



Sources d'énergie

À LA RECHERCHE DE L'ÉNERGIE VITALE

MAIGRIR: OUI MAIS POURQUOI?

SUIS-JE UN(E) HYPOCHONDRIQUE?



Ail noir

avec vitamines B

Pour le cœur & le cerveau

Les gélules Alpinamed à l'ail noir contiennent un extrait spécial d'ail noir ainsi que des vitamines B

- pour une fonction cardiaque normale
- pour diminuer la fatigue et la lassitude
- pour le maintien de globules rouges normaux
- pour un métabolisme du fer normal
- pour une fonction normale du système nerveux
- pour une fonction psychique normale

Des résultats de recherches menées sur plusieurs années démontrent que l'ail a un grand nombre de propriétés merveilleuses. Dans le cas de **l'ail noir**, il s'agit d'un ail argentin spécial dont la fermentation naturelle est l'œuvre de professionnels spécialisés au Japon dans le cadre d'une méthode séculaire. À la différence de l'ail normal, l'ail noir est totalement inodore et sans arrière-goût, et **n'entraîne ni renvois, ni ballonnements, ni effluves désagréables**. Et ce, sans influence négative sur les substances qui lui confèrent sa valeur! 3 gélules par jour – pour le cœur & le cerveau.



Je n'en peux plus d'avoir la bouche sèche. Qu'est-ce que je pourrais bien faire?

Peu importe la cause de la sécheresse buccale et pharyngée. Les symptômes gênants tels que sensation de sécheresse, enrouement, mal de gorge et envie de tousser peuvent vous rendre fous.

Les pastilles pour la gorge GeloRevoice favorisent la salivation et forment un hydrogel sur la muqueuse qui agit comme un agent hydratant. GeloRevoice assure la présence d'un film hydratant durable sur la muqueuse de la gorge et du pharynx. GeloRevoice agit rapidement, sensiblement et durablement en cas de sensation de sécheresse dans la gorge et le pharynx.



Sommaire Mars 2020

SUJET PHARE

4 D'où vient notre force?

SANTÉ

- 7 Toutes les diarrhées ne se valent pas
- 10 Qu'est-ce que l'hypochondrie?
- 13 Une assiette variée pour des apports en fer optimaux
- 18 Soulever des poids ou avaler des compléments énergétiques?
- 20 Bon à savoir sur les pollens et le rhume des foins
- 22 Quand un «gène viking» déforme les doigts
- 25 La coenzyme Q10, remède miracle ou fausses promesses?
- 27 Aller de l'avant
- 30 Traiter les vertiges
- 32 Trous de mémoire: «Ça va me revenir...»

SOINS DU CORPS

34 Les bons soins pour des dents solides

ENFANTS

36 Bébés pleureurs

NUTRITION

38 Le jeu en vaut la chandelle: perdre du poids

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

- 41 La détection précoce du cancer du côlon sauve des vies
- 42 Un métier de rêve: assistante de gestion en pharmacie
- 47 Notre réponse à vos questions: «Est-il vrai que la pollution intensifie les symptômes du rhume des foins?»

ET AUSSI

- 44 Méli-mélo
- 45 Mots fléchés
- 46 Conseils produits
- 47 Mentions légales

À quelle page de ce numéro Aporella se cache-t-elle?

Envoyez-nous un e-mail précisant le numéro de page, votre nom et votre adresse à: velsibai@healthcons.ch

Par carte postale: astreaPHARMACIE, Case postale 7223, Baarerstrasse 112, 6302 Zoug

Solution astreaPHARMACIE Janvier/Février 2020: Aporella se cachait à la page 15.

Toutes les bonnes réponses seront sélectionnées pour le tirage au sort. Nous informerons personnellement les gagnants. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.

Mars,

chère lectrice, cher lecteur,



est vraiment pour moi une période en demi-teinte. Et vous, comment vous sentez-vous quand la sève printanière chasse les dernières vellétés de l'hiver? Certains jours,

je me traîne avec indolence dans mon train-train quotidien. D'autres, je me sens en pleine forme et pleine d'ardeur. Mais cette sensation de grand écart ne se manifeste pas seulement physiquement: le moral n'est pas toujours au beau fixe non plus. Devrais-je m'en inquiéter ou est-ce normal de ne pas toujours être au top de sa forme?

« Mieux vaut un bon défaut qu'une mauvaise qualité »,

a dit un jour Charles Aznavour. J'irais même plus loin. Les défauts et les faiblesses sont profondément humains, même s'ils ne sont pas toujours «bons». Il faut donc apprendre à accepter ses propres insuffisances. Et surtout savoir se concentrer sur ses atouts. Mais même si on y arrive, on reste vulnérable. Surtout quand les aléas de la vie nous font perdre pied. Sur quoi s'appuyer dans ce genre de situations? Qu'est-ce qui nous fait tenir et nous remet sur les rails? Découvrez des réflexions inspirantes dans l'article de la page suivante. Dans ce numéro, vous en apprendrez aussi plus sur l'hypochondrie et l'hypervigilance et comment parvenir à maîtriser au mieux cette attention excessive aux problèmes de santé. Ce numéro met aussi en lumière de nombreuses autres sources de force, et pas seulement avec nos conseils sur le développement musculaire. Faites le plein de bonnes idées, en espérant qu'elles vous aideront à mieux vivre toutes les périodes de transition!

Bien à vous,
Irene Strauss

Rédactrice en chef et pharmacienne

Mon ventre!



Moins irritable avec Curcuma Intest

Complément alimentaire avec de l'extrait de racine de curcuma, de l'huile de curcuma, de l'huile de fenouil et de menthe poivrée, des acides gras oméga-3 et de la vitamine A qui contribue à l'entretien de la santé des muqueuses.



...pour une sensation abdominale agréable.

www.alpinamed.ch



D'où vient notre force?

Le printemps est la saison du renouveau. Mais il n'est pas forcément facile pour tout le monde d'aborder la vie avec entrain. Certains cherchent où puiser force et énergie vitale. À titre privé comme dans son travail, le Prof. Manuel Battegay, médecin-chef à l'hôpital universitaire de Bâle, s'interroge sur des questions comme «D'où venons-nous?» et «Où allons-nous?»

Meta Zweifel

Professeur Battegay, avant une lourde opération ou lors d'une autre épreuve de la vie, et tout particulièrement lors d'un deuil, on souhaite souvent à la personne concernée d'être forte. Mais où trouver cette force?



*Prof. Manuel Battegay**: C'est une question très personnelle à laquelle chacun ne peut répondre que de manière très individuelle. En ce qui me concerne, je pense que, dans les situations difficiles, notre force et le sens de notre vie résident dans notre relation aux autres. En tant que médecin, j'essaie d'être là pour mes patients et leurs proches mais de leur laisser suffisamment d'espace pour qu'ils puissent trouver force et réconfort. Pour donner de la force à quelqu'un, il faut essayer de lui apporter un soutien et un sentiment de sécurité. Dans son entourage personnel, on peut déjà y parvenir en proposant très concrètement son aide et en veillant, par exemple, à ne pas laisser la personne seule.

Je suppose qu'un médecin a besoin de beaucoup de force lorsqu'il est porteur d'une mauvaise nouvelle?

Quand j'étais jeune assistant, je pensais que je ne serai jamais de taille à affronter ce genre de situation. Mais, avec de l'empathie, on parvient probablement à faire naturellement ce qu'il faut. Lorsqu'ils apportent une mauvaise nouvelle, les médecins ne doivent ni susciter de faux espoirs, ni se cacher derrière des explications trop détaillées et à peine compréhensibles par appréhension du tragique de la situation.

Une maladie grave qui se déclare brutalement, un accident ou d'autres coups du sort comme la perte d'un emploi sont souvent vécus comme un choc. Un tel choc peut-il avoir des répercussions négatives directes sur diverses fonctions organiques?

Je ne suis pas spécialiste dans ce domaine mais il est certain que l'effet va au-delà du seul instant du choc, qui peut par exemple provoquer une chute de tension. De tels coups du sort peuvent entraîner une dépression – dont nous savons qu'elle peut affecter de nombreuses fonctions de l'organisme et probablement ses défenses immunitaires.

Que pensez-vous de cette fameuse formule selon laquelle toute crise cache en fait une opportunité?

Certains de mes patients m'ont déjà rapporté, très énervés, qu'on leur a dit que leur maladie représente en fait une chance pour eux.

Un malade peut dire qu'un moment de crise a représenté une chance pour lui s'il le vit comme ça. Mais une personne extérieure n'a pas la légitimité pour le faire. Dans ce contexte, j'estime que cette formule est intrusive.

Dans une interview, vous avez dit que des racines solides et une bonne estime de soi étaient sources de force.

Quelles racines peuvent ainsi nous raccrocher à la vie?

En ce qui me concerne, c'est le fait d'avoir grandi dans une famille solide, bien entouré par mes parents et mes frères. Nous sommes très liés – mon père est décédé il y a trois ans. Depuis de nombreuses années, ce sont aussi ma femme, mes enfants, leurs partenaires et mes petits-enfants, qui respirent la vie et la joie. Mes amis et connaissances complètent le tableau. Mon travail quotidien est aussi une source de joie et d'inspiration. On peut en outre tirer une force de la culture dans laquelle on vit, dans laquelle nous baignons depuis toujours ou que nous découvrons. Dans mon cas, il s'agit des cultures bâloise, suisse et juive – mais aussi de la riche culture africaine que je découvre en Tanzanie avec mon travail. L'optimisme et la joie de vivre sont d'autres sources de force tout à fait essentielles. Pour moi, cela va aussi de pair avec de bonnes discussions, la randonnée, la musique, la photographie et la lecture.

” Pour donner de la force à quelqu'un, il faut essayer de lui apporter un soutien et un sentiment de sécurité.

Diriez-vous que l'humour est aussi une source de force?

Oui, bien sûr. À l'hôpital, j'ai appris que, dans certaines situations difficiles, l'humour peut être une sorte d'exutoire qui nous soutient et nous porte. Dans ce cas, c'est même plus que cela, car il nous donne un aperçu de la vulnérabilité de la condition humaine.

Et comment l'estime de soi se construit-elle?

L'estime de soi se nourrit de la possibilité de mener à bien une mission – et surtout de l'expérience de l'amour, même dans les périodes difficiles.

Dans un entretien, vous avez cité cet enseignement du rabbin et érudit juif Hillel: «Si je ne suis pas là pour moi-même, pour qui le suis-je? Si je ne me soucie que de moi-même, qui suis-je? Si non maintenant, alors quand?» Est-ce une sorte de recette pour ce qu'on appelle la force vitale?

C'est une citation merveilleusement honnête et pragmatique – et tellement actuelle! Pour bien vivre ensemble, et pour un débat serein, nous avons besoin d'une bonne estime de soi et d'être capables de défendre notre propre cause. Mais si nous regardons uniquement notre nombril et ne voyons que notre propre point de vue, nous sommes injustes et manquons de

* Le Prof. Manuel Battegay est médecin-chef en infectiologie/hygiène hospitalière à l'hôpital universitaire de Bâle.



solidarité à l'égard de la société. La formule «Si non maintenant, alors quand?» vise à nous rappeler le caractère limité de notre vie.

Ce ne sont pas toujours des événements graves qui nous déstabilisent. Le stress quotidien, nos petites défaites et notre peur de l'échec peuvent nous vider de nos forces. Que conseillerez-vous?

Ma réponse spontanée: nous ne devons pas tous être des superhéros ou – pire – courir dans tous les sens comme des enfants aux supers pouvoirs. C'est absurde de mettre toujours la barre plus haut: nous devons savoir où sont nos limites et les respecter.

Au printemps, beaucoup ressentent le besoin de décharger leur organisme, de trouver un nouveau souffle et d'engager une sorte de grand ménage psychique. Un tel nouveau départ est-il possible ou est-ce un doux mirage?

Dans la religion juive, mais dans d'autres communautés religieuses aussi, cette idée de renouveau et de nouveau départ est importante. Rosh Hashana, la fête introspective du nouvel an juif – que nous célébrons toutefois à l'automne – entame un processus de réflexion. Chacun doit se demander: «Où en suis-je? Qu'ai-je fait de ma vie – ce qui m'a été donné de plus précieux – au cours de l'année écoulée? Où vais-je? Ai-je continué à développer mes compétences particulières?»

” Je pense que, dans les situations difficiles, notre force et le sens de notre vie résident dans notre relation aux autres.

C'est ce qu'on pourrait appeler les interrogations de la vie, et même de l'humanité.

Oui, ce sont des questions que se pose chaque individu, mais aussi plus collectivement chaque communauté: «En tant que communauté, en avons-nous fait assez et avons-nous fait ce qui est juste?» Yom Kippour, la fête du grand pardon, vient ensuite clore ce cycle dans le calendrier juif avec le thème de la réconciliation.

S'agit-il de se réconcilier avec ses propres insuffisances et ses propres limitations?

Pour moi, c'est une déclinaison autour du pardon. Une réconciliation avec moi-même, entre toi et moi, entre nous, entre vous et nous, etc. Ça peut paraître un peu abstrait comme ça mais c'est très concret. Cette grande «déclinaison» se rapporte à des situations tout à fait concrètes du quotidien, par rapport à Moi, à Toi, à Nous. De mon point de vue, il serait bon, et ce serait une autre source de force, que nous réfléchissions régulièrement à cette question de la réconciliation – avant de changer certaines choses ou de prendre un nouveau départ. ■



Toutes les diarrhées ne se valent pas

Bien sûr, vous avez sûrement déjà été victime de diarrhées. Un symptôme certes désagréable mais heureusement le plus souvent transitoire. Saviez-vous que la diarrhée peut aussi être due à la prise d'antibiotiques?

Christiane Schittny, pharmacienne

La digestion est un processus très complexe qui se met en place à chaque fois que nous ingérons des aliments. Elle permet d'apporter à l'organisme l'énergie et les nutriments dont il a besoin. Les aliments sont d'abord réduits en petits morceaux et mélangés à la salive dans la bouche pour former une bouillie alimentaire facile à avaler. Après la poursuite de la digestion dans l'estomac et l'intestin grêle, ce qui reste de cette bouillie alimentaire arrive dans le côlon, où elle est privée d'une grande partie de son eau, qui sera réintégrée dans l'organisme. Les résidus alimentaires non exploitables sont ensuite mobilisés par le péristaltisme intestinal jusqu'à l'anus, où ils sont évacués sous forme de selles.

Cause la plus fréquente: les infections

On parle de diarrhée quand on doit évacuer au moins trois fois par jour de grandes quantités de selles très liquides. Il ne s'agit pas d'une maladie en soi mais d'un signe que la muqueuse intestinale est affectée par une maladie ou d'autres facteurs.

” On parle de diarrhée quand on doit évacuer au moins trois fois par jour de grandes quantités de selles très liquides.

La diarrhée est souvent provoquée par des bactéries propagées par de l'eau ou des aliments souillés par des résidus de matières fécales infectés. Pour se défendre, l'organisme tente alors de se débarrasser au plus vite du contenu de l'intestin. Pour accélérer son évacuation, il puise même de l'eau et des sels minéraux dans ses propres réserves et les selles sont évacuées dans les plus brefs délais, sous forme quasi liquide.

Les antibiotiques sur le banc des accusés

Comme chacun sait, les antibiotiques peuvent sauver des vies. Mais les problèmes gastro-intestinaux, et plus particulièrement la diarrhée, comptent parmi leurs effets indésirables les plus redoutés. On estime qu'elle apparaît dans environ un quart des cas après un traitement antibiotique. On parle dans ce cas

de diarrhée associée aux antibiotiques (DAA). La DAA se caractérise par des diarrhées, des nausées légères, un manque d'appétit et des ballonnements. Ces symptômes peuvent apparaître quelques heures après le début du traitement et jusqu'à plusieurs semaines après son interruption.

Que se passe-t-il alors dans notre corps? Notre muqueuse intestinale abrite une multitude de bactéries. Cette flore intestinale naturelle nous permet d'avoir un bon transit. Les antibiotiques ont pour fonction de tuer les bactéries nuisibles. Malheureusement, ils ne font pas de distinction entre bactéries nuisibles et bactéries utiles: ils agissent donc aussi sur notre flore



Protection à base de plantes pour votre foie.

Liv.52®
Médicament ayurvédique

En cas de troubles dans le cadre d'une maladie du foie, comme:

- Sensation de réplétion
- Ballonnements
- Perte d'appétit



Titulaire de l'autorisation:
ebi-pharm ag – 3038 Kirchliindach

intestinale saine. Celle-ci est alors déséquilibrée et ne permet plus d'assurer une digestion optimale. D'où des symptômes comme la diarrhée et les troubles gastro-intestinaux.

Quelles solutions en cas de DAA?

La diarrhée associée aux antibiotiques doit être traitée le plus vite possible. On évitera ainsi dans la plupart des cas un arrêt prématuré du traitement antibiotique et tous ses inconvénients. Les mesures à prendre reposent sur deux piliers: il s'agit d'une part de remplacer les pertes de liquide et d'électrolytes et, d'autre part, de reconstituer la flore intestinale pour assurer une bonne digestion (voir l'encadré – probiotiques). Les médicaments qui ralentissent le transit ne sont pas indiqués dans ce cas.

Diarrhée chronique

La diarrhée aiguë ne dure pas longtemps et est souvent (mais pas toujours!) provoquée par des bactéries. En cas de diarrhée sévère, il faut donc systématiquement

Médicaments les plus utilisés contre la diarrhée

- S'il y a un risque de déshydratation (pertes d'eau excessives), il faut en priorité remplacer les pertes de liquide et d'électrolytes. Pour cela, on recourt à des **préparations d'électrolytes** disponibles en pharmacie qui contiennent de précieuses substances comme le glucose, le potassium, le sodium ou le chlorure dans des proportions optimales.
- Des **probiotiques** à base de levure, de bactéries lactiques ou d'autres types de bactéries permettront de reconstituer la flore intestinale perturbée. Ils sont souvent utilisés pendant un traitement antibiotique et peuvent aussi prévenir la diarrhée.
- En cas de diarrhées plus intenses – mais pas dans la diarrhée associée aux antibiotiques – on peut se tourner vers le **lopéramide**, une substance active qui inhibe le péristaltisme intestinal et stoppe ainsi la diarrhée. Son utilisation doit être limitée à quelques jours.
- Pour les nourrissons et enfants en bas âge, il existe des **aliments thérapeutiques** spécifiques contre la diarrhée.

ment consulter un médecin. Une diarrhée chronique, qui persiste pendant plusieurs semaines et peut être plus ou moins intense selon les jours, n'est pas à prendre à la légère, car elle peut avoir des conséquences graves. Il faut impérativement en trouver la cause afin que la maladie sous-jacente (p. ex. une inflammation de l'intestin, une maladie chronique ou diverses intolérances alimentaires)

puisse être efficacement traitée. Des analyses de selle ou sanguines, une coloscopie ou d'autres analyses spécifiques permettent généralement de trouver d'où vient le problème. Selon les résultats, un traitement adapté sera mis en place pour faire cesser la diarrhée. ■



Allez à votre rendez-vous sans penser à votre intestin.

BioMed®

Les compléments alimentaires ne peuvent pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée combinée à un mode de vie sain. Biomed AG, 8600 Dübendorf ©Biomed AG. All rights reserved.

Pour une barrière intestinale intacte et pour l'équilibre de la flore intestinale. Contient 6 souches de bactéries lactiques et de la biotine pour le maintien d'une muqueuse normale, par exemple intestinale. Désormais dans votre pharmacie et votre droguerie.



Pratique en déplacement.

Biotta®
Le pionnier suisse du bio



La santé est un bien précieux que des mesures naturelles peuvent aider à préserver. La gamme Biotta Vital a été spécialement développée à cet effet et fournit à l'organisme les vitamines et les minéraux dont il a besoin.

La saison des rhumes bat son plein et les ventes de comprimés effervescents sont au beau fixe. Il n'est pas toujours possible d'éviter la maladie. Une alimentation équilibrée et un mode de vie sain aident toutefois à la prévenir. C'est précisément sur ce terrain qu'intervient la gamme Biotta Vital. Comme toujours chez le pionnier suisse du bio, les jus – 100 % pur jus – sont fabriqués exclusivement à partir de fruits et de légumes issus de l'agriculture biologique, sans sucre ajouté et sans additifs artificiels.

Vital – le jus qui donne du jus

Qu'il s'agisse de renforcer les défenses de l'organisme, de rétablir l'équilibre acido-basique ou de protéger les cellules, chaque jus de la gamme Biotta Vital se distingue par ses bienfaits particuliers. Ensemble, ils constituent un véritable bouclier naturel. «Ce qui caractérise la gamme Vital, c'est le pouvoir concentré de la nature. Grâce à leurs vitamines, nutriments et oligoéléments naturels, les jus constituent une véritable valeur ajoutée pour les consommateurs», déclare Urs

Dietrich, responsable du développement chez Biotta.

Le nouveau Vital Céleri, par exemple, est une source naturelle de potassium. Cet oligoélément contribue au maintien d'une tension artérielle normale. Un verre (2 dl) du best-seller Vital Immun couvre la totalité des besoins quotidiens en vitamine C et 60 % des besoins quotidiens en vitamine A. Et le nouveau Vital Pomme de terre – le petit plus naturel pour l'équilibre acido-basique – est particulièrement doux pour l'estomac.



Trois nouveaux jus ont récemment rejoint la gamme Vital de Biotta: Vital Choucroute, Vital Céleri et Vital Pomme de terre.

La gamme Biotta Vital est disponible exclusivement dans les pharmacies, drogueries et magasins de produits diététiques.

Vous trouverez plus d'informations sur la gamme Biotta Vital sur www.biotta.ch ou ici



Ou renseignez-vous sur les avantages des différents jus dans votre pharmacie, votre droguerie ou votre magasin de produits diététiques.

Qu'est-ce que l'hypochondrie?

Les hypochondriaques sont-ils juste des simulateurs ou s'agit-il d'une vraie maladie? Le Professeur Stefanie Jungmann s'intéresse de près à cette question.

Meta Zweifel

Professeur Jungmann, le terme hypochondriaque est couramment utilisé pour désigner une personne exagérément anxieuse, qui s' imagine victime de toutes sortes de maladies. En tant que spécialiste, comment définiriez-vous l'hypochondrie?



Prof. ass. Stefanie Jungmann:

Les spécialistes évitent ce terme d'«hypochondriaque», car il réduit la personne à un comportement. La notion d'«hypochondrie» a quant à elle changé plusieurs fois de sens au cours de l'histoire, mais toujours avec une connotation négative. Aujourd'hui, les spécialistes parlent plutôt de personnes atteintes d'une peur intense de la maladie ou d'un diagnostic de troubles anxieux liés à la maladie.

* **Stefanie Jungmann** est professeur assistante en psychologie clinique et psychothérapie à l'Université de Mayence et dirige le pôle «Troubles anxieux liés à la maladie» de la consultation en psychothérapie.

“ Les spécialistes évitent ce terme d'«hypochondriaque», car il réduit la personne à un comportement.

Médecins et psychologues conseillent souvent d'écouter son corps. Où se situe la frontière entre auto-observation salutaire pour la santé et peur de la maladie?

Les personnes qui souffrent d'angoisses liées à la maladie observent souvent leur corps avec une sorte d'hypervigilance. Autrement dit, elles accordent une grande attention à tous les processus et changements physiques. Elles braquent pour ainsi dire les projecteurs sur leur corps ou certaines parties de leur corps. Avec la thérapie comportementale, nous essayons de réduire un peu l'intensité de cette attention exagérée. Mais une autre question se pose: les personnes ayant une peur pathologique de la maladie

sont-elles plus sensibles ou plus réceptives aux processus corporels?

Connaît-on la réponse à cette question?

Lors de tests comparatifs, on a pu établir par exemple que la perception de l'activité cardiaque – il s'agissait de compter les battements du cœur – était en moyenne moins précise chez les personnes atteintes de troubles anxieux liés à la maladie que chez les personnes non touchées. Ceci pourrait vouloir dire que ces personnes ont en fait du mal à évaluer convenablement leurs sensations physiques. Les premières études indiquent en outre que la capacité à percevoir les signaux de notre corps peut se travailler.

Dans «Le malade imaginaire» de Molière, le personnage principal est un homme qui manipule et ne laisse aucun répit aux autres à cause de maladies fictives. Les troubles anxieux liés à la maladie sont-ils parfois un moyen pour parvenir à ses fins?

Ce genre de comportement manipulateur n'est pas habituel chez les patients concernés. Même s'il peut arriver qu'ils tentent de convaincre leurs proches du sérieux de leurs symptômes. Le problème dont vous parlez évoque davantage ce qu'on appelle un trouble factice. Dans ce cas, les personnes touchées simulent les symptômes pour jouer le rôle du malade. La simulation est encore quelque chose d'autre: dans ce cas, un symptôme est simulé pour éviter une situation désagréable ou une punition.

Une psychologue suisse célèbre raconte qu'elle panique immédiatement et court contre tout bon sens aux urgences quand elle ressent des battements de cœurs irréguliers ou des tensions dans la tête en pleine nuit par exemple.

Même des intellectuels ou des personnes très logiques peuvent être victimes de peurs pathologiques de la maladie. Ils me disent alors: «Madame Jungmann, je sais que c'est absurde mais j'ai un besoin urgent d'être rassuré(e) et qu'on me dise que je ne suis pas malade.» Ils ont besoin qu'on leur dise que tout va bien. Nous savons tous que nous ne pouvons pas être sûrs à 100 % de notre état de santé. La plupart des gens peuvent vivre avec ça. Mais certains n'y parviennent pas, ou alors difficilement. Ils ont peut-être une personnalité à tendance anxieuse ou ont été marqué par certaines expériences préalables. Peut-être sont-ils plus sujets au problème

En cas d'épuisement nerveux



Neurodoron®
Médicament anthroposophique

COMPRIMÉS
en cas d'épuisement nerveux et de surmenage du système nerveux-sensoriel

DU REPOS POUR LES NERFS

Neurodoron® comprimés

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Weleda SA, Suisse



” Même des intellectuels ou des personnes très logiques peuvent être victimes de peurs pathologiques de la maladie.

car leurs parents se rendaient chez le médecin à la moindre alerte – ou parce qu'ils ont été souvent confrontés à la maladie ou à la mort dans leur famille.

On peut désormais surveiller certaines fonctions corporelles à l'aide d'applications. On consulte aussi «Dr Google» et les séries médicales nous abreuvant d'opérations et de parcours diagnostiques. Constatez-vous une recrudescence des troubles anxieux liés à la maladie ces dernières années? On ne dispose actuellement d'aucune étude indiquant une hausse de ce diagnostic. Une étude a toutefois montré que les recherches internet sur Google en particulier peuvent augmenter l'anxiété de la maladie. Le sentiment sub-

jectif d'être menacé(e) peut également être renforcé quand la pollution vient augmenter les facteurs de risque. Des recherches très fréquentes sur internet peuvent en outre créer une sorte de mélange de cyberchondrie et d'hypochondrie.

Peut-on apprendre à brider cette peur de la maladie, voire à la faire complètement disparaître?

La thérapie comportementale et cognitive donne de bons résultats pour maîtriser ses peurs. Il s'agit d'amener la personne touchée à remettre en cause son point de vue et ses convictions et à s'exercer à rediriger son attention. Il importe aussi de déconstruire progressivement les mécanismes de contrôle qui poussent

les personnes à tendance hypochondriaque à s'observer compulsivement. Un autre aspect important de la thérapie consiste à se confronter à ses peurs. Chez les personnes qui souffrent de la peur du vide, on leur demande de monter une tour et on leur apprend à faire face à leur peur et à ne plus se laisser dominer par elle. De même, dans le traitement des troubles anxieux liés à la maladie, les personnes touchées sont confrontées à leurs peurs: lors des exercices, elles doivent par exemple s'imaginer le pire qui puisse leur arriver. Sous la direction d'un(e) professionnel(le), on obtient ainsi de bons résultats. ■



Une assiette variée pour des apports en fer optimaux

Oligo-élément indispensable à l'organisme, le fer nous est fourni jour après jour par l'alimentation. Pourquoi la viande est-elle une source particulièrement riche en fer et comment adapter son alimentation lorsque l'on n'en mange que peu ou pas?

Isabelle Hulmann, pharmacienne

Le fer entre dans la composition de l'hémoglobine et de la myoglobine, deux protéines qui assurent le transport de l'oxygène dans le corps, l'hémoglobine se trouvant dans les globules rouges du sang et la myoglobine dans les muscles. En plus d'un recyclage important à partir des «déchets» de globules rouges, une partie de ce fer doit régulièrement être remplacée par des apports extérieurs.

La viande, cette «Fer»rari!

Quoi de mieux donc que la viande, faite essentiellement de muscles et de sang, comme source de fer? Mais depuis quelques années, des voix s'élèvent pour

” Les besoins en fer sont relativement élevés chez la femme adulte – 16 mg par jour –, alors qu'ils ne sont «que» de 9 mg chez l'homme.

dire que la consommation de viande dans les pays occidentaux est excessive et dommageable. Dommageable pour la santé de l'être humain et celle des animaux, pour l'environnement, pour le climat, pour la paix entre les espèces, etc. Les raisons invoquées sont nombreuses, mais il revient finalement à chacun et à chacune d'en décider à titre individuel.

Le fer chez la femme adulte

Florence Authier, diététicienne à Neuchâtel, observe que «nous ne sommes pas tous logés à la même enseigne quand il s'agit des besoins en fer. Ceux-ci sont relativement élevés chez la femme adulte – 16 mg par jour –, alors qu'ils ne sont «que» de 9 mg chez l'homme, soit presque du simple au



Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler



Redécoller.

Ferrum phosphoricum n° 3 complexe

- ✓ À dissoudre et boire
- ✓ Goût neutre
- ✓ Pratique à emporter



Consultez votre pharmacien ou droguiste pour tout conseil professionnel.

double!» Pour des raisons physiologiques (menstruations), les femmes adultes apparaissent donc bel et bien comme un groupe à risque de développer une carence en fer. «Il arrive que même des femmes qui mangent de la viande ne parviennent pas à couvrir ces besoins particulièrement élevés», observe Florence Authier. Un éventuel déficit, dont le symptôme phare est la fatigue, peut être détecté à l'aide d'un auto-test réalisé à la maison mais doit, dans l'idéal, être diagnostiqué par le médecin, qui mesurera notamment le taux de ferritine, indicateur des réserves en fer dans le corps.

Fer héminique et non héminique

«Le fer d'origine animale, dit héminique, que l'on retrouve dans la viande et, dans une certaine mesure, dans les œufs et le poisson, se présente sous une forme chimique qui correspond aux besoins de l'organisme humain et il est particulièrement bien absorbé», rappelle Florence Authier. Mais alors, que conseiller aux femmes et aux hommes qui ne consomment que peu ou pas de viande? Madame Authier poursuit en indiquant qu'«il existe aussi de bonnes sources de fer dans les aliments d'origine végétale. Ce sont notamment les légumineuses et les fruits et graines oléagineux.» La formule chimique de ce fer non héminique (= d'origine végétale) implique par contre qu'il est moins bien absorbé par l'organisme. Pour y remédier, la diététicienne



rappelle l'importance de la vitamine C: «Au cours du même repas, il faut consommer une source de vitamine C, par exemple des légumes crus, une salade ou encore un fruit cru. La vitamine C va induire une transformation chimique et améliorer l'absorption du fer végétal.»

Varier et combiner les sources de fer

S'agissant de la teneur en fer des différents aliments, les informations compilées par la Société suisse de nutrition sur son site internet sont de qualité et recommandées par les diététiciennes: www.sge-ssn.ch. Florence Authier souligne à ce propos que «les teneurs en fer

” Il existe aussi de bonnes sources de fer dans les aliments d'origine végétale. Ce sont notamment les légumineuses et les fruits et graines oléagineux.

par 100 g de tel ou tel aliment d'origine végétale peuvent donner l'impression d'un apport en fer important. Mais il faut considérer cette teneur en fonction des quantités consommées! Je pense par exemple aux graines de sésame et de courge ou aux pignons, qui sont effectivement intéressants mais dont on ne consomme que quelques grammes. Les légumes verts sont aussi de bonnes sources de fer, mais il faut en manger plusieurs centaines de grammes!» En résumé, on retiendra le conseil de la diététicienne: «C'est le cumul de toutes sortes d'aliments qui nous permet jour après jour de couvrir nos besoins. Il faut être conscient qu'en limitant la diversité de notre alimentation, nous courons le risque de nous exposer à des carences. C'est pourquoi nous mettons toujours l'accent sur la diversité et la multiplicité des apports.»

Ce qui peut freiner l'absorption du fer

Sachant que la vitamine C favorise l'absorption du fer végétal, y a-t-il, a contra-

rio, certaines substances ou certains aliments qui perturbent ou réduisent l'absorption du fer? Toujours selon Florence Authier, «il existe effectivement des substances de ce type. Notamment les tanins que l'on retrouve dans le thé noir, le café ou le cacao: ils se lient au fer

et en limitent l'absorption. Nous recommandons donc de ne pas boire ces boissons au cours des repas.»

Supplémentation nécessaire?

Les personnes à risque ou celles qui suivent un régime végétarien ou végéta-

lien peuvent aussi opter pour des aliments enrichis en fer comme par exemple certaines céréales pour le petit déjeuner. Des compléments alimentaires et des produits à base de plantes riches en fer sont également à leur disposition en pharmacie. ■



Salade de lentilles à la moutarde et aux légumes crus

Ingrédients (4 personnes)

200 g de lentilles vertes
1 carotte
1 branche de céleri
3 cs de moutarde de Dijon
1 cs de moutarde douce
2 cs de vinaigre balsamique
2 cs d'huile de colza
Sel, poivre



Préparation

- Laver les lentilles.
- Porter à ébullition 5 dl d'eau, puis ajouter les lentilles et les faire cuire 20 minutes à feu doux. Saler en fin de cuisson et ajouter du liquide si nécessaire.
- Laver les légumes, peler la carotte, détailler en petits dés la carotte et la branche de céleri.
- Préparer l'assaisonnement en mélangeant les moutardes, le vinaigre et l'huile.
- Égoutter les lentilles, puis les mélanger encore tièdes à la sauce, ajouter les légumes.
- Rectifier l'assaisonnement et servir.

Teneur en fer par personne: 3,5 mg (lentilles).
Recette proposée par Florence Authier, diététicienne à Espace Nutrition, Neuchâtel.

Veroval®
AUTO-TEST



HARTMANN

10 min
Précision > 95%



Toujours fatigué et pale?

Testez-vous dès maintenant et vérifiez si vous souffrez d'une carence en fer.

www.veroval.ch



SiderAL®
Ferrum –
le fer idéal

Complément alimentaire contenant du fer sucrosomale et des vitamines

- ✓ très bonne tolérance
- ✓ bonne absorption dans l'organisme
- ✓ pas de troubles gastro-intestinaux tels que nausées ou constipation
- ✓ pas de goût métallique

FRESENIUS KABI
caring for life

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie



SiderAL® Ferrum Active pour les adolescents et les adultes

SiderAL® Ferrum Folic pour les femmes ayant un besoin accru en fer

Plus d'informations: www.sideralferrum.ch





LE DON D'ORGANES : PARLEZ-EN POUR LE BIEN DE VOS PROCHES

VIVRE-PARTAGER.CH

Parler au nom des autres, ce n'est pas facile.
Je fais part de ma volonté à mes proches.
Ils pourront ainsi prendre la décision appropriée.

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

swiss
transplant 

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



«LE DON D'ORGANES: PARLEZ-EN»

Encourager le dialogue pour augmenter le nombre de donneurs

Tout individu peut, un jour, être soudainement confronté à la décision de donner ou non les organes d'un proche décédé, ou avoir lui-même besoin d'un don. Aborder le sujet et communiquer sa volonté à temps permet non seulement de soulager sa famille d'un grand poids, mais également de décider soi-même de ce qui arrivera à son corps dans une situation d'urgence. Menée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), la campagne «**Le don d'organes: parlez-en. Pour le bien de vos proches.**» incite les citoyens à réfléchir à cette question et à en parler avec leur entourage.

Cinzia Pastore Ferrari, responsable de projet de la campagne pour le don d'organes, Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Des enquêtes de l'OFSP montrent que la majorité des Suisses sont favorables au don d'organes. Toutefois, seuls la moitié d'entre eux ont fait part de leur volonté à leurs proches. N'y voyant pas de nécessité immédiate, beaucoup repoussent cette décision; mais en cas d'urgence, il est souvent trop tard. Par ailleurs, rares sont ceux qui portent une carte de donneur sur eux.

La famille doit donc souvent décider à la place de la personne décédée sans connaître sa volonté, et ce dans une situation déjà très difficile. L'expérience le montre: dans de tels moments, les proches en deuil se sentent souvent dépassés. Dans le doute, s'ils ne connaissent pas le souhait de la personne, ils s'opposent souvent au prélèvement.

«Le don d'organes: parlez-en. Pour le bien de vos proches.»

La campagne nationale de l'OFSP «Le don d'organes: parlez-en. Pour le bien de vos proches.» met donc l'accent sur le dialogue. Son objectif est d'encourager les personnes à réfléchir à cette thématique et à aborder la question avec leur entourage: si une telle situation se présente, les proches seront alors soulagés du poids de la décision. En outre, faire don de ses organes permet d'améliorer, voire de sauver la vie de personnes gravement malades.

Informez-vous sur le don d'organes: un «oui» peut sauver des vies.



www.vivre-partager.ch
facebook.com/vivrepartager
[Instagram@vivrepartager](https://instagram.com/vivrepartager)
[twitter@vivrepartager](https://twitter.com/vivrepartager)



LE DON D'ORGANES : PARLEZ-EN
POUR LE BIEN DE VOS PROCHES

VIVRE-PARTAGER.CH

CONSIGNEZ VOTRE VOLONTÉ MAINTENANT

La carte de donneur et les brochures d'information peuvent être commandées gratuitement en français, en allemand et en italien ou téléchargées en plus de dix langues. La carte sert à indiquer si l'on consent à faire un don; il est possible de préciser si l'on ne souhaite donner que certains organes, tissus ou cellules.

Office fédéral de la santé publique OFSP
Section Information sanitaire et campagnes
Schwarzenburgstrasse 157
3003 Berne

www.vivre-partager.ch/boutique-en-ligne
kampagnen@bag.admin.ch

La carte de donneur peut également être obtenue gratuitement dans de nombreux cabinets médicaux, pharmacies, drogueries et hôpitaux.

Vous pouvez également exprimer votre volonté grâce à la carte de donneur sur smartphone en utilisant l'application «**Medical ID - Echo112**» (iOS et Android), téléchargeable gratuitement. Enfin, vous avez la possibilité de consigner votre décision dans le **Registre national du don d'organes** de Swisstransplant.

Soulever des poids ou avaler des compléments énergétiques?

Le Dr Matteo Rossetto, médecin du sport à la clinique du sport de Bâle, Hirslanden Klinik Birshof à Münchenstein (BL), nous dit comment renforcer sainement ses muscles quand on est jeune ou à un âge plus avancé et quel est le rôle de l'alimentation.

Annegret Czernotta

Comment obtenir un développement musculaire sain?



Dr Matteo Rossetto*: Notre corps développe autant de masse musculaire qu'il en a besoin pour ses besoins quotidiens. Les personnes inactives ont donc une masse musculaire beaucoup moins développée que les personnes sportives ou exerçant un travail physique.

Le développement musculaire est-il influencé par l'âge?

Oui, chez l'enfant, les muscles représentent seulement 25% du poids corporel. Puis, à la puberté, cette proportion passe à un peu moins de 40% chez les jeunes femmes et à plus de 50% chez les jeunes hommes.

À l'âge adulte, les hommes doivent ce net avantage en termes de développement et de masse musculaires à la testostérone, hormone sexuelle à l'effet anabolisant, qui accroît le volume des muscles. Cet

» Après une semaine d'alitement, la masse musculaire peut déjà avoir fondu de 1 à 1,5 kg.

avantage disparaît toutefois à l'andropause, la «ménopause masculine». Le maintien de la masse musculaire chez les seniors dépend donc surtout de l'activité physique, et plus particulièrement des exercices de force.

À quelle fréquence doit-on ou devrait-on s'entraîner pour renforcer ses muscles?

Pour un renforcement musculaire efficace, deux unités d'entraînement axées essentiellement sur la force de 30 minutes par semaine suffisent généralement. À condition de travailler avec suffisamment d'intensité: plus clairement, les muscles sollicités doivent l'être jusqu'à induire un stress physiologique qui leur permettra de se développer. Pour un entraînement qui fait travailler tout le

corps, cela représente 8 à 10 exercices de 10 à 14 répétitions en s'assurant que le dernier exercice puisse encore être exécuté correctement.

À quelle vitesse prend-on et perd-on du muscle?

Les muscles fondent malheureusement beaucoup plus vite qu'ils ne se développent. Après une semaine d'alitement, la masse musculaire peut déjà avoir fondu de 1 à 1,5 kg alors qu'il faudra généralement six à huit semaines pour reconstituer ce même volume de muscles. À partir de 40 ans, les personnes qui font peu voire pas d'activité physique peuvent perdre en moyenne 250 g de muscle par an, soit une perte de sept à huit kilos de masse musculaire en 30 ans! Autre aspect non négligeable: les muscles sont un organe au métabolisme particulièrement actif. 500 grammes de masse musculaire active consomment 70 fois plus de calories énergétiques que la même quantité de graisse. Une augmentation de 1,5 kg de la masse musculaire augmente les dépenses énergétiques de l'organisme de 200 à 300 kcal par jour!

Qu'est-ce qu'une masse musculaire saine?

La part de la masse musculaire dans notre poids corporel dépend de l'âge et du genre. Elle est de l'ordre de 35 à 40 % pour une femme adulte de 40 ans contre 40 à 50 % chez un homme adulte et diminue d'environ 200 à 300 grammes par an après 40 ans. Après 60 ans, il est conseillé de ne pas laisser la masse musculaire descendre en-dessous de 35 % (pour les femmes) et 45 % (pour les hommes). Sinon, on augmente par exemple le risque de chute.

Comment soutenir le développement musculaire?

Outre une alimentation équilibrée avec une part suffisamment importante de protéines, c'est surtout grâce à l'activité physique que nous pouvons maintenir et préserver notre masse musculaire. Des exercices réguliers qui travaillent la force sont particulièrement efficaces pour dé-

Besoins en protéines de l'enfance au grand âge

Si les enfants et adolescents ont besoin au minimum d'environ 1 gramme de protéines par kilo de poids corporel et par jour, ces besoins sont de l'ordre de 1,2 à 1,5 gramme chez les adultes et les personnes âgées. Chez une personne de poids normal d'env. 70 kg, cela correspond à la consommation de 70 à 100 g de protéines par jour.

Aliment/part de protéines

Aliment	Part de protéines pour 100 grammes
Yogourt 1,5 %	3 grammes
Lentilles	7,4 grammes
Quinoa cuit	8 grammes
Tofu nature	11 grammes
Cottage cheese	13 grammes
Bœuf	21,2 grammes
Filet de dinde	23 grammes



velopper les muscles. La consommation d'une portion supplémentaire de protéines de 20 à 30 grammes, de préférence juste après l'entraînement, peut être intéressante, car les muscles y sont plus réceptifs après l'effort.

Quid des bodybuilders?

Dans le bodybuilding, la prise de muscle est poussée à l'extrême, notamment par un entraînement de force intensif, une consommation élevée de protéines – souvent plus importante que les besoins réels – et, malheureusement, souvent aussi par la prise de produits anabolisants.

Quelles sont les protéines les plus avantageuses pour les muscles?

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, qui suppose la consommation de diverses sources de protéines comme les œufs, le poisson, la viande, les légumineuses, les produits laitiers, les noix, etc., la distinction entre les différents éléments constitutifs des protéines, les

acides aminés, revêt une importance secondaire. Toutefois, l'un de ces acides aminés essentiels (vitaux), la lysine, joue un rôle particulier dans le développement musculaire. L'organisme étant incapable de la synthétiser, elle doit provenir d'apports extérieurs. On la trouve principalement dans les protéines d'origine animale.

Que pensez-vous de la supplémentation en protéines?

En principe, la part de protéines préconisée dans notre alimentation quotidienne suffit à maintenir et continuer à développer notre masse musculaire. Toutefois, chez les personnes âgées, le risque de malnutrition ou de dénutrition est plus élevé; une supplémentation en protéines permet d'y remédier. La protéine du petit-lait soit issue des produits laitiers, soit sous forme d'alimentation liquide, est particulièrement bien tolérée.



Fresubin® Protein POWDER

Protéines - nutriment essentiel important

Les protéines sont indispensables pour la croissance, les enzymes digestives, les hormones et la synthèse des muscles. Lorsque l'on consomme suffisamment de protéines, la masse corporelle active (masse musculaire) reste intacte.

Fresubin® Protein POWDER est composé protéines de lactosérum de haute qualité destinée à enrichir les plats et boissons chauds et froids.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas de nous contacter

InfoLine 0800 800 877

InfoMail@fresenius-kabi.com

Fresenius Kabi (Schweiz) AG
Am Mattenhof 4, 6010 Kriens

Téléphone 041 522 70 00
www.fresenius-kabi.ch

FRESENIUS KABI
caring for life

* Le Dr Matteo Rossetto, médecin du sport à la clinique du sport de Bâle, Hirslanden Klinik Birshof à Münchenstein (BL).

Bon à savoir sur les pollens et le rhume des foins

Noisetier:

l'un des plus précoces

Le noisetier est un arbre à floraison précoce. Dès janvier, alors que les virus du rhume s'en donnent encore à cœur joie, on peut déjà découvrir ses inflorescences caractéristiques qui déchargent leurs pollens dans l'air. Le noisetier est ainsi souvent la plante qui ouvre la saison allergique pour de nombreux allergiques, qu'ils soient ou non encore en train de soigner un refroidissement.

Aulne:

les trois mousquetaires

Il existe en Suisse trois espèces d'aulne différentes: l'aulne noir, l'aulne blanc et l'aulne vert. Toutes trois sont allergisantes. Les aulnes font partie des bétulacées comme le bouleau, ce qui explique que de nombreux allergiques réagissent aux deux. Leurs pollens sont très proches. Les structures protéiques responsables de l'allergie sont identiques à presque 90%.

Frêne:

le méditerranéen

Dans le bassin méditerranéen, une simple balade dans les oliveraies peut tourner au cauchemar pour les allergiques. Surtout en cas d'allergie au pollen d'olivier. Mais si vous pensez être à l'abri chez nous en Suisse, vous vous trompez. Le frêne et l'olivier produisent ce qu'on appelle une réaction croisée, c'est pourquoi les allergiques au pollen d'olivier réagissent aussi à celui du frêne, et vice versa.

Bouleau:

un problème sous-estimé

Le bouleau produit une énorme quantité de pollens au cours de sa période de floraison, qui s'étend de mars à mai. Ils provoquent des symptômes allergiques chez environ huit pour cent de la population. Le bouleau apparemment inoffensif est ainsi l'arbre qui possède le plus haut pouvoir allergique dans notre pays.

Graminées:

les plus généreuses en pollen

Les graminées hautes, mais aussi certaines céréales comme le seigle, déclenchent les symptômes caractéristiques du rhume des foins chez plus des deux tiers des allergiques aux pollens. Les graminées produisent des quantités particulièrement importantes de pollens (souvent plusieurs millions de grains par tige), qui se propagent très facilement avec le vent. Il est donc difficile d'y échapper. La période de floraison principale de la plupart des graminées s'étend de mai à juillet.

Ambroisie:

la plus dangereuse

Initialement originaire d'Amérique du Nord, l'ambroisie à feuilles d'armoise a gagné les cantons de Genève, de Vaud et du Tessin depuis quelques années. En raison du haut pouvoir allergique de ses pollens, elle fait l'objet d'une obligation de déclaration et de lutte en cas de découverte d'un foyer. Une dizaine de minuscules pollens d'ambroisie par mètre cube d'air suffisent pour déclencher une réaction allergique.



ProSens spray nasal décongestionnant

Libère le nez sans risque.

ProSens Spray nasal décongestionnant ne dégage pas seulement naturellement le nez bouché par osmose, mais forme en plus un film protecteur grâce à la Carragelose (extrait d'algues rouges).

- Pour une utilisation à long terme
- Aucun risque de dépendance
- Aussi pour les enfants de plus d'un an, les femmes enceintes et les femmes qui allaitent
- Sans agents conservateurs, végétane, sans lactose ni gluten

ProSens exerce un effet purement physique et n'a aucun effet sur le métabolisme.



Similasan

Similasan Réactions allergiques des yeux et Similasan Rhume des foins Nr. 1

Atténuent les symptômes du rhume des foins au niveau des yeux, du nez et de la gorge.

Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire les notices d'emballage. Disponibles dans les pharmacies et drogueries.



Spagyros

Combattre le rhume des foins naturellement?

Le spray buccal Spagyros Ribes nigrum® a fait ses preuves comme médicament naturel en cas de rhume des foins. L'essence tirée de jeunes bourgeons de cassis a un effet anti-inflammatoire et antiallergique.



Sels Dr. Schüssler

Crises d'éternuements, yeux qui brûlent? Les Sels Dr. Schüssler renforcent le système immunitaire et soulagent les symptômes du rhume des foins.

Pour les personnes allergiques, il est important de commencer précocement un traitement. Le trio allergie composé des Sels Schüssler n° 2, 6 et 10 est efficace en prévention. Il aide le corps à réduire les réactions allergiques et à soulager le système immunitaire.



Burgerstein BIOTICS-A

Saison pollinique.

Capsules contenant deux souches de bactéries qui produisent de l'acide lactique et de la vitamine D pour le bon fonctionnement du système immunitaire. BIOTICS-A, le compagnon idéal avant et pendant la saison pollinique. Naturel – pour toute la famille.



Blephaclean® – hygiène palpébrale

Pour les soins quotidiens des paupières et du bord des cils sensibles.

Compresse stériles et sans conservateur pré-imprégnées. Blephaclean convient pour l'hygiène quotidienne des paupières, en particulier pour la peau sensible, pour éliminer les poussières, les pollens et les sécrétions, pour l'inflammation ou l'infection des paupières, avant et après des opérations, sur avis du médecin.

Boîte de 20 compresses prêtes à l'emploi.

Quand un «gène viking» déforme les doigts

La maladie de Dupuytren n'est pas juste un nom à coucher dehors: cette maladie du tissu conjonctif de la paume de la main impacte la motricité au quotidien. D'origine génétique, elle nécessite souvent une opération.

Fabrice Müller

On parle ici d'une maladie suffisamment handicapante pour amener un pilote automobile à se faire opérer, car ses nodules douloureux l'empêchent de tenir son volant. Elle a été décrite pour la première fois de manière systématique par le chirurgien parisien Dupuytren en 1832. Depuis, on parle de maladie de Dupuytren quand une personne présente une modification pathologique caractérisée par un raidissement des fibres de tissu conjonctif de la paume de la main. Selon Daniel Herren, médecin-chef en chirurgie de la main à la clinique Schulthess de Zurich, le problème peut aussi parfois toucher les pieds et le pénis. Initialement, de petits nodules et des cordes fibreuses appa-

raissent au creux de la main – le plus souvent sur la face palmaire de l'annulaire et de l'auriculaire. «Avec le temps, une rétraction de ces cordes de tissu conjonctif peut apparaître, si bien qu'au final, le doigt touché ne peut plus être étendu complètement», explique Daniel Herren concernant les premiers symptômes. Ultérieurement, l'articulation médiane des doigts est aussi touchée, avec une limitation de son extension. «Dans les cas les plus graves, elle peut être associée à une hyperextension de l'articulation de l'extrémité du doigt.»

Un handicap au quotidien

Comment cette maladie impacte-t-elle le quotidien des personnes touchées? Le tissu conjonctif rétracté empêche l'extension complète de la main. À un stade précoce, cela peut par exemple commencer par poser problème pour des gestes simples comme s'appliquer de la crème sur les mains ou enfiler un manteau. Lorsque la maladie a déjà atteint un stade

» Les populations des pays nordiques, qui ont des cheveux blonds et des yeux bleus, sont davantage touchées par la maladie.

avancé, les doigts se recroquevillent de plus en plus vers la paume de la main. «Quand les doigts et la peau de la paume de la main sont en contact constant, on peut s'attendre à des problèmes liés à l'hygiène, comme des inflammations», explique le chirurgien de la main. De plus, la motricité de la main est fortement limitée par la position des doigts. La maladie n'est toutefois pas douloureuse, souligne-t-il.

Plus répandue au Nord

Les causes de la maladie de Dupuytren ne sont pas encore clairement établies.

Symptômes de la maladie de Dupuytren



La rétraction de la corde de tissu conjonctif ne permet plus l'extension complète du doigt touché.



La motricité de la main est fortement limitée par la position des doigts.

La médecine penche pour une origine génétique, car les symptômes sont souvent plus répandus dans certaines familles. De plus – selon Daniel Herren – les habitants des pays du Nord sont davantage touchés que les populations du Sud. Voilà pourquoi on évoque aussi le rôle d'un «gène viking». «Les populations des pays nordiques, qui ont des cheveux blonds et des yeux bleus, sont davantage touchées par la maladie», rapporte le médecin-chef. La maladie est

aussi plus fréquente chez les patients atteints de diabète ou d'épilepsie traitée par des médicaments. En outre, cette modification des fibres de tissu conjonctif est environ cinq fois plus fréquente chez les hommes que chez les femmes. Et la maladie est inconnue en Asie.

Opération ou traitement à l'aiguille

Il existe actuellement deux méthodes de traitement: «Les tissus malades doivent

souvent être excisés chirurgicalement, avec des chances de succès relativement élevées», rapporte le spécialiste. Toutefois, après l'opération, les cicatrices importantes exigent une rééducation de la main qui peut durer plusieurs mois. L'aponévrotomie percutanée à l'aiguille offre une alternative de plus en plus privilégiée. Le chirurgien sépare ici les cordes de Dupuytren à l'aide d'une aiguille hypodermique directement à travers la peau.



Dr méd. Daniel Herren est médecin-chef en chirurgie de la main à la clinique Schulthess de Zurich. www.schulthess-klinik.ch



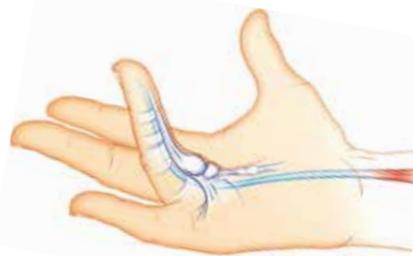
Actimove®
For Non-Stop-Living.

Aujourd'hui, il existe une aide fiable en cas de douleurs ligamentaires et articulaires : les bandages et orthèses d'Actimove®, une marque d'Essity, le fabricant de Leukotape.

La gamme **Actimove® Everyday Supports** promet un soulagement des douleurs chroniques dans la vie quotidienne et apporte la stabilité à votre mobilité au quotidien. De plus, tous les produits Actimove® sont respectueux de la peau et confortables à porter.



Testez-les maintenant ! Disponibles dans votre pharmacie ou parapharmacie



Des risques à connaître

Les chances de résoudre la flexion de l'articulation de la base des doigts sont très bonnes selon le chirurgien de la main. «Mais il y a un risque que la maladie touche ultérieurement le doigt voisin.» L'aponévrotomie percutanée comporte aussi un risque que la corde recommence à se développer. Quand la flexion de l'articulation médiane est prononcée et installée depuis longtemps, il faut s'attendre à ne pas pouvoir récupérer entièrement l'extension du doigt après le traitement. Selon Daniel Herren, les chances de succès dépendent notamment des capacités de cicatrisation individuelles et de la mobilisation active du doigt touché. «La ma-

La poignée de main, un baromètre de santé?

Des chercheurs de l'Université McMaster d'Hamilton dans l'Ontario, au Canada, ont établi lors d'une vaste étude sur quatre ans que **les personnes ayant une poignée de main molle avaient un risque accru d'infarctus du myocarde ou d'AVC**. Cette étude a recueilli et analysé les données relatives à quelque 140 000 patients âgés de 35 à 70 ans dans 17 pays. Ce travail publié dans le magazine britannique spécialisé «The Lancet» laisse en outre penser que la poignée de main pourrait déjà donner au médecin une indication du risque d'infarctus du myocarde de ses patients. Pour cette étude, **la poignée de main a été évaluée à l'aide d'un dynamomètre qui a testé sa vigueur**. Résultat: une baisse de 5 kg dans la force de la poignée de main a été associée à 16 % de risques en plus de mourir pendant la durée de l'étude. Ce même déclin dans la force de la main a été associé à un risque accru de 7 % de présenter un infarctus du myocarde et de 9 % de faire un AVC. Selon cette étude, **la poignée de main est un moyen fiable de dépister précocement certaines maladies**. Les chercheurs ne s'expliquent pas cette corrélation entre la force de la poignée de main et les problèmes de santé qu'elle révèle.

ladie de Dupuytren peut évoluer de manière plus ou moins agressive selon les personnes. Environ un tiers des patients déjà traités auront besoin d'un nouveau traitement ultérieur.» Selon l'état actuel de la recherche, on a très peu de moyens de prévenir cette maladie à ce jour, souligne Daniel Herren. Certaines études

semblent montrer que la modification pathologique du tissu conjonctif pourrait être ralentie par la radiothérapie. «Nous n'utilisons cette technique que chez des patients dont la maladie est très agressive», nuance-t-il toutefois. ■

La coenzyme Q10, remède miracle ou fausses promesses?

La coenzyme Q10 est déjà omniprésente dans les crèmes pour le visage, les lotions et de nombreux autres produits de soin. Elle conquiert désormais le rayon des compléments alimentaires. Essayons d'y voir plus clair sur cette substance aux multiples talents.

Rebecca Buchmann, pharmacienne

Malgré son nom aux consonances chimiques, la coenzyme Q10 est une substance naturellement présente dans l'organisme. Également connue sous le nom d'ubiquinone, elle est largement impliquée dans la production d'énergie à l'intérieur des cellules. Elle piège aussi les radicaux libres et protège les cellules du stress oxydatif. Mais une chose à la fois: qu'est-ce qu'une coenzyme au juste? Peut-être vous souvenez-vous d'avoir entendu parler d'enzymes en cours de biologie? Il s'agit de protéines responsables de multiples réactions dans notre organisme. Une coenzyme est une molécule auxiliaire, qui aide les enzymes dans leur travail. La coenzyme Q10 est surtout impliquée dans la production d'énergie. Une fonction on ne peut plus capitale pour une molécule aussi petite!

Son action

La coenzyme Q10 est un composé capital pour le corps, semblable à une vitamine. Vu son rôle essentiel dans la production d'énergie, on la retrouve principalement dans les organes qui consomment beaucoup d'énergie comme le cœur, les pou-

» Notre organisme couvre ses besoins en coenzyme Q10 en la synthétisant lui-même et via l'alimentation. Le poisson, la viande, les œufs, les huiles végétales et les noix en sont bien pourvus.

mons et le foie. Mais nos organes principaux ne sont pas les seuls à dépendre de cette coenzyme. Son rôle antioxydant est tout aussi important. Les antioxydants «neutralisent» ce qu'on appelle les radicaux en se liant à eux. Mais pourquoi est-ce important? Parce que ces radicaux sont des molécules hautement réactives qui se forment sous l'influence des ultraviolets, des polluants environnementaux ou de notre métabolisme quotidien. Si ces minuscules malfaiteurs prolifèrent à l'excès, ils provoquent des dommages cellulaires, accélérant le processus de vieillissement et favorisant l'apparition de diverses maladies.

Ses sources

Notre organisme couvre ses besoins en coenzyme Q10 en la synthétisant lui-même et via l'alimentation. Le poisson, la

viande, les œufs, les huiles végétales et les noix en sont bien pourvus. Sa production endogène requiert une multitude de vitamines, minéraux et oligoéléments et dépend donc d'une alimentation équilibrée. Les concentrations d'ubiquinone décroissent de plus en plus avec l'âge. Par conséquent, la concentration de coenzyme Q10 dans le muscle cardiaque a déjà diminué de 30% à 40 ans et de 60% à 80 ans! Par ailleurs, l'alcool, la nicotine et certains médicaments, principalement certains hypocholestérolémiants (statines) inhibent sa production. Néanmoins, les troubles carenciels restent rares malgré des dépenses quotidiennes élevées.

Une substance multitalent

Considérée comme une vraie source de jeunesse en cosmétique, la coenzyme Q10

NOUVEAU en pharmacie et droguerie

axapharm

J'AI UN COMPLEX.

HAUTE DOSE
1 comprimé par jour



Complex – vitamines et minéraux*

«Ma compensation quotidienne pour mon corps.»
Pour compléter mon alimentation – dans toutes les situations de vie.
www.complex.swiss

*Sont des compléments alimentaires et ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain.

est devenue quasi incontournable dans les crèmes anti-rides. Par ailleurs, cette même substance est de plus en plus présente dans les compléments alimentaires. Dans ce rayon, les produits à base de Q10 vantent leurs mérites pour «soutenir la santé cardiaque», «renforcer l'immunité» ou «vous maintenir en forme». Notez toutefois que de nombreuses allégations de santé se basent uniquement sur les propriétés chimiques de l'ubiquinone en tant qu'antioxydant et source d'énergie. Des résultats d'étude valables devraient toutefois être présentés prochainement. De plus en plus d'études sont menées en particulier sur l'utilisation de l'ubiquinone pour abaisser la tension artérielle et prévenir les maladies cardiaques, avec des résultats parfois étonnants. Malheureusement, ces résultats ne sont pas toujours homogènes et la prise de Q10 ne peut être généralement recommandée pour les malades cardiaques ou en prévention de ces maladies.

De plus, la coenzyme Q10 est aussi évaluée dans diverses études sur le trai-

” L'ubiquinone est une substance liposoluble; il est donc conseillé de la prendre avec les repas ou sous forme de solution huileuse.

tement de la maladie de Parkinson, des migraines et de troubles du métabolisme comme le diabète. Le potentiel est immense mais, là encore, on manque souvent de résultats significatifs et reproductibles.

Ses utilisateurs

Chez qui l'ubiquinone est-elle indiquée? Compte tenu de la baisse de la production endogène, une supplémentation en coenzyme Q10 est conseillée à partir de 40 ans. Pour exclure d'éventuelles interactions avec d'autres médicaments et déterminer la bonne posologie, demandez conseil à votre médecin ou à votre

pharmacien avant de commencer le traitement. À l'heure actuelle, aucun produit à base de coenzyme Q10 commercialisé en Suisse n'est autorisé en tant que médicament. Toutefois, divers compléments alimentaires sont disponibles sur le marché.

On les trouve sous forme de capsules ou de solutions. L'ubiquinone est une substance liposoluble; il est donc conseillé de la prendre avec les repas ou sous forme de solution huileuse.

La coenzyme Q10 a été découverte relativement tard: en 1957 seulement. Une dizaine d'années plus tard, on identifiait ses premières fonctions. La recherche n'en est donc encore qu'à ses balbutiements. On ne dispose encore que de très peu de directives et recommandations claires sur son utilisation. Mais on n'a certainement pas fini d'entendre parler de cette substance multitalent! ■

Cystites adieu!

FEMANNOSE® N – pour le traitement aigu et la prévention

- **Agit rapidement dans la vessie**
Efficacité possible dès la première prise
- **Très bonne tolérance**
Grâce au D-mannose naturel
- **Sans développement de résistance**
Les germes d'E. coli sont désactivés et éliminés



Aller de l'avant

Ménopause ne rime pas seulement avec bouffées de chaleur, accès de transpiration et troubles du sommeil. Le psychisme joue lui aussi aux montagnes russes. Comment tirer le meilleur parti de ce chamboulement hormonal?

Christiane Schittny, pharmacienne

L'âge auquel la ménopause commence varie beaucoup d'une femme à l'autre mais se situe le plus souvent entre 45 et 55 ans. La ménopause est déclenchée par des modifications dans les concentrations hormonales: la fonction ovarienne diminue progressivement et l'organisme produit de moins en moins d'œstrogènes (hormones sexuelles féminines). Il essaie de compenser ce déficit par une surproduction d'autres hormones censées stimuler les ovaires. Ce déséquilibre hormonal entraîne souvent son lot de problèmes physiques et psychiques.

Un phénomène psychosocial

Toutes les cultures ne perçoivent pas la ménopause de la même façon. Notre culture occidentale semble ainsi donner plus de poids aux conséquences psy-

” La ménopause est déclenchée par des modifications dans les concentrations hormonales: la fonction ovarienne diminue progressivement et l'organisme produit de moins en moins d'œstrogènes (hormones sexuelles féminines).

chiques et sociales négatives de la ménopause que ne le font d'autres pays d'Afrique, d'Asie ou du monde arabe, par exemple. C'est notamment lié à la représentation et à l'image associées aux femmes d'âge mûr. Dans ces cultures, une femme plus âgée est appréciée pour son expérience et toujours jugée attirante et désirable, mais il en va souvent autrement chez nous, où la femme qui a passé le cap de la cinquantaine ou de la soixan-

taine n'est visiblement plus aussi séduisante. Pour rester dans le coup, il faut paraître le plus jeune possible. Une situation qui n'aide pas les femmes à avoir confiance en elles. Le vieillissement et ses changements physiques sont souvent associés à des valeurs négatives, y compris par les femmes elles-mêmes. On ne s'étonnera donc pas que cette vision joue en défaveur des femmes de cette génération. D'autant que les

hommes, eux, sont alors «dans la force de l'âge» et jouissent d'une large reconnaissance.

Un stress émotionnel

Outre les changements et problèmes physiques parfois très handicapants que nous n'aborderons pas en détail ici, la ménopause peut aussi s'accompagner de nombreux problèmes psychiques tels que sautes d'humeur, pleurs, tristesse, anxiété, agitation intérieure, tension, nervosité, irritabilité et agressivité. Il n'est pas rare non plus d'observer une grande fatigue physique et intellectuelle, des troubles de la concentration, des problèmes de mémoire, un manque d'intérêt ou une dépression.

Ces symptômes peuvent être renforcés par les circonstances de la vie. La période de la ménopause coïncide souvent avec le départ des enfants. En quittant le nid, ils laissent parfois un vide étrange dans la maison. Ce qui peut aussi avoir des répercussions sur le couple. Sans compter que nos propres parents ou beaux-parents vieillissent aussi, nécessitant un accompagnement de plus en plus lourd, dont les femmes se sentent le plus souvent investies.

En route vers de nouveaux horizons...

Malgré tout, cette nouvelle tranche de vie peut offrir de réelles opportunités de prendre un nouveau départ. La maturité et l'expérience de la vie sont justement

Les solutions disponibles sans ordonnance en pharmacie

- **La valériane et le houblon** ont une action calmante et apaisante et aident à lutter contre les troubles du sommeil fréquents à la ménopause. Contrairement aux somnifères et calmants de synthèse, ils sont généralement bien tolérés et n'entraînent pas de dépendance.
- **Les préparations à base de millepertuis** sont efficaces contre les variations d'humeur, les humeurs dépressives légères et l'irritabilité.
- **Homéopathie:** p. ex. Sepia
- **Le gattilier** (*Vitex agnus-castus*) est indiqué à l'apparition des symptômes, c.-à-d. quand la femme se sent vulnérable, énervée ou a facilement envie de pleurer les jours qui précèdent les règles encore présentes, ou en cas de tensions dans les seins et d'augmentation de l'appétit.
- **La sauge** aide contre les accès de transpiration et renforce les nerfs.
- **L'actée à grappes** (*Cimicifuga*) est utilisée depuis des dizaines d'années contre les troubles courants de la ménopause en raison de son effet œstrogène-like; elle n'agit souvent qu'après 6 semaines d'utilisation.
- **Les vitamines du groupe B** sont notamment importantes pour les nerfs et la fonction psychique.



Il n'est pas rare non plus d'observer une grande fatigue physique et intellectuelle, des troubles de la concentration, un manque d'intérêt ou une dépression.

précieuses pour quitter sa zone de confort et oser entreprendre de nouvelles choses. De nouveaux défis professionnels, que vous ne pouviez envisager plus tôt à cause des enfants, vous attendent peut-être. Ou de nouveaux projets dans le bénévolat? Et pourquoi ne pas en profiter pour renouer avec de vieux amis délaissés au fil des années ou investir une nouvelle énergie dans votre couple? Ou encore tester un nouveau hobby, adhérer à une association, et exprimer votre gratitude pour tout ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue: une attitude positive rend beaucoup de choses bien plus facilement supportables.



Recharger ses batteries et se faire du bien

Pour renforcer vos nerfs et mieux maîtriser le quotidien, veillez d'abord à prendre soin de vous. Voici quelques idées pour vous faire du bien, mais vous en aurez sûrement d'autres...

Écoutez attentivement de la belle musique – ou, mieux encore, jouez-en!

- Flânez simplement en ville sans objectif précis.
- Partez à la neige, faites une belle balade printanière et réchauffez-vous ensuite dans un refuge de montagne en savourant votre boisson préférée.
- Prenez rendez-vous pour un massage relaxant ou programmez une longue séance de sauna.
- Allez chez le coiffeur, demandez-lui conseil et testez une nouvelle coupe.
- Passez la porte d'une agence de voyage, demandez les brochures les plus attractives et choisissez la destination de vos prochaines vacances.
- Écoutez attentivement de la belle musique – ou, mieux encore, jouez-en!
- Prenez le temps de faire le tri et de vous débarrasser de certaines vieilleries; c'est très libérateur!
- Essayez de nouvelles recettes et invitez vos amis pour savourer ensemble le résultat.

Ω7 SANDDORN®
ARGOUSIER
Pharma Medica

**pharma
medica**
FOR YOUR HEALTH

POUR UNE PEAU NATURELLEMENT SOYEUSE

PRODUITS À BASE D'HUILE D'ARGOUSIER

POUR RENFORCER LA PEAU ET LES MUQUEUSES. POUR APPLICATION INTERNE ET EXTERNE.



CAPSULES HUILE D'ARGOUSIER



NOUVEAU avec l'applicateur
CRÈME HYDRATANTE
POUR LES ZONES INTIMES



Bouffées de chaleur ?

Je reste cool...

Médicament phytothérapeutique

1 comp. par jour

Une réponse naturelle :
Menosan® Salvia

- Diminue les bouffées de chaleur et la transpiration
- A base de feuilles de sauge fraîches

Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez lire la notice d'emballage. A.Vogel SA, Roggwil TG.

Traiter les vertiges

Quand tout tourne autour de vous, cela peut vite être dangereux, surtout pour les plus âgés: le risque de chutes guette. Parfois, une manœuvre étonnamment simple offre une solution. Même à un âge très avancé, les résidents des maisons de retraite devraient désormais aussi en profiter.

Andrea Söldi

Avec le fauteuil rotatif, vous mettez littéralement les personnes âgées la tête en bas et vous les faites tourner dans tous les sens – presque comme dans une attraction foraine. Quel est le but?



Prof. Dr. méd. Dominik Straumann*: Cet appareil nous permet de diagnostiquer et de traiter immédiatement la cause la plus fréquente des vertiges, le «vertige positionnel paroxystique bénin». Comme son nom l'indique, c'est une maladie relativement anodine mais encore peu connue et passant souvent inaperçue, surtout chez les patients âgés.

Comment s'explique-t-il?

De minuscules cristaux calcaires contenus dans l'oreille interne se retrouvent dans les canaux semi-circulaires de l'organe de l'équilibre. Normalement, ces

» Après la douleur, les vertiges sont le symptôme le plus fréquent qui pousse à consulter.

petites particules baignent dans une sorte de masse gélatineuse qui recouvre les milliers de cellules ciliées à l'intérieur de l'oreille et permettent aux cellules sensorielles de mesurer la pesanteur et de transmettre l'information au cerveau via les nerfs. Toutefois, quand des cristaux nagent librement et parviennent jusqu'aux canaux semi-circulaires, ils déclenchent des courants dans le liquide contenu dans ces canaux lors des changements de position de la tête. Lorsque les personnes touchées regardent vers le haut ou se retournent dans leur lit, par exemple, elles ressentent une intense sensation de vertige pouvant durer jusqu'à une minute. Le vertige peut provoquer des nausées ou une chute.

Pourquoi ces cristaux se détachent-ils des cellules ciliées?

C'est souvent difficile à dire au cas par cas. Mais le vertige positionnel peut

apparaître, par exemple, après des secousses au niveau de la tête ou une inflammation du nerf auditif, en cas de déficit en vitamine D ou en œstrogènes, ou encore en cas d'ostéoporose. Il peut toucher les enfants et les jeunes adultes, mais sa fréquence augmente avec l'âge.

Comment déterminez-vous qu'il s'agit d'un vertige positionnel paroxystique bénin?

Les mouvements involontaires saccadés des globes oculaires – ou nystagmus en jargon médical – qui surviennent lors de certains changements de posture sont un indicateur fiable. Pour l'examen, le/la patient(e) doit porter des lunettes munies d'une caméra infrarouge qui permet d'observer les mouvements saccadés des yeux sur un écran. Les spécialistes déterminent le canal semi-circulaire touché et en chassent ensuite les cristaux par des manœuvres ciblées du corps dans l'axe

» Une tension basse réduit à long terme le risque d'artériosclérose et de maladies cardiovasculaires.

correspondant. Ces manœuvres permettent de remédier immédiatement au vertige rotatoire et les cristaux se dissolvent spontanément après quelques heures.

Sur internet, on peut trouver des instructions pour régler soi-même le problème à la maison. Est-ce à recommander?

Oui, si vous souffrez de vertiges, vous pouvez d'abord tenter d'y remédier à l'aide de la «manœuvre d'Epley». Il s'agit de réaliser des exercices en position allongée, la tête pendante au bord du lit. Mais bien sûr, pour beaucoup de personnes âgées ou souffrant de problèmes cervicaux, c'est une torture, ou tout simplement irréalisable.

C'est là que le fauteuil rotatif entre en scène?

Exactement. Différents établissements disposent désormais de cet appareil. Pour que les résidents des maisons de retraite puissent aussi en bénéficier, des ingénieurs ont développé, sur nos recommandations, un modèle plus léger que nous pouvons transporter facilement dans notre «Schwindelbus» (bus du vertige). Les plus âgés profitent ainsi également de cette méthode étonnamment simple qui peut durablement améliorer leur qualité de vie.

Quelles sont les autres causes possibles de vertige?

Les vertiges sont un symptôme qui accompagne une multitude de maladies, de bénignes à graves. Les causes les plus fréquentes sont la migraine, une tension

trop basse, les effets indésirables des médicaments, une inflammation du nerf auditif, des troubles de l'oreille interne (comme la maladie de Menière), des troubles du rythme cardiaque, certaines maladies dégénératives du cerveau comme la maladie de Parkinson et les AVC (infarctus cérébral et hémorragie cérébrale). Souvent, des problèmes psychiques entrent aussi en jeu.

Pourtant, il est souhaitable d'avoir une tension artérielle peu élevée?

Oui, car une tension basse réduit à long terme le risque d'artériosclérose et de maladies cardiovasculaires. Mais il faut apprendre à vivre avec: par exemple éviter de se lever trop vite pour éviter de tomber. Il arrive aussi que cela cache une affection cardiaque comme des troubles du rythme, surtout chez les personnes âgées.

Comment se manifeste le vertige migraineux?

Chez ces patients – qui sont plus souvent des patientes – les crises de migraines typiques s'accompagnent de céphalées cessent généralement entre 50 et 60 ans. Après cela, ou quelques années plus tard, ils présentent des crises de vertiges qui peuvent durer plusieurs minutes, plusieurs heures, voire plusieurs jours. Le vertige migraineux peut s'améliorer avec les mêmes mesures prophylactiques que les céphalées migraineuses, par exemple par la prise de magnésium et de vitamine B2.

Les vertiges sont-ils un phénomène courant?

Oui. Après la douleur, les vertiges sont le symptôme le plus fréquent qui pousse à consulter. Leur fréquence augmente avec l'âge. Ils sont dangereux, car ils peuvent provoquer des chutes et tout ce qui s'ensuit (fractures osseuses, traumatisme crânio-cérébral). En cas de crises de vertige répétées ou de vertige persistant, consultez votre médecin de famille, lequel vous orientera si nécessaire vers un spécialiste. Un vertige aigu et prolongé, qui se manifeste de manière inédite, doit en revanche être considéré comme une urgence. ■



8 CONSEILS PRATIQUES POUR SE PRÉPARER AUX EXAMENS

- 1 Établir à temps un planning de révisions avec les buts précis à atteindre (ne pas commencer les révisions la veille de l'examen).
- 2 Ne pas passer des heures à réviser et à écouter en même temps de la musique, à chatter, surfer, zapper...
- 3 Planifier des phases de révisions de courte durée en restant bien concentré (sans être interrompu) sur une période plus longue en faisant des pauses.
- 4 Durant les révisions, éteindre portable, TV, radio, PC...
- 5 Noter les révisions (ne pas uniquement apprendre par cœur).
- 6 Répéter plusieurs fois ce qui a déjà été appris, se faire interroger par les parents, frères et sœurs ou amis.
- 7 Le jour qui précède l'examen, ne plus apprendre de nouveauté et se coucher tôt.
- 8 Lors de l'examen: lire attentivement les questions et y répondre; si possible noter également le raisonnement qui a conduit à la réponse. Ne pas s'attarder trop longtemps sur la même question. Si l'on ne connaît pas la réponse, passer à la question suivante. À la fin, revenir encore une fois sur les questions restées sans réponse.

ANNONCE

TONOGLUTAL® N – pour le corps et l'esprit

Pour tous les âges

- Favorise le métabolisme des cellules cérébrales
- Améliore la performance physique et intellectuelle
- Renforce les capacités de concentration
- Augmente la vitalité



TONOGLUTAL® N aide en cas de faiblesse physique et psychique, de surmenage intellectuel (p. ex. préparation d'examens), de troubles de la mémoire et de manque de concentration.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

* Le Prof. Dr méd. Dominik Straumann est médecin-chef à la Clinique de neurologie de l'hôpital universitaire de Zurich et dirige le Centre interdisciplinaire du vertige et des troubles visuels neurologiques. Il est à l'origine du projet de bus dédié au vertige de l'University Hospital Zurich Foundation.

«Ça va me revenir...»

Cette phrase vous est familière? Comme chacun sait, la mémoire défaille un peu avec l'âge et, dans une certaine mesure, c'est tout à fait normal. Mais comment faire la différence entre perte de mémoire normale liée à l'âge et démence? Et comment y faire face?

Christiane Schittny, pharmacienne

À 84 ans, Margrit Bucher est veuve depuis six ans. Elle a soigné son mari avec dévouement jusqu'au bout. Cette tâche difficile lui demandait certes beaucoup d'efforts, mais elle a toujours tout gardé sous contrôle et s'en est toujours bien sortie. Depuis quelques années, elle se rend compte que sa mémoire n'est plus ce qu'elle était. De temps en temps, elle oublie un nom ou a du mal à retrouver certains mots. Elle note consciencieusement tous ses rendez-vous dans son agenda pour ne rien oublier et, globalement, elle se débrouille encore très bien...

Simone, sa fille, habite dans la région et vient normalement la voir chaque semaine. Elle observe que sa mère oublie de plus en plus souvent de prendre les médicaments prescrits par son médecin, pourtant préparés dans son pilulier hebdomadaire. Elle a aussi été alertée plusieurs fois par la physiothérapeute et le médecin de famille de Margrit après un rendez-vous oublié. Tout est-il vraiment si bien maîtrisé que cette dernière le prétend?

Problèmes de mémoire ou démence?

On parle de démence quand la baisse des capacités cognitives, à savoir la mémoire, l'orientation, l'imagination ou la créati-

» La perte de mémoire liée à l'âge désigne des troubles de la mémoire et une baisse de la capacité à se concentrer longtemps.

tivité, affecte durablement et sensiblement le quotidien. Il s'agit d'un processus qui commence généralement plusieurs années avant le diagnostic et évolue lentement. Au début, on peut noter que les facultés de mémorisation de la personne touchée diminuent, qu'elle ne parvient plus à se concentrer comme avant ou qu'elle a plus de mal à s'orienter. Puis elle perd aussi de nombreuses compétences du quotidien, la notion du temps et de plus en plus d'autonomie. La perte de mémoire liée à l'âge, en revanche, désigne des troubles de la mémoire et une baisse de la capacité à se concentrer longtemps et à se souvenir de certaines choses. Ces troubles cognitifs vont certes au-delà de la baisse de performance inhérente au vieillissement mais n'affectent pas trop le quotidien. De plus, ces pertes de mémoire liées à l'âge ne

s'aggravent généralement plus au-delà d'un certain point.

Ralentir la progression de la maladie

Il est difficile à ce stade de dire s'il s'agit de pertes de mémoire liées à l'âge ou d'une démence chez Margrit Bucher. Il existe bien quelques tests pour faire le point sur les capacités cognitives et permettre de mettre en place des mesures appropriées pour gérer le quotidien, mais poser un diagnostic clair et pronostiquer l'évolution de la maladie s'avère souvent difficile. En cas de pertes de mémoire inquiétantes, il est de toute façon recommandé de faire le point avec un médecin, une organisation spécialisée ou une clinique de la mémoire (voir encadré). Pour retarder le plus possible une aggravation du déclin cognitif, plusieurs mesures sont envisageables. D'une part, dans certains cas, des médicaments peuvent être prescrits pour ralentir la progression de la maladie. Il est alors essentiel d'instaurer le traitement le plus tôt possible pour qu'il puisse agir de manière optimale. D'autre part, différentes méthodes d'entraînement, à acquérir auprès de professionnels, contribuent à renforcer les capacités physiques et intellectuelles.

Rester le plus actif possible

Margrit Bucher peut aussi agir de son côté. Plus elle sort de chez elle et participe à la vie sociale, mieux elle fait travailler ses capacités intellectuelles et garde sa mémoire en forme. Parler avec des amis, écouter une conférence, apprendre de nouvelles choses, être curieux/se et toujours relever de nouveaux défis sont autant de stimulations intéressantes! Lire, faire des mots croisés ou jouer à des jeux de société stimule les facultés de mémorisation.

Simone, de son côté, peut aider sa mère en s'impliquant dans ce type d'activités et en l'incitant à consulter un médecin. Souvent, les personnes touchées sous-estiment la gravité de la situation et sont



persuadées qu'elles s'en sortent très bien toutes seules. Elles peuvent ainsi se mettre dans des situations désagréables, voire dangereuses. Même si les personnes qui souffrent de problèmes de mémoire ou de démence peuvent être très fatigantes, leurs proches doivent toujours prendre le temps de s'en occuper gentiment et se montrer patients face à leurs déficiences physiques et intellectuelles.

Ménager ses forces

Tous ceux qui s'occupent très régulièrement de personnes atteintes de démence savent à quel point cela peut être démoralisant. Les malades peuvent parfois se montrer têtus, peu aimables, anxieux, agressifs ou tout à fait hermétiques. Ces comportements n'ont généralement rien de personnel mais sont un signe d'insécurité et de peur devant une situation qui les dépasse. Même si les personnes touchées ne comprennent plus ce qui se passe autour d'elles, elles restent très sensibles aux émotions. Elles sont souvent réceptives au contact physique et

Vers qui se tourner en cas de démence?

Si des pertes de mémoire inquiétantes apparaissent, il faut demander l'avis d'un professionnel. Comme souvent, le médecin et le pharmacien sont vos premiers interlocuteurs. Vous trouverez aussi de précieuses informations auprès de diverses organisations, p. ex.:

- www.alzheimer.ch
- www.myhandicap.ch
- www.memo-info.ch

aiment chanter ou parler de l'ancien temps.

Pour les aidants, il est essentiel de faire des pauses pour recharger ses batteries. Les patients n'ont rien à y gagner si la personne qui s'occupe d'eux est au bout du rouleau. Il existe différentes structures qui peuvent apporter une aide ponctuelle ou plus longue. Notamment les services d'aide et de soins à domicile ou certains EMS qui acceptent des résidents à la journée ou à la semaine. ■

Lors de pertes de mémoire et de diminution de la concentration

Tebofortin®

uno 240



Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.



Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.



Les bons soins pour des dents solides

Si vous voulez mordre la vie à pleines dents jusqu'à un âge avancé, veillez à avoir une hygiène bucco-dentaire régulière et irréprochable. Offrez chaque jour à votre sourire l'attention qu'il mérite et gardez des dents en pleine forme!

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Que ce soit pour prendre une belle bouchée ou mastiquer patiemment, nos dents doivent être sacrément fortes et résistantes. C'est pourquoi elles sont protégées de l'usure par l'émail, la substance la plus dure du corps humain. Malgré sa dureté, l'émail ne résiste pas à tout: les aliments, l'âge, les maladies, mais aussi les médicaments le mettent chaque jour à l'épreuve. Et bien qu'il soit indispensable à la santé de nos dents, notre organisme est incapable de le renouveler.

Avec l'invention du dentifrice à la fin du XIX^e siècle et la découverte, un peu plus tard, des poils de nylon souples pour les brosses à dents, la majeure partie de la population a pu accéder à des soins bucco-dentaires efficaces. Depuis, l'offre de produits correspondants n'a cessé de croître et nous permet désormais de garder nos dents jusqu'à un âge avancé.

Pour des dents (plus) fortes

Des soins méthodiques et attentifs sont incontournables: après tout, notre deuxième denture doit durer jusqu'à la fin de notre vie. Avec la bonne technique et les bons outils, vous vous en sortirez toute-fois en un tournemain.

Un brossage régulier

À raison de deux à trois fois par jour pendant deux à trois minutes – telles sont les recommandations de brossage quotidien. En veillant à avoir la bonne technique et en évitant les gestes agressifs. En dehors du brossage des surfaces antérieures et masticatoires, ne faites pas l'impasse sur la surface côté langue, trop souvent oubliée.

” La brosse à dents ne permet d'éliminer que 70% de la plaque.

Poils souples et petite tête

Les brosses à dents dures nettoient bien mais peuvent léser la gencive. Pour un brossage en douceur, privilégiez une brosse souple ou médium. Une tête plutôt petite vous permettra en outre d'atteindre sans problème les dents du fond. Une brosse à dents électrique permet de ne pas se poser trop de questions sur sa technique de brossage. Les mouvements programmés de la tête oscillante s'en chargent pour vous.

Un dentifrice fluoré

Le fluor rend l'émail plus résistant aux acides et favorise sa reminéralisation. L'utilisation quotidienne d'un dentifrice au fluor permet ainsi de réparer les dégâts les plus légers et a fait ses preuves pour protéger les dents contre les caries. Veillez à ce que la quantité de fluor soit adaptée à l'âge: elle doit être plus basse pour les enfants de moins de six ans.

Sans oublier les espaces interdentaires!

La brosse à dents ne permet d'éliminer que 70 % de la plaque. Le reste se cache dans les étroits espaces interdentaires, inaccessibles avec une brosse ordinaire. Pensez à les nettoyer eux aussi chaque jour, avec du fil dentaire, des brossettes interdentaires ou des cure-dents spéciaux.

Attention aux sources d'agression

Pour des dents en parfaite santé, il faut non seulement des soins quotidiens mais aussi connaître et éviter ce qui risque de les endommager – et, si nécessaire, savoir comment réagir.

Les en-cas sucrés favorisent les caries

Les bactéries responsables des caries se nourrissent de sucre. Lorsqu'elles assimilent le sucre, elles produisent de

l'acide qui attaque et abîme l'émail. Si vous avez besoin d'un en-cas, privilégiez les aliments qui préservent les dents. Si vous cédez à la gourmandise, brossez-vous impérativement les dents après avoir mangé des sucreries: vous priverez ainsi les bactéries d'un maximum de nourriture.

Les acides ramollissent l'émail

Les acides des aliments et des boissons attaquent directement la dent. Ils ramollissent l'émail et le dissolvent de l'extérieur. Rincez-vous la bouche à l'eau ou avec un bain de bouche fluoré après avoir consommé des aliments acides. En déplacement, pensez aux chewing-gums sans sucre, qui stimulent la salivation et contribuent ainsi à diluer et neutraliser les acides. Après avoir consommé des aliments acides, attendez au moins 30 minutes avant de vous brosser les dents afin de ne pas venir user l'émail fragilisé par l'acidité.

Attention aux dentifrices blanchissants

Les acides et les caries ne sont pas les seules sources d'agression pour l'émail:

Les solutions de la pharmacie

- **Brosses à dents et dentifrices:** pour un brossage efficace et éviter l'accumulation des microorganismes, remplacez votre brosse à dents au moins tous les deux à trois mois. La pharmacie vous propose en outre un large choix de dentifrices – adaptés à tous les besoins.
- **Gel concentré:** une fois par semaine, il est recommandé d'offrir à vos dents un traitement intensif avec un gel au fluor, beaucoup plus concentré que les dentifrices ordinaires, qui complètera au mieux les mesures quotidiennes de prévention des caries.
- **Solution pour bain de bouche:** l'utilisation d'un bain de bouche (fluoré) vient compléter les mesures de prévention quotidiennes contre les caries et garantit une haleine fraîche. L'équipe de votre pharmacie vous aidera à choisir le produit qui vous convient.
- **Substituts salivaires en sprays:** la sécheresse buccale peut favoriser la multiplication des bactéries, le tartre et les caries. Un spray humectant vous aidera à lutter contre ce phénomène et contribuera ainsi à protéger vos dents.
- **Comprimés révélateurs de plaque:** vous brossez-vous correctement les dents? Des comprimés colorants permettent de mettre en évidence la plaque dentaire récente et plus ancienne – et de révéler les zones à soigner davantage.

les stimulus mécaniques peuvent aussi favoriser l'usure de la substance dentaire dure. L'effet nettoyant des dentifrices repose sur des particules légèrement abrasives. Le degré d'abrasivité est indiqué par l'indice RDA (Relative Dentin Abra-

sion). Pour préserver l'émail, misez sur un indice pas trop élevé. Les dentifrices blanchissants en particulier risquent d'être trop agressifs. Pour un nettoyage optimal, optez pour un indice compris entre 40 et 80.

WILD
EMOFLUOR®

Gel | Bain de bouche | Dentifrice

Gel

Pour prévenir de manière ciblée la sensibilité dentaire et les érosions avec du fluorure d'étain stabilisé

Bain de bouche

Pour le soin quotidien en cas de sensibilité dentaire, prophylaxie de la carie

Dentifrice

Pour le soin quotidien en cas de sensibilité dentaire avec du fluorure d'étain stabilisé

www.wild-pharma.com



Bébés pleureurs

De nombreux parents sont sur le point de craquer, car leur bébé pleure beaucoup. Elke Romano-Koch, psychologue, nous explique ce que les parents doivent savoir sur ces pleurs.

Susanna Steimer-Miller

Comment apparaissent ces pleurs fréquents et prolongés?



Elke Romano-Koch*: Généralement, ils s'intensifient à partir de la deuxième semaine de vie et atteignent leur paroxysme entre la sixième et la huitième semaine. Environ 16 à 29% des nourrissons sont des bébés pleureurs. Ces bébés présentent en fait un trouble de la régulation. À partir de trois mois, les pleurs diminuent sensiblement. À partir du sixième mois, 2,5% seulement des bébés continuent à pleurer beaucoup.

D'où vient le problème?

Les bébés concernés ont du mal à se détendre et à trouver un bon rythme veille-sommeil. Ils perçoivent très intensément les stimulus du quotidien, sont vite excités et ont du mal à baisser leur niveau de vigilance et à s'endormir. Toutefois, à cet âge, les capacités d'attention sont limitées et les nourrissons ont besoin de nombreuses périodes de repos. Souvent, ils pleurent surtout le soir, entre 17 et 22 heures; ils ont alors besoin de tout le soutien de parents compréhensifs. Mais ceux-ci sont eux-mêmes fatigués et ces pleurs incessants sont durs à supporter.

Ces pleurs excessifs peuvent-ils avoir d'autres causes?

Oui, nous savons que le stress, la consommation de drogues, d'alcool et de

» Si les parents sentent qu'ils ne se contrôlent plus, qu'ils déposent bébé dans son lit et quittent la pièce le temps de se calmer.

tabac pendant la grossesse, une naissance compliquée ou prématurée et la dépression post-partum peuvent accentuer l'irritabilité de l'enfant. Certaines situations compliquées, comme les conflits dans le couple, peuvent aussi favoriser le problème.

Pourquoi les parents ont-ils tellement de mal à supporter ces pleurs?

Les pleurs activent leur propre système de stress afin qu'ils trouvent au plus vite ce dont l'enfant manque. Un parent qui réussit à calmer son enfant est un parent qui prend confiance dans ses compétences de parent. Mais s'il n'y parvient pas, il commence à en douter. C'est alors un cercle vicieux qui s'installe: les parents se sentent impuissants et la tension monte. De ce fait, il leur est difficile de réussir à calmer leur bébé. La situation est particulièrement difficile quand la mère n'est pas soutenue par son partenaire, la famille ou des amis. Certaines expériences d'attachement négatives, une maladie psychique et le stress peuvent rendre ces pleurs à peine supportables.

Les bébés pleurent-ils pour énerver leurs parents?

Non, pendant les premiers mois, ils en sont incapables. Un bébé pleure seulement quand il a un besoin et qu'il ne parvient pas à réguler lui-même sa sensation de malaise. Les parents doivent donc essayer de comprendre s'il a faim, s'il a besoin d'attention, s'il a besoin d'être changé, s'il a chaud ou froid, s'il a mal quelque part ou s'il ne trouve pas le sommeil. L'enfant doit sentir que ses parents sont là pour s'occuper de lui et qu'ils ne se laissent pas gagner par le stress.

Qu'est-ce qui peut aider un bébé pleureur?

Une journée bien réglée lui permettra de trouver plus vite son rythme veille-sommeil. Elle le protégera d'une fatigue excessive. Dans la journée, les phases d'éveil ne doivent pas être trop longues. Le mieux serait que les parents mettent bébé dans une pièce sombre dès les premiers signes de fatigue ou après une longue période d'éveil et restent à ses côtés jusqu'à ce qu'il s'endorme.

Quelle est la «norme»?

Les deux à trois premiers mois, il est normal que bébé pleure jusqu'à trois heures par jour. Quand un bébé pleure au moins trois heures par jour, au moins trois jours par semaine, pendant au moins trois semaines, on parle de pleurs excessifs. Dans la pratique, toutefois, les pleurs sont jugés excessifs quand les parents les ressentent comme tels.

Comment calmer un bébé qui pleure?

De nombreux nourrissons se calment avec le mouvement, dans une écharpe de portage ou grâce à un bercement doux. Les parents doivent alors porter toute leur attention à l'enfant et non lire ou être rivés à leur téléphone. L'emmaillotage, qui laisse juste la tête libre, peut aussi reconforter l'enfant. Lui parler d'un ton calme, chanter ou faire des petits «chhh» apaisants, qui rappellent à bébé ce qu'il entendait dans le ventre de sa mère, peut aider. Sucrer une tétine, les doigts ou le sein a également un effet rassérénant. Les parents doivent laisser à leur enfant le temps de réagir à chaque nouvelle mesure au lieu d'être impérativement dans l'action. De même, maman et papa n'essaieront pas de calmer bébé tous les deux en même temps, mais plutôt en alternance.

Que conseillez-vous aux parents qui sentent qu'ils atteignent leurs limites?

Ils ne doivent pas attendre pour demander de l'aide dans la famille, à des amis

ou à des professionnels compétents. Ce n'est pas une faiblesse. Comme le dit un proverbe africain, il faut tout un village pour élever un enfant. Grands-parents et amis peuvent permettre aux parents de faire un break. Parfois, le simple fait de prendre une bonne douche en toute tranquillité, de boire une tisane, de faire une courte marche, du sport ou de voir un(e) ami(e) suffit pour reprendre des forces. Le/la pédiatre exclura d'éventuelles causes physiques pouvant expliquer les pleurs. Le pédiatre, l'infirmière-puéricultrice ou la sage-femme pourront aussi orienter les parents vers une consultation spécialisée pour les nourrissons présentant des troubles de la régulation.

Que conseillez-vous aux parents qui sont vraiment à bout?

S'ils sentent qu'ils ne se contrôlent plus, qu'ils déposent bébé dans son lit et quittent la pièce le temps de se calmer. En cas d'urgence, ils peuvent aussi consulter

De l'aide pour les parents concernés

- Le site internet de l'association Mon bébé pleure www.schreibabyhilfe.ch apporte de nombreuses informations et adresses utiles.
- Ils peuvent aussi se tourner vers le centre d'appel disponible 24h/24 Elternotruf au **0848 35 45 55**.



leur pédiatre pendant la journée, ou les urgences pédiatriques en dehors des heures de consultation usuelles. Ils ne doivent en aucun cas secouer leur enfant, car ce geste

peut provoquer un traumatisme crânio-cérébral qui peut provoquer des dommages irréversibles, voire conduire au décès. ■

Pour BimboSan, seul le meilleur lait suisse est assez bon.



Le lait suisse est d'une qualité exceptionnelle, notamment grâce aux excellents herbages utilisés, à la petite taille des nombreuses exploitations, à la conscience écologique et aux lois sur la protection des animaux strictes appliquées. Autant d'arguments suffisamment convaincants pour n'utiliser que du lait d'exploitations suisses dans la fabrication de tous nos laits.

Important: le lait maternel est le meilleur pour le bébé. L'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.

Commandez votre échantillon gratuit sur bimbosan.ch ou au 032 639 14 44 et essayez-le sans tarder.



BimboSan
Pour bébé, jour après jour.

*Elke Romano-Koch, psychologue, encadre la consultation pour nourrissons ayant des troubles de la régulation de l'hôpital municipal Triemli de Zurich.



Cette fois, ça va marcher!

Ceux qui ont déjà essayé sont bien placés pour le savoir: perdre du poids n'est pas une mince affaire! C'est un processus de longue haleine qui ne réussit pas du jour au lendemain. Mais savoir pourquoi ça en vaut vraiment la peine peut vous aider à tenir bon!

Irene Strauss, pharmacienne

Imaginez que vous devez monter deux packs de six bouteilles d'eau au troisième étage d'un immeuble. Ne croyez-vous pas que vous serez complètement hors d'haleine une fois arrivé(e) en haut? Si vous êtes vous-même en net surpoids, vous portez bien plus que 18 kilos superflus partout où vous allez et exigez en permanence de votre corps un travail de forçat. Chaque livre de graisse corporelle inutile perdue vous rapprochera d'une agréable sensation de légèreté et vous procurera une bonne dose de bien-être. Et ce n'est pas tout!

Un cœur en meilleure forme

Le surpoids favorise les problèmes cardiovasculaires. Surtout à cause de la fameuse «graisse abdominale»: celle qui s'accumule autour des organes internes dans l'abdomen. Le tour de taille constitue ici un bon point de repère. Il doit être inférieur à 88 centimètres chez les femmes et à 102 centimètres chez les hommes. Au-delà, chaque centimètre de tour de taille que vous pourrez gagner se

répercutera positivement sur votre santé cardiaque. La perte de poids peut aussi permettre de faire baisser la tension artérielle. Cinq petits kilos en moins peuvent déjà induire une baisse de 10 mmHg.

Réduction du risque de diabète

Une alimentation déséquilibrée, le manque d'exercice et le surpoids qui les accompagne font partie des principaux facteurs de risque influençables du diabète de type 2. La graisse abdominale joue ici aussi un rôle décisif, car elle inhibe le métabolisme du sucre quasiment comme

” Perdre un demi-kilo par semaine est déjà une grande victoire et vous permettrait de réduire votre poids sur la balance de dix kilos en cinq mois.



un organe à part entière. Une perte de poids de dix kilos réduit d'un tiers le risque de développer un diabète; une perte de onze à vingt kilos le divise par cinq.

Un sommeil plus réparateur

Beaucoup pensent qu'en restant éveillés plus longtemps, ils brûlent plus d'énergie et perdent ainsi automatiquement du poids. On a désormais prouvé le contraire. En effet, pendant les longues phases d'éveil, notre organisme libère davantage d'hormones de la faim et la combustion des graisses s'arrête. Plus les habitudes de sommeil sont

irrégulières, plus elles auront un impact négatif sur le poids. Le hic avec le surpoids, c'est qu'il affecte aussi l'intensité du sommeil car, en position couchée, la graisse corporelle peut notamment peser directement sur les voies respiratoires. En cas de syndrome d'apnée du sommeil, qui se caractérise par des pauses respiratoires en dormant, le repos nocturne est sensiblement perturbé. Le surpoids n'est alors que l'un des nombreux facteurs de risque dans ce contexte. Mais une perte de poids peut aider à briser ce cercle vicieux et à améliorer la qualité du sommeil.



Premiers pas vers votre poids de forme

- **Lisez cet article** et dressez ensuite une **liste des pour et des contres**: qu'est-ce qui, pour votre santé, peut faire pencher la balance en faveur ou non d'une perte de poids?
- Dès aujourd'hui, **mangez lentement en prenant le temps de savourer** et surtout sans distraction, autrement dit pas devant la télévision, le téléphone portable ni l'ordinateur.
- **Buvez un grand verre** d'eau ou de tisane non sucrée **environ une demi-heure avant les repas**.
- **Dormez suffisamment**.
- **Renoncez** le plus possible à **l'alcool**, qui inhibe la combustion des graisses pendant plusieurs heures et retarde la sensation de satiété.
- **Pratiquez une activité physique régulière**: on parle ici d'activités qui vous font plaisir et non de sport intensif!
- **Faites vous-même la cuisine** ou impliquez votre entourage dans la préparation des repas. Vous pourrez ainsi mieux contrôler les graisses cachées et utiliser des ingrédients goûteux et de grande qualité, qui faciliteront aussi votre digestion.

Plus de liberté de mouvement et de «peps»

Chaque kilo perdu améliore votre mobilité et soulage vos articulations. Certaines activités du quotidien comme se couper les ongles, se pencher en avant ou marcher sur une courte distance vous semblent difficiles? Dans ce cas, il vaut de toute façon la peine de perdre du

poids et de retrouver votre forme naturelle. À condition de surmonter la fameuse flemme qui vous cloue comme beaucoup d'autres à votre canapé. Toutefois, pour retrouver une forme relative, nul besoin de vous faire violence. Petit à petit, vous parviendrez à atteindre votre objectif. Essayez de pratiquer au moins trois heures par semaine une activité



ACTUEL!
L112 avec un dosage élevé.

Maigrir avec succès

Succès démontré par des études




Adsorbant lipidique destiné à soutenir

- le traitement d'un surpoids
- le maintien d'un poids corporel acquis et
- la réduction de l'absorption de cholestérol provenant de la nourriture



physique modérée, c.-à-d. qui vous fait légèrement transpirer tout en permettant de continuer à parler facilement. Des séances de dix minutes entrent déjà en ligne de compte. À vous de trouver les activités qui vous font plaisir et à quelle fréquence vous pouvez raisonnablement les pratiquer. Et si vous ne perdez pas immédiatement du poids, vous améliorerez au moins votre endurance. D'ailleurs, les risques pour la santé sont beaucoup moins élevés si l'on est certes en surpoids mais relativement sportif/ve!

Une meilleure espérance de vie
Selon l'Office fédéral de la santé publique, 41% des adultes en Suisse sont en surcharge pondérale, dont dix pour cent souffrent d'obésité. Celle-ci est un facteur de risque reconnu de problèmes cardiovasculaires et de certains cancers. Concrètement, qu'est-ce que cela signifie? En moyenne, les personnes de poids normal vivent dix ans de plus que celles dont l'indice de masse corporelle (IMC) est supérieur à 35 kg/m². Réussir à perdre

du poids avant l'apparition de l'une ou l'autre maladie permet d'améliorer la qualité de vie et de prolonger sa présence sur Terre, mais aussi de vivre plus légèrement à tous les points de vue!

Il s'agit de vous!
Perdre du poids est quelque chose de très personnel mais, après tout, vos prédispositions génétiques, votre mode de vie et vos habitudes alimentaires sont aussi très personnelles: faites-vous accompagner par un professionnel pour mettre en place un plan



d'action réaliste et parfaitement adapté à votre situation qui déjoue vos points faibles. La pharmacie vous offre aussi une large palette de produits et de conseils pour vous soutenir. Dans tous les cas, la priorité, c'est vous et votre bien-être. Les privations excessives et les régimes-chocs n'apportent rien de bon. La motivation et la joie anticipée d'un avenir «plus léger» sont en revanche d'une grande aide! ■

” Un coach sportif formé ou un bracelet connecté peuvent vous aider à définir votre propre programme d'entraînement selon vos préférences.

La détection précoce du cancer du côlon sauve des vies

Le cancer du côlon est l'une des principales causes de décès en Suisse. Or les chances de guérison sont grandes s'il est détecté à temps, d'où l'importance du dépistage.

Rahel Rohrer, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Dans notre pays, le cancer du côlon est le deuxième cancer le plus fréquent chez la femme et le troisième chez l'homme. En Suisse, chaque année, il touche 4300 personnes et 1700 en meurent. La plupart des cas se déclarent après l'âge de 50 ans.

Développement du cancer du côlon

Il arrive que la muqueuse intestinale se modifie. De petites excroissances, que l'on appelle des polypes, peuvent alors se former. Beaucoup d'entre eux sont sans danger pour la santé; ils se forment suite à des anomalies, à des accumulations de graisses, ou à des petites inflammations. D'autres polypes viennent d'une prolifération bénigne des tissus, c'est-à-dire qu'ils poussent à partir de la muqueuse intestinale. Ces polypes-là sont appelés adénomes et peuvent évoluer en cancer. L'évolution d'un adénome en cancer prend généralement 10 à 15 ans. Les adénomes de taille importante saignent souvent, mais dans les selles, ce sang n'est pas visible à l'œil nu.

Des symptômes (trop) tardivement perceptibles

En général, le cancer du côlon est déjà à un stade avancé lorsque les symptômes sont perceptibles ou visibles. On compte parmi eux la présence de sang dans les selles, des troubles digestifs, des changements des habitudes de défécation, une perte de poids inexplicable ou une fatigue persistante. Plus une tumeur can-

Coloscopie

Avantages:

- C'est le meilleur test pour détecter des polypes avant qu'ils n'évoluent en cancer.
- Le médecin peut enlever les polypes directement pendant la coloscopie.

Test de selles

Avantages:

- Ce test est bon marché.
- Il n'y a pas besoin de préparation.
- C'est un test qui se fait facilement et rapidement; il est disponible en pharmacie.
- On évite des coloscopies inutiles.



Illustration: Felix Burda Stiftung

céreuse ou une lésion précancéreuse est découverte tôt, meilleures sont les chances de guérison. Grâce au dépistage, on peut détecter des lésions précancéreuse (polypes), les retirer, et ainsi empêcher l'apparition d'un cancer du côlon, ou le traiter à temps.

Efficacité du dépistage

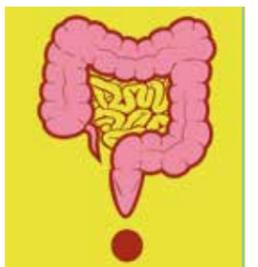
Les deux méthodes d'examen principales recommandées en Suisse sont la coloscopie et le test de recherche de sang occulte dans les selles (test de selles). Ce dernier permet de mesurer des traces de

sang invisibles à l'œil nu dans les selles. En Suisse, de nombreuses pharmacies proposent ce test à leurs clients. Il nécessite une petite quantité de selles, peut être effectué facilement à la maison et envoyé ensuite. En cas de découverte de sang, il faut prendre rendez-vous chez le médecin pour faire une coloscopie et vérifier ce qu'il en est. Contrairement à la coloscopie, qui est coûteuse, le test de selles est bon marché; il ne nécessite pas de préparation ni d'intervention. Ce test est recommandé tous les deux ans aux personnes âgées de plus de 50 ans. ■

Conseils de prévention

Il n'y a pas de protection absolue contre le cancer du côlon. Un mode de vie sain contribue toutefois à réduire les risques:

- Mangez des fruits et légumes tous les jours.
- Mangez peu de viande transformée (p. ex. charcuterie).
- Ayez une activité physique suffisante et régulière.
- Surveillez votre poids.
- Modérez votre consommation d'alcool.
- Abstenez-vous de fumer.
- **Pharmacies qui proposent le dépistage du cancer du côlon:** www.non-au-cancer-du-colon.ch



Perdre du poids avec délice – InShape Biomed®



Une satiété durable grâce aux protéines de lait

InShape Biomed® est un substitut de repas pour le contrôle du poids; au délicieux goût de berry, vanille, chocolat ou café. Sans lactose* et sans gluten.

*teneur en lactose <0.1 g /100ml si préparé avec du lait dé lactosé.



«Un métier de rêve»

Seyhan Arabaci, assistante en pharmacie, a opté pour une formation complémentaire d'assistante de gestion en pharmacie. Mère de deux enfants, elle ne peut s'imaginer travailler dans un autre domaine que celui de la pharmacie.

Rahel Rohrer, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

À l'issue de sa scolarité obligatoire, la Bâloise d'origine turque a fait un apprentissage d'assistante en pharmacie à Liestal. Depuis toute petite, l'univers de l'officine, qu'elle côtoie en allant chercher des médicaments pour son frère épileptique, la fascine. Elle trouve l'apprentissage exigeant, mais l'achève malgré tout. En 3^e année, elle peut déjà servir elle-même les clients et se plaît à leur dispenser des conseils sur les refroidissements, la constipation et les produits cosmétiques.

Après son mariage, une pause bébé et l'achat d'une maison, elle décide de retourner sur les bancs de l'école pour devenir assistante de gestion en pharmacie. «Si j'avais su ce qui m'attendait, je ne m'y serais jamais lancée» affirme la jeune femme de 32 ans, employée à la pharmacie TopPharm de Muttenz. Par bonheur, son employeur se réjouit de son parcours et la soutient dans ses ambitions. Durant une année, elle suit cette formation en cours d'emploi à l'Institut suisse pour la formation des cadres d'entreprise à Olten. Un jour par semaine, elle y appro-

fondit les thématiques suivantes: marketing et vente, gestion des collaborateurs, organisation de l'entreprise, finances, comptabilité et gestion en pharmacie. «Il a toujours été clair que jamais je ne travaillerais ailleurs qu'en pharmacie. Pourtant, je voulais élargir mon horizon. Maintenant, je partage équitablement mon temps de travail entre le service à la clientèle au comptoir et les tâches de gestion à l'arrière-boutique, ce qui représente pour moi le parfait équilibre.»

«Maintenant, je partage équitablement mon temps de travail entre le service à la clientèle au comptoir et les tâches de gestion à l'arrière-boutique, ce qui représente pour moi le parfait équilibre.»

«Je suis contente d'avoir osé franchir le pas; les connaissances que j'ai acquises me sont aussi utiles dans ma vie privée.»

Travailler dans l'arrière-boutique d'une pharmacie, cela veut notamment dire commander des produits, facturer aux caisses-maladie, préparer des semainiers pour les maisons de retraite ou effectuer des missions marketing comme des expositions et formations d'équipe. «Je suis contente d'avoir osé franchir le pas; les connaissances que j'ai acquises me sont aussi utiles dans ma vie privée.» Seyhan Arabaci croit à l'avenir des pharmacies, malgré la concurrence de la vente en ligne et de l'Allemagne toute proche. Certes, nul ne sait ce que demain nous réserve, mais une chose est sûre: Seyhan Arabaci donne toujours le meilleur d'elle-même. ■

Les métiers de la pharmacie

Assistant(e) en pharmacie

Profil du métier

Les assistants en pharmacie vendent des médicaments, des produits thérapeutiques et des produits de soin à la pharmacie. Ils fournissent à la clientèle des conseils en matière de santé, de maladies et de médicaments. Ils s'occupent également de tâches promotionnelles et administratives.

Conditions

- Certificat de fin de scolarité obligatoire
- Âge minimum 16 ans
- Intérêt pour les sciences naturelles et les questions de santé, compétences relationnelles, empathie, fiabilité, savoir-vivre et bien plus

Formation

- 3 ans d'apprentissage à la pharmacie.
- École professionnelle: 2 jours de cours par semaine la 1^{re} année, 1 jour par semaine durant les 2^e et 3^e années

Nombre de salariés en Suisse (2018):
environ 9300

Assistant(e) de gestion en pharmacie

Profil du métier

Les assistants de gestion en pharmacie soutiennent les pharmaciens d'officine. Ils effectuent des tâches qualifiées dans les domaines de la vente et du conseil, du marketing, de la gestion des collaborateurs, de l'organisation de l'entreprise, de la logistique, de la finance et de la comptabilité.

Conditions

- Diplôme d'assistant(e) en pharmacie ou de droguiste
- Au moins 3 ans de pratique dans une pharmacie en Suisse
- Compétences en communication, esprit d'équipe, sens des responsabilités, conscience du service, sens de l'organisation et du marketing et bien plus

Formation

- 1 an, en cours d'emploi (1 jour de cours par semaine)

Nombre de salariés en Suisse (2018):
environ 400

Pharmacien(ne)

Profil du métier

Les pharmaciens sont les spécialistes des médicaments. Ils ont des connaissances sur l'action et les effets indésirables des médicaments et peuvent recommander des alternatives en termes de composition, dosage, forme galénique, etc. Depuis peu, les pharmaciens peuvent également vacciner et remettre des médicaments soumis à ordonnance sans prescription médicale.

Conditions

- Maturité gymnasiale
- Intérêt pour les sciences naturelles
- Intérêt médical, bonnes compétences en communication, qualités entrepreneuriales, connaissances linguistiques et bien plus

Formation

- 5 ans d'études universitaires en pharmacie (y compris période d'assistantat)
- Obligation de formation postgrade et continue
- Exigences particulières en tant que responsable d'une pharmacie

Nombre de salariés en Suisse (2018):
environ 6000



Démangeaisons? Éruptions cutanées? Allergie?



OMIDA® Crème Cardiospermum peu grasse
Lors d'affections cutanées telles que l'eczéma, la névrodermite ou les éruptions cutanées allergiques.

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie. Ceci est un médicament autorisé. Consulter la notice d'emballage.



Omidia AG, Küssnacht am Rigi



Tous les processus en œuvre dans notre organisme nécessitent de l'énergie que nous puisons dans l'alimentation. Ce processus de conversion des nutriments en énergie s'appelle le métabolisme.



Les bébés tirent toute leur énergie du lait maternel: la composition de celui-ci diffère d'une femme à l'autre et varie non seulement pendant toute la période d'allaitement mais aussi au cours d'une même tétée.

Z
Z
Z



Une courte sieste à la mi-journée ranime les esprits fatigués. Accordez-vous une sieste de maximum 30 minutes sur le temps de midi et vous vous réveillerez frais/fraîche et dispos(e) mais aussi plus performant(e) et créatif/ve.



Le léopard est le quatrième plus grand félin après le tigre, le lion et le jaguar. Avec ses muscles puissants, il peut pousser des pointes à plus de 60 kilomètres-heure. C'est le seul félin au monde à hisser ses proies dans les arbres, à l'abri des autres prédateurs.



C'est entre vingt et trente ans que notre force musculaire est à son maximum.

C'est pourquoi les sportifs de haut niveau ont généralement la vingtaine. Après cela, nos performances ne cessent de décroître.



Des chercheurs français ont établi un lien entre le fait de vivre seul(e) et le risque de problèmes psychiques. Les personnes qui vivent seules ont en effet un risque multiplié par 1,5 à 2,5 de souffrir de dépression ou de troubles obsessionnels et anxieux par rapport à celles qui vivent à plusieurs sous le même toit.

Certains arbres sont de vrais colosses. Ils peuvent atteindre plus de cent mètres de haut et vivre plusieurs milliers d'années. Leur âge peut être déterminé à l'aide du nombre de cerne annuels du bois.



La solution aux mots fléchés de l'édition de janvier/février était: **SÉCHERESSE**

Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier; les prix sont envoyés directement par l'entreprise. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.

Comment participer?
Par téléphone: 0901 800 200 (sans indicatif, Fr. -.90/appel). Enregistrez votre réponse, nom et adresse sur le répondeur.
Par SMS: envoyez astrea espace votre solution espace nom et adresse au 3113 (Fr. -.90/SMS).
Par carte postale: astreaPHARMACIE, Case postale 7223, Baarerstrasse 112, 6302 Zoug.
Online: www.astrea-pharmacie.ch → Contact → Mots fléchés.

Date limite d'envoi: 31 mars 2020. Bonne chance!

Gros marteau à deux têtes	Panneau de verre décoratif	Parcelle d'un terrain	Cent cinquante à Rome	Voie bordée d'arbres	Fin de verbe	Boisson gazeuse fermentée	Chanteur de charme	Oto-rhino-laryngologiste	Retirer les entrailles	La chose dont on parle
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Sommet entre FR et VD (2 mots)	Protestation collective	6	Bâton blanc pour tableau	Spatio-naute suisse (Claude)	Inventeur des logarithmes	Métal précieux	Monnaie du Lesotho	Un précieux auxiliaire	Écrivain allemand † (Günter)	
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Approche amoureuse	Gros chien de garde	Bien cacher	2	Lettre grecque	Fit un choix	Agence de presse britannique	1	An-ciennes colères		
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
On y expose des denrées	Véhicule de camping	Appeler sur radiomés-sagerie	Cheveux blancs	Divinités romaines du foyer						
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Encaus-tiquée	3	Apaiser un nour-ri-son	Direction d'un navire							
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Admi-rateur enthousiaste	Gaz combus-tible									
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Orientée			Diminutif de Stanley	Capitule						
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Ecrivain vaudois (Phi-lippe)	Instru-ment à vent	Réali-sateur italien † (de)								
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Il a connu le déluge		Assis-tance								
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Faus-ses										
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑

Solution



Gagnez un des trois tensiomètres de bras Veroval® DUO CONTROL d'une valeur de CHF 149.-.



Mesure précise - même si le cœur ne suit pas la cadence

Tensiomètre de bras Veroval® Duo Control
 • Grâce à sa technologie DUO SENSOR, une mesure précise même en cas d'arythmies
 • La manchette brevetée exclusive Secure Fit facilite les prises de mesures



Guide rapide avec Veroval® medi.connect

www.veroval.ch



Toujours fatigué(e) – même si vous dormez suffisamment? Vous souffrez peut-être d'une carence en fer.



Vous êtes épuisé(e), bâillez constamment, souffrez souvent de maux de tête et on vous dit que vous êtes pâle? La cause pourrait être une carence en fer. Un autotest pourrait être utile. L'auto-test «Carence en fer» de Veroyal® vous permet de vérifier rapidement et en toute sécurité si les symptômes ci-dessus sont dus à une carence en fer. Tout ce qu'il vous faut, c'est une goutte de sang et dix petites minutes.

IVF Hartmann AG
8212 Neuhausen
www.veroyal.ch

Perdre du poids avec délice – InShape Biomed®



Les délicieux milkshakes InShape Biomed® permettent de mincir sans renoncer au plaisir. Riche en protéines, le shake est disponible en quatre goûts différents et contient des acides gras, des vitamines et des minéraux indispensables à la vie, pour un apport nutritionnel équilibré. InShape Biomed® est un substitut de repas pour le contrôle du poids sous forme de poudre. Dilué dans 200 ml de lait écrémé, il donne une boisson rassasiant d'env. 200 kcal.

Disponible en pharmacie et en droguerie.

Biomed AG
8600 Dübendorf
www.InShapeBiomed.ch

Fatigué(e) et vidé(e)? Ce n'est pas une fatalité!



Strath Vitality soutient de manière naturelle les personnes actives, les sportifs, les parents, les étudiants et les écoliers. Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à réduire la fatigue. Basé sur la levure végétale Strath contenant plus de 60 substances vitales. Produit suisse, 100% naturel, végétalien.

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Bio-Strath AG
8008 Zürich
www.bio-strath.com

astrea
pharmacie
LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

Tirage total: 178937 exemplaires (certifiés REMP 2019)

Numéro: 3 – Mars 2020

Édition: Healthcare Consulting Group SA

Baarerstrasse 112, 6302 Zoug
Téléphone 041 769 31 40
info@healthcons.ch
www.astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de
pharmaSuisse
Société Suisse des Pharmaciens

Rédaction: Irene Strauss
Rédactrice en chef
istrauss@healthcons.ch

Traduction: Apostroph Group
Limmatstrasse 107, 8005 Zurich

Graphisme: Healthcare Consulting Group SA

Photos: GettyImages

Impression et distribution: ib-Print SA
Seetalstrasse 2, 5703 Seon
imprimé en suisse

Notre réponse à vos questions:

«Est-il vrai que la pollution intensifie les symptômes du rhume des foins?»

La pharmacienne: «En effet. D'une part, l'ozone et les oxydes d'azote irritent en continu les voies respiratoires, ce qui nous rend plus sensibles aux influences extérieures comme les pollens. D'autre part, de nombreux polluants ont une influence néfaste non seulement sur nous, mais aussi sur le monde végétal. Les bouleaux qui poussent dans des régions très polluées, par exemple, produisent davantage de protéines cicatrisantes pour se protéger. Or, ces protéines ont un haut pouvoir allergique pour l'organisme humain. La protéine de protection du bouleau étant intégrée à son pollen, la pollution atmosphérique le rend encore plus agressif pour nous.

Si vous observez une aggravation de vos symptômes allergiques, ne restez pas sans rien faire en vous disant que c'est comme ça. Seule une bonne maîtrise des symptômes permet de prévenir des complications ultérieures comme l'asthme allergique.»

Philippe, allergique aux plantes à floraison précoce: «Depuis que je vis en ville, j'ai l'impression que mes yeux sont encore plus rouges et démangent au printemps, et que mon nez coule ou est bouché en permanence. Ce qui m'aide dans ces cas-là:

- Je suis les concentrations polliniques à l'aide de l'appli «Pollen-News» et je réduis mon exposition comme je peux. Je porte p. ex. des lunettes de soleil quand je sors, je me rince les cheveux avant d'aller au lit et j'aère mon logement uniquement le matin en laissant les fenêtres fermées le reste du temps. Les jours où il y a le plus de pollens, je renonce complètement à toute activité extérieure.
- J'utilise un collyre et un spray nasal antiallergiques.
- Je prends un antihistaminique une fois par jour pendant la période où je suis le plus gêné.»

Conseils et suivi
votre-pharmacie.ch

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **1^{er} avril 2020**.

WaterWipes – Les lingettes les plus pures du monde



La peau de votre bébé est beaucoup plus délicate que la vôtre. Pour la nettoyer, il ne faut utiliser que les ingrédients les plus doux et les plus purs.

Les lingettes WaterWipes sont les seules à être formulées avec 99,9% d'eau spécialement purifiée et adoucie et une goutte d'extrait de pépins de pamplemousse (0,1%). Peut aider à éviter l'érythème fessier et d'autres problèmes cutanés. Une vraie alternative au coton et à l'eau.

Pharmacode 7341276.

Vivosan AG
5426 Lengnau

Ressentez la force des baies d'argousier



Depuis plus d'un millénaire, les baies d'argousier sont tout particulièrement utilisées dans les pays nordiques pour soulager divers troubles, dont la sécheresse de la peau et des muqueuses. Omega 7 Sanddorn Argousier® est composé d'huile d'argousier extraite des graines et de la pulpe par le biais d'un procédé doux, écologique et ne nécessitant aucun solvant. L'huile standard contient notamment d'importantes concentrations d'acides gras polyinsaturés (3, 6, 7 et 9).

Pharma Medica AG
9325 Roggwil
www.pharmamedica.ch

SymbioPro Caps



- SymbioPro Caps est un complément alimentaire contenant 6 souches différentes de bactéries lactiques probiotiques ainsi que de la biotine.
- SymbioPro Caps contient des bactéries lactiques vivantes lyophilisées pour un comptage bactérien global d'au moins 10 milliards d'unités formant colonie par capsule.
- L'enveloppe innovante de la capsule sans gélatine protège les bactéries lactiques lors de leur passage dans l'estomac.

Biomed AG
8600 Dübendorf
www.intestin-biomed.ch

Copyright: tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation. Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

Omida Collyre Euphrasia

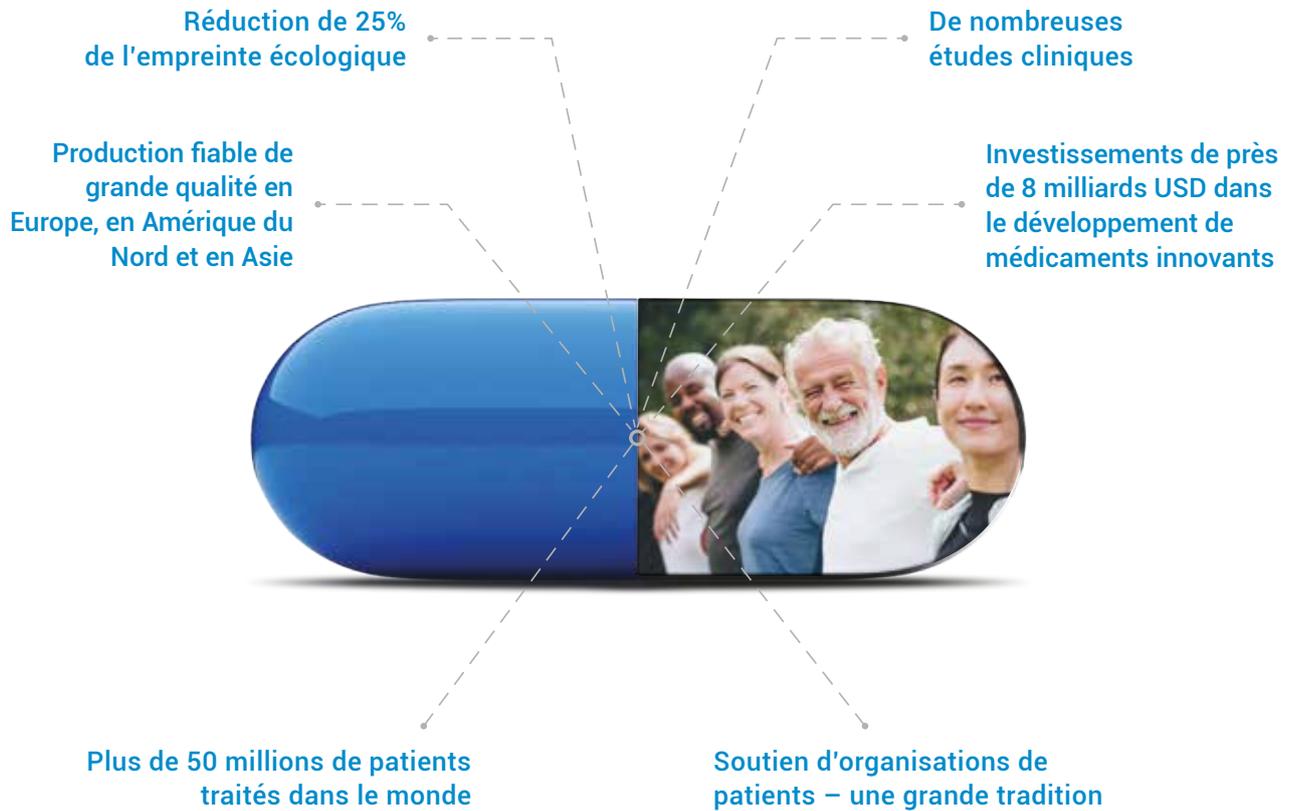
Yeux rougis, irrités?

De nombreuses personnes ont les yeux rougis et irrités pendant la saison du rhume des foins. **OMIDA Collyre Euphrasia** contient le principe actif éprouvé de la plante médicinale euphrase. Les gouttes sont apaisantes et soulagent les irritations gênantes. Grâce à leur format pratique de monodose, elles sont le compagnon idéal en déplacement et à la maison.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.



C'est le contenu qui compte.



Prêtez-vous en général attention à ce que vous ingérez ?
Alors pourquoi pas aussi aux médicaments que vous prenez ?

Votre santé – votre choix.

