

# LE MAG

N°46 / NOVEMBRE 2023



*Il était une fois...*

*Conseils et idées cadeaux plein la tête  
pour préparer les fêtes !*



1. TEINT FRAIS



2. BELLE DE JOUR ET DE NUIT



3. RECETTE : SABLÉS DE NOËL



4. LE FROID ET MOI

ÉDITO NOVEMBRE 2023

## 1,2,3...Noël !

Nous y sommes les températures baissent, et notre bel automne va laisser la place à une période de fêtes et de joies ! 1,2,3... Noël est bientôt là !

Vous trouverez dans ce numéro de quoi préparer au mieux cette période souvent très intense.

Pensez à vous et à vos proches avec de nombreux coffrets à découvrir entre partage et plaisir d'offrir.

Découvrez également nos conseils et astuces pour garder une peau saine, être belle de jour comme de nuit et lutter contre le froid.

**Bonne lecture !**  
**Univers Pharmacie**



Dans les pages suivantes,  
**Retrouvez nos conseils  
santé et bien-être.**

Numéro: 46

Editeur: Univers Pharmacie

4 chemin du Dornig

68000 Colmar

Tel: 0389416845

Fax: 0389233735

[communication@groupeuniverspharmacie.com](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)

[www.groupeuniverspharmacie.com](http://www.groupeuniverspharmacie.com)

Directeur de la publication

Daniel Buchinger

Périodicité / mensuelle

Directrice de rédaction:

Céline Boultreau - LEGALL Santé Services

Conception/Réalisation:

ADN Production

58 Avenue de Wagram 75017 Paris

Tél: 0389416845

[www.groupeuniverspharmacie.com](http://www.groupeuniverspharmacie.com)

[communication@groupeuniverspharmacie.com](mailto:communication@groupeuniverspharmacie.com)

Crédits Photos : AdobeStock\_292625966 - 467383739 - 561308282 - 605724141 - 612204686 - 653018900 - 539988400 - 182417723

- 489172946 - 550539147 - 633695297 - 547844996 - 640677292 - 486216253 - 596092221 - 519980939 - 627984832 - 461702629

- 619303572.

Engagements : Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou de professionnels santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et les traitements délivrés par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant.

Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.

« Ne pas jeter sur la voie publique »

## Teint frais : je rayonne !

En automne, la grisaille ne se contente pas d'inonder le ciel. Pour illuminer votre teint, vitamines, oxygène et capteurs de lumière font la part belle à l'éclat.

### NOS CONSEILS

Accumulées sur l'épiderme et mélangées aux impuretés de l'atmosphère, les cellules mortes constituent un voile terne qui asphyxie la peau. En manque d'oxygène, celle-ci a besoin qu'on l'aide à respirer.

Lorsque nous passons du temps en plein air c'est un fait, nous avons tous une apparence saine et un teint frais. Par conséquent, la méthode la plus efficace pour fournir cet oxygène à la peau est de prendre de profondes inspirations de l'air pur de la nature. Une simple balade en forêt, en montagne ou sur la plage peut oxygéner les tissus cutanés. Cependant, il est important de veiller à bien protéger votre peau de l'exposition aux rayons UV en utilisant par exemple une crème de jour enrichie d'un indice de protection solaire.

#### Astuces

Pendant 3 ou 4 jours, diluez un jus de citron dans une bouteille d'eau et dégustez (surtout pas à jeun) tout au long de la journée. Le but ? Détoxifier l'organisme et rendre votre teint plus lumineux.



ANNEMARIE  
BÖRLIND  
NATURAL BEAUTY

INNOVATION  
PROTECTION ANTI  
LUMIÈRE BLEUE

R<sup>3</sup> ROSE NATURE  
SUPREME GLOW  
CREAM-GEL

LA LUMIÈRE BLEUE ENDOMMAGE LA PEAU.  
ROSE NATURE LA PROTÈGE.

## Réparer des mains abîmées

Pour soigner des mains gercées et endommagées, commencez par les protéger pour éviter toute détérioration supplémentaire. Ensuite, traitez et apaisez les crevasses en utilisant un soin réparateur de manière régulière jusqu'à guérison complète. Si les gercures persistent au point de provoquer des fissures et des saignements, bien désinfecter ces zones pour prévenir les infections. Enfin, pour favoriser la guérison, vous pouvez couvrir la plaie avec un pansement tout en continuant à appliquer le soin réparateur sur le reste des mains.

La crème réparatrice pour les mains a une double action : elle régénère la peau des mains tout en apaisant les démangeaisons et les irritations, favorisant ainsi la cicatrisation et la douceur de la peau. Ces produits de soin «réparation» sont souvent élaborés avec de l'urée ou de la vaseline, créant une barrière protectrice pour la peau. Ils sont à utiliser en cas de peau abîmée, tant pour le traitement des crevasses que pour la prévention.



# la chēnaie

Formules  
naturelles

Fabriqués  
en France

VEGAN

Textures  
sensorielles



DÉCOUVREZ L'EFFICACITÉ ANTI-ÂGE  
D'UN EXTRAIT DE CHÊNE BREVETÉ

Liste des points de vente sur [www.lachenaie.com](http://www.lachenaie.com)

# ERGY D

N°1  
DES VENTES DE  
VITAMINE D\*

## Concentré d'immunité

ERGY D

VITAMINE D3  
200 UI

- Immunité<sup>1</sup>
- Ossature<sup>1</sup>
- Issue de lanoline, substance naturelle

Nutergia  
LABORATOIRE

15 ml

340

- Immunité / ossature
- Période hivernale

Bonne biodisponibilité

1 goutte = 200 UI  
100 % des apports  
de référence

Les  
+

La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et au maintien de l'ossature.

FABRIQUÉ EN FRANCE

Nutergia  
LABORATOIRE

# L'AVENT

## Qu'est-ce que l'Avent ?

On pourrait être tenté de penser que le terme «Avent» est en relation avec «avant» Noël, mais en réalité, son origine est bien différente. «Avent» est issu du latin «Adventus», signifiant «la venue». Pour les Chrétiens, l'Avent annonce la venue (dans le sens de la naissance) du Christ dans la nuit du 24 au 25 décembre. C'est également le commencement de l'année religieuse, ce qui en fait un moment propice à la réflexion et à la méditation sur la foi.





Pour tout le monde, qu'ils soient chrétiens ou non, l'Avent est également le moment de décorer un sapin et de préparer un calendrier de l'Avent. Cette tradition, originaire d'Allemagne, a été inventée au XIX<sup>e</sup> siècle. Le calendrier de l'Avent est généralement constitué d'un décor comportant des fenêtres à ouvrir chaque jour à partir du 1<sup>er</sup> décembre. Chaque fenêtre renferme une image, un petit mot ou une gourmandise.

En fin de compte, l'Avent offre aux enfants et aux adultes l'opportunité de compter les jours qui les séparent de la naissance de Jésus ou de l'arrivée du Père Noël, en fonction de leurs croyances. C'est une période magique qui culmine généralement par un repas où toute la famille se réunit, ce qui en fait une célébration à ne pas manquer pour cette simple raison.

# BERDOUES





## MARQUE DE PARFUMS ET COSMÉTIQUES NATURELS & BIO

-  Jusqu'à 100% d'ingrédients d'origine naturelle
-  Formules sans ingrédients controversés
-  Fabriqué à Toulouse
-  Formule Vegan

Passionnée **de parfums** et **de cosmétiques**, la famille **Berdoues** crée en 1902, sa marque éponyme, **un univers généreux** et **authentique** de senteurs, de parfums et de soins naturels. Nous nous réinventons chaque jour afin de proposer des parfums et cosmétiques **inspirés de la nature, pour une beauté et un plaisir responsable.**

[www.berdoues.com](http://www.berdoues.com)

Rejoignez-nous sur:  

## Belle de jour ou de nuit

On ne se maquille pas de la même façon durant la journée ou pour une fête. Mais dans le fond, tout est question de goût et de style. Un maquillage de soirée peut rester léger et un maquillage de jour oser quelques couleurs.

### JOUR

Un maquillage de jour doit rester le plus naturel possible. Il faut éviter de surcharger avec des couleurs trop vives et du produit en grande quantité. On privilégiera les pigments beiges, rosés ou bruns pour les yeux et les lèvres. On valorisera son bronzage l'été et on illuminera son teint l'hiver.

### NUIT

En soirée, le fond de teint sera plus couvrant. Pour cela il pourra être appliqué avec une éponge. Il sera ensuite généreusement poudré, éventuellement avec une poudre qui donne un teint hâlé. Des couleurs plus intenses pourront être appliquées aux yeux pour un effet plus accentué. on peut par exemple oser le smoky eyes en appliquant un fard foncé sur toute la paupière. On l'accompagnera d'un mascara qui donne beaucoup de volume aux cils et pourquoi pas d'un crayon ou d'un fard à effet paillette. Le crayon contour des lèvres est obligatoire en soirée, il permet un dessin plus précis et une meilleure tenue de la couleur.

### “ Astuces

Si on opte pour des fards très foncés, on évitera un rouge à lèvres d'un rouge trop intense. Cela donne un effet surchargé. Dans ce cas, les spécialistes conseillent une couleur plus discrète.

# MADAME LA PRÉSIDENTE

Welcome to the Hair Game

**95%**  
RÉDUIT LA CHUTE  
ET APORTE DE LA  
CROISSANCE\*

**100%**  
RENFORCE  
LE CHEVEU\*



## RÉSOLUTION N°1

**1 COMPRIMÉ - 3 RÉSULTATS**  
ANTI-CHUTE • CROISSANCE • FORTIFICATION

*Le complément le plus complet sur le marché*



Disponible dans votre pharmacie  
et sur [madelapresidente.fr](http://madelapresidente.fr)

MADE IN FRANCE



## SAUGELLA TRIPLE PROTECTION

Le soin lavant intime quotidien  
qui apporte une triple action et aide à :

1. Soulager les désagréments intimes
2. Apporter une protection prolongée
3. Respecter l'hydratation naturelle de la muqueuse vulvaire

Pour plus d'infos, rendez-vous  
sur le site [www.saugella.fr](http://www.saugella.fr)

SAU-2023-0045 - D4 - Mars 2023  
Viatrix Santé - 1 Rue de Turin - 69007 Lyon - RCS Lyon 399 295 385

ACHAQUE HISTOIRE UN SOIN

# SAUGELLA

DES SOINS EXPERTS POUR MON HYGIÈNE INTIME





## Sablés de Noël

Que serait Noël sans son lot de gourmandises sucrées ?

Pour l'arrivée des fêtes découvrez une recette de sablés spéciale Noël pour accompagner votre chocolat chaud auprès du feu.

### INGRÉDIENTS (10 pers.)

- 500g de farine
- 250g de beurre mou ou de bonne margarine
- 250g de sucre en poudre
- 1 zeste de citron ou d'orange (non traitée ou bio)
- 3 œufs

### PRÉPARATION :

1. Batta le beurre pour qu'il devienne presque moussieux. Ajouter les œufs, le sucre et battre pendant 10 min.
2. Ajouter la farine et le zeste et former une pâte à la main, faire une boule et mettre un peu au réfrigérateur si on a le temps.
3. Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5). Sortir la pâte du réfrigérateur et la dérouler sur 1/2 cm d'épaisseur.

4. Avec des formes d'emporte-pièce de motifs de Noël, découper des petits biscuits et les déposer sur une plaque garnie d'une feuille de papier sulfurisé (ou à défaut de papier-alu) ou sur une plaque beurrée à l'aide d'une feuille de papier essuie-tout.
5. Recouvrir chaque biscuit d'un peu de jaune d'œuf.
6. Faire cuire 10 min environ. Les biscuits finissent de sécher après les avoir sortis du four, donc ne pas s'étonner s'ils sont encore un peu mous à la fin de la cuisson.
7. Décorer les biscuits à votre guise

**Bon appétit !**



# Fresubin®

## FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE !



Demandez conseil à votre pharmacien - À utiliser sous contrôle médical

NOV052016\_07092023-FRESENIUSKABI France SAS - 4193975796 RCS Nanterre - 50x6x



# L'allié de votr<sup>e</sup> volonté

## Arrêt du tabac



**2x plus de chance  
d'arrêter de fumer  
par rapport à la  
volonté seule\***

**Pas avant 15 ans.**

Il existe d'autres dosages, utilisez la dose adaptée à votre niveau de dépendance, à évaluer avec l'aide d'un professionnel de santé.

\*Résultats à 6 mois d'une étude clinique sur 608 personnes [1]

[1] Garvey AJ et al. Effects of nicotine gum dose by level of nicotine dependence. Nicotine Tob Res. 2000; 2 (1): 53-63.

Nicorette gomme, médicament contenant de la nicotine. Utilisé pour aider les fumeurs à arrêter leur consommation de tabac. **L'arrêt définitif de la consommation de tabac est préférable.** Contient de l'alcool (Nicorette gommes classiques et fruits). Demandez conseil à votre pharmacien. En cas de difficultés, consulter votre médecin. Lire attentivement la notice. Ne pas utiliser au-delà de 1 an. Ne pas utiliser chez la femme enceinte sans avis médical. 22/12/60295320/GP/001



## J'ai tout le temps froid Qu'est-ce que ça cache ?

### J'IDENTIFIE MES BESOINS

01 Anémie, mauvaise circulation, fatigue... les origines de la frilosité sont multiples. Avez-vous froid seulement aux extrémités, aux pieds et aux mains, à certains moments de la journée ? selon les réponses, les indices peuvent expliquer les causes. Quels solutions ?

### JE M'HYDRATE ET JE RESPIRE

02 C'est la base ! Le corps humain est essentiellement composé d'eau, qui retient la chaleur et la relâche lentement. Une bonne hydratation aide à affronter les changements de température. Si être déshydraté peut donner froid. Il en va de même en cas de mauvaise oxygénation du corps. Donc, bougez pour faire le plein ! à court terme, ça réchauffe, en activant la circulation sanguine : à long terme, ça permet d'augmenter la masse musculaire, source de chaleur.



### JE ME REPOSE

03 Soyez attentif à la qualité de votre sommeil, car le lien entre fatigue et température interne est avéré : le manque de repos impacte le système nerveux, le métabolisme fonctionne au ralenti, et le corps produit moins de chaleur. Alors oui à l'exercice, au plein air, aux fruits et aux légumes. Non à la sédentarité et aux sucres !

### J'ÉVITE LES CARENCES

04 Manque de fer ou de vitamine B12 et voilà les frissons ! évitez les faux amis «réchauffants» - sucreries, café, alcool... et préférez fruits et légumes frais en jus ou en soupe, du gingembre, des fruits secs et à coque... Leur forte teneur en fibres, leurs vitamines et leurs minéraux sont de vraies amies antifroid.

### JE DEMANDE CONSEIL

05 Vous avez tout essayé, mais la frilosité persiste ? Si cela s'accompagne d'un changement de poids, de fatigue chronique, il peut s'agir d'un problème de thyroïde. Le diabète est aussi un facteur de sensibilité au froid et au chaud, en raison des troubles circulatoires qui lui sont associés. Pour vous assurer que vous n'en êtes pas atteint, votre pharmacien peut vous proposer un test de déistage, qui vous donne le résultat en quelques minutes. Alors oui à l'exercice, au plein air, aux fruits et aux légumes. Non à la sédentarité et aux sucres !

# VARISAN®

La compression médicale  
haute couture

*La classe à l'italienne...  
...à Milan et dans votre pharmacie*



Les produits de cette gamme sont des dispositifs médicaux, consultez les notices de chaque dispositif et / ou prenez conseil auprès d'un professionnel de santé pour plus d'informations. Octobre 2023.

# RETOUR VEINEUX

## Les Facteurs à éviter qui peuvent aggraver la maladie veineuse

Bien qu'il soit plus commode de porter des bas de contention en hiver par rapport à l'été, il demeure essentiel de rappeler les bonnes pratiques pour un traitement efficace des problèmes veineux pendant la saison hivernale. Découvrez les pièges à éviter, les idées préconçues, les astuces pour prendre soin de vos jambes en hiver.

### Les Facteurs à éviter :

Évitez l'exposition excessive à la chaleur pour vos jambes, car la sensation de chaleur au niveau des jambes est un symptôme courant de la maladie veineuse chronique, due à l'augmentation de la pression dans les veines qui élève la température de la peau.

Cependant, l'inverse est vrai : la chaleur peut aggraver les problèmes veineux, car elle a tendance à dilater les veines et à ralentir la circulation sanguine dans les jambes. C'est la raison pour laquelle le port de bas de compression demeure essentiel en été, malgré certaines idées reçues. Par conséquent, avec l'arrivée des températures plus fraîches en hiver, il est tentant de couvrir ses jambes avec des pantalons épais et chauds, de prendre des bains très chauds, ou de se tenir près d'un feu ou d'un radiateur. Il est cependant crucial de ne pas exposer excessivement vos jambes à la chaleur, car cela ne ferait qu'endommager d'avantage la paroi veineuse.





## Astuces : du chaud, pour transpirer et apaiser

Prendre une douche ou un bain bien chaud agrémenté d'huile essentielle permet de décongestionner en douceur les voies aériennes grâce aux vapeurs d'eau. Et surtout, de décontracter le corps entier.

Boire des infusions bien chaudes peut également apaiser une gorge irritée ou soulager les affections respiratoires. Les bouillons de légumes sont aussi d'excellentes alternatives pour se réchauffer de l'intérieur.

Vous pouvez également faire une hydrothérapie du colon au début de l'hiver. Cela permet une élimination des matières bloquées dans le gros intestin, la reconstitution d'une flore saine contribuant ainsi à renforcer les défenses immunitaires.

Le seul produit avec  
[aloevera]<sup>2</sup>

# Mayday<sup>®</sup>

LA GASTROSOLUTION À L'ALOE VERA

- ▶ SOULAGE LES BRÛLURES
- ▶ COMBAT LE REFLUX
- ▶ NEUTRALISE L'ACIDITÉ

PROTÈGE LA MUQUEUSE  
DE L'ESTOMAC  
ET DE L'ŒSOPHAGE



avec l'ajout  
d'ALOE VERA  
concentré 2 fois



8 026380 058822

Demandez conseil à votre pharmacien.

**ZUCCARI**  
www.zuccari.fr

Pour la gamme [aloevera]2 contactez-nous à [contact@naturancia.fr](mailto:contact@naturancia.fr) - 06 56 69 40 70

ZUCCARI s.r.l.  
Via del Commercio 68/68  
38121 Trento - Italie

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les avertissements et les instructions d'utilisation contenus dans la notice. Prendre conseil auprès d'un professionnel de santé avant utilisation. Révision avril 2021.



## Les gestes malins pour un hiver serein !

GESTE N°1 : DÉGAGEZ LE NEZ

GESTE N°2 : DÈS LES PREMIERS FROIDS... PASSEZ À LA FRICTION !

Les affections du système respiratoire provoquées par le froid sont bien connue : nez qui coule, gorge qui gratte, yeux qui s'embuent, frissons. Renforcer ses défenses immunitaires est la meilleure arme pour prémunir l'organisme des affections classiques hivernales. Les huiles essentielles d'arbre à thé, d'eucalyptus radié, de niaouli ou de ravintsara sont extrêmement efficaces pour booster nos systèmes immunitaires\*.

Les huiles essentielles\* sont des substances polyvalentes à la fois antibactériennes et antivirales mais aussi antifongiques, antiacariennes, bénéfiques pour l'arbre respiratoire haut et bas, en particulier au moment des épidémies hivernales... sans oublier leurs impacts bénéfiques sur les défenses immunitaires.

\*Utilisez les plantes et les Huiles Essentielles avec précaution. Avant toute utilisation, lisez attentivement les informations et les précautions d'emploi.

Extrait : <https://fr.puressentiel.com/blogs/conseils/maux-de-l-hiver-et-huiles-essentielles-mes-recettes-naturelles>

Puressentiel  
RESPIRATOIRE



L'Efficacité à l'état Pur  
pour décongestionner le nez  
naturellement

HUILES  
BIO  
ESSENTIELLES

SPRAY NASAL  
DÉCONGESTIONNANT  
EFFICACITÉ DÈS LES 1<sup>ÈRES</sup> MINUTES\*



Dispositif Médical CE

+ Pharmacie | Parapharmacie | [puressentiel.com](https://puressentiel.com)

mustela®

Stelatopia + *Curtis*

Apaise efficacement les peaux à tendance atopique et l'esprit des parents.

Crème  
relipidante  
anti-grattage



Apaise  
instantanément

99%  
d'ingrédients  
d'origine  
naturelle

COSMETIQUE  
BIO  
CHARTRE COSMÉO

Anti-récidive

Sans parfum



 **Velpeau®**

EXPERT

Fournisseur officiel de la **FFvolley** 

**Velpeau® Ligaction® Pro Expert**

Genouillère pour la compression et la stabilisation du genou.

Découvrez ou redécouvrez notre orthèse Velpeau® Ligaction® Pro Expert, la solution technique de la gamme Velpeau Expert pour traiter les entorses et contusions modérées du genou !

Que vous pratiquiez le ski, le volley-ball, ou tout autre sport cette orthèse est idéale pour la reprise d'activité<sup>1</sup>. Son intérieur doux vous apportera confort au porté<sup>2</sup>.

Le saviez-vous ?

La marque Velpeau® est fournisseur officiel de la Fédération Française de Volley-ball et ses joueurs portent et recommandent nos orthèses, alors tout comme eux, faites confiance à notre expertise !



Sources : 1.DFC-2022-095, 2.DFC-2022-102. **Velpeau® Ligaction® Pro Expert** : Dispositif médical CE, indications ci-contre. Fabriqué par Lohmann & Rauscher International GmbH & Co. KG. Lire attentivement la notice d'utilisation / l'étiquetage. Demandez conseil à votre pharmacien / médecin pour plus d'information. Ce Dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. AR-202310-016

Du 1<sup>er</sup> au 30 novembre 2023



1 produit acheté  
=  
1 produit

**OFFERT\***



\* Offre valable sur deux produits identiques, pour les porteurs de cartes Univers Privilège et Univers Premium dans les pharmacies et parapharmacies participant à l'opération. Concerne : Shampoing anti-odeur (Chien & Chat), Pipettes Grand Chien, Collier Chat. Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions.