

# carnet santé<sup>+</sup>



ÉDITION  
**PRÊTS  
POUR L'ÉTÉ!**

**Le soleil brille. Le mercure monte. Ô bonheur!  
Pour vous assurer de passer un bel été,  
rencontrez votre pharmacien-propriétaire  
affilié à Uniprix. Ses conseils santé  
pourraient vous éviter bien des ennuis...**



**PRÉVENTION + TRAITEMENT + BIEN-ÊTRE**

**carnet santé<sup>+</sup>**

# HOLÀ! SOLEIL!

Vous les aimez, les chauds rayons du soleil. Mais attention! Une exposition sans protection peut entraîner d'importantes brûlures. Fièvre, rougeurs, cloques, squames... Heureusement, c'est possible d'éviter tous ces désagréments!

## SOUS HAUTE SURVEILLANCE

Les coups de soleil sont responsables de la plupart des cancers de la peau, comme les mélanomes. Habituellement indolores, ces derniers peuvent passer inaperçus. C'est pourquoi vous devez vérifier régulièrement vos grains de beauté. Méfiez-vous de ceux qui présentent les signes suivants :

- **A**symétrie;
- **B**ords irréguliers;
- **C**oloration non homogène;
- **D**iamètre important;
- **É**volution (changement dans le temps).

## Conseils du pharmacien



Plusieurs médicaments, dont certains antidépresseurs et antibiotiques, peuvent rendre votre peau sensible au soleil. Consultez votre pharmacien-propriétaire affilié à Uniprix pour connaître les précautions à prendre.

Peau sensible?  
Optez pour  
une formule  
hypoallergénique.

OMBRELLE  
Lotions solaires  
sélectionnées  
**14<sup>99</sup>**  
A  
**19<sup>99</sup>**  
CH



Écran solaire  
100% minéral  
pour peau  
sensible.



COPPERTONE  
Lotions solaires  
sélectionnées  
**8<sup>99</sup>**  
CH

Sportifs?  
Les écrans  
résistants à  
l'eau sont  
incontournables.



BANANA BOAT  
Écrans solaires  
sélectionnés  
**9<sup>99</sup>**  
CH



BLISTEX  
Baumes pour les lèvres  
sélectionnés  
4,25 g, 7 g ou 10 g  
Onguent, 6 g

**249**  
CH

Choisissez une  
monture couvrante  
pour bloquer un  
maximum d'UV.



OPTIK ECLIPSE  
Lunettes de soleil  
sélectionnées  
**9<sup>99</sup>**  
CH





LA ROCHE-POSAY  
ANTHELIOS  
Soins du visage  
ou du corps  
sélectionnés  
**15%**  
de réduction  
sur le prix régulier

AVEENO  
Écrans solaires  
sélectionnés  
**11<sup>99</sup>**  
A  
**13<sup>99</sup>**  
CH.



L'avoine  
Active Naturals  
aide à apaiser et  
hydrater la peau.



Portée  
et contrôle  
améliorés à  
l'application.

NEUTROGENA  
Écrans solaires  
sélectionnés  
**11<sup>99</sup>**  
A  
**13<sup>99</sup>**  
CH.



Sensation  
luxuriante avec  
extraits de plantes  
exotiques.

HAWAIIAN TROPIC  
DUO DEFENCE,  
SILK HYDRATION  
WEIGHTLESS  
Lotions écrans solaires  
sélectionnées  
**11<sup>99</sup>**  
CH.



Baume offrant  
un facteur de  
protection solaire  
(FPS).

## PREMIERS SOINS

# LE B.A.-BA DES BOBOS

Une coupure? Une brûlure? Une éraflure? Peu importe la blessure, prenez le temps de bien nettoyer la plaie avec de l'eau savonneuse. Ensuite, couvrez-la d'un pansement propre.

PARAMEDIC  
Produits  
sélectionnés  
**10%**  
de réduction  
sur le prix régulier



PREMIERS SECOURS

Paramedic  
[www.paramedic-canada.com](http://www.paramedic-canada.com)

FIRST AID KIT

Regarnissez votre  
trousse de  
premiers soins  
plusieurs fois  
durant l'été.



Option+  
PANSEMENTS  
Tissu extensible  
Cassinet non adhérent  
et isolé qui protège la plaie

Option+  
PANSEMENTS  
Tissu extensible  
Cassinet non adhérent  
et isolé qui protège la plaie



Option+  
TAMPONS  
ALCOOLISÉS  
ALCOHOL  
SWABS

OPTION+  
Tampons alcoolisés  
100 un.  
Pansements  
sélectionnés  
10 + 12 ou 80 + 20  
**2<sup>49</sup>**  
A  
**4<sup>99</sup>**  
CH.



Empêchez la  
saleté d'entrer  
dans la plaie:  
mettez un  
pansement.



Elastoplast

HEAVY FABRIC  
TISSU ROBUSTE  
SUPER STRONG ADHESION  
ADHÉSIF ULTRAFORT  
Flexible et durable



Elastoplast

SPOTS  
DISQUES  
PLASTIC + PLASTIQUE  
WATER-RESISTANT  
RÉSISTANT À L'EAU

ELASTOPLAST  
Pansements  
sélectionnés  
**3<sup>99</sup>**  
CH.

# OUST! LES INSECTES!

Vous voulez éloigner les insectes piqueurs et mordeurs? La solution : les insectifuges. Aujourd'hui, il en existe plusieurs sortes. Certains produits contiennent du DEET; d'autres, de l'icaridine. On peut même trouver sur le marché des chasse-moustiques à base d'huiles essentielles. Pour faire le bon choix, consultez votre pharmacien-propriétaire affilié à Uniprix.

## DEET

- Efficace contre les moustiques, les puces, les tiques et les mouches piquantes.
- Produit convenant aux adolescents et aux adultes.

## ICARIDINE

- Efficace contre les moustiques, les tiques et les mouches noires.
- Produit convenant aux enfants de 6 mois et plus.



DEET 25 %  
Protection :  
jusqu'à  
8 heures

OFF!  
Chasse-moustiques  
sélectionnés  
30 ml, 100 ml, 175 ml,  
113 g ou 170 g  
Chandelle, 510 g

8<sup>99</sup>  
CH.

COLEMAN  
Chasse-  
moustiques  
170 g

5<sup>99</sup>  
CH.



DEET 10 %  
Protection :  
jusqu'à  
3 heures



ICARIDINE  
Protection :  
jusqu'à  
12 heures

PIACTIVE  
Insectifuges  
sélectionnés  
175 ml  
Vapo, 150 g

10<sup>99</sup>  
CH.

Les produits  
à base d'huiles  
essentielle aident  
à chasser les  
moustiques.

PURESENTIEL  
SOS PIQÛRES  
Chasse-insectes  
75 ml

10<sup>99</sup>  
CH.



## SORTIES EN PLEIN AIR : 5 TRUCS POUR ÉVITER LES MORSURES DE TIQUES

Pendant la sortie

1. Porter des vêtements longs.
2. Protéger la peau exposée à l'air.
3. Marcher dans l'herbe courte et les sentiers.

Après la sortie

4. Inspecter son corps.
5. Prendre une douche.

Pour enlever  
les tiques  
efficacement!



CARE PLUS  
Pince à tique

3<sup>99</sup>  
CH.

