



# NEWS

MARS  
2024

Mag



## ZOOM SUR

**Soulager les coliques  
de mon bébé**

PAGE 3

## Diversification alimentaire

Découvrez notre  
livret dédié !

PAGE 7

**C'EST LE  
mois du bébé**

MINI

PRIX

FLASH!

RETROUVEZ NOS

**PROMOS**

**DU MOIS**

PAGE 4-5

well&well

LES PHARMACIENS

POUR ALLER MIEUX QUE BIEN



# Mangez-vous suffisamment de protéines ?

Découvrez le programme d'accompagnement sur-mesure !

Estimez facilement si votre alimentation est suffisamment riche en protéines : renseignez en quelques clics ce que vous avez mangé dans la journée et laissez notre **CALCULATEUR PROTÉIQUE** faire le reste.



Je me lance !



Retrouvez également des informations, astuces, conseils et recettes sur :

[www.ma-renutrition-active.fr](http://www.ma-renutrition-active.fr)

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour adultes dénutris.  
À utiliser sous contrôle médical, en complément de l'alimentation.

# Édito

**Le mois de mars est consacré aux tout-petits chez well&well.**

Retrouvez nos conseils pour leur apaisement en soulageant leurs coliques, mais aussi des infos sur la diversification alimentaire et des produits spécialisés.

N'hésitez pas à nous demander conseil !

  *Bonne lecture !*



**ZOOM SUR**

## Soulager les coliques de mon bébé

Être parent est un métier pour lequel on n'est pas toujours préparé ! Certaines situations peuvent être inquiétantes. Jusque là, rien d'anormal.

Le bébé a comme seul moyen d'expression les pleurs... **Pleurs que vous ne comprenez pas toujours** : il n'y a ni décodage, ni mode d'emploi !

Vous pouvez ne pas voir de raison particulière : il est nourri correctement, est bien au chaud, chouchouté, câliné et il prend du poids...

### **Votre enfant peut alors souffrir de coliques !**

Les coliques ne sont pas une maladie, mais une manifestation de bébé par **des crises de pleurs, souvent en fin de journée, durant au moins 3h par jour, 3 fois par semaine et plus d'une semaine**, dont l'origine reste un mystère.

Elles peuvent alors être associées à un ventre ballonné ou distendu, des émissions de gaz, un rougissement du visage, front plissé, poings serrés et/ou cuisses sur l'abdomen. Ces signes donnent l'impression d'une grande souffrance de bébé.

**Même s'il souffre de coliques, votre bébé va bien et est en bonne santé :**

Il se nourrit comme il faut, a une succion normale, est dynamique avec un bon contact visuel, a des selles normales, ne vomit pas (mais il peut régurgiter) et n'a pas de fièvre. Il se développe normalement, malgré les crises.

### **Les conseils de nos experts**

Il n'y a pas de médicament efficace, c'est un phénomène qui va **disparaître de lui-même** avec le temps (souvent après 3 mois). Vous pouvez malgré tout lui apporter un peu de soulagement !

- Évitez les couches ou vêtements **trop serrés à la taille**
- **Massez doucement le ventre** de votre bébé lors des crises
- Au milieu et à la fin de son repas, n'oubliez pas de **lui faire faire son rot** (placez ses bras au dessus de votre épaule pour allonger son estomac et faciliter le rot)
- Respectez **au moins 3h entre 2 biberons** et pensez à bien les mélanger
- Rassurez votre enfant en favorisant **le contact**, prenez-le dans vos bras
- Favorisez un endroit calme et réduisez la luminosité
- Si vous êtes fatigué-e et un peu stressé-e, n'hésitez pas à demander à votre conjoint-e ou une personne de confiance de vous aider afin de **vous reposer**. Votre bébé le sentira et appréciera d'autant plus le contact avec un parent détendu.

### **Les astuces well&well**

- Si l'un des points énoncés auparavant sur la bonne santé de votre enfant n'est pas rempli, **consultez votre pédiatre** pour vérifier qu'il s'agit bien de coliques. Ses pleurs peuvent signaler une autre souffrance.
- Si vous allaitez, n'arrêtez pas. Un enfant ne peut pas être allergique au lait maternel. Mais il peut être sensible à ce que vous mangez. **Tentez de diminuer le café, les produits laitiers, le brocoli, le chou-fleur, les agrumes.** Comptez une semaine pour voir si les choses s'améliorent.
- Si vous donnez le biberon, demandez à votre médecin si vous pouvez lui donner un lait avec une formule spéciale colique.

**Quoi qu'il en soit, pensez aux câlins, prendre son enfant dans ses bras ne peut lui faire que du bien !**

# MINI

# PRIX

# FLASH!



## DU 1<sup>ER</sup> AU 31 MARS

Page spéciale **bébé**

### 8€<sub>99</sub>

**URIAGE**  
TÈRE EAU  
NETTOYANTE À  
L'EDELWEISS BIO,  
APAISE, ADOUCIT,  
SANS RINÇAGE

### 1L



La flacon pompe de 1L, soit 8,99€/L

### 6€<sub>99</sub>

**MKL**  
GEL LAVANT DOUX  
3 EN 1 - CERTIFIÉ BIO  
DOUCEUR  
D'ORANGER

### 1L



La flacon pompe de 1L, soit 6,99€/L

### 8€<sub>90</sub>

**GIFRER**  
LINIMENT  
OLÉO-CALCAIRE  
SOIN POUR LE  
CHANGE



Le flacon pompe de 900mL, soit 9,89€/L

### 11€<sub>90</sub>

**WATERWIPES**  
LES LINGETTES  
LES PLUS PURES  
AU MONDE

Seulement 2 ingrédients :  
99,9% d'eau et un extrait de  
fruit. Nettoie en douce  
et aide à protéger  
les peaux sensibles.

LOT  
DE 3  
+ 1 GRATUIT



Le lot de 3 sachets (+ 1 gratuit)  
de 60 lingettes pour bébé.



### 4€<sub>90</sub>

**BIOSYNEX**  
TEST DE GROSSESSE DÈS LE 8ÈME JOUR SUIVANT  
UN RAPPORT SEXUEL



Le test de grossesse.

LA SÉLECTION WELL&WELL

10€  
90

**GUMMIES  
SOMMEIL ET  
MERVEILLE**  
Complément  
alimentaire!  
WELL&WELL



La boîte de 60 gummies

*Des gommages à mâcher au bon goût de fruit (qu'on n'oublie pas de prendre) pour un sommeil mieux que bien.*

9€  
99

**UPSA ÉNERGIE MULTIVITAMINES**

Complément alimentaire!  
VITALITÉ, DÉFENSES IMMUNITAIRES, PERFORMANCES  
MENTALES, ÉQUILIBRE NERVEUX, RÉSISTANCE AU STRESS



**NOUVEAUTÉ**

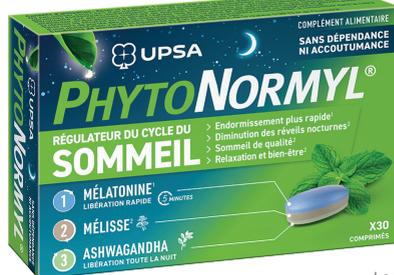
- Goût Hibiscus
- Comprimés à avaler
- Vegan

La boîte de 30 comprimés à avaler.

8€  
90

**UPSA PHYTONORMYL®**

Complément alimentaire!  
RÉGULATEUR DU CYCLE DU SOMMEIL

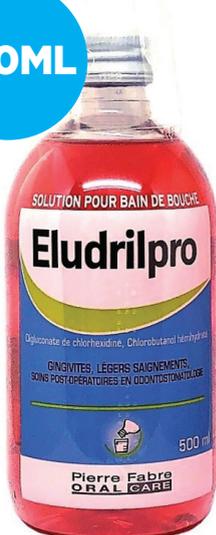


La boîte de 30 comprimés

5€  
90

**ELUDRILPRO**  
GINGIVITES, LÉGERS  
SAIGNEMENTS,  
SOINS POST-  
OPÉRATOIRES

500ML



Le flacon de 500mL, soit 11,80€/mL

4€  
99

**HEXASPRAY®**  
MAUX DE GORGE



Le flacon de 30g, soit 163,33€/kg.

19€  
90

**SYMBIOSYS®  
ALFLOREX+®**  
PROBIOTIQUES  
CONFORT  
DIGESTIF



La boîte de 30 gélules

29€  
90

**LUXÉOL**

Complément alimentaire!  
POUSSE, CROISSANCE & FORTIFICATION



**CURE DE  
3 MOIS**

La boîte de 90 gélules



Publi-rédac'

en partenariat avec **Biocodex**

**SYMBIOSYS**  
**alflorex+**

Complément alimentaire à base de

**Bifidobacterium longum 35624® + CALCIUM**

POUR LE  
**CONFORT DIGESTIF** 1

1 Le CALCIUM contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.

**SCIENTIFIQUEMENT  
DÉVELOPPÉ**



### Que contient SYMBIOSYS® alflorex+® ?

SYMBIOSYS® alflorex+® est un complément alimentaire à base de probiotique. Il est destiné à l'adulte et contient *Bifidobacterium longum* 35624®, une souche d'origine humaine qui a été découverte et codéveloppée au cours de 15 années de recherche par PrecisionBiotics en partenariat avec les cliniciens d'APC Microbiome Ireland. Il contient également du calcium, qui contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives

### Quels bénéfices apportent SYMBIOSYS® alflorex+® ?

Chaque gélule de SYMBIOSYS® alflorex+® contient au total 1 milliard de bactéries. Composé d'une souche unique associée au calcium, SYMBIOSYS® alflorex+® est bien toléré et participe au confort digestif<sup>1</sup>.

### Comment prendre SYMBIOSYS® alflorex+® ?



**SYMBIOSYS® alflorex+®** doit être pris quotidiennement le matin avec un grand verre d'eau pendant 1 mois (à renouveler si besoin).

<sup>1</sup>Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives. SYMBIOSYS® alflorex+® est un complément alimentaire. Ce complément alimentaire ne doit pas se substituer à un mode de vie sain et à une alimentation variée et équilibrée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Lire l'étiquetage avant toute utilisation. alflorex+®, PrecisionBiotics®, 35624® et le logo 35624® sont des marques déposées de PrecisionBiotics Group Ltd, une société du groupe The Novozymes A/S, tous droits réservés. Biocodex SAS - 7, avenue Gallieni, 94250 GENTILLY - 562 064 600 RCS CRÉTEIL.

## Naissance du microbiote intestinal

Notre **microbiote intestinal** (ou flore intestinale, composé de bactéries et autres micro-organismes) est essentiel à notre bien-être et à notre santé.

Également appelé notre **2<sup>ème</sup> cerveau**, il joue un rôle primordial dans **notre digestion, notre immunité, notre métabolisme**, mais également **nos émotions**. Il est donc nécessaire de se constituer une flore bactérienne optimale. **Le microbiote se détermine dans les 1000 premiers jours à compter du jour de la conception. Une partie de celui-ci s'établit ensuite au moment de l'accouchement :**

- par les voies naturelles, elle sera principalement d'origine maternelle

- par césarienne, elle sera influencée par l'air environnant.

Puis **sous l'influence de l'alimentation lactée** (allaitement maternel ou lait infantile), de la respiration, de l'environnement familial, la « colonisation » continue.

C'est avec **la diversification alimentaire** que la composition de la flore augmente à la fois en diversité et en richesse pour se stabiliser vers l'âge de 3 ans.

**Tout se détermine donc avant !**

Afin que le microbiote se constitue de manière optimale, il peut être nécessaire de le compléter à l'aide de **probiotiques** (« bonnes » bactéries), principalement des lactobacilles et bifidobactéries.



# 3 PRODUITS well&well

## du mois

### 1. Huile végétale Amande douce

Connue depuis des millénaires, elle est utilisée pour son action apaisante, calmante et adoucissante. Très bien tolérée, elle permet de protéger la peau de bébé des agressions extérieures (pollution, rayon UV, etc.) et laisse une odeur douce et délicate.

#### LES CONSEILS WELL&WELL

Après l'avoir chauffée dans les mains, appliquer l'huile sur le visage de bébé en légers massages jusqu'à pénétration complète, ou en quelques gouttes sur son eczéma.



### 2. Baume pectoral bébé

La synergie des actifs de ce baume de massage pectoral - composé d'huiles essentielles bio de Palmarosa, Thym linalol, Ravintsara, Sapin de Sibérie - permet une action apaisante et calmante pendant l'hiver. Les inconforts de bébé se transforment en agréable sensation de fraîcheur.



Sa texture non grasse, fondante et non collante pénètre facilement par un massage doux.

#### LES CONSEILS WELL&WELL

Massez doucement son thorax, matin et soir en période d'inconfort.

### 3. Pâte à l'eau

Produit miracle pour bon nombre de parents, la pâte à l'eau est composée d'eau, de glycérine, de talc et d'oxyde de zinc. Cette pâte assez épaisse s'utilise sur toutes les parties du corps de bébé (et des plus grands !) pour soigner et protéger les rougeurs. Elle forme une barrière protectrice

pour la peau et reconstruit l'épiderme abîmé.

#### LES CONSEILS WELL&WELL

À étaler en couche épaisse sur les fesses de bébé ou sur les zones irritées.



## Découvrez le livret de diversification alimentaire

par Nathalie Abitbol, pharmacienne experte well&well

Votre bébé a 3 ou 4 mois, et vous vous posez de nombreuses questions sur la manière d'introduire une alimentation diversifiée ?

**La diversification alimentaire est une étape **cruciale** dans la vie de bébé.**

Cet apprentissage passera par une alimentation saine et variée, compatible avec des apports en vitamines, oligoéléments et nutriments nécessaires à un développement harmonieux. C'est là qu'il ou elle apprendra à manger : « ni trop gras, ni trop salé, ni trop sucré ».

Il est primordial de respecter certaines « règles », que vous pourrez retrouver dans **MON LIVRET DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE**, à demander à votre pharmacien ou à retrouver sur [wellandwell-leblog.fr](http://wellandwell-leblog.fr)

Grâce à vous, il prendra de bonnes habitudes qui le suivront toute sa vie et conditionneront son avenir : sa santé, ses plaisirs, son bien-être et même ses rapports sociaux puisque le repas est un grand moment d'échanges.

**Bien manger c'est bien vivre !**



Son vin est né de ferments,  
Et c'est aussi un ornement.  
En or c'est un grand honneur,  
Par deux, elle sert au nageur  
**Qui est-elle ?**

### 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 : Février 2024

Plutôt jolie, bien maquillée,  
Elle orne aussi le doigt blessé,  
Qu'elle soit de cire ou bien de son,  
Son visage est sans expression.

Une poupée  
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  
www.wellandwell-leblog.fr





**PROBIOTIQUE\***



SYMBIOSYS®  
**alforex+®**

**Confort Digestif<sup>1</sup>**

RETROUVEZ  
**L'ÉQUILIBRE DE VOTRE  
FLORE INTESTINALE<sup>2</sup>**

Sailli+ 23.51 - Novembre 2023

\*Complément alimentaire à base de probiotique : **CALCIUM<sup>1</sup> + Bifidobacterium longum 35624<sup>®2</sup>**  
 1. Le CALCIUM contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives. 2. Les probiotiques contribuent à l'équilibre de la flore intestinale.  
 SYMBIOSYS® alforex+® est un complément alimentaire. Ce complément alimentaire ne doit pas se substituer à un mode de vie sain et à une alimentation variée et équilibrée. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Lire l'étiquetage avant toute utilisation. alforex+®, PrecisionBiotics®, 35624® et le logo 35624® sont des marques déposées de PrecisionBiotics Group Ltd, une société du groupe de la Novozymes A/S, tous droits réservés.  
 Biocodex SAS - 7, avenue Gallieni, 94250 GENTILLY - 562 064 600 RCS CRÉTEIL.



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)