmètre du métatarsale). Contre-indication : aucune contre-indication n'est connue. Le dispositif contient du latex de caoutchouc naturel qui peut causer des réactions allergiques. Remboursement : inscrit sur la base LPRR prévue à l'article L.165-1 du Code de la Sécurité Sociale dans la catégorie Chaussures thérapeutiques à usage temporaire (CHUT) pour augmentation du volume de l'avant-pied. Unité - Code LPRR : 71451041 - Tarif de remboursement : 25,31€ l'unité ou 50,62€ la paire - Prix Limite de Vente : 60,30€. Unité ou 120,60€ la paire. Avant la première utilisation, nous vous invitons à lire attentivement les instructions figurant sur la notice de votre produit. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'approbation : JUILLET / 2023. GIBAUD : 73 rue de la Tour - BP 78 - 42002 Saint-Etienne • Cedex 1 • France

Le redresseur HV est un dispositif médical de classe I, destiné pour les affections du pied pouvant bénéficier d'un alignement du gros orteil, notamment dans le cas suivant : • Hallux valgus réductible. Performance : le dispositif permet un alignement du gros orteil. Contre-indications : déformation entrale (hallux valgus non réductible) ; diabète ; les déformations associées à une atteinte traumatique (fractures de métatarsiens, de sesamoides ou de canéiforme) ; arthrite. Remboursement : inscrit sur l'article L.165-1 du Code de la Sécurité Sociale dans la catégorie Correction orthopédique, pied, attelle rigide sans chaussure - Code LPRR : 7110163 - Tarif de remboursement : 12,13€. Avant la première utilisation, nous vous invitons à lire attentivement les instructions figurant sur la notice de votre produit. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'approbation : JUILLET/2023. GIBAUD : 73 rue de la Tour - BP 78 - 42002 Saint-Etienne • Cedex 1.

# Vita citral<sup>®</sup>

## SOIN TR<sup>+</sup>



MAINS ABÎMÉES – GERCÉES



**APAISE**  
IMMÉDIATEMENT

**EFFICACITÉ**  
PROUVÉE DÈS 7 JOURS\*



**RÉPARE**  
INTENSÉMENT

**PROTÈGE**  
DURABLEMENT

**ABSORPTION**  
RAPIDE



TENA®

11 MILLIONS D'AIDANTS  
EN FRANCE

SOIT 1 FRANÇAIS  
SUR 5\*



TENA soutient les  
aidants depuis plus de  
60 ans. Nous offrons  
des produits adaptés à  
leurs besoins et ceux  
de leurs proches.


\* Baromètre des aidants 2022

Produits TENA : Dispositifs médicaux de classe I, non stérile. Marquage CE. Dispositifs fabriqués par Essity Hygiene and Health AB et distribués par Essity France - Juillet 2023  
ESSITY FRANCE - Capital social : 83 390 129 Euros - Siège social : 151.161, boulevard Victor Hugo 93 400 SAINT-OUEN-SUR-SEINE - RCS BOBIGNY 509 395 109


# NEP

la marque



 Instagram : @neplamarque

 Facebook : <https://www.facebook.com/NEPLaMarque>

 web : <https://neplamarque.com/>