

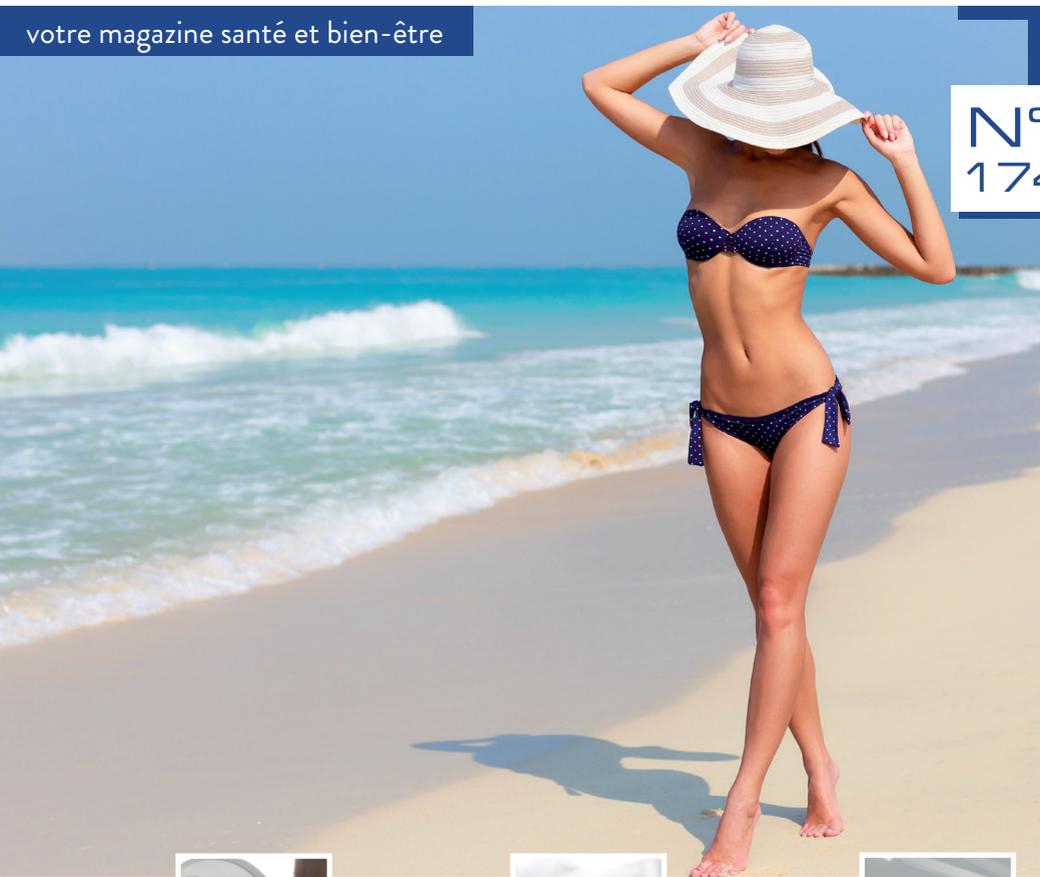


Votre Pharmacien vous

CONSEILLE

vos magazine santé et bien-être

N°
174



Printemps/Eté 2024



Beauté

Comment repulper
le contour des yeux ?



Bébé

Mon bébé ne dort
pas, que faire ?



Santé

L'hypothyroïdie

SOMMAIRE

printemps
été

mon magazine santé

SANTÉ

Hypothyroïdie : les aliments à manger ou pas **11**
La mélatonine **15**
Les bienfaits de l'apithérapie **18**

BÉBÉ

Mon bébé ne dort pas, que faire ? **21**

BEAUTÉ

Comment repulper le contour des yeux ? **24**

DOSSIER
L'acné hormonale

6

RECETTES DE SAISON
Recette de printemps

26



Conception et réalisation : Eloïse Gervaise

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

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

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

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

12 000 exemplaires sous le nom Pharnasud 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, Pharnasud et DPGS



Le saviez-vous ?

LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION



L'ENDOMÉTRIOSE, UNE MALADIE DIFFICILE À CERNER !

L'endométriose touche 1 femme sur 10 en âge de procréer.

Cette maladie inflammatoire est source de douleurs chroniques et d'infertilité. Les femmes sont confrontées à un retard diagnostique quasi systématique, qui est en moyenne de 7 ans.

L'endométriose arrive dès la puberté et s'atténue à la ménopause.

Après l'ovulation, la muqueuse utérine s'épaissit pour se préparer à une éventuelle nidation d'un ovule fécondé. En l'absence de fécondation, les règles surviennent.

En cas d'endométriose, certaines cellules de l'endomètre migrent en dehors de l'utérus et se déposent sur d'autres organes de l'abdomen, où elles provoquent une réaction inflammatoire et forment des lésions et des cicatrices. Les fragments de muqueuse utérine s'appelle l'endomètre. Les lésions peuvent être superficielles et présentes au niveau du péritoine. L'endométriose superficielle peut être douloureuse.

L'endométriose peut aussi infiltrer profondément le péritoine

et les organes de la région pelvienne et de l'abdomen.

Le plus souvent, les organes concernés par les lésions sont : l'utérus, les ovaires, les trompes utérines, les ligaments utérins, les organes digestifs et essentiellement le rectum et la jonction entre rectum et sigmoïde.

Mais aussi, le côlon ou l'intestin grêle, le col de l'utérus, le vagin et la vulve.

Les symptômes les plus fréquents sont :

- règles douloureuses
- flux abondant
- infertilité
- troubles digestifs et urinaires
- dyspareunie : douleurs lors des rapports sexuels
- fatigue chronique
- douleurs pelviennes

Il n'existe aujourd'hui aucun traitement pour guérir l'endométriose. Il existe néanmoins des traitements hormonaux et chirurgicaux pour améliorer les symptômes et la qualité de vie sur différentes durées :

- La contraception en continu (pilule ou progestatifs)
- Le traitement chirurgical
- Les analogues de la Gn-RH (médicaments)

QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'AVOCAT ?

Fruit d'un arbre originaire d'Amérique centrale et du Sud, l'avocat est prisé pour sa chair tendre comme du beurre.

Bien qu'on le connaisse pour son contenu élevé en graisses, il renferme également une très grande variété de vitamines et minéraux.

Fruit oléagineux par excellence, il est l'allié indispensable pour prévenir les maladies cardio-vasculaires.

En effet, la consommation quotidienne d'avocat pourrait avoir des effets bénéfiques pour la santé.

Une étude a démontré que manger ce fruit une fois par jour permettrait d'améliorer la qualité de l'alimentation et d'entraîner une légère baisse du cholestérol.

De nombreuses personnes s'interrogent sur le nombre de calories dans un avocat ! Il est vrai que les avocats sont relativement riches en calories par rapport à certains autres fruits et légumes (l'avocat est considéré comme un fruit, comme les tomates), mais ils ne sont pas considérés comme des aliments "caloriques" pour autant.

Un avocat de taille moyenne, soit 150 g contient environ 240 calories. Cependant, ils sont riches en graisses saines, en fibres alimentaires, en vitamines et en minéraux.

ALORS, QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'AVOCAT ?

1. L'avocat, un excellent coupe-faim

Outre ses vertus digestives, l'avocat a une autre qualité : les acides gras qu'il contient donnent rapidement au cerveau de celui qui le mange le signal de la satiété.

2. Le plein de vitamines C et E

L'avocat contient de nombreuses vitamines, dont les vitamines C et E, et d'autres vitamines dont on manque souvent dans notre alimentation.

3. Des fibres pour la digestion

Si votre digestion est parfois un peu compliquée, mangez de l'avocat. Un avocat contient en effet en moyenne 7% de fibres, ce qui facilite le transit intestinal.

4. Du magnésium en quantité

L'avocat contient également du magnésium et du potassium, en plus des autres vitamines.

5. L'avocat est riche en antioxydants

6. Une excellente source de vitamine B5

7. Une bonne source de fer

8. Un anti-inflammatoire naturel

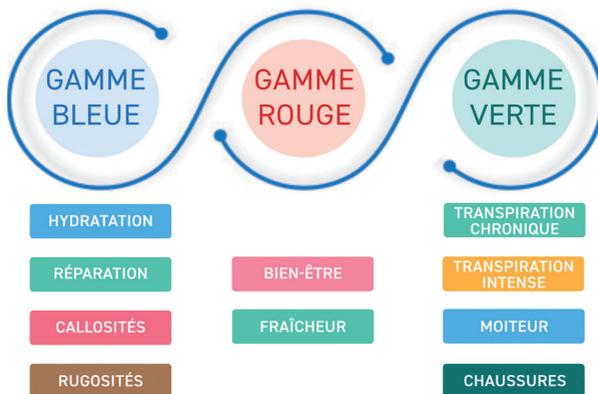
Les vertus antioxydantes de l'avocat sont indiquées pour contenir ou réduire les inflammations, notamment celles de l'endomètre, durant les règles.

AKILEÏNE®

L'Expert du Pied depuis 1943

NOTRE MISSION : " À CHAQUE PIED, SON AKILEÏNE "

Répondre à toutes les problématiques du pied avec des produits ciblés, performants et sûrs.



NOTRE EXPERTISE : " NOUS, C'EST LE PIED "

Une exigence qualité de la conception à la fabrication des produits au sein de nos laboratoires et usine.

Des formules performantes cliniquement prouvées par des laboratoires indépendants.

Des galéniques sensorielles diversifiées, pratiques et faciles à appliquer.

Des ingrédients rigoureusement sélectionnés pour leur efficacité, naturalité et tolérance.

Des packagings aux formats et matériaux plus responsables.





PRINTEMPS : C'EST LE MOMENT DE RENFORCER LA VIGILANCE CONTRE LES TIQUES

QUI DIT TIQUES, DIT MALADIES ET NOTAMMENT MALADIE DE LYME, LA PLUS CONNUE. LES AUTORITÉS SANITAIRES RECOMMANDENT DE S'EN PROTÉGER À CHAQUE BALADE EN FORÊT AVEC DES RÉPULSIFS À APPLIQUER SUR LA PEAU, DONT L'OFFRE EN PHARMACIE EST TRÈS GRANDE. QUEL RÉPULSIF ANTI-TIQUES CHOISIR ? SUR QUELS CRITÈRES ?

VOTRE PHARMACIEN PEUT VOUS AIDER À CHOISIR LES BONS PRODUITS ET VOUS PROTÉGER.

DEMANDEZ-LUI CONSEIL.



L'acné hormonale

L'acné ne se limite pas à l'adolescence.

À l'âge adulte, les fluctuations hormonales peuvent aussi être responsables de l'apparition de boutons gênants, en particulier chez les femmes

Points noirs, kystes, papules... Vous pensiez y avoir échappé, ou en avoir fini avec eux, passé l'adolescence ? Sachez que l'acné peut persister à l'âge adulte, notamment chez les femmes. Dans certains cas, elle peut même se déclarer subitement, passé la vingtaine, et persister, au risque d'être mal vécue.

Comment expliquer ce phénomène ? Peut-on le prévenir ? Quelle prise en charge ?

QU'EST-CE QUE L'ACNÉ HORMONALE ?

L'acné hormonale est, comme son nom l'indique, liée aux fluctuations de nos hormones. Elle désigne généralement les acnés qui se déclarent chez la femme adulte. Il peut s'agir d'une acné adolescente qui se prolonge, ou d'une acné qui se déclare à 25 ans, ou plus tard. Ses caractéristiques cliniques sont différentes de celles de l'acné adolescente. Elle peut en effet se déclencher dès l'adolescence, avec la puberté, et être entretenue, ou se déclencher au fil des menstruations, des méthodes de contraception utilisées, des grossesses, de la ménopause, etc.

L'une des études les plus complètes à ce sujet, menée en 2008, indique que près de 51 % des femmes âgées de 20 à 29 ans souffrent d'acné. C'est également le cas de plus de 35 % des femmes de 30 à 39 ans et de plus de 26 % des femmes

QUELS SONT LES TRAITEMENT LES PLUS EFFICACES ?



Scannez-moi

de 40 à 49 ans. Qu'elle qu'en soit le déclencheur, elle est souvent mal vécue par les patientes. Certaines femmes qui ne présentent qu'un bouton peuvent le supporter bien moins que celles qui en ont plusieurs. Et contrairement aux idées reçues, les femmes à la peau grasse ne sont pas les seules à être concernées.

Chez l'homme, il est plus difficile de parler d'acné hormonale, même si les hormones leur jouent également des tours. Lors de la puberté, ils voient leur taux d'hormones androgènes augmenter, ce qui engendre une surproduction de sébum, d'où l'apparition de boutons. Toutefois, les poussées d'acné disparaissent progressivement après l'adolescence, car les hommes ne sont pas soumis à des variations hormonales aussi cycliques.

COMMENT SAVOIR SI ON A DE L'ACNÉ HORMONALE ?

L'acné hormonale se distingue de l'acné adolescente sur plusieurs points :

- il s'agit principalement de lésions inflammatoires douloureuses (papules et pustules) ;
- elles apparaissent de façon cyclique, en général une semaine avant l'arrivée des règles, ou pendant la période d'ovulation ;
- elles peuvent aussi se manifester pendant une grossesse, pendant la pré-ménopause ou à la ménopause ;
- et sont accentuées par la production de cortisol, l'hormone du stress, qui augmente l'inflammation ;
- elles sont localisées sur le bas du visage, au niveau du menton et de la mâchoire ;

Bon à savoir

Les boutons réapparaissent souvent au même endroit, car les pores de la peau ont déjà été dilatés par les précédents, et la prolifération bactérienne y est d'autant plus simple.

POURQUOI J'AI DES BOUTONS HORMONAUX ?

L'acné, à l'âge adulte, est toujours liée à un dérèglement des follicules pilo-sébacés, mais aussi à l'influence de nos hormones qui induisent un déséquilibre du fonctionnement des glandes sébacées, responsables de la production de sébum. Ce déséquilibre déclenche donc une hyperséborrhée qui bouche les pores de la peau et occasionne des lésions inflammatoires.

À l'origine de cette production excessive de sébum ?

- les fluctuations d'oestrogènes (responsables du développement et de la régulation du système reproductif de la femme),
- les fluctuations de progestérone (produite notamment lors de la grossesse),

- la production irrégulière de testostérone,
- des cycles menstruels irréguliers,
- l'arrêt ou le changement de moyen de contraception,
- ou encore des pics de cortisol (l'hormone du stress).

À l'âge adulte, la prise de certains médicaments, comme les corticoïdes, certains cocktails de vitamines ou certains anti-dépresseurs peut aussi entraîner l'apparition de kystes et autres boutons douloureux. Il ne s'agit alors pas d'une acné hormonale, mais d'une acné médicamenteuse.



COMMENT SAVOIR SI J'AI UN PROBLÈME HORMONAL ?

La persistance d'une acné à l'âge adulte peut témoigner d'un dérèglement hormonal. Si les boutons sont associés à :

- une prise de poids soudaine,
- une pilosité excessive,
- une perte de cheveux,
- ou des cycles menstruels irréguliers,

vous êtes peut-être en proie à un déséquilibre hormonal lié au fait que l'organisme produit trop d'hormones sexuelles masculines. Une consultation avec un endocrinologue permettra d'écarter tout diagnostic de type syndrome des ovaires polykystiques, dérèglement thyroïdien, etc. Des traitements adéquats se déclinent au cas par cas.

PRÉVENIR L'ACNÉ HORMONALE CHEZ LA FEMME ADULTE

Il est difficile de prévenir l'acné hormonale. Toutefois certaines habitudes de vie peuvent aider, comme le fait d'optimiser son hygiène de vie : s'hydrater suffisamment, bien dormir, manger le plus équilibré possible, pratiquer une activité physique régulière, éviter les sources de stress, limiter ou mieux, stopper la consommation de tabac, etc.

Au quotidien, prenez bien soin de votre peau : misez sur une routine adaptée à sa sensibilité et limitez l'utilisation

de produits comédogènes, qui participent à l'obstruction des pores, donc au développement de l'acné. Prenez également garde au soleil, qui a tendance à faire disparaître les boutons disgracieux pendant un temps en asséchant et en épaississant la peau. Résultat ? Le sébum s'accumule et provoquera une poussée d'acné importante lorsque la peau retrouvera une épaisseur habituelle (effet rebond de l'acné).

COMMENT TRAITER L'ACNÉ HORMONALE ?

L'acné hormonale est malheureusement résistante aux traitements et risque de laisser des cicatrices pérennes. Mieux vaut donc consulter un dermatologue pour mettre en place un traitement adapté. Ledit traitement dépendra d'une multitude de facteurs :

- votre âge,
- vos antécédents médicaux,
- vos moyens de contraception,
- l'aspect des lésions cutanées et leur sévérité,
- les médicaments que vous prenez déjà si c'est le cas.

En cas d'acné hormonale, votre médecin pourra vous prescrire des topiques à base de peroxyde de benzoyle, trétoïne ou antibiotique (à appliquer localement dans un premier temps. Le traitement oral, n'intervient que dans un second temps, en fonction de l'évolution des symptômes. Ils représentent un traitement primaire de l'acné sans nécessairement avoir recours à un traitement oral pendant 3 à 6 mois. Si l'acné hormonale est dite sévère, le dermatologue peut prescrire un traitement à base d'isotrétinoïne par voie orale. Toutefois, cette option nécessite un bilan préalable et un suivi extrêmement strict.



Tous ces traitements peuvent aider, mais l'acné hormonale y résiste bien souvent : dès que le traitement prend fin, les boutons réapparaissent. Il faut donc jouer sur la composante hormonale pour venir à bout de son caractère chronique.



Après échec des traitements classiques, et réalisation d'un bilan hormonal, un traitement anti-androgénique pour réguler les récepteurs aux hormones androgènes à l'origine de l'acné hormonale.

À terme, une contraception adaptée reste ainsi le meilleur moyen de réguler les hormones, et donc les poussées d'acné à l'âge adulte. Certains contraceptifs sont dits neutres (comme le stérilet au cuivre), d'autres aggravent les dérèglements hormonaux (les stérilets hormonaux), et d'autres, encore, les conjurent. C'est notamment le cas de certaines pilules œstroprogestatives, qui en plus de régulariser le cycle, freinent la



stimulation des glandes sébacées et réduisent la production de sébum.

DES TRAITEMENTS NATURELS CONTRE L'ACNÉ HORMONALE ?

Si l'acné hormonale n'est pas trop sévère, vous pouvez tenter certaines de ces options naturelles, en prenant soin d'en avoir discuté au préalable avec votre médecin généraliste, dermatologue, gynécologue ou endocrinologue :

- Des masques purifiants pour la peau (à l'argile par exemple) peuvent atténuer les symptômes inflammatoires ;
- L'huile essentielle d'arbre à thé, également purifiante, mais plus efficace sur l'acné modérée que sur l'acné hormonale sévère ;
- Le zinc, qui possède des vertus anti-inflammatoires, antibactériennes et cicatrisantes ;
- La levure de bière, réputée pour atténuer les réactions inflammatoires ;
- Enfin, côté plantes, le gattilier ou la bardane peuvent être intéressants, sous forme de gélules ou de gouttes à diluer.

À manier avec précaution, toutefois, car elles sont déconseillées chez la femme enceinte et allaitante.



HYPOTHYROÏDIE : les aliments à ne PAS MANGER ou À FAVORISER

Pour les personnes souffrant d'hypothyroïdie, la question de savoir quels aliments inclure ou exclure de leur alimentation est souvent source de confusion. Parmi les aliments qui suscitent le plus de questions se trouvent les légumes crucifères tels que le brocoli, le chou kale cuit et le chou de Bruxelles cuit. Mais est-il vraiment nécessaire de les éviter à tout prix ?

La thyroïde est le chef d'orchestre de tout l'organisme et joue un rôle crucial tout au long de la vie. Les hormones T3 et T4 qu'elle produit contrôlent de nombreuses fonctions : la croissance, la reproduction, le sommeil, la faim, le transit intestinal, l'humeur, la solidité des os... Aussi, lorsque cette glande dysfonctionne, c'est tout le corps qui va mal. Deux troubles opposés peuvent se développer, une hypothyroïdie ou une hyperthyroïdie. Une alimentation adaptée peut avoir un impact sur les symptômes provoqués.

HYPOTHYROÏDIE : LE BON RÉGIME À ADOPTER POUR LA RÉGULER



Scannez-moi

L'alimentation participe au maintien des fonctions normales de la thyroïde et de ses hormones. De ce fait, l'alimentation permet :

- De faciliter l'utilisation de l'iode par la glande thyroïdienne en limitant ses apports en thiocyanate et en thio-oxazolidone (ou goitrine).

- D'éviter l'inhibition de la thyroxine en diminuant ses apports en isoflavone. Cette dernière inhibe la thyroxine, une hormone produite par la thyroïde contenant de l'iode.

- De favoriser la biosynthèse des hormones thyroïdiennes

en augmentant ses apports en sélénium. Cet oligo-élément se fixe et active positivement la 5-désiodase, l'enzyme de conversion de l'hormone T4 en T3.

- **D'assurer le métabolisme des hormones thyroïdiennes** en apportant du zinc à son alimentation. C'est un oligo-élément essentiel impliqué dans le métabolisme des hormones thyroïdiennes comme le sélénium. Le zinc intervient spécifiquement sur la régulation de la 5-désiodase et la TRH (Thyrotropin-Relasing Hormone).

- **De garantir la synthèse des hormones thyroïdiennes** en veillant à couvrir les besoins quotidiens en iode. Il assure la production des hormones thyroïdiennes et le bon fonctionnement de l'organisme. Par conséquent, une carence ou excès alimentaire en iode peut être à l'origine d'un mauvais fonctionnement de la glande thyroïde et d'une hypothyroïdie.



ÉVITER LES ALIMENTS GOITROGÈNES

LES CHOUX, LES BROCOLIS, LES RADIS ET LES LÉGUMES CRUCIFÈRES

Les crucifères contiennent du thiocyanate, une molécule qui empêche la captation normale de l'iode par la glande thyroïdienne.

Nous vous recommandons :

De restreindre votre consommation de légumes crucifères à une portion par semaine. Les légumes crucifères comprennent toutes les variétés de choux, les radis, le navet et le rutabaga.

De préférer cuire ces aliments goitrigènes afin de réduire leurs effets. En effet, la cuisson permet de dégrader la myrosinase (une enzyme) contenue dans certains aliments. Cette dernière empêche la prise en charge de l'iode par la thyroïde.

LA PATATE DOUCE, LE MANIOC, LES POUSSSES DE BAMBOU

Ces aliments contiennent des thio-oxazolidones qui bloquent l'utilisation de l'iode par la thyroïde.

Nous vous recommandons :

De restreindre votre consommation de patate douce, de manioc, de pousses de bambou à une portion par semaine.

De préférer cuire ces aliments pour diminuer les effets goitrogènes.

LE SOJA ET LES PRODUITS À BASE DE SOJA

Le soja et les produits à base de soja contiennent des isoflavones. Ces dernières inhibent la synthèse de la thyroxine, une hormone contenant de l'iode.

Nous vous recommandons :

D'éviter le soja et les graines de soja, en général.

De restreindre votre consommation de produits à base de soja tels que le tofu, le miso, le tempeh, les boissons au soja, etc.

PRIVILÉGER LES ALIMENTS FAVORISANT LE BON FONCTIONNEMENT DE LA THYROÏDE

LES ALGUES, LES NOIX DU BRÉSIL ET LES ALIMENTS RICHES EN SÉLÉNIUM

Le sélénium est un oligo-élément qui soutient la fonction thyroïdienne et la biosynthèse d'hormones thyroïdiennes.

Nous vous recommandons :

D'introduire les algues séchées dans vos habitudes alimentaires. Le kombu royal séché est l'aliment le plus riche en sélénium avec une quantité de 521 µg de sélénium pour 100 g kombu royal. On recense également d'autres algues aussi riches en sélénium comme le wakamé ou le nori séché. Les algues sont très riches en iode, il ne faut donc pas en manger en excès.

De favoriser la consommation de poissons dont la lotte, le thon, le cabillaud qui sont naturellement riches en sélénium.

De ne pas hésiter à manger des fruits de mer, notamment les écrevisses, les crevettes et les moules.

D'introduire des œufs dans vos repas de la semaine. Un œuf couvre largement les besoins journaliers en sélénium.

De consommer de manière générale tous les types d'abats : foie, rognon, cervelle, etc.

De préparer au moins un repas par semaine à base de légumineuses. Ces dernières ont la particularité d'être plus biodisponibles pour l'organisme.

De prendre en collation des noix du Brésil. Une seule poignée de noix du Brésil comble 1/3 de nos besoins quotidiens en sélénium.

D'associer un aliment riche en sélénium avec un aliment riche en vitamine C pour améliorer son absorption. Parmi, les aliments riches en vitamine C, on recense les herbes aromatiques (persil, thym, aneth, etc.) ainsi que les fruits et légumes (poudre d'Acérola, cassis, tomate, citron, poivron, etc.).

LES FRUITS DE MER, LES GRAINES ET LES ALIMENTS RICHES EN ZINC

Tout comme le sélénium, le zinc est un oligo-élément qui participe au métabolisme des hormones thyroïdiennes. Le zinc agit spécifiquement sur la 5-désiodase et la TRH.

Nous vous recommandons :

De privilégier dans la mesure du possible votre consommation de crustacés. L'huître est l'aliment le plus riche en zinc avec une quantité de 45 mg de zinc pour 100 g d'huîtres.

De consommer de la viande rouge, notamment le bœuf, le veau et l'agneau, particulièrement riches en zinc. Néanmoins, Manger Bouger recommande de limiter sa consommation à 500 g par semaine, soit l'équivalent de 5 steaks.

D'agrémenter vos plats de graines comme les graines de pavot, les graines de lin et les graines de sésame.

De favoriser le trempage de vos légumineuses, vos oléagineux et vos graines avant consommation. Ces catégories d'aliments contiennent de l'acide phytique qui empêche la bonne absorption du zinc par l'organisme

A noter

Consultez votre médecin si vous pensez avoir des signes d'hypothyroïdie.

Essayez de prendre votre traitement de l'hypothyroïdie, chaque jour, à jeun, et aux mêmes heures. Le petit-déjeuner doit être pris au minimum 30 minutes après son médicament. Par ailleurs, évitez de consommer du pamplemousse ou son jus qui a tendance à limiter l'absorption du médicament.

N'arrêtez jamais votre traitement médicamenteux sans l'avis d'un médecin, même si vos symptômes se sont améliorés.

Informez son médecin de l'apparition de nouveaux symptômes. Votre traitement est peut-être sous-dosé ou surdosé. Dans ce cas précis, ne modifiez jamais la dose, sans avoir un avis médical.

Vérifiez annuellement l'efficacité de son traitement avec son médecin. Pour ce faire, le médecin effectue un interrogatoire, un examen clinique suivi d'un dosage de la TSH.

N'effectuez jamais d'automédication, au risque d'avoir une interaction avec le traitement.

Signalez toujours lors d'un rdv médical ou d'un examen de santé que vous êtes sous traitement.

Profitez des bienfaits des huiles essentielles au début des signes de l'hypothyroïdie ou en soutien de votre traitement, uniquement sous avis médical. Connue pour ses effets tonifiants et stimulants, l'huile essentielle de Myrte Vert a pour effet de stimuler la sécrétion des hormones de la thyroïde.

Pratiquer une activité physique ne peut être que bénéfique pour vous. Privilégiez une activité physique douce comme la marche, le vélo, la natation face aux activités physiques intenses.

**TRAITEMENT DE COURTE DURÉE DES DIARRHÉES
AIGÜES PASSAGÈRES DE L'ADULTE À PARTIR DE 15 ANS
EN COMPLÉMENT DES MESURES DIÉTÉTIQUES**

VOUS ÊTES AU BOUT
DU ROULEAU ?

**SINON PENSEZ
À LOPÉRAMIDE
ZENTIVA CONSEIL®**



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

Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent plus de 2 jours, consultez votre médecin. Médicament générique d'IMODIUMCAPS® 2 mg, gélule.



Pour plus d'informations, consultez la rubrique "Notre gamme conseil" sur notre site internet.

**Lopéramide
Zentiva Conseil®**

ZENTIVA

MON MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE



LA MÉLATONINE

La mélatonine, souvent appelée "hormone du sommeil", est une substance naturelle produite par la glande pinéale du cerveau. Au fil des années, la mélatonine est devenue un sujet d'intérêt croissant dans le domaine de la santé, suscitant des recherches approfondies sur ses multiples fonctions et ses applications potentielles.

La mélatonine, ou l'hormone du sommeil, rythme nos cycles jour/nuit. Ce n'est pas la solution miracle pour mieux dormir mais sans accoutumance et bien tolérée, elle est une aide précieuse pour soigner certains troubles du rythme circadien.

Mais en quantité excessive, elle peut entraîner de nombreux effets secondaires.

À QUOI SERT LA MÉLATONINE, OU L'HORMONE DU SOMMEIL ?

La mélatonine est produite principalement par la glande pinéale (ou épiphyse), une structure de la taille d'un petit pois située à la base du cerveau. Si elle a de multiples implications sur de nombreuses fonctions de notre organisme, son effet majeur reste la synchronisation du cycle veille/sommeil. En favorisant la baisse de la température corporelle, la mélatonine a une action promotrice du sommeil : elle décide de l'heure de l'endormissement.

Où trouver la mélatonine naturelle ?

Les fruits, les noix, les céréales, les légumes sont de bonnes sources de mélatonine. Privilégiez aussi les aliments riches en tryptophane, un acide aminé qui aide à la production de mélatonine.

QUELS ALIMENTS POUR FAVORISER LA SÉCRÉTION DE MÉLATONINE ?



Scannez-moi

Où trouver la mélatonine de synthèse ?

La mélatonine existe aussi sous forme de médicaments ou de compléments alimentaires. Cette hormone de synthèse, longtemps utilisée par les hôtesses de l'air et les stewards pour pallier le décalage horaire, est de plus en plus plébiscitée contre les troubles du sommeil. Mais elle doit être prescrite à bon escient et ne convient pas à tout le monde.

QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA MÉLATONINE ?

Celle que l'on appelle « l'hormone du sommeil » n'est efficace que dans certains cas :

- Les insomnies dues à un retard de phase de sommeil, à cause notamment de mauvaises habitudes (coucher tardif, usage des écrans...);
- Les insomnies chez les plus de 55 ans, particulièrement si la personne se réveille trop tôt ;
- Chez les personnes souffrant de la maladie de Parkinson ou de démence : la mélatonine les aide alors à stabiliser leur sommeil et rend leurs nuits moins agitées.

Par ailleurs, la mélatonine n'a pas d'intérêt en cas d'insomnie liée à l'anxiété ou en cas de réveils précoces dus à une dépression.

La mélatonine pour se remettre plus vite d'un jet-lag

La mélatonine peut aussi améliorer les symptômes du jet-lag (décalage horaire), mais seulement pour les voyages vers l'est, avec un décalage horaire compris entre cinq et dix heures. On la prend alors les deux ou trois premiers jours, entre 19 heures et 20 heures, heure locale. Un apport de mélatonine à libération immédiate, à partir de 0,5 mg, et au bon moment, « repositionne » sa sécrétion naturelle par l'organisme et aide à avancer l'heure du coucher en cas de décalage horaire.

La mélatonine, efficace lorsqu'on se couche et se lève tard

La mélatonine est aussi intéressante pour les personnes qui ont tendance à se coucher et à se lever tard. Dans ce cas, on prend la mélatonine 3 à 4 heures environ avant l'heure d'endormissement souhaitée et, pour une action optimale, on branche son réveil et on s'expose à la lumière le lendemain matin ! Deux à quatre jours de prise doivent suffire à recaler son rythme veille-sommeil.

La mélatonine, efficace pour ceux qui se réveillent dans la nuit

Une forme à libération prolongée est à préférer en cas de réveils nocturnes. Un médicament, le Circadin, dosé à 2 mg de mélatonine, est prescrit dans cette indication à partir de 55 ans. Un sommeil fractionné peut en effet être lié à une baisse de la synthèse de la mélatonine, fréquente avec l'âge mais pas seulement : le taux de mélatonine peut fluctuer pour diverses

raisons, pas toujours connues. Préférez les références les plus dosées en mélatonine, soit 1,9 mg dans les compléments alimentaires, à prendre environ 1 heure avant le coucher. Si cette dose ne fonctionne pas après 4 à 5 jours, on conseille de passer à 2 ou 3 comprimés LP à 1,9 mg.

QUAND PRENDRE DE LA MÉLATONINE SOUS FORME DE MÉDICAMENTS ?

La mélatonine peut être prescrite sous forme de traitement médicamenteux.

La mélatonine en médicaments, 2 mg de dosage

Dosée à 2 mg par comprimé, la mélatonine est un médicament délivré sur ordonnance (le Circadin) et réservé aux personnes de plus de 55 ans qui rencontrent des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes et/ou précoces. Il est généralement recommandé d'avaler cette forme à libération prolongée 30 minutes avant le coucher.

QUAND PRENDRE DE LA MÉLATONINE EN COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

Plus faiblement dosée, la mélatonine existe aussi sous forme de complément alimentaire.

Elle est alors intéressante pour les personnes qui présentent un vrai retard de phase. Elle peut leur permettre de s'endormir et de se réveiller plus tôt. Mais il est important qu'un médecin le confirme, grâce à un agenda du sommeil, car s'il s'agit d'un autre trouble, elle risque de dérégler complètement le sommeil.

Les compléments alimentaires (souvent associée à des plantes sédatives comme la valériane ou la passiflore) doivent apporter, réglementation française oblige, moins de 2 mg de mélatonine par jour. Le dosage recommandé en cas d'insomnie légère est généralement de 1 mg/jour.

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVEC LA MÉLATONINE ?

En automédication, la mélatonine est déconseillée chez les enfants, les adolescents, pour les femmes enceintes ou au cours de l'allaitement. Elle est à éviter si l'on prend des antidépresseurs avec lesquels elle peut interférer, ou des anticoagulants dont elle peut potentialiser l'action. La consommation de mélatonine est également déconseillée pour les personnes devant réaliser une activité nécessitant une vigilance soutenue chez lesquelles une somnolence pourrait poser un problème de sécurité.

On se limite à deux ou trois mois de prise : mieux vaut faire le point avec un médecin lorsque les troubles perdurent.

Printemps

notre **info**
conseil



BOOSTEZ SA FORME AU PRINTEMPS !

LES JOURS RALLONGENT, LA NATURE SE RÉVEILLE... POURTANT LA FATIGUE EST LÀ. CES DIFFICULTÉS SONT NORMALES : NOTRE MÉTABOLISME DOIT S'ADAPTER. AIDEZ-LE À RETROUVER DE L'ÉNERGIE GRÂCE À UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE ET À QUELQUES COUPS DE POUCE NATURELS.

**COMPLÉMENTS, VITAMINES, MINÉRAUX.....
VOTRE PHARMACIEN PEUT VOUS AIDER À BOOSTER VOTRE ORGANISME.**

DEMANDEZ-LUI CONSEIL.



LES BIENFAITS DE L'APITHÉRAPIE



Plongeons dans l'univers fascinant de l'apithérapie, également connue sous le nom de "médecine des abeilles", où les trésors de la ruche offrent une multitude de bienfaits pour la santé.

Explorez les vertus de chaque produit apicole, des doux arômes du miel aux puissants effets de la propolis et du venin d'abeille.



MÉDECINE DES ABEILLES OU APITHÉRAPIE : QUELS SONT SES PRINCIPAUX BIENFAITS ?

Les produits de la ruche, qu'il s'agisse du miel, de la propolis, de la gelée royale, du pollen ou du venin d'abeille sont très utiles en prévention, mais également en complément de la médecine allopathique pour soulager de nombreux maux et petits bobos : plaie, infection ORL, problèmes digestifs, fatigue...

QUELLES SONT LES MALADIES QUE LE MIEL PEUT SOIGNER ?

Le miel est une substance élaborée par les abeilles à partir du nectar des fleurs. Ses vertus sont nombreuses : le miel contient de l'acide gluconique rendant le milieu défavorable au développement de germes pathogènes. Il renferme également du peroxyde d'hydrogène aux propriétés antibactériennes, du sucre aux vertus cicatrisantes.

Ces différents composés lui confèrent de nombreux intérêts santé et bien-être.

Apithérapie et cicatrisation

Le miel est utilisé pour la cicatrisation des plaies chirurgicales, il permet d'aseptiser, de pomper les exsudats de la plaie et d'obtenir ainsi une meilleure reconstruction de l'épiderme.

Pour favoriser la cicatrisation d'une plaie, il faut appliquer le miel sur la peau à raison d'une à deux fois par jour.

Miel et diabète

Le miel est meilleur pour les diabétiques que le sucre, bien qu'il doive être consommé avec modération, même si son Index glycémique est plus faible.

Effectivement, l'index glycémique du sucre blanc est de 68 contre 45 à 64 pour le miel selon les fleurs butinées par les abeilles.

Miel et troubles de la digestion

Chaque variété de miel a également ses propriétés propres. Ainsi, le miel de romarin est cholagogue et cholérétique, et le miel d'acacia est bon contre la constipation. La posologie est alors d'une cuillerée à soupe le matin.

Miel et antioxydants

Le miel de carotte, riche en bêta-carotène, est bon pour la peau, les ongles et les cheveux, tandis que celui de sarrasin est un bon anti-oxydant prévenant du vieillissement cellulaire.

Apithérapie et voies respiratoires

En hiver, avoir toujours dans ses placards, un pot de miel de sapin ou d'eucalyptus est une bonne idée. Effectivement, ces deux miels sont intéressants pour traiter les petits maux respiratoires comme les rhumes, les rhinopharyngites, les maux de gorge... On les soulagera en prenant 1 à 2 cuillerées à soupe matin et soir jusqu'à disparition des symptômes.

Miel et jambes lourdes

Le miel de châtaignier, lui, est indiqué pour les problèmes de circulation sanguine. Il est également conseillé en cas d'anémie.

QUE SOIGNER AVEC LA PROPOLIS ?

La propolis est confectionnée par les abeilles à partir de la résine sécrétée par les jeunes bourgeons des arbres pour se protéger du pourrissement, des bactéries... Les abeilles transforment cette résine en propolis. Sa grande force est sa richesse en polyphénols, de puissants antioxydants qui renforcent le système immunitaire.

La propolis a des propriétés antimicrobiennes, antivirales et antifongiques.

Propolis et sphère ORL

La propolis est réputée pour protéger des rhumes, des rhinopharyngites, des angines et des bronchites. Pour être efficace, il

faut prendre une actidose en prévention et 3 actidoses si l'on est malade. Le tout pendant 8 jours.

Propolis et système digestif

La propolis est intéressante pour lutter contre les candidoses intestinales et l'*Helicobacter pylori*. L'*Helicobacter pylori* est à l'origine de gastrite, d'ulcère de l'estomac.

La propolis verte contre les infections urinaires

La propolis verte est originaire du Brésil. Et il existe d'autres couleurs de propolis : la rouge provient de Cuba, la brune ou noire de France. La propolis verte est indiquée pour combattre les infections urinaires qui sont souvent dues à la bactérie *Echerichia Coli*. La propolis verte diminue leur virulence.

LA GELÉE ROYALE, UN ANTIBIOTIQUE NATUREL

La gelée royale est sécrétée par les abeilles nourricières qui s'en servent pour nourrir les larves et la reine des abeilles.

La gelée royale, nourriture de la reine, est très riche en vitamines du groupe B et renferme aussi de l'acétyl choline, un neurotransmetteur. Elle est très nourrissante et se conduit comme un antibiotique naturel.

La gelée royale est particulièrement recommandée en cas de grande fatigue physique ou psychique car elle dope l'activité intellectuelle et la mémorisation.

Elle peut être prise en cure de 20 jours à raison d'un petit pois par jour.

Attention

La gelée royale ne doit pas être consommée par les personnes qui sont sous traitement pour un cancer ou qui ont eu un cancer. Elle contient de la royalactine, une substance dopante qui relance le métabolisme et est susceptible de relancer les cellules cancéreuses.

PRODUITS DE LA RUCHE : QUELLES CONTRE-INDICATIONS ?

Il existe, toutefois, des contre-indications ou, tout du moins, des précautions concernant certaines personnes. Les femmes enceintes et les mères qui allaitent et qui ont de multiples allergies alimentaires doivent faire attention avec le pollen. Quant aux bébés, il existe un risque de botulisme avec la consommation de miel, ils ne doivent donc pas en consommer avant l'âge de 12 mois.

Camilia® pour apaiser bébé quand il fait ses dents.



FABRIQUÉ EN
FRANCE

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE AUX 3 SUBSTANCES ACTIVES D'ORIGINE VÉGÉTALE

- Unidoses buvables stériles, pratiques à transporter et faciles à donner.
- Solution homéopathique utilisée pour apaiser les symptômes de la poussée dentaire : les gencives gonflées, les joues rouges, le comportement grognon, le sommeil agité...
- Il se compose de 3 substances actives homéopathiques traditionnellement utilisées en homéopathie pour :
 - Douleur et irritabilité : Chamomilla vulgaris 9CH et Rheum 5CH
 - Douleur des gencives : Phytolacca decandra 5CH.

0 800 10 10 20 Service & appel gratuits

www.camilia.fr

Camilia® solution buvable en récipient unidosé, est un médicament homéopathique aux 3 substances actives, traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la poussée dentaire (douleurs et rougeurs des gencives, hypersalivation, irritabilité...) chez le nourrisson. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. La durée du traitement ne devra pas dépasser 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire.
Visa 23/05/61446031/GP/001.



Votre santé mérite le plus grand respect



Mon bébé ne dort pas, que faire ?



Pour de nombreux parents, les nuits agitées de bébé sont une source constante d'anxiété et de fatigue. Les premiers mois de vie peuvent être particulièrement éprouvants, mais il est essentiel de rester patient et de créer un environnement calme et apaisant pour favoriser le sommeil de votre tout-petit.



On a tous entendu un parent parler de son merveilleux bébé qui faisait ses nuits dès la sortie de la maternité. Petits chanceux... Mais ne culpabilisez pas, elle n'y est pour rien, et vous non plus. De nombreux facteurs liés à la santé de votre bébé et à sa croissance peuvent venir chambouler le sommeil de votre bébé : poussées dentaires, coliques, angoisse de séparation... Il existe de nombreuses méthodes pour remédier à ces problèmes et aider votre bébé à mieux dormir.

LES DIFFÉRENTS STADES DU SOMMEIL DE BÉBÉ

De sa naissance jusqu'à ses 3 ans, l'organisation du sommeil se met en place pour bébé. Vers 3 ans, il atteindra les mêmes stades que ceux de l'adulte.

Toutes les études et observations montrent qu'il existe plusieurs états de vigilance composant le sommeil de bébé. On cite quatre stades de sommeil chez bébé :

Le sommeil calme : il est caractérisé par la quasi immobilité du bébé. Il reste tonique, les poings fermés, ramenés sur le thorax. Les yeux sont fermés sans mouvement oculaire. La respiration est calme et régulière;

Le sommeil agité : il est caractérisé par la présence de mouvements oculaires rapides ainsi que par des mouvements corporels. La respiration s'accélère et l'atonie musculaire est entrecoupée par les mouvements corporels. Le visage est très expressif ;

La veille calme : c'est une phase plus rare. Il s'agit de brefs moments de quelques minutes au cours desquels le bébé peut être attentif à son environnement ;

La veille agitée : elle peut s'accompagner ou non de pleurs, pendant lesquels l'enfant n'est plus attentif à son environnement.

POURQUOI BÉBÉ DORT LE JOUR MAIS PAS LA NUIT ?

C'est un fait, à de rares exceptions près : les bébés confondent jour et nuit. Leur horloge biologique, qui règle les périodes d'éveil et de sommeil, n'est pas encore ajustée. Chez la plupart des enfants qui sortent de la maternité, les phases de sommeil sont courtes et entrecoupées de phases d'éveil pour téter. Il leur faudra 100 jours pour se caler et faire leur nuit.

POURQUOI MON BÉBÉ DORT PEU OU MAL ?

Tout d'abord, il ne faut pas vous inquiéter : si votre bébé dort peu, ce n'est pas très grave. Il y a des bébés gros dormeurs, d'autres petits... D'autant plus que pendant ses premiers mois de vie, votre tout-petit peut avoir des cycles de sommeil courts, même la nuit, qui vont s'allonger au fur et à mesure. Plutôt que de prendre en compte la quantité de sommeil, prenez en compte sa qualité : votre bébé est un petit dormeur, mais lorsqu'il se réveille, il paraît reposé ? Il sourit, est de bonne humeur, ne pleure pas... Alors tout va bien !

Mais parfois, des manifestations liées à son développement peuvent venir perturber son sommeil :

- les coliques du nourrisson ;
- les poussées dentaires ;
- les otites ;
- le reflux gastro-œsophagien (RGO) peut provoquer des régurgitations qui sont douloureuses.
- l'allergie aux protéines de lait de vache, avec des symptômes peu spécifiques : la nuit, l'enfant est agité et douloureux, et la journée il se montre irritable et inconfortable.

Enfin, il peut s'agir de simples petites erreurs alimentaires. Si les apports en liquide sont trop faibles, l'enfant peut être constipé et avoir mal au ventre, par exemple.

LE RYTHME DU NOURRISSON JUSQU'À 3 MOIS : COMMENT FAIRE DORMIR BÉBÉ ?

L'environnement et l'intervention des parents dans le sommeil du bébé sont deux éléments très importants pour la mise en place des rythmes biologiques.

La première année de vie, le tout-petit est censé dormir dans la matinée et faire aussi une sieste l'après-midi. Si c'est l'heure de la sieste, ne le mettez pas dans l'obscurité totale, mais laissez, par exemple, filtrer un filet de lumière en laissant les volets de sa chambre entrouverts.

Il est possible aussi d'utiliser des intonations de voix différentes. Parlez normalement dans la journée et si vous devez aller le voir la nuit, chuchotez, parlez doucement.

Les trois premiers mois, les nuits sont le plus souvent une succession de tétées. Il est donc bien pratique d'avoir son enfant à portée de main, plus rassurant aussi. Par la suite, habituez-le à dormir dans sa propre chambre.

S'il n'a pas encore de pièce à lui, isolez-le de votre lit avec un paravent ou un rideau épais "black-out" qui fera également office d'isolateur phonique.

Faire dormir son nourrisson dans le lit parental peut se révéler dangereux. Le "cosleeping" fait courir à l'enfant plusieurs risques. Il peut être pris en presse-papier entre ses deux parents, se retrouver enfoui sous la couette, ou asphyxié contre le mur ou sous un oreiller.

Enfin, soyez patient : votre tout-petit ne cherche pas à vous embêter, il ne sait même pas ce que veut dire le mot caprice. Admettez-le d'emblée. C'est à vous à adapter votre sommeil à son rythme pendant deux ou trois mois, voire quatre dans le pire des cas.



COMMENT AIDER SON ENFANT À DORMIR MIEUX ?



Scannez-moi

sigvaris

Soyez vous-même. Vivez pleinement.

Contention
- fabriquée -
en France*

Un hymne au style et au savoir-faire français



N°1
en contention



Sigvaris, une marque plébiscitée par les patients***
Chaussettes **Styles Marinière**



*Compression médicale fabriquée en France. **Sigvaris N°1 en ventes : 32,4 % des volumes des bas médicaux de compression, source GERS CAM fin janvier 2024 France. ***Post Test média 2023 - IFOP - 378 répondants - Note d'image moyenne 8,1/10 - Janvier 2024. Les chaussettes et bas 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'afilier 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. Mars 2024© Copyright by SIGVARIS, Saint-Just Saint-Rambert. Sigvaris and SIGVARIS GROUP are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-3014, St Gallen/Switzerland, in many countries worldwide.

166
est. 1864

SIGVARIS
GROUP



COMMENT REPULPER LE CONTOUR DES YEUX ?

Avec le passage du temps, la peau du visage a naturellement tendance à perdre sa souplesse et sa fermeté, ce qui peut entraîner l'apparition de cernes et de creux. Ce processus peut parfois vous faire paraître dix ans de plus que votre âge réel, surtout lorsque vous approchez la quarantaine. Mais ne désespérez pas, il existe des solutions pour atténuer ces signes de vieillissement et retrouver un aspect plus frais et revitalisé.

CREUX SOUS LES YEUX : EST-CE UN TYPE DE CERNE ?

Un cerne est un cercle bleuâtre qui se forme autour des yeux. Si on s'en tient à cette définition, le cerne creux n'est donc pas un cerne à proprement parler. Ce cerne est une zone creusée au niveau du contour de l'œil (et plus précisément des régions supra et sous-orbitaires). Il est souvent une source de complexes d'ordre esthétique car le visage paraît squelettique et le regard fatigué. En outre, il n'est pas rare que le creux crée une ombre sombre qui donne une mine terne et triste.

CAUSES : POURQUOI MES CERNES SONT CREUX ?

Le cerne creux peut avoir une origine génétique. Certains individus ont le cerne creux depuis la naissance.

Généralement, le cerne se creuse avec le vieillissement.

A noter

Avec l'âge nous perdons du tissu grasseux sous la peau. En outre, au fil des années, les muscles et les os du visage ont aussi tendance à fondre. Parfois le creux du cerne est associé à une perte de volume au niveau des joues. Le risque est alors d'avoir un cerne qui tombe très bas sur la joue : on parle de la vallée des larmes.

Les cernes creux (comme le visage émacié) sont susceptibles de s'aggraver avec la perte de poids, les régimes alimentaires et le sport intensif.



PEUT-ON AVOIR UN CERNE CREUX ET DES POCHE ?

Le cerne creux peut s'associer à un cerne bleu ou vasculaire (chez les peaux fines et claires) et parfois pigmentaire (chez les peaux mates et noires). En outre, ce n'est pas parce qu'il y a un creux, qu'il n'y a pas de poche. Certains patients cumulent un creux et des poches : avec le temps, non seulement le gras du visage se raréfie mais il a aussi tendance à se déplacer et à s'accumuler à certains endroits comme les cernes.

QUELLES SOLUTIONS SIMPLES CONTRE LES CERNES CREUX ?

Il existe plusieurs solutions simples pour corriger les cernes creux.

Des cosmétiques pour repulper les cernes creux

Il n'existe pas d'actifs permettant de redonner du volume aux cernes creux. Afin de limiter l'aspect creusé des cernes, il est recommandé de bien hydrater sa peau avec un sérum pour le contour des yeux contenant de l'acide hyaluronique.

A noter

Certains actifs antioxydants ou redensifiants (rétinol, coenzyme Q10, peptides...) peuvent être efficaces. La caféine (habituellement employée contre les poches) ne sera pas efficace contre les cernes creux.



L'argireline est un peptide intéressant par ses effets similaires à ceux de l'acide botulique (qui fige une zone) limitant la fonte grasseuse.

Une fois votre sérum appliqué, appliquez une crème hydratante adaptée à la zone du contour des yeux. La journée, préférez une crème contenant une protection solaire. Favorisez les produits riches et adaptés aux peaux sensibles. Le soir, vous pouvez utiliser une huile végétale comme l'huile

d'avocat, de chanvre ou de bourrache. N'hésitez pas à masser délicatement cette zone par des mouvements circulaires avec la pulpe de l'index.

Du maquillage pour les camoufler

Il n'est pas possible de corriger le creux du cerne avec du maquillage. Néanmoins, le maquillage pourra vous donner un visage moins fatigué.

N'hésitez pas à rehausser votre teint avec une base illuminatrice à appliquer sur l'ensemble de votre visage.

Choisissez un anticernes légèrement plus clair que votre fond de teint (une à deux teintes en dessous). Optez plutôt pour une texture légère ou nude et employez un pinceau adapté pour appliquer la matière. Travaillez sur une peau bien hydratée.

N'hésitez pas à maquiller vos yeux afin d'intensifier votre regard : fard à paupières, crayon khôl, mascara volumateur...

Choisissez des teintes adaptées à la couleur de vos yeux.

Utilisez un bronze et un blush pour arborer une mine resplendissante.

Pour fixer le maquillage, un spray fixateur peut parfois donner plus de douceur qu'une poudre (même s'il est toujours conseillé d'appliquer une poudre libre sur l'anticernes afin d'éviter qu'il ne file dans les ridules).

Côté contouring, évitez de creuser vos joues avec une teinte foncée si vos cernes sont creusés, cela pourrait encore amoindrir votre visage.

COMMENT FAIRE DISPARAÎTRE DÉFINITIVEMENT LES CERNES CREUX ?

Lorsque le complexe est trop important, le recours à la médecine esthétique voire à la chirurgie esthétique peut être envisagé.

Comment repulper les cernes creusés avec la médecine esthétique ?

La médecine esthétique offre des solutions efficaces pour redonner du volume au regard

- soit par des injections d'acide hyaluronique au niveau des cernes.

En outre, certains médecins esthétiques ont tendance à systématiquement injecter uniquement les pommettes afin de redonner un "petit coup de jeune" à l'ensemble du visage. Cette stratégie n'est pas recommandée si vous avez les cernes creux au risque d'augmenter leur profondeur en créant une marche avec la joue.

- soit par des injections d'acide botulique (botox) dans la vallée des larmes avec un résultat plus modeste. Le botox permet surtout de réduire l'aspect des rides et ridules qui peut 'enlaidir' l'aspect d'un creux. En effet, certains patients ne sont pas complexés par leurs cernes creux mais plutôt par le vieillissement et le relâchement cutané associés.

RECETTES

de saison



RECETTES DE PRINTEMPS



OEUFs COCOTTE À LA MIMOLETTE ET AUX PETIT POIS EXPRESS

1oeuf
dés de mimolette
petits pois cuit
1 cuillère à soupe
de crème fraîche
sel, pivre, muscade

PREPARATION

Tapisser un ramequin de petits pois, rajouter la crème fraîche puis les dés de mimolette. Ajouter l'œuf sans percer le jaune. Saler, poivrer, râper de la noix de muscade (pas trop). Mettre au four micro-onde 1 minute à puissance moyenne (600 W)(ou 15 min à four doux).

SPAGHETTI AUX ASPERGES, FÈVES ET POIS GOURMANDS

400 g de spaghetti
200 g de fèves pelées surgelées
200 g de pois gourmands surgelés
12 asperges vertes surgelées
20 g de beurre
50g de parmesan, sel, poivre

PREPARATION

Faire décongeler les légumes quelques minutes au micro-ondes. Découper les asperges en tronçons de 3 à 4 cm. Faire cuire les spaghetti. Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une sauteuse, et à feu vif, y faire revenir 2 minutes les légumes. Baisser le feu, couvrir et poursuivre la cuisson encore 5 minutes. Saler, poivrer, ajouter la crème, le parmesan, mélanger et laisser encore une minute sur le feu. Égoutter les pâtes, garnir avec les légumes et servir immédiatement.

TARTINE AVOCAT ET SON OEUF MOLLET

1 avocat
2 oeufs
2 tranches de pain (de campagne)
1 cuillère à soupe de yaourt nature
1 gousse d'ail, goutte de tabasco
1 filet de jus de citron vert
feuille de menthe, sel poivre

PREPARATION

Cuire les oeufs 5 minutes dans l'eau bouillante. Eplucher l'avocat et en oter le noyau. Dans un bol, écraser l'avocat et le mélanger avec le yaourt, la menthe et la coriandre ciselées et le jus de citron. Saler et poivrer selon les goûts. Toaster les tranches de pains et les frotter chacune avec une demi gousse d'ail. Tartiner le pain avec l'écrasé d'avocat et déposer un oeuf écalé sur chacune d'elles. Ouvrir les oeufs en 2, saler et poivrer et assaisonner avec quelques gouttes de tabasco.

INNOVATION

Une nouvelle façon d'entretenir vos pieds



POUR EN SAVOIR



Dispositif médical



Cosmétique



Cosmétique



Cosmétique

+ Complément de gamme :



