



VACANCES :

Les conseils beauté & santé de votre pharmacien.
Composez votre trousse à pharmacie.

Les vacances c'est le temps du repos, le temps des loisirs mais aussi celui de l'attention portée à ses proches et bien sûr à soi. Alors lâcher-prise OUI mais pas côtés soins et santé ! Votre pharmacien vous propose de vous aider à constituer votre trousse de soins et de santé en vue de cet été ...

Les 8 incontournables pour des vacances réussies !

✚ Une crème hydratante visage et corps

- ✓ Crèmes de jour, de nuit, antirides... : même si elles ont leur spécificité, il est parfois difficile de toutes les emporter en vacances.

Que vous campiez ou que vous partiez à l'étranger, si vous voulez voyager léger, pensez à emporter au moins une crème hydratante visage et corps à appliquer matin et soir.

L'hydratation quotidienne est essentielle à la beauté de la peau. Elle permet de préserver son élasticité et aide à retarder les signes du vieillissement. Par ailleurs, un produit hydratant forme un film protecteur contre la chaleur, le soleil ou le dessèchement provoqué par l'air froid et sec des climatiseurs.

Attention : Si vous avez la peau grasse, utilisez une crème de base pour le corps et une crème non comédogène pour votre visage.

Pensez-y : Prenez soin aussi de votre poitrine en appliquant votre crème par de légers mouvements en remontant vers le haut.

✚ Une protection solaire

- ✓ Les rayons ultra-violets (UV) accélèrent le vieillissement de la peau. Emis par le soleil, les UVA pénètrent très profondément la peau en libérant des radicaux libres. Ces derniers agressent les cellules cutanées et les protéines : le collagène et l'élastine. La peau perd alors sa souplesse s'assèche et les rides se creusent. Même sur des peaux jeunes, les UV peuvent faire des ravages en augmentant les risques de contracter souvent des années après un cancer de la peau.

Votre pharmacien vous recommande donc d'éviter toute exposition entre 11 et 16 h et d'utiliser systématiquement une crème solaire protectrice adaptée à votre type peau.

Attention : Le soleil est le faux ami de l'acné. Il semble améliorer l'aspect de la peau mais c'est un leurre : l'épaississement de la couche superficielle de la peau bouche les pores ce qui entraîne la formation de boutons et une poussée d'acné quasi systématique. Si votre peau est à tendance acnéique, privilégiez *une crème solaire d'indice élevé (SPF 30) et non comédogène*.

+ Des « brossettes inter dentaires » pour un sourire sain

- ✓ Les poils de la brosse à dents ne nettoient pas toujours efficacement les espaces entre les dents. Les bactéries y stagnent favorisant ensuite caries et problèmes gingivaux. Il ne vaut donc mieux pas faire de pause sur le nettoyage efficace de vos dents. Même en vacances, votre pharmacien vous recommande de compléter le brossage par des brossettes inter dentaires. Vous pouvez aussi utiliser du fil dentaire avec précaution pour ne pas blesser la gencive. Quel que soit l'accessoire, il convient de nettoyer les espaces inter dentaires chaque jour de préférence le soir.

+ Des préservatifs pour une sexualité sans risque

Le préservatif est le garant d'une sexualité épanouie et sans risque. C'est le seul rempart contre tous les virus, bactéries et parasites responsables d'infections comme le VIH :

- ✓ Utiliser des préservatifs dont l'emballage porte impérativement les logos NF ou CE. Les conserver dans un endroit sec à l'abri du soleil. L'exposition prolongée ou répétée à la chaleur le fragilise et peut le rendre poreux.
- ✓ Veiller aux dates limites d'utilisation inscrites sur les emballages
- ✓ Utiliser un préservatif neuf à chaque rapport

+ Des vitamines et oligo-éléments pour garder la forme

Pour anticiper la rentrée et compenser des repas pas toujours équilibrés en vacances, faites une cure de vitamines et d'oligo-éléments.

Parmi les incontournables :

- ✓ La vitamine C qui renforce l'immunité en augmentant les défenses naturelles de l'organisme. L'acérola, petite cerise d'Asie : elle est 30 fois plus riche en vitamines qu'une orange. Sous forme de comprimés à croquer, elle est gourmande et pratique à emporter.
- ✓ Les acides gras (Omega 3) indispensables au développement du cerveau des petits et des grands. On les retrouve dans les poissons gras (sardines, harengs, maquereaux, saumons) mais il est difficile d'en manger en quantité suffisante. Pensez donc aux capsules à base d'huile végétales ou d'huiles de poissons.
- ✓ Le fer qui contribue aussi au bon développement du cerveau chez l'enfant et intervient dans l'oxygénation du sang. Présent principalement dans les céréales, légumineuses, la viande et le jaune d'œuf, il peut être pris sous forme de complément en cas de carence.
- ✓ Le calcium : indispensable à la croissance du squelette, des dents et au fonctionnement des muscles. On en trouve dans le lait (de vache, de chèvre ou d'amande).
- ✓ Le magnésium (marin de préférence car mieux assimilé), associé à la vitamine B6, aide à rééquilibrer le système nerveux. Il aide aussi à la décontraction des muscles et améliore le sommeil.

Pensez-y : Vous trouverez en pharmacie des gélules, comprimés ou ampoules associant plusieurs vitamines et oligo-éléments. Certains produits sont aussi développés spécifiquement pour répondre aux besoins des enfants. D'autres sont riches en vitamines qui nourrissent la peau (A, B et E notamment), particulièrement utiles durant les expositions au soleil. Demandez conseil à votre pharmacien.

✚ Des probiotiques pour votre équilibre

- ✓ Pour éviter le ventre gonflé et autre inconfort, votre pharmacien vous recommande d'enrichir votre flore intestinale. Celle-ci est composée naturellement de millions de bactéries qui constituent le microbiote : un écosystème bénéfique pour le bon fonctionnement du transit intestinal et la protection de l'organisme contre des agents pathogènes. Pour maintenir son équilibre, il est important de consommer régulièrement des aliments probiotiques.
- ✓ Il s'agit surtout d'aliments fermentés et crus comme la choucroute ou le yaourt. Par ailleurs, pour « nourrir » les bonnes bactéries apportées par l'organisme, il est aussi nécessaire de consommer des aliments prébiotiques : sources de fibres (légumineuses, orge, seigle, chicorée, asperges, artichauts, oignons, bananes).
- ✓ Toutefois, l'alimentation n'apportant généralement pas les quantités nécessaires, en probiotiques et prébiotiques. Vous trouverez sous forme de gélules, comprimés ou poudre à diluer dans de l'eau. Des compléments disponibles en pharmacie

Pensez-y : Les probiotiques sont les meilleurs alliés de votre intimité. Réensemencer la flore vaginale aide à rétablir son écologie et à éviter les petits désagréments des vacances, comme les mycoses favorisées par la chaleur, l'humidité ambiante et le port du maillot.

✚ Des bas de contention si vous prenez l'avion

- ✓ La pressurisation ne facilite pas la circulation du sang. Conséquences : en avion, les jambes peuvent être lourdes et gonflées. Pire, selon l'Organisation mondiale de la santé le risque de thrombose veineuse durant un vol de plus de 4 heures a été établi pour des sujets sains (1 pour 6000).
- ✓ Les facteurs aggravants sont notamment l'obésité, les antécédents de maladies vasculaires, la prise d'hormones (y compris les contraceptifs oraux) ou la grossesse. Si vous faites partie des personnes à risque, consultez un médecin avant votre départ et portez des chaussettes, bas ou collants de contention. Ils accélèrent le retour veineux et « stoppent » les œdèmes en migration. Il en existe plusieurs modèles : demandez donc conseil à votre pharmacien !

✚ La trousse de secours : l'indispensable des vacances !

✓ *Une base commune de médicaments/produits pour toute la famille*

- Crème anti-coup : pour apaiser les bleus et blessures superficielles
- Pansements Waterproof : plus pratiques quand les enfants passent leurs journées dans l'eau ou à la plage
- Antiémétique (contre le mal des transports)
- Antiseptique : pour désinfecter les petites plaies
- Antipyrétique (contre la fièvre). Vous pouvez aussi opter pour les suppositoires (adaptés à l'âge et le poids des nourrissons-enfants)
- Antalgique (contre la douleur)

- Anti diarrhéique : sous forme de comprimés, solutions buvables ou pastilles fondantes sous la langue.
- Collyre pour nettoyer les yeux (grains de sable ; poussière)
- Thermomètre : plusieurs modèles existent (classique, électronique, infrarouge)
- Pince à épiler : en cas d'écharde
- Répulsif moustiques : existes aussi sous forme de bracelets et de produits intérieurs pour des nuits sereines
- Rappel : la crème solaire doit être adaptée à la peau de chacun. Choisissez donc s'il le faut, une crème par personne. *A noter* : les premiers jours d'exposition au soleil, toute la famille peut utiliser un Indice 50 afin que la peau se prépare en douceur.

✓ *Si vous partez avec un nouveau-né / bébé / enfant*

Entre camping et jeux en plein air, les éraflures, égratignures et autres petites blessures des enfants sont le lot des vacances. Chez le bébé, l'exposition au soleil est interdite ! Chez les enfants, privilégiez l'exposition avant 11h et après 16h, les UV sont les moins dangereux bien qu'une crème protectrice soit indispensable à toute heure.

En complément des médicaments et produits cités ci-dessus :

- Sérum physiologique : pour les yeux et le nez
- Compresse stériles
- Brumisateur
- Sachets de poudre de réhydratation
- Coton hydrophile
- Lingettes : nomades pour plus de praticité

Pensez-y : Il existe des trousse contenant le minimum nécessaire aux premiers secours. Demandez conseil à votre pharmacien, il vous propose actuellement des trousse à pharmacie déjà complètes comprenant les essentiels du voyage.

Avec ces conseils, vous pourrez envisager des vacances en toute tranquillité ! N'oubliez pas de repérer la pharmacie la plus proche de votre lieu de villégiature : www.mapharmaciereference.fr ou www.phrreference.fr

NE PAS OUBLIER !

Les carnets de santé de vos enfants !

Les ordonnances de tous les membres de la famille si vous avez des prescriptions.

Bonnes vacances par avance !

Votre Pharmacien.

