

Nm

Népenthès magazine

Santé
**LES BIENFAITS
DE LA CURE THERMALE**

Saison
**NOS CONSEILS POUR COMBATTRE
LES ALLERGIES PRINTANIÈRES**

RETROUVEZ NOS CONSEILS SANTÉ SUR WWW.NEPENTHES.FR

N° 85 - Printemps 2019



Dossier

Nutrition

C'EST DE SAISON !

VOTRE REVUE EST MAINTENANT INTERACTIVE
CONNECTEZ-VOUS À VOTRE PHARMACIEN 24h/24 ET 7j/7 SUR FACEBOOK

Madame Debonconseil

choisit **Biogaran Conseil®**

La gamme de médicaments sans ordonnance*
à prix malin pour les maux du quotidien.



*Médicaments sans ordonnance non remboursés - P07005-01/19

SERVICEPLAN



CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ. **BIOGARAN**

L'édito



A chaque saison son lot de questions sur sa santé, son bien-être, son alimentation, sa forme... auxquelles nous tentons de répondre, tant dans cette revue que sur notre page facebook, en vous apportant des conseils précieux.

Dans ce numéro, vous apprendrez comment tirer profit des fruits et légumes de saison pour manger sainement ou comment lutter contre les allergies printanières liées notamment à la diffusion des pollens dans l'air.

Nous verrons aussi comment reprendre le sport en toute quiétude ou les règles d'or pour conserver des dents saines ou un regard reposé, sans cernes.

Enfin, nous vous expliquerons comment réagir efficacement face à une suspicion de varicelle.

Et n'oubliez pas que votre pharmacien est toujours là pour vous prodiguer aussi ses conseils au quotidien au comptoir, sur son site internet ou sur sa page facebook.

Bonne lecture.

Christian Grenier

Pharmacien - Président de Népentès

édito - sommaire



6

Dossier

C'est de saison !



14

Actualités

4 Actu Santé

Saison

12 Nos conseils pour combattre les allergies printanières

Forme

14 Nos conseils pour une remise en forme

Bucco-dentaire

18 Les règles d'or de l'hygiène dentaire

Beauté

22 Comment lutter contre les cernes ?

Santé

24 Symptômes de la varicelle

26 Les bienfaits de la cure thermique



22



Retrouvez-nous sur
notre site internet
www.nepenthes.fr

Nm

Népentès magazine

LES CONSEILS SANTÉ DE VOTRE PHARMACIEN

Réseau National de pharmaciens
indépendants :
ZA de la Patte d'Oie
13 avenue Paul Langevin
95220 HERBLAY

Tél : +33 (0)1 39 31 67 62
Fax : +33 (0)1 39 31 68 45
E-mail : info@nepenthes.net
Site internet : www.nepenthes.fr

EXT-19-NMP-022

**DIRECTEUR DE
PUBLICATION**
Christian Grenier

RÉDACTEUR EN CHEF
Olivier Verdure

**COMITÉ DE RÉDACTION
ET DE RELECTURE**
Pharmonweb
Adeline Trieu
Bénédicte Majoni
Christel Brançon
Camille Yammine

**CRÉATION ET
COORDINATION**
Pharmonweb - Eloïse Gervaise

CRÉDITS PHOTOS
Shutterstock

TIRAGE
100 000 ex.

N° D'ISSN
1278-5296

IMPRESSION
Le Réveil de la Marne

Actu santé

Nos Produits de Saison



Pastill nez et gorge

Adoucit la gorge. Contient des huiles essentielles de Thym, de Menthe poivrée et d'Eucalyptus.



Magnésium Marin

Complément alimentaire à base de Magnésium marin et vitamine B6.



Lait Corps Hydratant

Il apporte une protection et une hydratation optimale à toutes les peaux. Il répare, nourrit et protège pour une peau douce et lisse.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour scanner les QR Codes, utilisez simplement votre application photo !

Depuis la mise-à-jour iOS 11 de Décembre, les possesseurs d'iPhone ou d'iPad n'ont plus besoin d'application spécifique pour lire les QR Codes comme ceux que nous utilisons dans la revue.

Il suffit d'ouvrir l'application Appareil Photo et de se positionner au-dessus du QR Code pour qu'il soit lu directement.

Certains smartphones Android (si la mise-à-jour a été faite) permettent maintenant de le faire également.

Exemple de QRCode



Page facebook Nep

Retrouvez toute l'actualité de la marque NEP et des conseils santé sur

www.facebook.com/lamarquenep

VU SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

Intolérance au Gluten, effet de mode ou véritable maladie ?

Le gluten est un ensemble de protéines contenues dans les céréales comme le blé, le seigle ou encore l'orge et fait donc partie intégrante de notre alimentation. Depuis quelques années, le gluten est accusé de tous les maux... à tort ou à raison ?

Faisons donc le point sur la Maladie Cœliaque, une maladie douloureuse et handicapante.

Cette pathologie se manifeste par une inflammation chronique de l'intestin se traduisant par une mauvaise digestion et assimilation.

Diarrhée, perte de poids, altération de la croissance chez l'enfant, vomissements chroniques ou encore fatigue, anémie, aphtes, affections de la peau et même parfois une stérilité inexplicquée ou des atteintes des nerfs, la variété des symptômes font que la détection de la maladie est compliquée.

Ces symptômes sont par ailleurs plus ou moins importants et variables selon les individus.

La maladie coeliaque ou intolérance au gluten n'est pas une allergie mais une maladie auto-immune (le propre système immunitaire du malade attaque les cellules du tube digestif) dont les causes exactes sont encore inconnues même si des prédispositions génétiques sont suspectées.

Cependant, ne supprimez pas le gluten de votre alimentation, les régimes sans gluten doivent être réservés aux véritables intolérants comme l'a démontré une enquête menée sur plus de 25 ans.

En cas de doute, votre médecin vous prescrira divers examens pour diagnostiquer une éventuelle intolérance et vous prescrire un régime approprié.

PARTICIPEZ À NOTRE JEU

et tentez de gagner

notre crème mains hydratante
10 gagnants tirés au sort
parmi les bonnes réponses



Pour participer, rendez-vous sur www.nepenthes.fr/jeu ou scannez le QR code

Laboratoires Népenthes
Notre quotidien c'est vous



MA PEAU EST AUX PETITS SOINS



A base d'algues marines
Convient à tous types de
peaux
Fabriqué en France

NEP
LA MARQUE

NOS ATOUTS
BIEN-ÊTRE



DOSSIER

C'EST DE SAISON !

Le printemps est là et on a envie de fraîcheur et de légèreté...

Alors, profitons des fruits et légumes de saison que l'on trouve sur les étals des marchés pour (re)découvrir une farandole de couleurs et de saveurs aux bénéfices santé certains. Suivez le guide...

Tous les fruits et légumes
de saison en avril



Scannez-moi

Aux premiers rayons de soleil, les fruits prennent de la couleur et les petits légumes pointent leur nez.

Au printemps, faites le plein de nouveautés gourmandes !

CRAQUEZ POUR LE CROQUANT !

Roses et tout mignons, les radis sont au coeur du marché printanier. Légers en calories (seulement 15 kcal pour une portion de 100 g), ils concentrent les minéraux comme le potassium qui facilite la diurèse.

Indigestes ?

Pas si vous les choisissez jeunes, petits et frais. Par ailleurs, sachez que les radis ronds sont plus doux au goût que les allongés !

Comme tous les crucifères, les radis contiennent également des substances spécifiques qui pourraient freiner le développement des cancers.



NOS ARMES POUR ÊTRE EN FORME



4G Complément alimentaire
Contribue à réduire la fatigue.
Tonique 100%
d'origine végétale :
Guarana, Ginseng,
Gingembre et Gelée Royale.



NEP Multi Vitamines & Minéraux
Augmente le dynamisme,
la vitalité et le tonus.

Scannez pour + d'infos



UNE APPARENCE TROMPEUSE

Parées d'une robe blanche, verte ou violette, les asperges nous séduisent par leur chair tendre et délicate.

De février à juillet, c'est la pleine saison des asperges ! Malgré une apparence ligneuse, les asperges contiennent des fibres non irritantes et s'avèrent efficaces contre la constipation.

Les pointes concentrent des minéraux et vitamines du groupe B, ce qui complète les besoins quotidiens.



LES INCONTOURNABLES DE SAISON

Les légumes primeurs : carottes précoces, petits pois et pommes de terre nouvelles sont des concentrés de bienfaits nutritionnels !

100 g de carottes nouvelles couvrent la moitié des besoins en bêta-carotène (vitamine A), un antioxydant de choix contre le vieillissement cellulaire et un atout anti-cancer.

Quant aux pommes de terre nouvelles, leur teneur en vitamine C est méconnue : 25 à 35 mg pour 100 g subsistent après cuisson, soit un tiers des besoins quotidiens.

Tous ces légumes juvéniles, tendres et riches en goût, accompagnent par-

faitement les viandes rôties, gigots ou autres grillades.

Pour une touche d'originalité, pensez aux fèves fraîches : comme les petits pois, ces "légumes-féculents" procurent une bonne satiété grâce aux protéines végétales, aux glucides et aux fibres qu'ils contiennent : 100 g de fèves ou petits pois couvrent un tiers des besoins quotidiens en fibres. Accommodez-les avec une noix de beurre et des petits oignons blancs !

UN FRUIT À ADOPTER

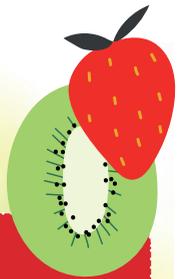
Avec 140 kcal pour 100 g, l'avocat est le plus énergétique des fruits frais ! Ses 14 % de lipides peuvent faire peur, mais il s'agit en fait d'acides gras insaturés, favorables au système cardio-vasculaire, associés à une bonne teneur en vitamine E antioxydante. Appréciez-le nature, avec un filet de citron, pour éviter l'excès supplémentaire de matières grasses.



Lose It !
L'application pour connaître
le nombre de calories
avec une simple photo



Scannez-moi



Le KIWI !
SAVIEZ-VOUS
qu'il est aussi cultivé en France ?
 Le kiwi de l'Adour
 bénéficie même d'un Label Rouge !

DU TONIQUE AU MENU

Champion toutes catégories de la vitamine C, le kiwi est toujours présent sur le marché printanier. Avec 2 kiwis au dessert, vous couvrez 100 % de vos besoins quotidiens en vitamine C.

Autre fruit riche en vitamine C : le pomelo. Agrume rond et dodu, ce fruit est très juteux et peu calorique. Un demi-pomelo couvre la moitié des besoins en vitamine C. Atout supplémentaire, sa saveur acide et légèrement amère stimule les sécrétions digestives et justifie qu'on le serve au petit déjeuner ou en hors d'oeuvre.

Quant aux fraises, elles apparaissent dès l'arrivée du printemps. Un atout vitamine C mais aussi légèreté, puisque contrairement aux idées reçues, elles sont peu riches en sucres. Avec seulement 50 kcal pour une portion de 150 g, pas besoin de se priver d'un dessert aux notes si parfumées !

Avec toutes ces nouveautés, finis les potages et autres compotes de l'hiver : il est temps de reverdir l'assiette grâce aux petits légumes et fruits frais !

Le printemps est arrivé...

LÉGUMES : ATTENTION AUX PRIMEURS

C'est la saison :

- des artichauts,
- des asperges,
- des carottes nouvelles,
- du basilic,
- du cerfeuil,
- de la ciboulette,

- des choux Romanesco,
- des épinards,
- des fèves,
- des navets primeurs,
- des oignons blancs,
- de l'oseille,
- des petits pois,

Pour les salades :

- batavia,
- laitue,
- pourpier,
- romaine.



Laboratoires Népenthes

Notre quotidien, c'est vous



JE SUIS EN
BONNE SANTÉ



Réduit le stress
Équilibre
Vitalité

NEP
LA MARQUE

NOS ATOUTS
BIEN-ÊTRE



FAITES LE PLEIN DE VITAMINES !



Magnésium Marin
Complément alimentaire à base de Magnésium marin et vitamine B6.



Oméga 3 Complément alimentaire. A base d'huile de poisson. Le DHA participe au fonctionnement cérébral normal et contribue au maintien d'une vision normale dans la mesure où la consommation journalière de DHA atteint 250mg.

Scannez pour + d'infos



Les aubergines, les concombres, les courgettes, les poivrons et les tomates démarrent normalement en mai.

Mais cette année, ça sera plutôt en juin : le froid et la pluie ont retardé toute la production car, vous ne l'ignorez pas, les légumes ont besoin de soleil pour pousser !

Quant aux haricots verts, ils arriveront seulement en juin, de même que les brocolis, les girolles, les pommes de terre nouvelles, l'ail nouveau, la roquette. Les blettes, ça sera seulement en juillet.

Ces légumes encore hors saison française mais qui sont en vente actuellement, viennent pour la plupart du Maroc, d'Espagne, d'Italie : ils sont de culture industrielle et probablement chargés en pesticides.

Patience, donc : vous devez attendre au moins le mois de juin pour faire une bonne ratatouille.

VÉRIFIEZ LA PROVENANCE

Il est évident que des légumes qui viennent de votre région sont meilleurs que ceux de provinces ou de pays lointains qui ont forcément transité dans des chambres froides, y abandonnant un peu de leurs vitamines.

Ceux-là, vous les trouvez au marché mais uniquement chez les petits producteurs qui viennent y vendre directement leur récolte.

Le saviez-vous ?
Le critère essentiel de fraîcheur d'un légume est sa fermeté.

30 recettes saines et légères à déguster au printemps



Scannez-moi



Laboratoires Népenthes

Notre quotidien c'est vous



**ATTEIGNEZ VOTRE
OBJECTIF MINCEUR**



Aide à drainer et
brûler les graisses
Lot de 2 pour un
programme complet
Goût naturel fruits rouges

NEP
LA MARQUE

**NOS ATOUTS
BIEN-ÊTRE**

Nos conseils pour combattre les allergies printanières



L'allergie au pollen touche environ 25% de la population et est responsable de rhinites appelées aussi « rhumes des foins », de conjonctivites, de crises d'asthme...

Parmi les allergènes respiratoires, on trouve en première ligne les pollens mais tous ne sont pas allergisants et n'ont pas le même impact selon les personnes.

Téléchargez l'appli i-pollen



sur Apple Store



sur Google Play

INFORMEZ-VOUS SUR LE TAUX DE POLLEN TOUS LES JOURS

Le meilleur moyen de réduire les symptômes de l'allergie est d'éviter les agents qui la déclenchent. Mais fuir des pollens n'est pas une mince affaire au printemps, car ils circulent dans l'air et nous les respirons même si nous ne sommes pas en contact direct avec eux.

Toutefois, il est recommandé de se tenir au courant de la période de pollinisation pour mettre en place des mesures protectrices : sur le site du RNSA (Réseau national de surveillance Aérobiologique) www.pollens.fr, vous pouvez consulter le taux de pollen chaque jour dans votre ville.

PORTEZ DES LUNETTES LES JOURS DE VENT ET ÉVITEZ LA CAMPAGNE

Les jours de pollinisation ou de vent fort, évitez de sortir dehors pendant les heures centrales du jour et n'allez pas à la campagne, et ne vous baladez pas dans les parcs et les jardins. Si vous sortez, mettez



NOS SOINS POUR BIEN REPSIRER



Océan- Hypertonique

Grâce à son hypertonicité, le spray aide à décongestionner la muqueuse nasale, facilite l'évacuation du mucus, et les agents infectieux et allergènes participant ainsi à la protection contre les infections.



Océan- Isotonique

Il nettoie et apaise en douceur, humidifie la muqueuse nasale desséchée et encombrée, atténue l'irritation et fluidifie les mucosités nasales.

Scannez pour + d'infos



des lunettes : elles vous protégeront du contact direct avec l'air et si votre indice d'allergie est très élevé, le port d'un masque fera office de barrière entre l'air et vos voies respiratoires.

CHANGEZ SOUVENT DE VÊTEMENTS

Les jours de pollinisation maximum, il est conseillé de mettre à laver vos vêtements et de prendre une douche fraîche, à peine arrivé chez vous, pour éliminer toute trace de pollen sur le corps. Les lavements du nez avec du sérum physiologique sont également vivement conseillés, pour déboucher le nez et vous soulager.

AÉREZ VOTRE INTÉRIEUR

Si vous êtes allergique aux acariens et au pollen, une astuce simple mais efficace : aérez bien votre intérieur le matin. Evitez d'avoir les fenêtres ouvertes pendant les heures ensoleillées et la nuit.

ASPIRATEUR AVEC FILTRE ET LINGES HUMIDES

Les personnes allergiques doivent garder leur foyer bien propre. Evitez d'empiler les livres sur les étagères, retirez la poussière en passant un linge humide sur toutes les surfaces et insistez sur le nettoyage des rideaux, des housses de canapé et des coussins. Au moins une fois par semaine, vous devez faire le ménage et aspirez la maison avec un aspirateur équipé d'un filtre HEPA ou qui fonctionne uniquement avec de l'eau et veillez à changer souvent le filtre.

EVITEZ LA LAINE, LES PELUCHES ET LES COUSSINS À PLUMES

Oubliez les peluches et les édredons à plumes. Gardez les vêtements dans les armoires et placez les vêtements en laine dans des sacs en plastiques bien hermétiques. Changez très souvent les draps, vos pyjamas, les housses de matelas et les oreillers, et

lavez-les tous dans une eau à 55°C, chaque semaine. Il est également recommandé d'utiliser des matelas, des sommiers et des coussins conçus avec des matières anti-acariens.

UTILISEZ UN DÉSHUMIDIFICATEUR

Les acariens se reproduisent mieux à des températures supérieures à 24°C et avec un indicateur d'humidité supérieure à 50%. Alors si vous vivez dans une zone chaude et humide, équipez-vous d'un déshumidificateur à la maison, il vous permettra de garder l'air ambiant sec.

APPLICATION MOBILE POUR LES ALLERGIQUES

Profitez de l'ère 2.0 et téléchargez sur votre smartphone une application pour les allergiques, qui vous aidera à suivre l'évolution de vos symptômes. L'offre est conséquente, et il existe de nombreuses applications téléchargeables gratuitement, que ce soit pour Android ou iPhone.

SE LAVER LES CHEVEUX AVANT DE DORMIR

En période de pollinisation ou après une balade en forêt, les personnes allergiques sont invitées à se laver les cheveux pour éviter de ramener les allergènes sur leur oreiller et passer alors une nuit difficile...

Le saviez-vous ?

L'anaphylaxie est une réaction allergique grave et potentiellement mortelle. Dans certains cas, on la compare aux allergies alimentaires, dont on dénombre de plus en plus de cas et auxquelles nous sommes particulièrement exposés pendant les mois les plus chauds. Les pollens et autres allergènes qui s'inhalent dans l'air provoquent rarement des anaphylaxies.

Nos conseils pour une remise en forme



Le soleil est de retour et avec lui les envies de se (re)mettre au sport surtout que l'épreuve du maillot de bain est pour bientôt...

Alors, suivez ces quelques conseils avisés pour un corps à neuf d'ici l'été.

30 Applications pour se (re)mettre au sport



Scannez-moi

ADAPTER VOTRE ALIMENTATION À VOS OBJECTIFS

La remise en forme ne passe pas seulement par l'activité sportive. Pour prendre soin de son corps sur la durée, on commence par proscrire tous les biscuits sucrés, les sodas et boissons alcoolisées.

Dans la liste des choses à éviter, on peut également ajouter tous les plats industriels. Pour le reste, il faut manger à heures fixes et ne pas lésiner sur les fruits et les légumes.

Conseils : pour trouver le régime qui vous convient le mieux, ne vous jeter pas dans la première cure de jus venue ! Rendez-vous chez un nutritionniste ou demandez conseil à votre pharmacien pour qu'ils puissent vous aider à atteindre vos objectifs.

SE TROUVER UN JOLI ÉQUIPEMENT POUR SE MOTIVER

La fashionista qui sommeille en vous peut devenir source de motivation pour votre remise en forme.

Ne pas confondre style et inconfort.

SPORTS[®] AKILEÏNE

POUR QUE LE SPORT

SOIT TOUJOURS UN PLAISIR

RELAX

FACILITE LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

NOK

ÉVITE ROUGEURS ET AMPOULES

START

FACILITE L'ÉCHAUFFEMENT



LABORATOIRES
ASEPTA
MONACO

www.asepta.com





NOS PRODUITS BIEN-ÊTRE

Gel anti-douleur NEP
C'est un gel qui soulage et apaise rapidement les douleurs musculaires, articulaires et post-traumatiques grâce notamment à son action conjuguée du chaud et du froid.



Déodorant antitranspirant pour les pieds

Antitranspirant triple action :
Régulation de la transpiration
Lutte contre les mauvaises odeurs
Action rafraîchissante.
Vos pieds restent secs et frais tout au long de la journée.



Crème hydr protection

Soins des pieds très secs et abîmés. Hydrate la peau pendant 6h et prévient l'apparition de callosités et rugosités. Répare, renforce et défend la peau contre les agressions.

Scannez pour + d'infos



On mise sur des pièces adaptées à nos activités pour prouver que l'investissement peut être rentable. Vous pouvez miser sur une jolie montre connectée qui vous aidera à analyser vos performances.

TROUVER UN BINÔME DE SPORT

Le sport à deux, c'est mieux ! Grâce à un binôme, on s'entraide et on se motive lorsqu'un des deux à un coup de mou. Une amie, un membre de votre famille ou encore un collègue... qu'importe le binôme tant qu'il a les mêmes objectifs que vous.

A savoir, pour ceux qui n'ont personne dans leur entourage pour les accompagner, il existe des applications qui trouvent la perle rare pour vous.

Conseil : trouver quelqu'un qui a les mêmes performances sportives que vous... ou presque ! Un vrai sportif ou un spécialiste dans une activité ne fera que vous démotiver par son niveau inatteignable en quelques semaines.

SUIVRE UN PROGRAMME QUOTIDIEN GRÂCE À UNE APPLICATION

7 minutes de sport par jour pour retrouver une silhouette dessinée en quelques mois : voici une promesse qui fait rêver. Cette application est tirée d'une technique fitness qui a déjà fait ses preuves.

Le concept : répéter des mouvements bien précis pour travailler toutes les parties du corps en profondeur. La version mobile permet de copier ces exercices grâce à des vidéos et explications associées.

OPTER POUR UN DÉFI FUN

Ce qui vous dérange, c'est le sérieux de la pratique sportive ? Optez pour un objectif amusant qui vous fera oublier l'effort ! Un mud day (parcours d'obstacles dans la boue), une color run qui aura des accents de bataille de farine en quadricolor ou encore un love run

qui vous permettra de partager un moment avec votre moitié. On choisit l'ambiance plutôt que l'activité.

S'HYDRATER ET BIEN DORMIR

L'hydratation est essentielle dans une période de remise en forme. Comme le manque de sommeil, le manque d'eau augmente le risque de se blesser. Pour être au top de ses performances physiques, sept heures de sommeil sont nécessaires.

Côté boisson, on mise sur un litre par jour minimum ! Pendant l'activité, il faut également penser à s'hydrater à hauteur de 50cl par heure de cardio.

REPRENDRE LE SPORT EN DOUCEUR

Si vous n'avez pas enfilé vos vêtements de sport pendant tout l'hiver, mieux vaut recommencer à s'activer en douceur.

Privilégiez les activités douces type, Pilates, yoga... Le but est de se dépenser sans pour autant choquer le corps avec un sport trop intense et qui vous vaudra des semaines de courbatures.

SE LANCER UN DÉFI SPORTIF

S'inscrire à une course ou une compétition sportive est un bon leitmotiv pour se prendre en main et se préparer à relever ce défi.

Etablissez un programme pour vous entraîner dès maintenant, si besoin, faites appel à un coach spécialisé pour vous aider.

Conseil : ne visez pas un objectif trop surestimé, soyez conscient que si vous débutez en course à pied, ce n'est pas en quelques mois et une séance d'entraînement par semaine que vous réussirez à boucler un marathon.



MAL AU DOS ? MAL AUX ÉPAULES ? MAL AUX ARTICULATIONS ?

PATCH D'ÉLECTROTHÉRAPIE URGO

TECHNOLOGIE MÉDICALE À DOMICILE



Effet
anti-douleur
immédiat

Multi-localisations
60 utilisations**

*Des rougeurs sans gravité peuvent néanmoins apparaître lors de l'utilisation ou après le traitement, veuillez bien lire la notice explicative.
**1 gel adhésif/1 pile = 20 utilisations maximum. Le pack contient 3 gels adhésifs.

Patch d'électrothérapie. Indications : soulagement par électrothérapie du mal de dos, des douleurs articulaires chroniques et aiguës, des névralgies, des douleurs résultant d'un traumatisme musculo-squelettique. Dès 16 ans. Lire attentivement les instructions et les précautions d'usage sur la notice avant utilisation. En cas de doute, demander toujours conseil à votre médecin. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant: Beurer GmbH Söflinger Str. 218 89077 Ulm, Allemagne. Distributeur : Laboratoires URGO HEALTHCARE. 03/2018

 **URGO**



Les règles d'or de l'hygiène dentaire

Pour avoir de belles dents, il est essentiel d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire.

Voyons donc les règles d'or à suivre pour conserver des dents saines.

Voir en vidéo la bonne façon de se brosser les dents



Scannez-moi

SE BROSSER LES DENTS APRÈS CHAQUE REPAS

La plaque dentaire, dépôt blanchâtre où prolifèrent les bactéries, sont à l'origine des caries et des inflammations de la gencive. Comme elle se reconstitue en quelques heures, il est indispensable de l'éliminer par un brossage au minimum biquotidien.

UTILISER UNE BROSSÉ À DENTS À POILS SOUPLES, EN NYLON ET LA CHANGER TOUS LES 3 MOIS

Une brosse à dents dure risque de blesser les gencives et d'abîmer l'émail des dents. Une brosse à dents usée n'est plus efficace. Les brosses à dents électriques peuvent être avantageusement utilisées, à condition d'en changer régulièrement l'extrémité.



Laboratoires Népenhès

Notre quotidien c'est vous



APPRENDRE EST UN JEU D'ENFANT



Kids 3 à 6 ans
Pour l'apprentissage
Gratte langue

Kids 3 à 6 ans
Arôme fraise
Renforce l'émail



NOS ATOUTS BIEN-ÊTRE



POUR PRENDRE SOIN DE SES DENTS



Dentifrice blancheur
Assure une bonne hygiène buccale. Renforce l'émail.
Goût Menthe.



Nep Dentifrice Junior
Conçu pour les enfants de 7-12 ans. Pour une hygiène parfaite des dents et des gencives.



Nep Dentifrice kids
Conçu pour les enfants de 3-6 ans.

NEP Brosses à dents



UTILISER LA BONNE TECHNIQUE

Poser la brosse à dents inclinée à 45° à cheval sur les dents et la gencive et brosser en même temps les dents et la gencive, haut et bas de la mâchoire séparément, en allant de la gencive à la dent, avec un mouvement de rotation, pendant trois minutes.

COMPLÉTER LE BROSSAGE PAR DU FIL DE SOIE

L'utilisation d'un fil de soie dentaire, en complément du brossage permet d'éliminer la plaque dentaire sur les faces latérales des dents. Pour les personnes ayant les dents déchaussées ou des prothèses qui laissent des espaces inaccessibles à la brosse, il est important d'utiliser des bâtonnets ou des brossettes inter-dentaires; pour éliminer la plaque dentaire à la base des dents et stimuler la gencive. Les appareils à jet sont également utiles dans ces cas pour éliminer les débris alimentaires et masser les gencives.

CONSULTER LE DENTISTE TOUS LES ANS

Une visite annuelle chez le dentiste permet de détecter à temps des caries débutantes et sera l'occasion de pratiquer un détartrage, pour éliminer la plaque dentaire. Deux séances de détartrage sont remboursées par la sé-

curité sociale. Mais parfois davantage sont nécessaires. Si la plaque dentaire n'est pas détectée à temps, elle se développe en profondeur et forme une poche entre la base de la dent et la gencive, qui risque de provoquer, à la longue, un déchaussement des dents.

ATTENTION AUX ENFANTS

Les dents de nos enfants sont fragiles et précieuses. Pour les préserver des caries et autres désagréments, voici quelques conseils pour leur garantir un sourire éclatant.

SURVEILLER L'HYGIÈNE DENTAIRE DES ENFANTS

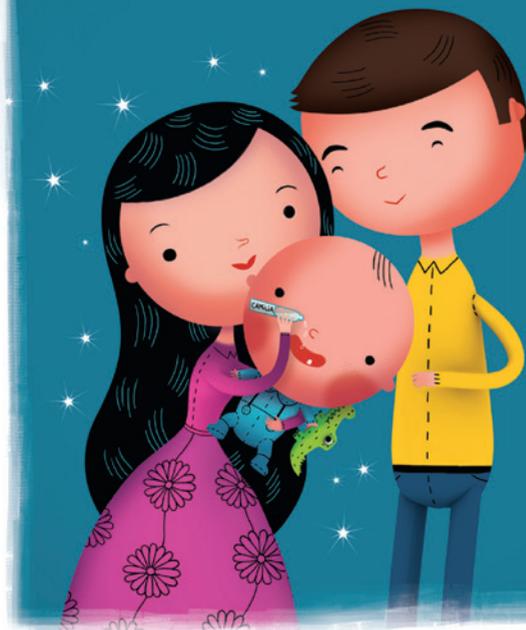
Les biberons d'eau sucrée ou de lait laissés au petit enfant le soir dans son lit font des ravages, en laissant se développer plaques dentaires et caries précoces. De même les bonbons sont à proscrire le soir. Chaque fois que possible, il faut préférer des bonbons ou chewing-gum sans sucre.

Des apports supplémentaires de fluor chez la mère, pendant la grossesse, et dans l'enfance peuvent être conseillés par le médecin pour renforcer les dents. Enfin, il est indispensable de faire connaître à l'enfant l'usage de la brosse à dents, dès l'âge de deux ou trois ans.

Scannez pour + d'infos



Camilia® pour apaiser bébé quand il fait ses dents.



PLEURS ?
JOUES ROUGES ?
BÉBÉ GROGNON ?
GENCIVES ENFLÉES ?



Et si l'homéopathie était une solution pour votre bébé ?

- Thérapeutique adaptée aux nourrissons dès le plus jeune âge.
- Compatible avec d'autres traitements médicamenteux.

Une action globale :

- Camilia® apaise les symptômes liés aux poussées dentaires : douleur et gonflement des gencives, salivation abondante, joues rouges, comportement grognon, sommeil agité...

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE

Vendu en pharmacie, sans ordonnance.



Une présentation unique pensée pour bébé :

- Unidoses buvables hygiéniques, pratiques à transporter et faciles à donner.
- Goût neutre naturellement accepté par bébé.
- 3 à 6 doses par 24h, pour apaiser votre bébé de jour comme de nuit*.

0 810 809 810 Service 0,05 € / min + prix appel

Camilia® est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson, aux 3 substances actives. 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 17/12/61446031/GP/001.

BOIRON®

www.camilia.fr



Comment lutter contre **les cernes** ?

Le contour de l'œil est une zone très sensible, où les signes de la fatigue et de l'âge se manifestent facilement... notamment les cernes !

Mais quelles sont les causes de leur apparition ? Apprenez à mieux les reconnaître pour mieux les soigner !

Tout savoir sur les cernes et comment s'en débarrasser



Scannez-moi

LES CERNES BLEUTÉS OU VIOLETS

Ils sont liés à une mauvaise circulation sanguine souvent induite par la fatigue. La peau du contour de l'œil étant extrêmement fine, lorsque le sang circule mal, il stagne.

Résultat ? Des auréoles bleutées ou violacées apparaissent..

LES CERNES DORÉS OU SOMBRES

Ces cernes que l'on appelle également "cernes bistres" sont liés à une surproduction naturelle de mélanine. Le contour de l'œil est plus foncé, dans des teintes allant du doré au marron. Héritaires, ces cernes sont plus fréquents chez les peaux méditerranéennes.

LES BONS GESTES POUR LUTTER CONTRE LES CERNES

Bien se démaquiller

Un regard sombre, c'est avant tout le signe d'une peau fatiguée. Alors pour l'aider à retrouver son éclat et la soulager, un bon démaquillage est indispensable.



NOS SOINS POUR UNE PEAU JEUNE



Crème Hydratante
Notre crème est le soin fondamental pour une peau parfaitement hydratée, infiniment douce, qui retrouve toute sa souplesse et son éclat.



Soin Gel Contour des Yeux
hydratant, anti-oxydant, ré-équilibrant et anti-rides. Il réveille votre regard : il comble les rides et efface poches et cernes. Résultats : Le contour des yeux est défaitigué et le regard plus lumineux.



Sérum Jeunesse
Notre Sérum Jeunesse retend, régénère et apporte de l'éclat à votre peau. La présence de Centella Asiatica et de cellules souches de Christe marine permet au sérum de régénérer votre peau.

Scannez pour + d'infos



Appliquer un soin dédié

Pour estomper vos cernes, un soin contour des yeux spécial cernes est votre meilleur allié. Les principes actifs vont stimuler la circulation et réduire les variations de coloration.

Masser le contour de l'oeil

Afin d'optimiser l'efficacité de votre soin l'idéal est de l'appliquer en effectuant de légers massages. Ces massages circulaires vont permettre d'optimiser la pénétration du soin et d'activer les fonctions naturelles de la peau afin que le sang circule mieux.

COMMENT ENLEVER LES CERNES ?

Si tous vos efforts pour éliminer vos cernes sont restés vains, il est toujours possible de les camoufler en réalisant un maquillage digne d'une pro. Pour ce faire, Christine Mas vous offre ses 5 règles d'or afin d'arborer un regard lumineux.

Règle n°1 : pour masquer efficacement vos cernes, l'idéal est d'opter pour un anticerne un demi-ton plus clair que votre teint. En effet, une teinte trop sombre accentue les cernes alors qu'un coloris trop clair donne un effet gris.

Règle n°2 : l'application de l'anticerne demande une grande précision car s'il est appliqué sur tout le contour de l'œil, il perd son efficacité. Pour optimiser

ses effets, il est conseillé de le déposer par touche sur les zones d'ombres ou bleutées.

Règle n°3 : si votre fond de teint est fluide, appliquez l'anticerne après avoir maquillé votre teint. En revanche, s'il est en poudre, appliquez votre anticerne avant.

Règle n°4 : pour fixer votre anticerne et masquer efficacement les colorations disgracieuses, misez sur une poudre libre (ou compacte), riche en pigments réflecteurs de lumière. Appliquée après le fond de teint et l'anticerne, elle unifie le teint et booste son éclat.

Règle n°5 : enfin pour peaufiner l'éclat de votre teint et camoufler toute trace du subterfuge, déposez quelques touches d'enlumineur de teint sur les pommettes, le centre du front et le menton. Avec cette dernière astuce, à vous le teint ultra-lumineux !

A éviter

En hiver, même si la grisaille incite parfois à utiliser de la poudre de soleil, si votre teint est pâle, il est préférable d'y renoncer.

En effet, ses pigments dorés accentuent l'effet fatigué et donnent mauvaise mine.



Symptômes de la **Varicelle**



La varicelle se déclare par l'éruption brutale de boutons rouges qui démangent accompagnés d'une fièvre modérée (37,5°C - 38°C).

Rappelons que c'est une maladie bénigne très contagieuse, qui peut provoquer des complications chez les femmes enceintes, les enfants et les personnes immunodéprimées.

Comment reconnaître la Varicelle chez l'enfant ?



Scannez-moi

La varicelle est une maladie infectieuse causée par le virus varicelle-zona (VZV). Très contagieuse, elle atteint les bébés et jeunes enfants dans 90 % des cas, et se manifeste par l'éruption de multiples vésicules sur la peau et les muqueuses.

Un cas de varicelle déclarée dans votre entourage et votre enfant a toutes les chances d'y avoir droit lui aussi... Pas d'effolement. Dans la plupart des cas, la varicelle est une maladie bénigne qui guérit en 10 à 12 jours.

QUELS SYMPTÔMES AVANT LES BOUTONS ?

Sachez que les premiers symptômes de la varicelle ne sont pas toujours caractéristiques.

Les signes annonciateurs peuvent être :

- Une fièvre peu élevée (elle précède généralement les premiers boutons).
- Un écoulement nasal.
- Une fatigue persistante.



POUR PRENDRE LA TEMPÉRATURE



Nep thermomètre Express Nourrisson, enfant et adulte. Il permet de donner une mesure précise de la température corporelle. Facile d'utilisation (grâce à son embout flexible), résistant à l'eau, il possède aussi une mémoire interne.



Thermomètre express sans contact

Grâce à sa technologie unique, ce thermomètre assure pour chaque mesure une lecture stable. L'appareil effectue un auto-contrôle à chaque mise en marche pour toujours garantir des mesures conformes à la précision annoncée.

Scannez pour + d'infos



Mais ce n'est pas la première fois que votre enfant a un rhume, et il n'est jamais facile de distinguer un "nez qui coule" d'un "nez qui coule"...

Ces manifestations, s'accompagnent parfois :

- De maux de tête et/ou des maux de gorge
- De douleurs articulaires et musculaires
- D'une perte d'appétit.

Mais là encore, lorsque l'enfant est trop petit pour parler, il n'est pas facile de reconnaître ces symptômes.

Si votre charmant bambin est gardé en collectivité, il sera très certainement exposé aux nombreux virus, qui y circulent. Jusqu'ici, rien ne permet donc de différencier cette suspicion de varicelle des autres infections. Il est grognon mais il n'a pas encore de boutons...

LES BOUTONS DE LA VARICELLE

Les boutons sont de véritables symptômes caractéristiques de la varicelle. Lorsqu'ils apparaissent, ils sont associés à de fortes démangeaisons cutanées (prurit).

L'aspect des boutons :

- Ce sont de petites taches roses 2 à 3 mm de diamètre,
- Rapidement, elles se transformeront en de minuscules cloques remplies d'un liquide transparent, parfois entourées d'un léger cercle rouge. Votre médecin vous parlera vraisemblablement de "vésicule".
- Puis, les vésicules sèchent en 48 heures et se forme alors au centre une petite croûte qui s'étend avant de tomber au bout d'une petite semaine. Elle sera remplacée par une petite cicatrice rouge puis blanche qui s'atténuera peu à peu.

La prolifération des boutons :

Ces boutons apparaissent générale-

ment par poussées successives. Peu nombreux au départ, ils peuvent en quelques jours recouvrir tout le corps. Une telle invasion peut parfois se révéler très impressionnante.

Les premiers boutons apparaissent généralement sur le thorax, sur la nuque ou à la racine des cheveux, pour ensuite s'étendre sur le ventre, le dos, les jambes et les bras. Le visage est généralement moins touché. Les paumes des mains et des pieds sont épargnées.

Dans la mesure où l'éruption évolue par poussées, des boutons sont déjà secs alors que d'autres apparaissent encore. Mais rassurez-vous, cela ne devrait pas excéder une dizaine de jours.

QUAND CONSULTER VOTRE MÉDECIN ?

Dès l'apparition des boutons, il est indispensable de consulter votre médecin. Lui seul pourra confirmer le diagnostic et prescrire les médicaments adaptés. Il n'y a pas de moyen de traiter la varicelle à proprement parler, néanmoins on peut traiter les symptômes.

Votre médecin évaluera également les risques de complications en fonction des antécédents de santé de votre enfant.



Le thermalisme est une technique de soins thérapeutiques qui utilise une eau de source minérale souterraine naturelle, dont la composition chimique est toujours constante. Elle contient des minéraux, des sels, du gaz et des boues.



Les bienfaits de la cure thermique

Actuellement, il existe deux types de cures :

Des cures prescrites par un médecin (généraliste ou spécialiste) pour des pathologies bien précises, prises en charge par la Sécurité sociale et qui nécessitent 18 jours de traitement.

Des cures libres, non conditionnées par une demande de prise en charge, qui peuvent être effectuées à tout moment à des fins préventives ou pour répondre aux maux de la vie courante tels que les problèmes de dos, de jambes ou encore tabagiques. Les centres de thalassothérapie se sont particulièrement orientés dans cette voie de la remise en forme et la préservation de la santé.

Des différences notables les séparent du thermalisme : alors que 95 % des stations thermales sont situées en région montagneuse, les centres de thalassothérapie sont localisés en bord de mer et les soins pratiqués sont uniquement à base d'eau de mer et d'algues.

Enfin, en matière de cure libre médicalisée, les stations thermales ont des orientations qui n'existent pas dans le secteur de la thalassothérapie et inversement.

LES EAUX MINÉRALES

Les eaux sulfurées ont un taux élevé en soufre qui exerce une action curative sur les muqueuses, lieu de développement des infections chroniques. Elles sont utilisées pour lutter contre les maladies des voies respiratoires.

Les eaux sulfatées sont indiquées dans les affections

du rein et dans certaines maladies métaboliques. Mixtes, elles sont aussi indiquées pour le traitement des eczémas, des séquelles et cicatrices de brûlure.

Les eaux chlorurées où prédomine le chlorure de sodium, provenant souvent de gisements de sel gemme, ont un effet stimulant sur la croissance et sont indiquées dans le traitement des troubles du développement et de l'énurésie.

Les eaux bicarbonatées ont pour élément le bicarbonate. Les eaux bicarbonatées sodiques facilitent le traitement de certaines affections gastro-intestinales et hépato-biliaires. Elles régularisent la motricité du tube digestif, atténuent les spasmes digestifs et ont également une action cicatrisante sur la muqueuse intestinale. Les eaux bicarbonatées calciques ont un effet anti-inflammatoire, apaisant et cicatrisant en dermatologie, notamment dans le traitement de l'acné et des brûlures.

Les eaux à minéralisation spéciale sont riches en cuivre, fer ou arsenic. Les eaux contenant du cuivre sont indiquées en dermatologie, celles contenant du fer le sont dans certains traitements de l'anémie, celles contenant de l'arsenic dans toutes les allergies. De façon générale, ces eaux renforcent le système immunitaire.

Certaines eaux minérales hyperthermales, de composition différente, ont un effet décontractant et calmant sur les douleurs rhumatismales et sont anti-inflammatoires en gynécologie.

N
Laboratoires Népenthes

Notre quotidien c'est vous

UNE PLUIE DE
BIENFAITS !



Brume fraîcheur
Eau minérale
100% naturelle
Fabriquée en France

NEP
LA MARQUE

NOS ATOUTS
BIEN-ÊTRE



Laboratoires Népenthes

Notre quotidien c'est vous



**POUR SOULAGER
LA DOULEUR**



Soulage et apaise
les douleurs musculaires

Aux huiles essentielles
Effet Chaud / Froid



**NOS ATOUTS
BIEN-ÊTRE**