



# le MAG'

FÉVRIER 2018

## Bien-être

**LA GUERRE DES POUX...  
MÊME EN HIVER**

---

## Saint-Valentin

**NOTRE SÉLECTION  
CADEAUX**

---

## Beauté

**On prend soin  
de soi en haut  
des pistes !**



*Prado Mermoz* PHARMACIE

Rejoignez-nous sur **facebook**.



# BIOThERM

THE HEALING POWER OF LIFE PLANKTON™

VOIR RENAÎTRE SA PEAU EN 8 JOURS\*  
QUEL QUE SOIT SON ÉTAT

RÉGÉNÉRÉE, LISSÉE & UNIFIÉE

marie claire

PRIX  
D'EXCELLENCE  
DE LA BEAUTÉ  
2018



NOUVEAU

BIOThERM  
LIFE PLANKTON™  
SENSITIVE EMULSION

soin hydratant fondamental  
apaise & renforce  
fundamental hydrating care  
soothe & reinforce

BIOThERM  
LIFE PLANKTON™  
SENSITIVE BALM

\*Auto-évaluations sur 51 femmes caucasiennes après 8 jours d'utilisation de Sensitive Emulsion. \*\*LE POUVOIR RÉGÉNÉRANT DU PLANCTON DE VIE™



PAGE 4

Soin de la peau  
**LE VANITY IDÉAL  
POUR LE SKI**



PAGE 8

Bien-être  
**LA GUERRE  
DES POUX**



PAGE 18

Soin de la peau  
**LA BEAUTÉ EN  
HAUT DES PISTES**



PAGE 20

Saint-Valentin  
**NOTRE SÉLECTION  
CADEAUX**



**Vive les vacances  
de février !**

Après Noël, les fous de la glisse et des sommets enneigés ont encore une période idéale, avec les vacances dites d'hiver. S'y préparer c'est déjà y être, alors avec votre pharmacien-conseil révisez vite votre liste des incontournables à glisser dans la valise pour être au chaud, et délicieusement bien dans votre peau une fois arrivé là-haut !

Attention cependant, les poux ne sont jamais en vacances, et l'hiver ne leur fait « même pas peur » : LeMag vous dit tout sur la stratégie de défense !

Côté confort des jambes, là aussi méfions-nous des « fake news »\* et n'oubliez pas que vos collants de compression sont aussi souverains lorsqu'il fait froid.

Enfin et surtout, février...Mais bon sang, mais c'est bien sûr, c'est le mois de la Saint Valentin ! Pour tous ceux qui s'aiment et qui ont envie de se le dire, avec des mots, avec des fleurs, avec des moments précieux à deux, en se cocoonant avec bonheur. Le moment idéal pour les amoureux de se faire des cadeaux, et pour cela, le festival des promos du Mag de Pharmabest est une mine de bonnes idées, pour être belles et beaux, et au mieux de votre forme.

Et toujours...

LES  
**BEST  
PROMOS**

PAGE 11



Magazine édité par la SAS Pharmabest et offert par votre pharmacien  
348 avenue du Prado 13008 Marseille  
Directrice de publication : Yanina Armenian  
Imprimé par Jean Bernard, Bondues (59)  
Conception et Création : M-agency.fr - 03 20 40 87 87  
Ne pas jeter sur la voie publique

\*fausses nouvelles





## Le vanity idéal pour le ski



QUE VOUS SOYEZ SKIEURS OU PROMENEURS DES NEIGES, VOTRE PEAU A LES MÊMES EXIGENCES : SE PROTÉGER DU FROID ET DU SOLEIL ! ALORS, SOYEZ PRÉVOYANTS ET FAITES LE PLEIN DE PRODUITS CHEZ VOTRE PHARMACIEN-CONSEIL AVANT DE CHAUSSER SKIS, RAQUETTES OU MOONBOOTS.

Été comme hiver, le soleil brille. Et ce n'est pas parce que l'astre est caché par les nuages que ses rayons UV ne pénètrent pas notre épiderme. Alors pour éviter problèmes de peau et vieillissement prématuré, utilisez une protection légère en ville, avec votre crème de jour SPF20 ou 30, ou une protection solaire plus efficace et adaptée lorsque vous allez en altitude pour profiter de la neige, des pistes, et du soleil.

### Crème solaire d'hiver : viser le maximum !

La réverbération du soleil sur la neige est redoutable pour notre épiderme (et nos yeux donc lunettes de soleil obligatoires). C'est donc le moment de sortir l'arme fatale, la bonne crème protection intense ou le stick solaire SPF50+ que vous avez dans votre poche, pour être sûr de bien couvrir la peau du visage et la protéger des rayons nocifs du soleil, mais aussi du vent et du froid.

Lèvres et mains ne doivent pas échapper à l'application, avec des produits spécifiques recommandés par votre pharmacien conseil Pharmabest. Répétez régulièrement l'application pendant la journée, car il suffit de s'être essuyé le visage avec un gant pour ne plus être protégé.



#### À savoir !

En altitude, le soleil, moins filtré, tape plus sévèrement (surtout entre 11h et 15h).

### Nourrir et hydrater

Hydrater son organisme se fait en toutes saisons. L'hiver aussi. Le soleil brille, le vent dessèche la peau, alors buvez de l'eau le matin avant d'attaquer les pistes, et recommencez lorsque vous faites une pause. Quant à votre épiderme, engoncé une bonne partie de la journée dans des combinaisons et autres couches de vêtements, laissez-le respirer après la douche du soir, et donnez-lui ce dont il a besoin pour recouvrer son équilibre : des bonnes crèmes riches, doudounes et nourrissantes !



# RACLETTE OU RAQUETTES

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ.



NOS SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES pour garder votre rythme !







## Notre sélection de produits

### 1 Stick zones sensibles SPF50 8g

AVÈNE

Stick solaire très haute protection, à appliquer généreusement sur les zones sensibles à protéger avant l'exposition solaire.

### 2 Photoderm ski SPF 50+ crème 20ml + stick 2g

BIODERMA

Protège à la fois votre visage comme étant une crème solaire, ainsi que vos lèvres en l'utilisant comme stick à lèvres.

### 3 Lait corps hydratant 400ml

A-DERMA

Soin corporel hydratant à l'avoine Rheelba qui adoucit, hydrate pendant 24h et pénètre rapidement dans les peaux les plus fragiles et délicates.

### 4 Crème merveilleuse riche 50ml

SANOFLORE

Cette crème est un soin anti-âge restructurant, elle maintient un fort taux d'hydratation et préserve l'élasticité de la peau.

### 5 Crème Réchauffante Pieds Froids 75ml

AKILEINE

La formule de cette crème contient des huiles de pépins de raisin et de ginkgo biloba, reconnues pour leur action dermoprotectrice, et un actif en affinité avec les thermorécepteurs de l'épiderme qui permet de réchauffer les pieds froids. Effet immédiat avec une agréable sensation de chaleur.

## Froid aux pieds ? Plus jamais !

Si vous ne sentez plus vos pieds avant même d'avoir attaqué la première descente à ski, c'est qu'il est temps de vous renseigner sur les crèmes et baumes chauffants. En général formulées à base de plantes, ces crèmes activent la circulation sanguine et la protection des extrémités. À appliquer matin et soir, en massage léger, pour obtenir très rapidement une sensation de chaleur, et tonifier vos pieds. Parce que la chaleur réconforte également les courbatures et les contractions musculaires, n'hésitez pas à prendre une bonne douche bien chaude le soir en rentrant du ski. Et au petit matin, si les douleurs musculaires persistent, appliquez un patch chauffant ou une compresse chaude sur les zones sensibles, cou, haut du dos, épaules, bras... La chaleur thérapeutique procurée permet de soulager les douleurs, tout au long de la journée. Alors, n'hésitez pas, allez-y tout schuss !



Article rédigé par  
**SABINE CHABBERT**  
Journaliste Beauté et Santé

## 6 Thera Pearl

Méthode non médicamenteuse conçue par des médecins pour soulager les douleurs et l'inflammation. Cette poche thermique très souple s'adapte à toutes les morphologies grâce à ces perles de gel. Elle se place au chaud pour une sensation de chaleur décontractante ou au froid pour un effet anesthésique.



**Saint-Bernard**  
DOULEURS MUSCULAIRES  
PATCHS CHAUFFANTS

ZONES CIBLÉES  
(Dos, épaules)

16h de soulagement

Soulage la douleur  
Décontracte les muscles

3 patches

MEDICATION FAMILIALE

**MERCK**

**Patch Bernard zones ciblées**  
**3 patches**  
Patch chauffant, soulage la douleur et décontracte les muscles en procurant jusqu'à 16h de soulagement.





# La guerre des poux... même en hiver



DES POUX EN HIVER ? NON, VOUS NE RÊVEZ PAS, MALGRÉ LES TEMPÉRATURES HIVERNALES, QUI POURTANT NE NOUS ÉPARGNENT PAS CETTE ANNÉE, LES POUX SONT ENCORE BEL ET BIEN PRÉSENTS SUR LA TÊTE DE NOS ENFANTS. LE FROID NE SUFFIT MALHEUREUSEMENT PAS À EFFRAIER CES PARASITES NICHÉS DANS LA CHALEUR DU CUIR CHEVELU DE VOS CHÉRUBINS, **LES POUX RÉSISTENT MÊME AUX HIVERS LES PLUS RUDES !**

S'il est vrai que les poux ne survivent pas aux températures d'un congélateur, qui reste l'un des moyens de les éliminer sur les vêtements ou peluches ne supportant pas un lavage en machine à 60°, les poux pullulent à chaque saison. Leur lieu de prédilection : la collectivité.

## Que faire pour s'en débarrasser ?

De nombreux produits à l'efficacité avérée existent en pharmacie mais là encore, les poux résistent de plus en plus aux principes actifs et le cuir chevelu sensible de vos enfants ne doit pas être agressé par la multiplication des traitements.



Il existe heureusement des shampoings, lotions et autres sprays asphyxiants et indolores pour le cuir chevelu très efficaces pour étouffer le pou et l'éliminer. Restent toutefois les lentes, ces fameux oeufs que pondent les poux (et qui s'élèvent au nombre de 5 à 10 par jour !), plus invisibles de par leur taille et leur couleur claire, qui restent à éradiquer. Pour cela, une seule solution : s'armer d'un bon peigne à poux et de patience ! Du remède de grand-mère à base de vinaigre aux décoctions de thym, de buis ou d'arnica, en passant par les produits pharmaceutiques, chacun saura trouver sa meilleure recette.

### À savoir !

Les poux détestent la lavande. Vous pouvez donc mettre une goutte d'huile essentielle de lavande dans le cou de votre enfant ou sur son bonnet qui agira comme répulsif.

Personnellement, j'aurais tendance à dire que c'est comme pour l'alimentation, il faut varier les plaisirs pour mieux surprendre les vilains récidivistes, et surtout investir dans un peigne à poux aux dents serrées, indispensable compagnon pour ces séances anti-poux. N'oubliez pas non plus de renouveler le traitement 7 à 10 jours après jusqu'à leur disparition, de laver tout le linge en contact avec les poux et de rappeler à votre enfant qu'il peut prêter ses jouets mais pas son bonnet !

### Bon à savoir :

- Les poux adorent la chaleur. Évitez donc d'utiliser un sèche cheveux qui favorisera l'éclosion des oeufs sur la tête de vos enfants.
- Les poux peuvent vivre jusqu'à 36 heures (sur les vêtements ou les lits par exemple) sans se nourrir.
- Les poux ne sont pas des puces et donc ne sautent pas. En revanche leur transmission est favorisée par la proximité des enfants lors de leurs jeux et par les vêtements d'hiver, bonnets ou écharpes, qu'ils s'échangent.
- Les poux résistent à l'eau. La contamination à la piscine est donc possible. Là encore, il est préférable que chaque enfant garde son bonnet pour lui !



Article rédigé par  
**ANNE-LAURE FARGÈS**  
Journaliste



1



3



4

## Notre sélection de produits

### 1 Xpert 100% radical lentes et poux flacon 200ml + peigne APAISYL

Cette lotion est facile d'utilisation (ne coule pas et s'élimine en un seul rinçage). Ne pas appliquer chez l'enfant de moins de 2 ans.

### 2 Anti-poux et lentes spray 150ml CINQ SUR CINQ

Cette mousse viendra enfin à bout des poux et des lentes. Avec ses actifs d'origine végétale et sans insecticide, il est plus respectueux de l'environnement du cuir chevelu. Sa pose rapide et sans rinçage (à laisser poser pendant 8h), facilite son application.

### 3 Peigne anti-poux métallique 3 en 1 PARANIX

Conçu avec des dents longues en acier inoxydable, il retire les insectes parasites sans abimer les cheveux quel que soit leur type. Ce peigne est également doté d'une loupe intégrée pour repérer facilement les poux et lentes et d'une brosse pour nettoyer facilement les dents métalliques.

### 4 Bonnet étouffe poux ORGAKIDDY

Le bonnet « étouffe poux » vient compléter le soin traitant et permet de recouvrir l'ensemble de la chevelure de l'enfant. Les poux sont alors parfaitement emprisonnés et l'asphyxie est garantie !



## LATTÉ AU THÉ VERT MATCHA

Une boisson aux excellentes vertus nutritives et réconfortantes, aussi délicieuse froide que chaude.

### INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE :

- 1 cuillère à café de thé vert matcha en poudre
- 2 cuillères à café de sucre
- 3 cuillères à soupe d'eau chaude
- 250ml de lait froid ou 300ml de lait chaud

### Préparation :

1. Mélangez la poudre de thé vert matcha et le sucre dans un mug ou une tasse.
2. Ajoutez l'eau chaude et mélangez au fouet jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse vert foncé.
3. Faites chauffer le lait à la casserole puis versez-le dans la tasse jusqu'à ce qu'elle soit presque pleine. Utilisez du lait froid pour un latte glacé.
4. Pour limiter les grumeaux, utilisez un fouet pour mélanger la pâte avec le lait jusqu'à ce que le liquide soit onctueux et vert clair.
5. Si vous le souhaitez, vous pouvez parsemer une pincée de poudre de thé vert matcha sur le dessus pour décorer. Pour un latte glacé extra frais, n'hésitez pas à ajouter des glaçons.

*C'est prêt et c'est délicieux !*

LE MATCHA EST UNE POUDRE DE THÉ VERT AUX BIENFAITS HORS DU COMMUN. C'EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE MINÉRAUX, OLIGOÉLÉMENTS ET VITAMINES.

LES **BEST PROMOS** DE FÉVRIER

BEAUTÉ



1 **SOINS EXOMEGA CONTROL 400ML**  
A-DERMA  
Peaux sèches  
**-2€**



2 **INTENSIVE BAUME 500ML**  
BIODERMA  
Peaux sèches  
**2+1**



3 **LIFE PLANKTON™**  
BIOTHERM  
Peaux sensibles  
  
1 soin acheté =  
**1 mousse nettoyante 50ml OFFERTE**



4 **LAIT VELOUTÉ 500ML**  
URIAGE  
Peaux sèches  
**-4€**



5 **SENSIDIANE**  
NOREVA  
Peaux intolérantes  
**-2€**



6 **HYDREANE**  
LA ROCHE-POSAY  
Peaux sèches  
**-2€**



7 **EAU MICELLAIRE**  
LA ROCHE-POSAY  
Peaux sensibles  
**-2€**



8 **EAU MICELLAIRE**  
LA ROCHE-POSAY  
Peaux réactives  
**-2€**

1 **A-DERMA** Sur le Baume Exomega Control 400ml, la Crème Exomega Control 400ml et le Lait Exomega Control 400ml. 2 **BIODERMA** 2 produits identiques achetés le 3<sup>ème</sup> offert sur Atoderm Intensive Baume 500ml, hors lots. 3 **BIOTHERM** Une mousse nettoyante 50ml offerte pour l'achat d'un soin Life Plankton. 4 **URIAGE** Sur Uriage Eau Thermale Lait Velouté Corps 500ml. 5 **NOREVA** Sur la gamme Sensidiane. 6 **LA ROCHE-POSAY** Sur la gamme Hydreane. 7 **LA ROCHE-POSAY** Sur l'Eau Micellaire Peaux Sensibles 2x400ml. 8 **LA ROCHE-POSAY** Sur l'Eau Micellaire Peaux Réactives 2x400ml.

\* Ces offres sont susceptibles de varier en fonction du point de vente. Dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Offres valables du 1<sup>er</sup> au 28 février 2018.



**9** **REDERMIC [R]**  
LA ROCHE-POSAY  
Anti-âge



**-3€**

**10** **REDERMIC [C]**  
LA ROCHE-POSAY  
Anti-âge



**-3€**

**11** **NUTRI RÉGÉNÉRANTE**  
INSTITUT ARNAUD  
Anti-âge



**-2€**

**12** **SUBSTIANE [+]**  
LA ROCHE-POSAY  
Anti-âge



**-3€**

**13** **PIGMENTCLAR**  
LA ROCHE-POSAY  
Anti-âge



**-3€**

**14** **COFFRETS LIFTACTIV SUPRÊME**  
VICHY  
Peaux sensibles et peaux normales à mixtes



1 soin acheté =  
**1 contour des yeux OFFERT dans le coffret**

**15** **SÉRUM NIGHT PROTOCOLE**  
DERMEDEN  
Anti-âge



**-5€**

**16** **SOIN REGARD RASAYANA**  
TAAJ



1 soin regard anti-âge Rasayana acheté =  
**1 eau micellaire 100ml OFFERTE**

**17** **HUILE DELHICIEUSE 100ML**  
TAAJ  
Corps, visage et cheveux



**-3€**

**18** **HORMELIFT & HORMEGOLD**  
HORMETA  
Anti-âge



1 produit acheté =  
**1 soin cou + décolleté 50ml OFFERT**

**19** **HUILE DELHICIEUSE 50ML**  
TAAJ  
Corps, visage et cheveux



**-2€**

**20** **HUILES DE BEAUTÉ NATESSANCE**



**-1€**

**21** **LAIT CORPS ROGER&GALLET**



**-2€**

**22** **SHAMPOING AVOINE 400ML**  
KLORANE  
Spécial cheveux



1 produit acheté =  
**le 2<sup>ème</sup> à -50%**

**9** LA ROCHE-POSAY Sur la gamme Redermic [R]. **10** LA ROCHE-POSAY Sur la gamme Redermic [C]. **11** INSTITUT ARNAUD Sur la gamme Nutri Régénérante, offre non cumulable avec toute autre promotion en cours. **12** LA ROCHE-POSAY Sur la gamme Substiane [+]. **13** LA ROCHE-POSAY Sur la gamme Pigmentclar. **14** VICHY Coffret Liftactiv Supreme peau sensible + Contour des yeux offert et Coffret Liftactiv Supreme peaux normales à mixtes + Contour des yeux offert. **15** DERMEDEN Sur Night Protocole Sérums 30ml.


**16** TAAJ Une Eau Micellaire 100ml offerte pour l'achat d'un soin regard anti-âge Rasayana. **17** TAAJ Sur l'Huile Délicieuse 100ml. **18** HORMETA Un produit acheté HormeLift ou HormeGold 1 soin cou + décolleté 50ml offert. **19** TAAJ Sur l'Huile Délicieuse 50ml. **20** NATESSANCE Sur les Huiles de Beauté. **21** ROGER&GALLET Sur les Laits Corps 200ml. **22** KLORANE Sur le Shampoing Avoine 400ml.



**1** DENTIFRICE BLANCHEUR  
ELMEX SENSITIVE PROFESSIONAL  
Dents sensibles  
**-30%**



**2** DENTIFRICE  
ELMEX SENSITIVE PROFESSIONAL  
Dents sensibles  
**-30%**



**3** SOLUTION DENTAIRE  
ELMEX SENSITIVE PROFESSIONAL  
Dents sensibles  
**-30%**



**4** BROSSÉ À DENTS  
ELMEX SENSITIVE PROFESSIONAL  
Dents sensibles  
**-25%**



**5** DENTIFRICE RÉPARE ET PRÉVIENT  
ELMEX SENSITIVE PROFESSIONAL  
Protection gencives  
**-25%**



**6** DENTIFRICE PROTECTION ÉMAIL  
ELMEX  
Renforce l'émail  
**-25%**



**7** SOLUTION DENTAIRE PROTECTION ÉMAIL  
ELMEX  
Renforce l'émail  
**-30%**




**8** HUILES DE BAIN  
KNEIPP  
**-30%**

**9** HUILE DE DOUCHE 1L  
BIODERMA  
Peaux très sèches  
**2+1**



**10** XÉMOSE HUILE 1L  
URIAGE  
Peaux très sèches  
**-4€**



**1** MAGNÉ CONTROL  
NUTRÉOV  
Anti-fatigue  
**-2€**



**2** TRIOLINUM  
NUTRÉOV  
Ménopause  
**-3€**



**3** FORTÉNUIT 8H  
FORTÉ PHARMA  
Sommeil  
**-1€**



**1** ELMEX Sur Elmex Sensitive Professional Blancheur 2x75ml. **2** ELMEX Elmex Sensitive professional Dentifrice 2x75ml. **3** ELMEX Sur Elmex Sensitive Professional solution dentaire 400ml. **4** ELMEX Brosse à dents Sensitive Extra Souple duo pack. **5** ELMEX Sur Elmex Sensitive Professional Répare et Prévient Tube de 75ml. **6** ELMEX Sur Elmex Protection Email Professional 75ml. **7** ELMEX Sur la Solution Dentaire Protection Email 400ml.

**8** KNEIPP Sur les Huiles de Bain 100ml et Crèmes de Bain 100ml. **9** BIODERMA 2 produits identiques achetés le 3<sup>ème</sup> offert sur Atoderm Huile Douche 1L, hors lots. **10** URIAGE Sur Xémose Huile Lavante Apaisante 1L.

**1** NUTREOV Sur Magné Control 60 Comprimés. **2** NUTREOV Sur Triolinum Fort 30 et 60 capsules, Triolinum Jour et Nuit 60 et 120 gélules, Triolinum sans hormone intensive 28 et 56 capsules. **3** FORTÉ PHARMA Sur FortéNuit 8 Heures 15 Comprimés.





**1** **ABCDERM 1L**  
BIODERMA

2 produits achetés =  
**1 produit OFFERT**



**2** **GEL DOUCEUR MOUSSANT 500ML**  
KLORANE BÉBÉ  
Corps & cheveux  
1 produit acheté =  
**1 produit OFFERT**



**3** **EXOMÉGA GEL BÉBÉ 500ML**  
A-DERMA  
Corps & cheveux

**-2€**

**4** **SOINS BÉBÉ BIO**  
CATTIER

**-30%**



**5** **NIDAL CROISSANCE**  
NESTLÉ

2 boîtes achetées =  
**1 boîte OFFERTE**



**6** **GUIGOZ CROISSANCE**  
GUIGOZ

2 boîtes achetées =  
**1 boîte OFFERTE**



**7** **ÉLASTIQUES ANTI-POUX**  
ORGAKIDDY

**-10%**



**1** BIODERMA Sur ABCDERM formats 1L. **2** KLORANE BÉBÉ Sur le Gel Douceur Moussant 500ml. **3** A-DERMA Sur Exoméga Gel lavant émoullissant corps et cheveux 500ml. **4** CATTIER Sur la gamme Bébé Cattier. **5** NESTLÉ Sur Nidal Lait Croissance 800g. **6** GUIGOZ Sur Guigoz Lait Croissance 800g. **7** ORGAKIDDY Sur les élastiques anti-poux 4 pièces.

**1** **STICKS ET RÉFLEXES**  
AVÈNE  
Protection solaire

**-1€**



**2** **SOLAIRES VISAGE**  
AVÈNE  
Protection solaire

**-2€**



**3** **ANTHELIOS VISAGE**  
LA ROCHE-POSAY  
Protection solaire

**-2€**



**4** **IDEAL SOLEIL**  
VICHY  
Protection solaire

**-2€**



**1** AVÈNE Sur les Sticks et Réflexes. **2** AVÈNE Sur les solaires Avène visage. **3** LA ROCHE-POSAY Sur la gamme Anthelios visage, hors pockets et sticks. **4** VICHY Sur la gamme Ideal Soleil, hors pockets et sticks.







# La beauté en haut des pistes



DES LÈVRES GERÇÉES, CRAQUELÉES, ET DES MAINS DANS UN ÉTAT CATASTROPHIQUE, VOILÀ LE RÉSULTAT D'UN MANQUE DE SOIN PENDANT LA SAISON HIVERNALE. C'EST POURTANT SIMPLE DE CONSERVER UN SOURIRE DE STAR, ET DES MAINS DOUCES, DOUCES. **IL SUFFIT DE LES SOIGNER AVEC LES BONS PRODUITS.**

## Soin des mains en hiver

Elles sont moins bien irriguées que d'autres parties du corps, et bien plus exposées aux intempéries. Résultat : on a beau mettre des gants de soie sous des gants de laines, nos mains se déshydratent et finissent par devenir sèches et rêches. Jusqu'aux crevasses ou gerçures qui font souffrir, saignent parfois, et mettent du temps à cicatriser.

**Pour prévenir cela, il suffit d'avoir quelques bons principes, quelques bons produits et d'appliquer les uns aussi bien que les autres :**

- Nourrir la peau avec des crèmes protectrices, hydratantes, adaptées aux besoins de votre peau. Demandez conseil à votre pharmacien, il vous expliquera que les crèmes riches ne sont pas forcément grasses.



### À savoir !

Les lèvres sont dépourvues de glandes sébacées, c'est pour cela que la bouche a du mal à se défendre contre les agressions extérieures, et notamment le froid, le vent, le soleil.

- Se laver les mains à l'eau tiède (jamais froide, ni chaude) avec un gel lavant de préférence 0% savon et se sécher la peau avec soin.
- Mettre des gants pour sortir au froid... et pour faire la vaisselle ou les autres tâches ménagères !

## Des lèvres douces et brillantes

Pendant l'hiver, vos lèvres risquent de s'assécher et de gercer. **Voici quelques conseils pour garder un sourire de star :**

- Ne passez pas votre langue sur vos lèvres, vous ne feriez

qu'accroître le phénomène de déshydratation

- Ayez dans la poche un stick hydratant que vous pouvez passer allègrement sur vos lèvres
- Si vous vous exposez au soleil, assurez-vous d'avoir un stick lèvres doté d'un SFP 15 ou 20, car cette partie du corps ne sécrète pas la mélanine qui fait bronzer et protège donc des rayons UV.
- Buvez de l'eau, encore et toujours, pour éviter d'augmenter la déshydratation de votre organisme tout entier.



- Pour retrouver une jolie bouche, mélangez un peu de sucre en poudre à du miel et frottez en douceur vos lèvres pour éliminer les peaux mortes. Vous appliquerez ensuite un baume bien gras, ou tout simplement de l'homéoplasmine, arme secrète de tous les maquilleurs pour obtenir de jolies lèvres bien lisses.



Article rédigé par  
**SABINE CHABBERT**  
Journaliste Beauté et Santé



## Notre sélection de produits

### 1 Miel Suprême soins de beauté mains & ongles tube 50ml SANOFLORE

Répare, protège et veloute vos mains jusqu'au bout des ongles. Sa texture fondante et onctueuse répare vos mains sèches et abimées.

### 2 Gel Lavant Mains à l'argile Bio Menthe / Grenade Flacon pompe 200ml CATTIER

Enrichi en argile blanche aux propriétés apaisantes, le gel sans savon respecte le pH naturel de votre peau, la nettoie en douceur et laisse vos mains délicatement parfumées.

### 3 Anthelios XL stick lèvres sensibles SPF50+ stick 4,7g LA ROCHE POSAY

Formule anti UVA/UVB, protège les lèvres sensibles contre les fortes expositions aux rayons solaires. Il hydrate et raffermi l'épiderme tout en le préservant du vieillissement précoce.

### 4 L'argan Bio stick lèvres nourrissant stick 3.5g MELVITA

Issu de l'arganier, le stick lèvres nourrissant de MELVITA délivre une huile exceptionnellement riche en acides gras, ce qui permet aux lèvres de ne plus se dessécher. Elles sont douces et parfaitement nourries.

**Huile de massage fruit de la passion & pampleousse**  
Flacon 100ml  
KNEIPP



**Prodigieux lait parfumé**

LAIT CORPS SUBLIMATEUR  
Aux huiles végétales précieuses  
Hydrate, satine, illumine  
BEAUTIFYING SCENTED  
BODY LOTION  
With precious botanical oils  
Moisturises, leaves a satin finish,  
illuminates  
TOUTES PEAUX  
ALL SKINTYPES

**Prodigieux lait parfumé**  
Tube 200ml  
NUXE



**Huile de soin et de massage bio détente lavande néroli**  
Flacon 100ml  
PURESENTIEL



**5 sens huile sèche sublimatrice**  
Flacon 50ml  
RENÉ FURTERER

# Une Saint Valentin

sous le signe du **bien-être**

Découvrez notre sélection de produits Spécial Saint-Valentin disponibles dans toutes les pharmacies PharmaBest.



**Gel bain douche fraîcheur stimulant gingembre**  
Tube 200ml  
ROGER&GALLET



**Nectar des délices**  
Flacon 200ml  
SANOFLORE



**Éveil sensuel huile de massage**  
Flacon 100ml  
NATESSANCE



**Abhyanga gelée de douche gourmande jasmin**  
Tube 200ml  
TAAJ



# Les collants de compression

## Vous en rêviez, ils sont arrivés !

**57% DES FEMMES ONT BESOIN D'UNE COMPRESSION VEINEUSE<sup>(1)</sup> ET 70 % PORTENT DES COLLANTS<sup>(2)</sup>. UNE ÉQUATION RÉSOUE PAR LE LABORATOIRE INNOTHERA QUI A MIS AU POINT LE COLLANT DE COMPRESSION QUI CONVIENT À TOUTES LES FEMMES\*. EFFICACE, CONFORTABLE ET ÉLÉGANTE, IL PEUT VOUS ÊTRE PRESCRIT PAR VOTRE MÉDECIN.**

### Maladie veineuse et femmes

Près de 60% des femmes souffrent d'une mauvaise circulation du sang veineux dans les jambes<sup>(1)</sup>.

L'âge, les grossesses multiples, l'obésité ou le port de talons sont autant de facteurs de risque auxquels sont exposées les femmes. Les conséquences ? Jambes lourdes, fourmillements ou sensations de gonflement des jambes qui diminuent la qualité de vie des patientes<sup>(1,3,4)</sup>. Ces problèmes de circulation peuvent évoluer vers des formes plus sévères<sup>(3,4)</sup>. La vigilance et la prise en charge sont donc de mise !

### La garde-robe devient traitement

La compression médicale est le traitement de référence<sup>(6)</sup>. Le bas de compression (ou bas de contention) est le format le plus utilisé. Saviez-vous qu'un autre format, préféré par les femmes<sup>(2)</sup>, est désormais disponible ? Le collant de compression cumule les avantages d'un accessoire incontournable de la garde-robe et d'un traitement efficace qui soulagera vos jambes.

N'hésitez pas à préciser vos préférences à votre médecin pour qu'il puisse inscrire « collant de compression » sur votre ordonnance. Parlez-en à votre médecin !



- ◆ Efficace contre la maladie veineuse<sup>(9)</sup>
- ◆ Doux et confortable au niveau de la culotte : une bonne tenue et l'absence de sensation de serrage au niveau du ventre<sup>(10)</sup>
- ◆ Souple et confortable à la ceinture : le design des mailles a été étudié pour tenir la taille sans la comprimer<sup>(10)</sup>
- ◆ Esthétique et solide : robustesse renforcée et éprouvée<sup>(10)</sup>
- ◆ Facile à mettre : la zone du pied a été conçue pour faciliter l'enfilage et le passage du talon<sup>(10,12)</sup>.
- ◆ Disponible en 6 coloris

**Voici quelques conseils pour soulager et préserver la santé de vos jambes<sup>(5,7,8)</sup> :**

- Le jour, privilégiez des talons de 3 à 5 cm.
- Le soir, une douche fraîche sur

les jambes.

- La nuit, les pieds surélevés avec un coussin glissé entre le matelas et le sommier.
- À chaque repas, une alimentation équilibrée pour éviter le surpoids.

• Au quotidien, une activité physique douce : marche, vélo ou natation.

• Limitez les sources de chaleur sur vos jambes : bains très chauds, chauffage au sol, sauna...

\* 98% des morphologies (11).

1. Guex JJ, Allaert FA. Observatoire du dépistage et de la prise en charge de la maladie veineuse en médecine générale. *Phlébologie*. 2012;2:57-66. 2. Etude Kantar Innothéra. 3. EBERHARDT RT, RAFFETTO JD. Chronic venous insufficiency. *Circulation*. 2005;111:2398-409. 4. MEISSNER MH et al. Primary chronic venous disorders. *J Vasc Surg*. 2007;46 Suppl S:54S-67S. 5. KAHN SR. The post-thrombotic syndrome. *Hematology Am Soc Hematol Educ Program*. 2010;2010:216-20. 6. HAS. Bon usage des technologies de santé. La compression médicale dans les affections veineuses chroniques. 2011. 7. NICOLAIDES AN et al. Management of chronic venous disorders of the lower limbs: guidelines according to scientific evidence. *Int Angiol*. 2008;27:1-59. 8. Société Française de Phlébologie. <http://www.sf-phlebologie.org/j-ai-les-jambes-lourdes>. Site consulté le 26/07/2017. 9. Dans les indications reconnues par la HAS, comme reposant sur des données cliniques robustes ou sur un consensus d'experts. Rapport HAS 2010 - Dispositifs de compression médicale à usage individuel : utilisation en pathologies vasculaires - Septembre 2010. 10. Caractérisation des propriétés sensorielles liées à l'usage de produits CVE (collants pour femmes), par la méthode du Profil. Etude EHD1\_2016\_011 réalisée par l'IFTH, contrat 170 064 R, en juin 2017. 11. ET\_2016\_47 TOV CLF\_AT. 12. Brevet FR2885035 : «orthèse compressive du membre inférieur en forme d'article tricoté de type bas, chaussette ou collant».

**SMARTLEG**® LE COLLANT DE COMPRESSION MÉDICALE ENFIN...

[www.smartleg.fr](http://www.smartleg.fr)

LA SCIENCE AU SERVICE DE LA COMPRESSION VEINEUSE  
Laboratoires Innothéra - 22 avenue Aristide Briand - BP 50035 - 94111 Arcueil Cedex - France

Dispositif médical de compression veineuse élastique

Smartleg® est un produit de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqué dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étui. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Laboratoires INNOTHERA, Janvier 2018-INN1801366

Photographie retouchée

INNOTHERA LABORATOIRES

ORIGINE FRANCE GARANTIE

BYE.COM - 6195240



LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

POUR CHANGER LA VIE DES PEAUX SENSIBLES

INNOVATION DERMATOLOGIQUE

## HYALU B5 SERUM

ACIDE HYALURONIQUE ET VITAMINE B5

La nouvelle correction anti-rides  
pour repulper la peau.

