



# NEWS

JANVIER  
2024

Mag



## ZOOM SUR

L'alimentation  
anti-fatigue

PAGE 3

## DO IT YOURSELF

Soutien de  
l'immunité

PAGE 6

## Focus sur

Huile Végétale  
Amande douce

PAGE 6

BONNE ANNÉE

2024



LE MIEL

Un trésor  
précieux  
comme l'or

PAGE 07

MINI

PRIX

FLASH!

RETROUVEZ NOS

PROMOS

DU MOIS

PAGE 4-5

well&well

LES PHARMACIENS

POUR ALLER MIEUX QUE BIEN





Et si les monstres pouvaient  
leur faire oublier leurs bobos...



**NOUVEAU**

## Velpeau Kids Monster Pansements pré-découpés

- Résistant à l'eau<sup>1</sup>
- Respectueux de la peau<sup>2</sup>
- Facile à poser et à retirer<sup>3</sup>
- Testé dermatologiquement<sup>2</sup>



Sources : 1.DFC-2022-091, 2.DFC-2022-090, 3.DFC-2022-089

Velpeau® - Dispositifs médicaux CE. Demandez conseil à votre pharmacien / médecin pour plus d'informations.

Velpeau® Kids Monster, Dispositifs médicaux pour le traitement des petites blessures quotidiennes. Fabriqués par Eurosirel S.p.A, distribués par Lohmann & Rauscher International GmbH & Co. KG. Demandez conseil à votre pharmacien / médecin pour plus d'informations. Lire attentivement l'étiquetage. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Laboratoires Lohmann & Rauscher - ZA de Choisy - 88200 Remiremont  
Tél. : 03 29 62 36 06 SIREN 380 236 091 RCS Epinal B 380 236 091. AR-202302-017



**Velpeau®**

*Supporter des sportifs du quotidien*



# Édito

Toute l'équipe de votre pharmacie well&well vous souhaite une bonne et heureuse année !

Afin de vous accompagner pour la commencer mieux que bien, découvrez la bonne alimentation anti-fatigue (p3 et 7), ainsi que des conseils pour booster votre immunité, et des produits de saison.

  Bonne lecture !

Vous vous sentez fatigué.e même après une bonne nuit de sommeil ? Vous avez du mal à vous concentrer ? Vous somnolez en début d'après-midi ?

Votre alimentation peut être en cause !

## Une journée vue par notre cerveau :

Notre organisme est programmé naturellement pour passer toutes les étapes de la journée :

**Le matin**, il démarre grâce à la **dopamine**, puis il synthétise la **noradrénaline** qui nous donne l'énergie pour mettre en oeuvre nos projets. L'**acide aminé tyrosine** est le précurseur qui permet de synthétiser ces deux neurotransmetteurs (**dopamine et noradrénaline**).

**En fin d'après-midi**, la production de **sérotonine**, freine l'action pour retourner au calme (aussi impliquée dans la régulation de nos humeurs). Son précurseur est un autre acide aminé : le **tryptophane**.

**Le soir**, la **sérotonine** déclenche la sécrétion de l'hormone mélatonine (voir p7) et facilite l'endormissement. Pour que l'organisme passe bien ces étapes, il faut booster ces acides aminés précurseurs (**tyrosine et tryptophane**) aux bons moments.

## ZOOM SUR

# L'alimentation anti-fatigue



## Les conseils well&well

### Le petit déjeuner :

- 1 Boire de l'eau, du thé, du café ou de la tisane
- 2 Protéines : pour un petit déjeuner salé, œuf ou jambon bleu-blanc-cœur<sup>1</sup>. Pour du « sucré » : crêpes maison (œuf bleu-blanc-cœur<sup>1</sup>, farine complète, lait de soja, d'amande ou de riz)
- 3 Glucides : pain complet Bio au levain ou céréales complètes sans sucres ajoutés
- 4 Produits laitiers : fromages ou yaourts
- 5 Lipides : beurre bleu-blanc-cœur<sup>1</sup>, huile de colza pour la cuisson des œufs ou dans un smoothie vert (épinard, concombre, céleri, avocat...)
- 6 Fruits : noix, noisettes, amandes et/ou fruits de saison



<sup>1</sup> Bleu-Blanc-Cœur<sup>®</sup> est un label qui s'attache à promouvoir des sources d'acides gras oméga-3 dans l'alimentation des animaux tout d'abord, puis des hommes.



### Le goûter ou la collation :

- 1 Une grande tasse de thé vert
  - 2 Un ou plusieurs fruits de saison
  - 3 Noix ou amandes: 5 ou 6
- Consommez et dégustez le tout lentement et avec plaisir en complément d'une alimentation variée et colorée qui apporte en principe ce qui est nécessaire !



## À éviter

- les sucres rapides des confiseries, sodas, céréales raffinées (qui font augmenter le taux d'insuline puis de sérotonine et favorisent l'endormissement)
- les excès (qui forcent l'organisme à constituer des réserves et le fatiguent)
- manger trop peu (qui force l'organisme à puiser dans les réserves et le fatigue)
- manger à horaires irréguliers et trop vite

L'alimentation ne permet pas toujours de pallier ces carences et de garantir une forme à toute épreuve. Demandez conseil en pharmacie pour la compléter au mieux !

# MINI PRIX FLASH!

DU 1<sup>ER</sup> AU 31 JANVIER

LA SÉLECTION WELL&WELL

9€  
99

**SPRAY  
ATMOSPHÈRE  
AUX 24 HUILES  
ESSENTIELLES**  
WELL&WELL



Le spray sans gaz propulseur de 200mL, soit 49,95€/L

*Spray assainissant à vaporiser à l'intérieur de vos pièces ou bien sur la literie et les moquettes afin de purifier les surfaces (essai au préalable sur une petite partie).*

4€  
99

**TOPICREM  
ULTRA HYDRATANT  
HUILE DE DOUCHE  
NETTOIE EN  
DOUCEUR, NOURRIT  
ANTI-TIRAILLEMENT**



Le flacon de 500mL, soit 9,98€/L

5€  
50

**STODALINE®  
TRAITEMENT DE LA  
TOUX - SANS SUCRE  
ARÔME MÛRE  
VANILLE**

**SANS ALCOOL**



Le flacon de 200mL, soit 27,50€/L

2€  
50

**LAINO  
PRO INTENSE  
SOIN DES LÈVRES  
NOURRIT SOULAGE  
ET RÉPARE**



Le stick à lèvres

10€  
90

**ARKOPHARMA AZINC VITALITÉ**  
Complément alimentaire¹  
12 VITAMINES, 8 MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLEMENTS



**15  
JOURS  
OFFERTS**

La boîte de 120 gélules +30 offertes



9€  
99

**COTOPADS®  
PAR VELPEAU®**  
RECTANGLE  
8X10CM

LOT  
DE 3



Cotopads® par Velpeau® est indiqué pour le soin infirmier et l'hygiène corporelle. Fabriqué par Lohmann & Rauscher International GmbH & Co. KG. Lire attentivement la notice / l'étiquetage. Demandez conseil à votre pharmacien / médecin. Ce Dispositif médical médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Laboratoires Lohmann & Rauscher - ZA de Choisy - 88200 Remiremont - Tél. : 03 29 62 36 06 SIREN 380 236 091 RCS Epinal B 380 236  
Le lot de 3 sachets de 200 pièces chacun.

7€  
99

**BEPANTHEN® POMMADE**  
DEXPANTHÉNOL 5%  
TUBE DE 100G



CH-20231211-87

5€  
50

**PARODONTAX**  
DENTIFRICE RÉPARATION ACTIVE GENCIVES  
MENTHE FRAÎCHE



Le tube de 75mL, soit 73,33€/L

4€  
90

**UPSA**  
CITRATE DE BÉTAÏNE  
BALLONNEMENTS,  
DIGESTION DIFFICILE



La boîte de 10 sachets-doses

3€  
50

**ACICLOVIR  
ARROW CONSEIL®**  
HERPÈS LABIAL /  
BOUTON DE FIÈVRE  
5% CRÈME



Le tube de 2g, soit 1750€/kg

4€  
85

**SMECTALIA®**  
ANTI-DIARRHÉIQUE  
PRÊT À L'EMPLOI  
ARÔME CARAMEL -  
CACAO



La boîte de 12 sachets

4€  
99

**VOCADYS**  
IRRITATIONS  
DE LA GORGE



La boîte de 30 pâtes à sucer

RECETTE DIY

## ROLL-ON



# Soutien de l'immunité

### MATÉRIEL



**HE de Ravintsara**  
(*Cinnamomum camphora*)



**HE de Citron**  
(*Citrus limonum*)

**HV d'Amande douce**  
(*Prunus amygdalus dulcis*)



— Bouchon bille



— Flacon opaque de 10 ml

HV : Huile végétale  
HE : Huile essentielle

### PROTOCOLE OPÉRATOIRE

Dans un flacon opaque de 10 mL, mélangez :  
15 gouttes de Ravintsara + 15 gouttes de Citron

**Complétez avec :**

- 10 ml d'Amande douce

*Vissez le bouchon puis agitez*

### UN SIMPLE GESTE

Une application au niveau des glandes surrénales  
(situées au dessus des reins donc sur le haut du ventre) + sur  
les poignés 2 fois/jour.

Les huiles essentielles sont à utiliser avec précaution, demandez conseil à votre pharmacien. Contre-indiqué chez la femme enceinte au premier trimestre, en cas d'épilepsie, d'antécédents de convulsions, de traitement immunosuppresseur, chez l'enfant de moins de 6 ans. Risque de photosensibilisation, ne pas s'exposer au soleil dans les 12 heures qui suivent l'application.

## FOCUS SUR

## L'huile végétale d'Amande Douce

Extraite du noyau du fruit de l'amandier, cette huile aux propriétés adoucissantes et nourrissantes est connue depuis l'Antiquité, puisque les femmes égyptiennes s'en servaient déjà pour composer des onguents.

Elle est essentiellement riche en oméga 9 (acide oléique) et oméga 6 (acide linoléique), mais aussi en vitamines A et E qui lui confèrent des bienfaits **anti-oxydants**, en minéraux et oligo-éléments (phytostérols qui améliorent notamment la **microcirculation** et alcools terpéniques qui jouent un rôle **protecteur**).

L'huile d'amande douce est ainsi **adoucissante, émolliente et fortifiante** et peut être utilisée pour apaiser et nourrir le corps, le visage et même les muqueuses.

**Grâce à ses propriétés, elle peut par exemple être utilisée :**

- Dans la réalisation d'huiles de massage, associée à des huiles essentielles<sup>2</sup> spécifiques selon les besoins.
- Sur les peaux délicates ou sujettes à inconfort. Elle est particulièrement recommandée pour les **bébés**.
- Dans la réalisation de **soins** contre les vergetures et autres

**Découvrez nos produits**





# 3 PRODUITS well&well du mois

## 1. Spray gorge<sup>1</sup>

Complément alimentaire aux extraits d'échinacée, de pamplemousse et d'huiles essentielles d'origine biologique. Ce spray au goût agréable permet d'apaiser localement et rapidement la gorge. Il peut aussi être utilisé pour apaiser les cordes vocales.

Sous forme de gouttes (plus que de spray), il permet de tapisser le fond de la gorge pour plus d'efficacité.

### LES CONSEILS WELL&WELL

Agiter le flacon avant emploi. Une pulvérisation à chaque utilisation 3 à 6 fois/jour.



## 2. Complexe Vitamines B

Les vitamines du groupe B peuvent être utiles pour prévenir les carences nutritionnelles, en particulier chez les personnes ayant des **régimes restrictifs**, les **femmes enceintes** et les **personnes âgées**. Les végétariens et végétaliens peuvent bénéficier de suppléments pour compenser le manque de certaines vitamines B

présentes principalement dans les produits d'origine animale. Elles ont un réel effet anti-fatigue et anti-stress, qui en font un booster en cette saison !

### LES CONSEILS WELL&WELL

Prendre 1 comprimé par jour avec un grand verre d'eau



## 3. Huile Essentielle<sup>2</sup> : Thym à Thujanol

L'huile essentielle de Thym à thujanol est un indispensable de votre trousse aroma d'hiver !

Purifiant, antiviral et stimulant immunitaire, le thym à thujanol est également riche en actifs antibactériens et antifongiques, ce qui en fait un allié précieux lors des épisodes infectieux fréquents en cette période.

L'huile essentielle de Thym à thujanol est également intéressante en cas de fatigue nerveuse.

### LES CONSEILS WELL&WELL

Retrouvez nos recettes dédiées en aromathérapie dans le livret DIY #2. N'hésitez pas à le demander à votre pharmacien.



Peut-être utilisée en voie cutanée pure (adulte) ou diluée (enfant), voie orale chez l'adulte uniquement. Déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants.



## LE MIEL :

## Un trésor précieux comme l'or



Mélange de nectar, pollen, propolis, cire et de sécrétions des abeilles... le miel est utilisé comme médicament et remède naturel pour de nombreux maux depuis des milliers d'années !

### Il est conseillé pour combattre :

- la fatigue (richesse en sucre et capacité à favoriser la fixation des sels minéraux)
- les crampes (apport en potassium)
- la toux (notamment chez l'enfant) diminue la gravité et la fréquence et évite les complications ORL.

### Comment le choisir :

#### Selon ses propriétés :

- Miel de sapin, de thym, d'eucalyptus ou de forêt : à utiliser en période de grippe et refroidissement.

- Miel de lavande, de tilleul, d'oranger : à utiliser pour ses vertus calmantes en cas de nervosité ou d'insomnie. **D'origine Française**, si possible d'apiculteur et « **extrait à froid** » ou « obtenu par centrifugation ». Les miels industriels sont pasteurisés, ce qui évite la cristallisation (phénomène naturel dû au froid. Pour retrouver un état liquide, chauffez doucement le miel au bain-marie) et détruit malheureusement les levures et les enzymes. **Les miels industriels sont donc à éviter.**

Retrouvez des recettes à base de miel pour des infusions ou grogs à vertus thérapeutiques sur [wellandwell-leblog.fr](http://wellandwell-leblog.fr)

### Le miel contient :

**80%**  
de sucres simples  
(glucose et fructose)

**15 à 19%**  
d'eau suivant les miels

**200**  
substances différentes  
(acides aminés, protéines, enzymes, fer, potassium, cuivre, calcium...) qui en font un cocktail énergétique incroyable !

Petit four quand on le mange.  
Convertible quand on le range.

On aime bien s'y enfoncer.  
Et du premier, s'y régaler.

Qui est-il ?

## Participez et gagnez !

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

[www.facebook.com/wellandwellpharmaciens](https://www.facebook.com/wellandwellpharmaciens)  
et tentez de gagner un produit well&well en cadeau (tirage au sort en fin de mois)

## Solution : Décembre 2023

Sa forme longue et plate,  
Fait de bien jolis yeux.  
C'est une bonne pâte,  
Et son lait est soyeux.

L'Amande  
Retrouvez la solution dans le prochain numéro de votre NewsMag well&well.

## well&well

10 place de la Bastille  
75011 Paris

tel : 01.46.89.69.65

contact@wellandwell.fr

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

[www.wellandwell-leblog.fr](http://www.wellandwell-leblog.fr)



PROBLÈME  
DE ...  
SOMMEIL



well&well  
POUR ALLER MIEUX QUE BIEN



Tchak !



**GUMMIES SOMMEIL ET MERVEILLES À BASE DE MÉLATONINE ET DE PLANTES. LA MÉLATONINE CONTRIBUE À RÉDUIRE LE TEMPS D'ENDORMISSEMENT. LA PASSIFLORE FAVORISE UN SOMMEIL RÉCUPÉRATEUR, AIDE À INDUIRE UN REPOS CALME ET LE SOMMEIL.**

Complément alimentaire. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes.

