



Conseil Patient

DES SOLUTIONS POUR UNE RENTRÉE RÉUSSIE !

Sitôt partis, sitôt rentrés. Les vacances sont toujours trop courtes et la rentrée toujours trop proche. Pour limiter les soucis de dernière minute, mieux vaut bien préparer sa rentrée.

Voici quelques conseils pour une rentrée réussie.

LUTTEZ CONTRE LE STRESS ET LES TROUBLES DU SOMMEIL

Les vacances sont synonymes de lâcher-prise, décontraction, douceur de vivre. Puis vient le temps de reprendre le travail, l'école, avec un nouvel horizon et de nouveaux défis. Il est courant d'éprouver à cette occasion une certaine tension, une pointe d'irritabilité ou d'être confronté à **des troubles du sommeil**.

Pour lutter contre ces désagréments, il est conseillé de prendre **du magnésium**.

Sa consommation dans les aliments doit être constante pour assurer un renouvellement des stocks utilisés.

Cependant, si cela ne suffit pas il est possible d'opter pour **des compléments alimentaires** en association avec d'autres oligo-éléments et des vitamines qui facilitent son absorption et sa fixation. Une **cure de magnésium** peut suffire à réguler le sommeil. Toutefois, il est parfois nécessaire d'y associer des **complexes phytothérapeutiques ou homéopathiques** pour en consolider les effets. Demandez conseil à votre pharmacien.

GARDEZ LA FORME POUR LA RENTRÉE

Un coup de fatigue après 1 ou 2 semaines de reprise, une certaine irritabilité, une résistance physique altérée, vous avez **une baisse de tonus**. Afin de retrouver forme et vitalité, vous pouvez prendre **des vitamines, des minéraux ou des oligo-éléments**, le tout dans un format pratique et facile à prendre (1 fois par jour de préférence le matin). Selon votre âge et votre style de vie, votre pharmacien pourra vous orienter vers le choix le plus adapté. Vous pouvez également poursuivre **une alimentation riche en vitamines et en fibres** à base de fruits et de légumes verts **pour renforcer l'efficacité des compléments alimentaires**.

PRÉVENEZ ET ÉLIMINEZ L'APPARITION DES POUX

Le cuir chevelu qui démange, des petites bulles blanches accrochées aux cheveux par endroit, cela signe **le retour des poux**. **Les shampoings à base de diméticone** et sans insecticide sont très efficaces, il existe des formes de plus en plus pratiques (mousses, sans rinçage...). **Les sprays insecticides** permettront de traiter l'ensemble des tissus, vêtements et draps où les poux auraient pu trouver refuge.

PRENEZ SOIN DE VOTRE PEAU

Les expositions solaires répétées altèrent la peau : tâches, peau sèche, craquellement... Tous ces désagréments ne sont pas seulement esthétiques et peuvent générer une véritable gêne. Si vous souhaitez **prolonger votre bronzage**, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien qui pourra vous conseiller **des compléments alimentaires à base de carotène** pour prolonger votre hâle jusqu'à la prochaine exposition.

PRÉPAREZ-VOUS AU RETOUR DE L'ACNÉ

L'acné qui était partiellement limitée grâce aux expositions solaires fait son grand retour après les vacances. Il sera nécessaire de reprendre un rituel strict de **nettoyage et de soin**. Un **gel nettoyant moussant** ou une **eau micellaire sans rinçage** pourront être utilisés ainsi **qu'un soin visage de texture gel ou gel/crème** pour ne pas graisser inutilement le visage. Si votre acné est modérée à sévère, il sera nécessaire de **consulter un dermatologue** afin qu'il détermine le traitement le plus approprié. Demandez conseil à votre pharmacien.

Les gestes à adopter

- Respectez votre besoin de sommeil et **reposez-vous** si cela est nécessaire.
- Reprenez ou poursuivez **une activité sportive adaptée**.
- Respectez les **3 repas de la journée** en associant en équilibre glucides, lipides et protéines sans oublier les fibres et les vitamines.
- Faites **des cures de compléments alimentaires** pour garder la forme, conserver votre bronzage ou fortifier vos cheveux.
- Quand vous traitez votre enfant contre **les poux, traitez également son environnement** : toutes les têtes de la maison ainsi que tous les endroits où ils seraient susceptibles de se nicher. N'hésitez pas à **laver vos draps à 90°C** s'ils sont en coton pour être sûrs d'en être débarrassés.
- Pensez à bien **hydrater votre peau** pour éviter qu'elle se dessèche avec **une crème riche** pour le visage la nuit ou **un baume corporel riche** pour le reste du corps.
- **Réduisez votre consommation de tabac** ou **stoppez-la** totalement.

Votre pharmacien vous conseille

.....
.....
.....
.....
.....

Cachet de l'officine

Membre du réseau Les Pharmaciens Associés

