

NEWSMAG

#38 Mars
2021

**LA RHODIOLE
CONTRE LES
COUPS DE BLUES**
P.3

**L'HUILE VÉGÉTALE
D'ONAGRE**
P.6

**MINI
PRIX
FLASH!**

L'HEURE DU GOÛTER
P.7

**RETROUVEZ
NOS PROMOS
DU MOIS**
P.4/5

**EN FORME
À TOUT ÂGE**

well&well

LES PHARMACIENS

POUR ALLER MIEUX QUE BIEN



Les beaux jours
arrivent, laissez
vos gambettes
s'exprimer !

Velpeau® VeinoCare®
vous aide à préserver
votre capital veineux !



Velpeau® VeinoCare® Ultra NOUVEAU

Disponible en chaussettes et bas de
compression de classe 2.

Demandez conseils à votre pharmacien.

Découvrez le reste de la gamme compression Velpeau® VeinoCare®
Microfibre, Coton, Homme et City 3 sur www.Velpeau.fr

Dispositif médical de classe I (Classe de compression 2 ou classe de compression 3), indiqués dans le traitement compressif en phlébologie et en lymphologie. Fabriqués par Lohmann & Rauscher International GmbH & Co. KG. Demandez conseil à votre pharmacien / médecin. Lire attentivement la notice d'utilisation (notamment pour les contre-indications). Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé, qui porte au titre de cette réglementation, le marquage CE. Les produits Velpeau® VeinoCare® sont certifiés ASQUAL selon le référentiel des chaussettes, bas, collants, manchons et bonnets couvre-moignons élastocompressifs de compression médicale des membres. Consultez www.asqual.com
Laboratoires Lohmann & Rauscher SAS - RCS Epinal B 380 236 091 ZA de Choisy 88200 Remiremont - AR-202101-030



Suivez-nous sur **LinkedIn**

ÉDITO

En ce début d'année, les pharmaciens well&well accompagnent et conseillent petits et grands pour être mieux que bien !

Découvrez les bienfaits de la plante « anti coups de blues » p3, de l'huile végétale d'onagre (p6) et les conseils de nos experts pour un goûter sain pour les plus petits (p7) !

Retrouvez également la sélection well and well des produits de saison et à MINI PRIX (p4) et (p5)

Bonne lecture !

LES DOSSIERS EXPERTS

LUTTER CONTRE LES COUPS DE BLUES

**Avec Katia, votre experte
well&well, pharmacien**

La **Rhodiola**, qui ressemble à un cactus, est une plante résistante aux hautes altitudes (jusqu'à 4000m) et au froid.

C'est en Suède, Russie, Chine et Mongolie qu'elle a d'abord été utilisée dans la médecine traditionnelle ancestrale.

On raconte que les vigoureux Vikings lui devraient leur légendaire force, et que les empereurs chinois envoyaient des expéditions en Sibérie, chargées de revenir avec la précieuse racine.

Mais à quoi peut-elle être utile aujourd'hui ?

Elle est souvent utilisée pour lutter contre les « coups de blues » :

car elle agit de manière positive sur le système nerveux central : elle empêche la dégradation des neuromédiateurs comme la sérotonine, noradrénaline, dopamine, ayant des effets positifs sur **notre humeur, notre mémoire, notre sommeil et nos capacités cognitives...** Alors en quantité plus importante dans notre cerveau, ils favorisent notre **bien-être général**. On parle des propriétés « adaptogènes » de cette plante car elle aiderait notre corps à s'adapter aux **situations de stress**.

Elle aide à améliorer les capacités physiques :

notamment en diminuant la fatigue et en améliorant la récupération (++) pour les épreuves sportives).

Elle aide à l'amélioration des capacités intellectuelles :

notamment de la mémorisation. On la conseille donc souvent aux **étudiants en période d'examen**, en association avec des **Oméga 3** (comme Oméga3* de well&well, 3 gélules le matin) et du **Magnésium** (par exemple Mg* de well&well 1 comprimé matin, midi et soir)

Elle aiderait à diminuer les comportements addictifs :

(tabac, alcool, sucre) en augmentant la **résistance de l'organisme aux syndromes de manque, de stress et de peurs incontrôlées**.

A raison d'une cure de 20 jours par mois, 1 gélule matin + 1 gélule midi consommée en **complément alimentaire***, elle est à éviter le soir, pour ne pas perturber votre sommeil (contre indiquée chez la femme enceinte en l'absence de données toxicologiques).



*Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et d'une alimentation variée et équilibrée.

MINI PRIX FLASH!

DU 1^{ER} AU 31 MARS

7€₉₀

**MULTIVITAMINES JUNIOR
MvKIDS WELL&WELL**
Complément alimentaire*
POUR PETITS & GRANDS



La boîte de 60 gomme

1€₉₉

**NEUTROGENA
STICK LÈVRES**



Le stick de 4.8g soit 497.5€/kg

6€₉₉

**BEPANTHEN®
POMMADE**
IRRITATIONS
DE LA PEAU
ERYTHÈME
FESSIER DU NOURRISSON



Le tube de 100g soit 69.9€/kg

8€₉₀

**MvBOOST
WELL&WELL**
Complément alimentaire*
RICHE EN
VITAMINES B & C



La boîte de 30 comprimés effervescents

16€₉₉

**TOPICREM
LAIT CORPS
ULTRA
HYDRATANT**



LOT
DE 2

Le lot de 2 flacons de
500ml soit 16.99€/L

1 ACHETÉ =
LE 2^{ÈME} À -50%
GUIGOZ® OPTIPRO® 3
CROISSANCE DÈS 1 AN



Les deux pots

6€₉₀

**URIAGE
GEL SURGRAS
DERMATOLOGIQUE**
NETTOIE, PROTÈGE



1L

Le flacon de 1L soit 6.90€/L

2€₉₉

**COTOBIO PAR
VELPEAU®**
100% BIO*



*100% des fibres sont issues de l'agriculture biologique.
Sachet de 180 pièces de coton

3€₉₀

**SUPERWHITE DENTIFRICE
CHARBON ACTIF**



Le tube de 75ml soit 52€/L

+
BROSSE À
DENTS
OFFERTE

4€₉₀

**UPSA
LES ÉLÉMENTAIRES**
MAUX DE GORGE
GOÛT POMME VERTE OU MENTHE



OU

Dispositifs médicaux

Ne pas utiliser Les Élémentaires Maux de gorge en Maux de gorge aigus chez l'enfant de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser chez la femme enceinte. Lire attentivement la notice.
Contenir un maximum de 4 semaines consécutives après 15 jours d'aggravation du mal de gorge.
Responsabilité médicale (avis de l'EC 04/77) : Données cliniques : Septembre 2013, 4 études par : Laboratoire UPSA.

La boîte de 20 pastilles

9€₉₉

**BOIRON®
CAMILIA®**
TROUBLE DE LA
DENTITION
CHEZ LE
NOURRISSON



La boîte de 30 unidoses

1 ACHETÉ =
1 OFFERT

**MARIMER
HYGIÈNE NASALE**



LOT
DE 2

Les deux sprays de 100ml

5€₉₅

**SAFORELLE®
SOIN LAVANT
DOUX**



Le flacon de 250ml soit 23.8€/L



OU



**CONTRE LA FIÈVRE ET LES DOULEURS
D'INTENSITÉ LÉGÈRE À MODÉRÉE**

**Adulte et enfant
à partir de 27 kg (à partir
d'environ 8 ans)**

**Adulte et enfant
à partir de 50 kg (à partir
d'environ 15 ans)**

Si le symptôme pour lequel vous envisagez de prendre ce médicament évoque une infection Covid19, contactez votre pharmacien ou votre médecin.

Médicaments contenant du paracétamol. Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contiennent, pour éviter tout risque de surdosage. Un surdosage en paracétamol peut endommager le foie de manière irréversible. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin.

VISA 19/09/60281210/GP/001/F06-01/21

FOCUS PLANTE

L'HUILE VÉGÉTALE D'ONAGRE

L'onagre est une plante bisannuelle originaire du continent nord américain. Elle était bien connue des amérindiens qui l'utilisaient pour ses propriétés anti-inflammatoires et adoucissantes respiratoires.

Les acides gras polyinsaturés GLA (Acide Gamma Linoléique) qu'elle contient sont bénéfiques pour la femme, en particulier lors de désordres liés au **cycle** et au niveau **cutané**.

L'huile d'onagre peut donc être conseillée pour mieux gérer les **désagréments féminins** lors des cycles menstruels, pour le maintien d'une **peau saine et belle**.

Les conseils well&well

Les capsules d'huile végétale d'Onagre well and well contiennent de l'huile d'onagre vierge non raffinée, obtenue par simple pression mécanique à froid, gage de qualité et d'origine biologique. L'huile d'onagre conserve ainsi tous les bienfaits de ses constituants.

Prenez 2 capsules matin, midi et soir au cours des repas, pendant 40 à 60 jours. À renouveler selon le besoin.



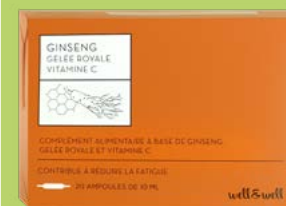
GINSENG¹

Le ginseng est une plante adaptogène reconnue pour favoriser la vitalité physique et mentale, et stimuler le système immunitaire.

Retrouvez-le dans Ginseng-Gelée royale-Vitamine C de well&well.

LES CONSEILS WELL&WELL

Prenez 1 ampoule de Ginseng le matin, pendant 20 jours



SPIRULINE¹

Le super-aliment du tonus et de la vitalité. La spiruline est une micro-algue bleue verte, considérée par l'OMS² comme le meilleur aliment pour l'humanité au 21^{ème} siècle et le plus complet. 100% naturelle et Bio, elle est très riche en protéines, minéraux et vitamines.

LES CONSEILS WELL&WELL

1 à 3 gélules par jour à répartir au cours des repas, pour les personnes fatiguées, en convalescence, en recherche de performances sportives...



TYROSINE¹

La L-Tyrosine est l'acide aminé précurseur de la dopamine, un neurotransmetteur qui a un rôle sur l'humeur, la motivation, l'attention, l'addiction et le plaisir.

Elle est particulièrement conseillée pour aider à démarrer la journée en pleine forme !

LES CONSEILS WELL&WELL

Prendre 3 gélules par jour le matin

Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes



PARLONS NUTRITION

« L'heure du goûter » est souvent le moment phare de la journée des enfants.

Afin que celui-ci apporte une réponse alimentaire complète aux enfants, L'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) donne cinq recommandations :

1. Consommer deux des trois familles d'aliments suivantes

- **Produits laitiers**
- **Fruits** (entiers pour conserver les fibres et non en jus, principalement composés de sucres)
- **Pain complet, semi-complet ou céréales complètes**

Exemple : Faites-leur retrouver le goût d'une bonne tartine de pain semi-complet avec un bon beurre « bio » 1 barre de chocolat noir (70% de cacao minimum) et un fruit de saison.

2. **Boire de l'eau** à volonté !

3. À **éviter** : les **produits gras et sucrés** (barres chocolatées, biscuits industriels souvent constitués d'huile de palme) sodas, bonbons et viennoiseries (croissants, pains au chocolat...)

4. Le goûter doit être pris au moins **deux heures avant le dîner**.

5. L'enfant ne doit **jamais grignoter** entre les repas et le goûter. Il ne faut donc pas multiplier les collations.



Retrouvez le bon goût d'une nourriture saine, la moins transformée possible et intelligente. Elle développera chez vos enfants les valeurs de la qualité et de la cuisine de la maison, non industrielle.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et d'une alimentation variée et équilibrée. - Organisation mondiale de la santé

ÉNI?ME



Elle enveloppe corps et bras, c'est une feuille de tabac. C'est une allure de voilier, Longtemps elle fut liée à l'épée.

Qui est-elle ?

Participez et gagnez !

Envoyez-nous la réponse en message privé sur notre page facebook :

www.facebook.com/welland-wellpharmaciens
et tentez de gagner un produit well&well en cadeau (tirage au sort en fin de mois)

Solutions#36

A l'abstention il peut pousser. Il lui arrive de planer. Son ombre nous fait hésiter. Pour le sceptique il est semé.

Le doute
Retrouvez la solution dans le prochain numéro de votre NewsMag well&well.

well&well

66 rue Escudier
92100 Boulogne
tel : 01.46.89.69.65
contact@wellandwell.fr
www.wellandwell.fr
www.wellandwell-leblog.fr



DES VITAMINES POUR TOUTE LA FAMILLE !



Les multivitamines well&well concentrent des vitamines, minéraux et autres nutriments difficiles à trouver dans l'alimentation, favorisant la forme et la vitalité physique et mentale. Demandez conseil à votre pharmacien.

*Les compléments alimentaires sont à utiliser dans le cadre d'un mode de vie sain et d'un régime alimentaire varié et équilibré.

Spécialement formulé
pour vous par les pharmaciens

well&well