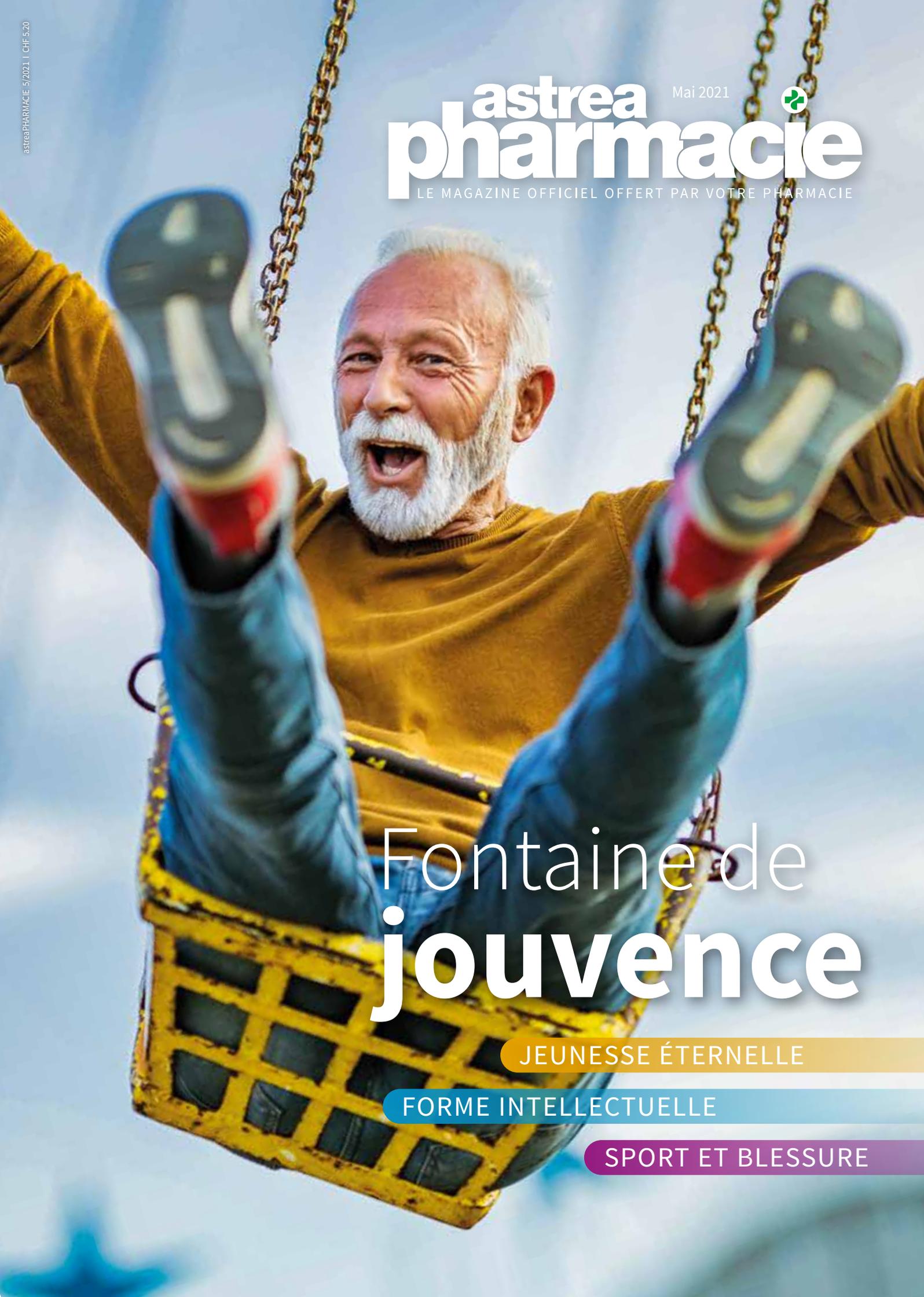


astrea Mai 2021 
pharmacie
LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE



Fontaine de **jouvence**

JEUNESSE ÉTERNELLE

FORME INTELLECTUELLE

SPORT ET BLESSURE



Alpinamed



Les meilleurs extraits naturels
pour votre santé



Extrait d'encens – huile de cannabis

- ⊕ Vitamines A, C, D et E
pour une fonction normale
- ✓ des os
- ✓ du cartilage
- ✓ des muscles
- ✓ des muqueuses

Made in Thurgau – Switzerland

Disponible en pharmacie et en droguerie

www.alpinamed.ch



Sommaire

Mai 2021

SUJET PHARE

4 Jeunesse éternelle

SANTÉ

- 7 Contre l'oubli
- 10 Les sels minéraux en médecine alternative
- 12 Nos yeux mangent aussi
- 15 Une vieille branche peut-elle rester mobile?
- 18 Santé mentale des seniors
- 21 D'où viennent les symptômes de la cystite?
- 22 Ce que l'urine nous dit

SPORT

24 Quand le sport mène à la blessure

ENFANTS

- 26 Salut, moi c'est Charlotte la carotte!
- 28 Échapper à la pression avec créativité

NUTRITION

- 30 Antioxydants, entre mythe et réalité
- 32 Produits amaigrissants pour un poids idéal?

SOINS DU CORPS

- 34 En prendre soin à tout âge
- 36 Rides et protection solaire
- 40 Ça démange et ça brûle!

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

- 42 Contraception d'urgence: le conseil qui l'accompagne est déterminant
- 47 Notre réponse à vos questions

ET AUSSI

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



Imaginez-vous,

chère lectrice, cher lecteur,



que quelqu'un vous donne plusieurs années de moins que votre âge. Il y a fort à parier que vous en serez flatté(e). Mais si quelqu'un vous donne au contraire plusieurs années de plus, vous serez sûrement moins

content(e). Pourquoi au fond? J'ai réfléchi à cette question en préparant ce numéro de mai, placé sous le thème de la «fontaine de jouvence».

Jules Renard a écrit:

” Rides, des sourires gravés!”

Une pensée réconfortante, mais sommes-nous vraiment prêts à assumer notre âge? Il me semble important que nous ne nous définissions pas seulement à travers une image de jeunesse et le maintien de nos performances mais que nous considérons chaque période de notre vie comme une richesse. Je suis persuadée qu'il n'est pas nécessaire de cacher son «expérience de la vie» derrière un visage relifté et que le rythme tranquille d'une personne âgée est un rappel à l'ordre ô combien nécessaire dans la course effrénée de notre quotidien. Pourtant, je pense aussi qu'il est indispensable que nous nous préparions comme il faut à vieillir. Un spécialiste en médecine anti-âge vous donnera des conseils en ce sens pages 4 et suivantes. Vous lirez aussi tous les avantages d'une activité physique régulière à partir de la page 15, et découvrirez ce mois-ci comment entretenir votre forme intellectuelle à long terme. Si, malgré tout, vous êtes toujours parfois fâché(e) avec votre âge, je ne saurais que trop vous recommander notre article sur la santé mentale. Suivez ses conseils et regardez toujours les aspects positifs, vous verrez ainsi toujours le bon côté des choses, à tous les âges de la vie!

Bien à vous,

Irene Strauss

Rédactrice en chef et pharmacienne

Jeunesse éternelle

Personne n'aime vieillir, surtout quand l'avancée en âge est assombrie par une maladie chronique. Dans l'entretien ci-dessous, le Dr méd. John van Limburg Stirum, spécialiste en médecine anti-âge, nous explique comment rester le plus longtemps possible en bonne santé.

Susanna Steimer-Miller

Quand les premiers signes de vieillissement apparaissent-ils?



Dr méd. John van Limburg Stirum*: dès la naissance. La nature a prévu que nous naissons pour être en bonne santé et transmettre nos gènes à la génération suivante. Nos ancêtres avaient toutefois une espérance de vie d'à peine 30 à 40 ans. Aujourd'hui, l'espérance de vie moyenne

est deux fois plus élevée, avec les signes de vieillissement normaux qui en résultent. L'élasticité de la peau et la masse musculaire diminuent par exemple.

Mais le processus de vieillissement dépend aussi de facteurs influençables. Certaines personnes se sentent déjà vieilles à 40 ans tandis que d'autres sont encore en pleine forme à 80. Et surtout, on devient vieux quand on n'a plus de projets et que l'on n'est plus tourné que vers le passé.

Pourquoi la plupart des gens n'ont pas envie de vieillir?

Avec l'âge, on prend conscience de la finitude de notre existence. Cela fait généralement peur. De plus, beaucoup associent le vieillissement aux maladies chroniques. Ce n'est pourtant pas une fatalité. De nombreuses maladies de civilisation sont évitables. Mais la plupart des gens comptent sur les autres pour s'occuper de leur santé. Ils vont chez le médecin quand ils sont malades et se font prescrire des médicaments contre leurs symptômes. Les études montrent qu'aujourd'hui, on devient effectivement vieux mais que la qualité de vie diminue déjà sensiblement après 40 ans. Pour beaucoup, une vie plus longue se traduit par une mort plus lente.

Quel est l'objectif de la médecine anti-âge?

Permettre à l'être humain de rester le plus longtemps possible en bonne santé et de profiter d'une bonne qualité de vie. Pour cela, notre corps a besoin de conditions optimales. La médecine anti-âge vise à éviter la chronicisation des maladies en s'attaquant à leurs causes. La médecine conventionnelle met généralement l'accent sur le traitement, autrement dit sur le fait de réprimer les symptômes. Ne me comprenez pas mal, pour beaucoup de maladies graves, nous avons besoin de la médecine conventionnelle. Mais la médecine anti-âge obtient de très bons résultats dans la prévention des maladies de civilisation.

Que pouvons-nous faire pour bien vieillir?

La plupart des gens ne se soucient de leur santé que quand ça ne va pas. Je recommande plutôt de se demander le plus précocement possible si certains déficits ou facteurs délétères pourraient favoriser l'apparition d'une maladie chronique.

Quelles mesures la médecine anti-âge met-elle aujourd'hui en avant?

La médecine anti-âge est fondée sur les causes et repose sur deux grands piliers: il s'agit d'une part d'éliminer les influences négatives et, d'autre part, d'apporter de bonnes choses. La répression des symptômes passe à l'arrière-plan, car ils disparaissent généralement quand on identifie la cause et qu'on s'occupe du facteur perturbateur.

Pouvez-vous nous donner un exemple?

Oui. Une patiente est venue me consulter après des années à souffrir de rougeurs à un œil et de suivi par un ophtalmologue. J'ai constaté que l'une de ses dents était dévitalisée, autrement dit morte. Je lui ai conseillé de la faire arracher et voilà que sa rougeur oculaire a disparu avant même qu'elle sorte du cabinet dentaire.

Autre exemple, un patient a présenté pendant des années une mycose des ongles et consulté sans succès plusieurs dermatologues avant de se retrouver dans mon cabinet. J'ai vu qu'il avait plusieurs amalgames dentaires et je lui ai conseillé d'assainir la situation. Après cela, sa mycose des ongles a guéri.

On sous-estime souvent l'importance de la santé de nos dents.

Quel est l'impact de la pandémie sur nos processus de vieillissement?

Il est extrêmement négatif. De nombreuses personnes souffrent de l'isolement et de peurs existentielles ou prennent du poids, car elles mangent par frustration et bougent moins. L'être humain a besoin de contacts. Les accolades et les bisous activent le système immunitaire par l'échange de microorganismes qu'ils impliquent. Ils nous rendent plus forts.

* Le Dr méd. John van Limburg Stirum est spécialiste en médecine anti-âge et directeur-fondateur de la Seegarten Klinik de Kilchberg.

elle

” Et surtout, on devient vieux quand on n’a plus de projets et que l’on n’est plus tourné que vers le passé.

” Site internet de la Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention
www.ssaamp.ch.

” Notre corps aime les défis.

Quelles mesures de lutte contre le vieillissement vous semblent les plus importantes?

Il est scientifiquement prouvé que l'arrêt du tabac, un sommeil suffisant, une activité physique régulière et une alimentation moins abondante mais plus saine influencent positivement le processus de vieillissement.

Voyez-vous certaines tendances anti-âge d'un œil plus critique?

Oui, depuis le début de la pandémie, on assiste à un boom des opérations de chirurgie esthétique. Quand une personne souffre de son apparence physique, une telle opération peut être tout à fait judicieuse et améliorer la qualité de vie. Mais, aujourd'hui, beaucoup passent sous le bistouri juste pour donner une image la plus parfaite possible dans les médias sociaux. C'est très discutable.

Pour beaucoup, le terme «anti-âge» est associé aux crèmes antirides. Ces produits remplissent-ils leurs promesses?

Oui et non. D'un point de vue légal, les cosmétiques ne peuvent agir que sur la couche supérieure de la peau. S'ils pénétraient dans les couches plus profondes, ils devraient être déclarés comme des médicaments. Il est toutefois utile, à long terme, d'hydrater la peau à l'aide d'une crème. Cela contribue également à ce que notre enveloppe corporelle reste protégée au mieux par son film protecteur naturel.

Quel est le rôle de l'alimentation dans une démarche anti-âge?

Il est très important. Pendant la pandémie, de nombreuses personnes ont pris du poids, ce qui est délétère pour le processus de vieillissement. Je conseille de contrôler son poids en se pesant une fois par semaine. S'il a augmenté, mieux vaut manger un peu moins. La prise de poids est favorisée par le manque d'exercice, car les muscles s'atrophient. Les muscles sont nos meilleurs alliés pour brûler les graisses.

L'idéal serait de se nourrir comme avant l'époque de la production industrielle des denrées alimentaires. L'alternance entre

phases de satiété et de faim est aussi importante. Je recommande le jeûne intermittent, qui consiste à ne pas manger pendant 16 heures de la journée.

En règle générale, il est judicieux de réduire la consommation de glucides raffinés comme la farine blanche et le sucre. Le sucre a une influence particulièrement délétère sur notre santé. C'est une drogue qui nous rend dépendants et malades. Il dérègle le métabolisme, bouche les vaisseaux et crée des adhérences au niveau du tissu conjonctif.

Dans quels cas faut-il se supplémenter?

Avant de se supplémenter, il faut détoxifier l'organisme. Il est faux de croire que la prise de suppléments peut compenser des péchés comme le tabagisme ou l'abus d'alcool. Je recommande une supplémentation en présence d'un déficit avéré en certains nutriments comme le fer ou la vitamine B12. Ces carences touchent par exemple les personnes qui se sont fait réduire l'estomac ou ont une alimentation déséquilibrée. Certains déficits peuvent aussi être corrigés en adaptant son alimentation. La médecine chinoise recommande par exemple de varier le plus possible les couleurs de notre assiette. Nous apportons ainsi à notre organisme une palette variée de nutriments.

Quelle dose d'activité physique s'avère intéressante?

Il y a activité physique et activité physique. Certains pensent que la petite sortie dans la rue avec le chien suffit. Pour obtenir un effet anti-âge, le pouls et la fréquence respiratoire doivent augmenter. Le bon critère, c'est de pouvoir continuer à soutenir une conversation. Après une séance, on doit se sentir bien, et encore mieux le lendemain. Si vous êtes encore HS trois jours après, c'est que quelque chose cloche. L'idéal, ce sont les sports qui font travailler tout le corps comme l'aviron ou le jogging. L'activité physique agit contre la mort des cellules cérébrales. Je recommande de faire du sport trois jours par semaine. Sans pour autant y consacrer des heures. L'important est d'atteindre si possible une fois ses capacités maximales pendant la séance. Notre corps aime les défis. ■

Burgerstein Curcuma-Komplex

Naturellement polyvalent.



Burgerstein Curcuma-Komplex contient un extrait de racine de curcuma particulièrement riche et bien assimilable par l'organisme. Sa formule est complétée par de l'extrait de romarin et un complexe de vitamine E.



Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – santé a besoin de conseil.



Contre l'oubli

Il est tout à fait normal d'oublier parfois une chose ou l'autre. Mais quand notre mémoire nous joue souvent des tours, l'inquiétude nous gagne. Que cachent ces trous de mémoire et comment booster nos performances cérébrales?

Christiane Schittny, pharmacienne

Notre mémoire enregistre tout ce que nous apprenons et vivons. Dans la mémoire à court terme, les informations ne sont conservées que quelques secondes à quelques minutes; seule la mémoire à long terme permet de les garder plus longtemps. De bonnes capacités de concentration permettent de mieux identifier les informations importantes et de les ranger plus facilement dans la mémoire. Pour que les informations stockées puissent aussi être conservées, elles doivent être rappelées et réutilisées à plusieurs reprises. Un souvenir est le fait de restituer des informations mises en dépôt dans la mémoire. L'important est de pouvoir rappeler ces souvenirs au moment souhaité, le plus vite

” Notre mémoire enregistre tout ce que nous apprenons et vivons.

Dans la mémoire à court terme, les informations ne sont conservées que quelques secondes à quelques minutes; seule la mémoire à long terme permet de les garder plus longtemps.

possible et de la manière la plus complète et précise possible.

Un processus fluide

Toutes les personnes qui ont des problèmes de mémoire ne souffrent pas de démence ou de la maladie d'Alzheimer,

loin de là. Même les jeunes ne peuvent pas se souvenir de tout – et c'est bien normal: pour éviter le trop-plein, notre cerveau doit filtrer régulièrement les informations moins importantes et les effacer durablement afin de faire de la place. Avec l'âge, il est naturel de voir ses per-

performances mnésiques faiblir quelque peu et de ne plus se souvenir de tout aussi précisément. En effet, les facultés de mémorisation diminuent au fil du temps et de nombreux processus cérébraux se ralentissent. Tant que les pertes de mémoire restent limitées et ne s'intensifient pas de manière notable ou rapide, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

La frontière entre des problèmes de mémoire normaux et un début de démence est souvent difficile à cerner et chacun la perçoit de manière très personnelle. Certains vivent déjà mal le fait d'oublier une fois un rendez-vous ou de devoir chercher leurs clés, d'autres estiment qu'égarer souvent des objets ou chercher ses mots est tout à fait banal.

D'où vient le problème?

D'une manière générale, on sait que certains facteurs comme le manque de sommeil, le bruit, le stress, la pression des délais ou la pression psychique peuvent avoir des répercussions négatives sur nos facultés d'apprentissage et de mémorisation. Une fois la mauvaise passe derrière nous, nous retrouvons nos capacités mnésiques habituelles. L'abus d'alcool ou de drogue, en revanche, peut avoir des conséquences graves et durables sur notre cerveau.

Restez au taquet

Activités qui stimulent le cerveau:

- **Intéressez-vous** toujours à **de nouvelles choses**, car «faute d'entraînement, on rouille».
- Dans de nombreux domaines (art, culture, philosophie), des **conférences et manifestations très intéressantes** s'adressent aux profanes, par exemple dans les universités populaires.
- Un bon livre vous tiendra en haleine et sa **lecture** entretiendra votre **forme intellectuelle**.
- **Discutez avec d'autres personnes**. Essayez de comprendre leur point de vue et défendez votre propre vision des choses avec des arguments bien étayés.
- **Apprenez** de temps en temps **quelque chose par cœur** comme un joli poème. Vous aurez ensuite moins de mal à retenir des chiffres ou d'autres textes.
- Écrivez votre **liste de courses mais**, une fois au magasin, **essayez de faire vos achats de mémoire**. Vérifiez votre liste avant de vous diriger vers les caisses. Vous verrez qu'avec le temps, le nombre d'articles «oubliés» se réduira de plus en plus. Vous penserez sûrement encore à bien d'autres activités que vous aurez plaisir à pratiquer!

» Toutes les personnes qui ont des problèmes de mémoire ne souffrent pas de démence ou de la maladie d'Alzheimer, loin de là.

Chez les personnes âgées, des pertes de mémoire qui persistent dans le temps peuvent avoir différentes causes. La solitude joue un rôle non négligeable: en l'absence de quelqu'un à qui parler et de stimulations, l'intellect est sous-sollicité et le cerveau trop peu utilisé. Avec le temps, il ne peut plus assurer ses performances habituelles.

Les troubles de la mémoire peuvent aussi être dus à des causes pathologiques comme des troubles de la circulation ou la dépression du sujet âgé, mais aussi parfois à des maladies installées depuis





” On sait que certains facteurs comme le manque de sommeil, le bruit, le stress, la pression des délais ou la pression psychique peuvent avoir des répercussions négatives sur nos facultés d'apprentissage et de mémorisation.

des années comme l'épilepsie, la sclérose en plaques, les troubles thyroïdiens ou la maladie de Parkinson. Certains médicaments comme des antidouleurs et calmants puissants, les somnifères ou certains antidépresseurs peuvent également perturber les performances cérébrales, de même qu'un déficit en certaines vitamines, en particulier une carence en vitamine B12.

Un entraînement ciblé

Différents organisateurs proposent des cours qui visent à faire travailler spécifiquement la mémoire et à améliorer les facultés de mémorisation. On peut par exemple y apprendre des stratégies pour mieux retenir. Faire appel à différentes impressions sensorielles permet de stimuler le cerveau: le lien entre aptitudes manuelles et intellectuelles améliore la mémoire.

Et aussi

Si vous voulez agir préventivement ou si vous remarquez que votre mémoire laisse lentement à désirer, misez sur les actifs végétaux. À commencer par les préparations à base d'extrait de ginkgo. Elles ont prouvé leur efficacité et sont également sûres et bien tolérées. Les préparations au ginkgo contiennent parfois aussi d'autres extraits de plantes comme le ginseng, des vitamines, des minéraux et des oligoéléments et constituent ainsi ce qu'on appelle des fortifiants. En cas de déficit en vitamine B12, la supplémentation est très utile. Son association à différents acides aminés augmentera encore les performances cognitives. De bons apports en acides gras oméga 3 sont également recommandés en vieillissant: les oméga 3 permettent de retarder le déclin cognitif et sont probablement aussi capables de réduire le risque de démence. En effet, en tant que composants du système nerveux central, ils contribuent à un bon «câblage» du cerveau et améliorent ainsi son fonctionnement.

Faire suffisamment de sport est un gage de bien-être physique et psychique, ce qui est une condition importante pour de bonnes performances cérébrales. Une alimentation riche en protéines, qui prévient la fonte musculaire et garantit la mobilité nécessaire aux activités du corps, et des apports suffisants en vitamine D influencent aussi positivement les capacités de mémorisation. Toutes ces mesures doivent être intégrées précocement au quotidien – au plus tard dès les premiers signes de troubles de la mémoire. Ils ont aussi une action préventive. ■

OMEGA-life® Liquid Forte 3000

Soutient votre cœur et votre cerveau



- extra-fort et hautement concentré
- savoureux, aux arômes naturels de citron
- dose optimale en oméga-3 (AEP et ADH)
- produit de manière durable (Certification FOS)
- disponible dans les pharmacies, les drogueries et en ligne

omega-life.ch



Les sels minéraux en médecine alternative

Les sels du Dr Schüssler sont utilisés pour toutes sortes de symptômes. Cette thérapie alternative proche de l'homéopathie repose sur le constat que de nombreuses maladies sont imputables à un déficit en minéraux.

Christiane Schittny, pharmacienne

Les sels minéraux font partie intégrante de nos cellules et sont indispensables à leur bon fonctionnement. Le Dr Wilhelm Schüssler, médecin et homéopathe d'Oldenbourg, a constaté qu'un déséquilibre minéral peut perturber les fonctions cellulaires. Sur la base de cette observation, il a développé une nouvelle méthode thérapeutique qui, à la fin du XIX^e siècle, a commencé à s'établir sous le nom de «thérapie biochimique». Elle conserve jusqu'à ce jour toute sa place au sein de la famille des thérapies alternatives sous le nom de «thérapie minérale du Dr Schüssler».

Optimiser les apports

Bien souvent, le problème ne vient pas – comme on le suppose souvent – d'apports insuffisants en sels minéraux mais de la capacité d'absorption des cellules. En effet, selon le Dr Schüssler, si un sel minéral est apporté en trop grandes concentrations, il ne peut bien souvent plus être absorbé et assimilé de

manière optimale par les cellules. Grâce à leur structure très fine, les sels qui portent son nom peuvent apporter une solution en agissant comme une clé qui ouvre la porte des cellules et joue un rôle régulateur. Les minéraux présents dans les aliments ou les compléments alimentaires peuvent être transformés et exploités plus facilement. Les cellules retrouvent ainsi leur équilibre et les forces d'autoguérison de l'organisme sont stimulées.

Point trop n'en faut

Après de nombreux tests, le Dr Schüssler a pu établir que les dilutions homéopathiques 6 DH et 12 DH étaient les plus appropriées pour la thérapie par les sels minéraux. Il s'agit de dilutions décimales dans lesquelles un volume de la substance de départ est d'abord trituré ou agité dans neuf volumes de diluant. Le produit obtenu est ensuite de nouveau dilué dans les mêmes proportions, aussi souvent que le nombre de dilutions

l'indique: six fois pour la dilution 6 DH et douze fois pour la dilution 12 DH.

Bien les utiliser

Au départ, le Dr Schüssler travaillait avec 12 sels minéraux. Plus tard, ces 12 premiers sels ont été complétés par 15 autres. Les sels de Schüssler sont principalement disponibles sous forme de comprimés, de granulés et de gouttes. Ils se prennent généralement avant un repas, ou au plus tôt 15 minutes après. En règle générale, la préparation se prend à l'unité et se laisse fondre ou dissoudre lentement dans la bouche. Les principes actifs sont ainsi facilement absorbés par la muqueuse buccale. La seule exception concerne *Magnesium phosphoricum*, ou «sept chaud», utilisé contre les douleurs de type crampes: dans ce cas, on dissout 7 à 10 comprimés dans une tasse d'eau bouillante et l'on boit cette solution par petites gorgées, quand elle est la plus chaude possible.

Deux exemples concrets

Les indications possibles des sels de Schüssler sont nombreuses. Presque tous peuvent être utilisés contre différents symptômes. À titre d'exemple, nous nous intéresserons cette fois à l'inflammation chronique des articulations et au contrôle du poids, deux sujets particulièrement d'actualité quand on aborde la deuxième moitié de sa vie.

Contrôle du poids

Toute une série de sels minéraux peuvent soutenir l'organisme dans un objectif de perte de poids. Ils peuvent stimuler les fonctions métaboliques, soutenir la digestion ou réguler les équilibres hydrique et acidobasique. Voici quelques possibilités:

- **Sel n° 2 Calcium phosphoricum:** ce sel soutient la digestion des protéines. Car l'excès de protéines – surtout animales – freine le métabolisme et incite l'organisme à stocker des graisses.
- **Sel n° 9 Natrium phosphoricum:** ce composé optimise le métabolisme des graisses et le taux d'acidité de l'organisme. Deux conditions sine qua non pour réussir à perdre du poids ou maintenir son poids de forme.
- **Sel n° 4 Kalium chloratum:** il régule le métabolisme des glucides et lutte contre l'engraissement du tissu conjonctif.
- **Sel n° 10 Natrium sulfuricum:** cette substance aide l'organisme à dégrader et éliminer les substances nocives. Elle a aussi une action drainante.
- **Sel n° 6 Kalium sulfuricum:** il soutient le transport de l'oxygène, favorise le renouvellement cellulaire, stimule le métabolisme et aide le corps à purifier, détoxifier et nettoyer les tissus.

Inflammation chronique des articulations

Les douleurs persistent souvent plusieurs semaines voire plusieurs mois. Elles sont généralement dues à des maladies rhumatismales comme l'arthrose ou l'arthrite. Les sels de Schüssler suivants peuvent notamment être utilisés dans ce contexte:

- **Sel n° 3 Ferrum phosphoricum:** le fer est souvent utilisé comme traitement aigu en cas d'inflammation mais aide aussi à très faible dose en cas de douleurs chroniques.
- **Sel n° 8 Natrium chloratum:** il régule l'équilibre hydrique et peut dès lors être utilisé avec succès contre le gonflement des articulations dû à l'inflammation.
- **Sel n° 9 Natrium phosphoricum:** ce composé régule l'acidité et le métabolisme des graisses. Il lutte contre l'hyperacidification de l'organisme et peut donc aussi être utile en cas de rhumatismes, de sciatique et de goutte.
- **Sel n° 10 Natrium sulfuricum:** ce sel est présent dans les fluides corporels et sert à débarrasser le corps des produits du métabolisme et à le détoxifier. *Natrium sulfuricum* a ainsi une action drainante, qui soutient l'élimination des substances inflammatoires.
- **Sel n° 11 Silicea:** *Silicea* renforce notamment le tissu conjonctif, les tendons et les ligaments. C'est aussi l'un des remèdes principaux contre les inflammations aiguës, mais aussi et surtout chroniques.
- **Sel n° 12 Calcium sulfuricum:** il soutient le transport de l'oxygène, favorise le renouvellement cellulaire, stimule le métabolisme et aide le corps à purifier, détoxifier et nettoyer les tissus. ■



NOUS MISONS
SUR LES
NUMÉROS
SCHÜSSLER.

Et toi?



DEMANDE CONSEIL AUPRÈS DE TA PHARMACIE OU DROGUERIE.



Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur les emballages. Omidia AG, 6403 Küsnacht.



Nos yeux mangent aussi

«Mange tes carottes, c'est bon pour les yeux!» Qui n'a jamais entendu ça? Effectivement, les carottes sont bonnes pour la santé et la vision. Aimeriez-vous savoir quels autres aliments peuvent renforcer votre vision? Jetons un œil à la question!

Rebecca Buchmann, pharmacienne

Nos yeux sont de précieux organes sensoriels que nous considérons souvent comme faisant «partie du décor». Avec l'âge, nous sommes toutefois nombreux à connaître une baisse de notre acuité visuelle. Car le processus de vieillissement n'épargne pas nos yeux: le cristallin perd en élasticité et se trouble. Comme la rétine est moins bien irriguée, l'œil reçoit moins de nutriments, et de plus en plus de «photorécepteurs», les cellules sensorielles sensibles à la lumière, meurent. Tout ceci fait partie du vieillissement normal de l'œil. Conséquence, une vision floue, une moins bonne perception des contrastes, des contours et des couleurs et une cécité nocturne. De plus, notre organisme est de moins en moins capable d'empêcher et de réparer les méfaits des radicaux libres. Enfin, avec les années, le risque de maladies oculaires augmente aussi. La cataracte et le



glaucome, la rétinopathie diabétique (maladie de la rétine due à l'élévation de la glycémie) et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) sont courants. La prévention passe notamment par beaucoup d'activité physique en plein air, l'arrêt du tabac et le port de lunettes de soleil à l'extérieur. L'alimentation joue en outre un rôle non négligeable dans la santé de nos yeux. Car, comme le reste de notre corps, ils ont besoin de vitamines et de minéraux. Même s'ils ne permettent pas de guérir les maladies oculaires ni les défauts de vision, ils contribuent à garder l'œil en bonne santé le plus longtemps

” Les carottes, les épinards, les œufs et le foie doivent figurer régulièrement au menu pour le plus grand bonheur de nos yeux.

possible et à ralentir certains processus de vieillissement ou pathologiques. Mais quels sont les alliés de nos yeux?

Vitamine A

La vitamine A, également appelée rétinol, est connue comme la «vitamine des yeux». En piégeant les radicaux libres, elle protège nos yeux des agressions extérieures. Elle joue en outre un rôle essentiel dans la vision. Elle est en particulier nécessaire pour distinguer clarté et obscurité. La cécité nocturne peut dès lors être le signe d'un déficit en vitamine A. En effet, le pigment de la rétine, la rhodopsine, contient beaucoup de rétinol et en a besoin pour se régénérer.

WELEDA

Depuis  1921

” Les fruits, les légumes, les noix, les légumineuses et les huiles végétales de grande qualité sont de bons aliments pour les yeux.

Normalement, les besoins en vitamine A sont couverts par l'alimentation. Les carottes, les épinards, les œufs et le foie, qui doivent donc figurer régulièrement au menu pour le plus grand bonheur de nos yeux, en sont particulièrement bien pourvus.

Lutéine et zéaxanthine

La lutéine et la zéaxanthine sont des caroténoïdes principalement présents dans les légumes verts comme le chou vert, les épinards et le brocoli. Ces deux substances se trouvent à des concentrations élevées dans la macula ou tache jaune, la zone de

” Les vitamines C et E et des oligoéléments comme le cuivre et le zinc sont des antioxydants naturels.

la rétine où l'acuité visuelle est la plus élevée. Elles y jouent le rôle de «lunettes de soleil naturelles» en filtrant la lumière bleue riche en énergie. Cette lumière bleue est émise par le soleil, mais aussi par les écrans des smartphones et ordinateurs et peut, comme les ultraviolets, endommager la rétine. On pense aussi que la lumière bleue pourrait augmenter le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge et de cataracte.

Avec l'âge, les réserves de lutéine et de zéaxanthine dans l'œil diminuent et il est nécessaire d'augmenter les apports, via l'alimentation ou des compléments alimentaires, pour préserver la protection «naturelle» de l'œil. La présence de légumes verts dans l'assiette est donc plus que recommandée!

Antioxydants

Les vitamines C et E et des oligoéléments comme le cuivre et le zinc sont des antioxydants naturels, nécessaires pour neutraliser les radicaux libres qui apparaissent dans l'organisme sous l'effet des ultraviolets, des polluants environnementaux et dans le cadre des processus métaboliques quotidiens. En grand nombre, ils peuvent provoquer des dommages cellulaires et entraîner ainsi des maladies dans tout l'organisme. Nos yeux sont particulièrement sensibles à une élévation du nombre de radicaux libres, car ils sont très sollicités au

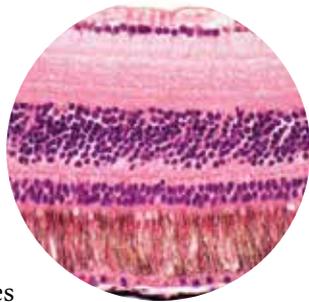


YEUX IRRITÉS?

Collyre Euphrasia Weleda

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

quotidien. Leur protection naturelle ne suffit souvent pas à contrer les radicaux libres, mais la consommation d'antioxydants peut aider. C'est pourquoi les fruits, les légumes, les noix, les légumineuses et les huiles végétales de grande qualité sont de bons aliments pour les yeux.



La rétine

” Comme la rétine est moins bien irriguée, l'œil reçoit moins de nutriments, et de plus en plus de cellules sensorielles sensibles à la lumière meurent.

Acides gras oméga 3

Le DHA (acide docosahexaénoïque) est un acide gras oméga 3 insaturé présent en grandes quantités dans l'œil. Il y participe à la préservation de la fonction visuelle. Les acides gras oméga 3 sont également généralement connus pour leur action anti-inflammatoire et pour la protection qu'ils apportent contre la sécheresse oculaire.

Comme notre organisme ne peut pas les produire lui-même, il dépend d'un apport extérieur. Les poissons gras comme le thon et le saumon en sont de bonnes sources.

Les solutions disponibles en pharmacie

Une alimentation équilibrée est donc la base pour des yeux en bonne santé. Si vos apports en «nutriments pour les yeux» sont insuffisants en raison d'une alimentation trop peu diversifiée, d'un régime ou d'une intolérance, il est recommandé de demander des compléments alimentaires adaptés en pharmacie. Ce type de préparation peut aussi être utile à partir de 45 ans environ, de même que chez les personnes qui passent beaucoup de temps devant l'ordinateur ou qui

veulent apporter une protection supplémentaire à leurs yeux. Si vous avez une maladie oculaire et que vous souhaitez prendre de tels compléments en soutien, parlez-en toujours au préalable à votre médecin ou à votre pharmacien(ne), afin de trouver le produit le plus adapté.

Et la prochaine fois que vous ferez les courses, prenez de toute façon la peine de choisir des aliments riches en vitamines, en caroténoïdes, en antioxydants et en acides gras oméga 3, car deux grands curieux s'invitent systématiquement à votre table. ■

Pour un renforcement de la vitalité et des yeux

HAUTE
DOSE

1 comprimé
par jour



120 comprimées

12
Vitamines

8
minéraux

Lutéine &
zéaxanthine

Complex – vitamines et minéraux*

www.complex.swiss

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

axapharm

Votre partenaire santé suisse 

axapharm ag, 6340 Baar

Une vieille branche peut-elle rester mobile?

La perte de mobilité peut affecter plus ou moins fortement la qualité de vie des personnes âgées. Pour la D^{re} méd. Stephanie Bridenbaugh, la mobilité des seniors est un enjeu clé.

Meta Zweifel

D^{re} Bridenbaugh, la restriction des capacités motrices est-elle inéluctable en vieillissant?



*D^{re} méd. Stephanie Bridenbaugh**:

ça peut paraître étonnant mais, dès le début de la trentaine, la densité osseuse diminue et l'organisme commence à transformer le tissu musculaire en tissu adipeux. Nous perdons ainsi en continu et sans en avoir conscience environ un pour cent de notre masse musculaire par an. À 80 ans, il ne nous reste ainsi plus que la moitié de la masse musculaire

dont nous disposons 50 ans plus tôt. Et, tout à coup, des mouvements tout à fait banals jusque-là deviennent difficiles.

La pratique rigoureuse d'un sport tout au long de la vie peut-elle ralentir ce processus?

Oui, on peut le ralentir et le sport peut même être efficace quand un «patachon endurci» se décide à surmonter son inertie et se met à bouger régulièrement à 70 ans ou plus.

Il n'est jamais trop tard pour se mettre en mouvement.

Ça semble encourageant. Mais que conseilleriez-vous à une personne âgée qui a peut-être des problèmes cardiaques ou respiratoires ou dont l'état général est dégradé?

Naturellement, un médecin doit déterminer quel type d'activité physique peut être envisagé, à quelle fréquence et quelle intensité. Il est également conseillé de se faire accompagner par un physiothérapeute. Mais, au fond, retenez ceci: si vous avez des problèmes de santé, il est d'autant plus important de rester actif/ve! Un renforcement musculaire ciblé peut, par exemple, renforcer les muscles des jambes et permettre à la personne de monter les escaliers ou de se lever de sa chaise plus facilement. Mais les muscles respiratoires profitent également des exercices de gymnastique, car vous pourrez mieux reprendre



” Il n'est jamais trop tard pour se mettre en mouvement.

* La D^{re} méd. Stephanie Bridenbaugh est Directrice du Basel Mobility Center à l'Hôpital universitaire de médecine gériatrique FELIX PLATTER de Bâle.

vosre souffle. Le travail du muscle cardiaque permet, lui, d'améliorer la fonction de pompe du cœur. De nombreux cours supervisés par un médecin du sport sont proposés, par exemple pour les patients atteints de sclérose en plaque. Pour eux – et plus largement pour tous les seniors – les contacts sociaux associés à l'activité physique sont un corollaire bienvenu.

Le sport a donc plusieurs bienfaits?

C'est certain. En exagérant à peine: ce n'est pas tant ce que vous entreprenez qui compte mais le fait même que vous l'entreprenez. Le choix d'une activité sportive ne doit pas se faire d'abord par devoir, ni dans un but de prévention des risques de santé: choisissez avant tout une activité qui vous plaît. Vous aurez au moins la garantie de vous y tenir et de rester actif/ve.

Parfois, l'envie de bouger est freinée parce qu'on est tout sauf «mince et svelte» et qu'on n'est vraiment pas à son avantage dans une tenue de sport.

Je pense que ce problème n'est pas lié à l'âge – il est universel et simplement humain. On peut regretter que tant de gens soient conscients que faire du sport serait important pour leur santé et leur bien-être mais que, par paresse ou fausse pudeur, ils attendent que quelque chose de fâcheux se passe. Par exemple, jusqu'à ce qu'on leur prescrive un programme d'activité après une chute. Malheureusement, on ne peut pas encore prescrire la motivation qui mettrait tout le monde en mouvement.

Que pensez-vous de ces seniors qui ne quittent plus leur podomètre et ne sont pas tranquilles tant qu'ils n'ont pas fait au moins 7000 pas par jour?

La marche est en fait et de manière générale une excellente activité physique que l'on peut recommander, aussi bien pour travailler la force et l'équilibre que l'endurance. Elle a aussi un impact positif sur l'humeur, surtout quand on marche en plein air. Se fixer un objectif comme dans l'exemple que vous citez permet certainement d'en retirer des bénéfices. À condition de ne pas juste se focaliser sur le nombre de pas.

Pourquoi cela?

Car ce n'est pas la même chose de faire 1000 pas avec des dénivelés ou en plaine. En ce qui concerne le podomètre, si cela vous amuse et crée peut-être une sorte d'émulation bon enfant – pourquoi pas? Mais si je passe trois heures à désherber le jardin en été, je travaille aussi ma force et ma souplesse. L'important, dans tous

» Ce n'est pas tant ce que vous entreprenez qui compte mais le fait même que vous l'entreprenez.

les cas, c'est aussi la régularité. Mieux vaut quinze ou trente minutes chaque jour que se forcer à faire une marche de cinq heures le dimanche.

Ça fait plusieurs fois que vous revenez sur ce principe de régularité.

En effet, et je ne suis pas la seule. Comme de nombreuses autres organisations professionnelles dans le monde, l'Office fédéral du sport recommande 150 minutes d'activité physique par semaine, soit une unité de trente minutes par jour pendant cinq jours. Ces trente minutes sont prises en compte même si l'activité physique ne se fait pas de manière continue mais en plusieurs petites séances. Que ce soit à vélo ou en rando, l'activité physique doit se pratiquer à un rythme qui permet de soutenir une conversation sans être complètement essoufflé(e). Dans tous les cas, c'est la raison qui gouverne: si vous vivez au troisième étage et que vous décidez de bouder l'ascenseur, inutile de monter d'emblée les trois étages en courant. Rien ne vous empêche de monter régulièrement un ou deux étages et de prendre l'ascenseur pour le(s) dernier(s).

Visiblement, notre quotidien nous offre plus de possibilités de bouger qu'on ne l'imagine?

Oui, quand il fait beau, par exemple, pourquoi ne pas marcher jusqu'à l'arrêt de tram suivant au lieu d'attendre à l'arrêt habituel? Autre petit exercice: si vous êtes droitier/ère, utilisez régulièrement la main gauche pour vous brosser les



” La marche est en fait et de manière générale une excellente activité physique que l'on peut recommander, aussi bien pour travailler la force et l'équilibre que l'endurance.



dents. Vous travaillerez ainsi l'adresse et l'équilibre. Et si vous êtes bien stable, testez en plus le broissage de la main gauche sur une jambe. Lorsque vous êtes au téléphone, ne restez pas assis(e) mais déambulez en parlant. Il faut simplement prendre conscience des possibilités qui s'offrent à nous et les exploiter régulièrement. Autre chose que je souligne régulièrement: choisissez une activité qui vous correspond et qui cadre avec votre mode de vie.

Enfin, fixez-vous des objectifs individuels, en définissant ce que vous voulez être capable de faire.

Des activités comme la danse, le yoga ou le qi gong vous semblent-elles aussi intéressantes?

Bien sûr, tous les types de mouvement ayant un aspect rythmique sont aussi recommandés. De nombreuses études montrent de quelle façon les différentes activités physiques ont de multiples effets positifs sur le bien-être global.

C'est bien d'avoir des garde-fous et des stimulations mais il faut aussi toujours se poser des questions comme «Quelles sont mes obligations? Comment ma journée se déroule-t-elle? Quels sont mes objectifs et comment puis-je organiser mon programme d'entraînement? Qu'est-ce qui me correspond et répond à mes besoins?» Il est essentiel de se poser honnêtement toutes ces questions pour prendre plaisir à bouger et le faire dans la durée – qu'on ait 19 ou 90 ans. ■

Restez détendu tout en bougeant



Dolor-X Classic

Favorise la relaxation et la régénération des muscles et des articulations

✓ **Rafrâchit & puis réchauffe**

✓ **Non gras & absorbe rapidement**

✓ **Avec effet immédiatement perceptible**



Santé mentale des seniors

La forme physique des seniors est un sujet qui reçoit beaucoup d'attention. Mais la santé mentale joue aussi un rôle essentiel dans l'état de santé général, comme le sait bien la D^{re} méd. Sarah Trost.

Meta Zweifel

D^{re} Trost, de nombreuses personnes âgées craignent l'installation insidieuse d'une démence quand un nom ou un mot leur échappe. Comment gérer cette peur subconsciente?



D^{re} méd. Sarah Trost:*

il est tout à fait normal d'oublier un nom de temps en temps. Peut-être est-ce dû à la fatigue, à une mauvaise nuit ou au stress: dans tous les cas, inutile de paniquer. On peut penser à l'apparition d'un déficit quand les performances mnésiques diminuent sensiblement: on oublie souvent les rendez-vous, on ne sait plus où on a posé ses clés, on oublie régulièrement d'éteindre la cuisinière ou on ne trouve soudain plus la sortie au super-

” La dépression apparaît de manière homogène dans toutes les classes d'âge.

marché. Si l'on constate ce genre de troubles à plusieurs reprises, il ne faut pas rester avec sa peur mais se faire tester dans une clinique de la mémoire ou une consultation dédiée.

Le résultat des tests peut alors être plutôt rassurant?

Souvent, les personnes qui s'observent de près réalisent grâce au test que, dans leur cas, il ne s'agit pas du tout d'un réel déficit, ou que d'autres facteurs entrent en jeu. Certaines personnes souffrent aussi d'un déficit cognitif subjectif: elles-mêmes ressentent un déficit, qui n'est toutefois pas objectivable par rapport aux performances moyennes des personnes de leur âge. Le tout est de bien cerner la

situation. Il vaut de toute façon la peine de demander l'évaluation et les recommandations d'un(e) spécialiste pour interpréter correctement les troubles.

Les épisodes dépressifs sont-ils particulièrement fréquents à un âge plus avancé?

Non, la dépression apparaît de manière homogène dans toutes les classes d'âge. Certaines études montrent que les personnes âgées sont même un peu moins touchées que les plus jeunes. Je pense toutefois que la dépression se cache parfois derrière une autre maladie – surtout chez les personnes âgées qui n'ont pas souffert de dépression plus tôt au cours de leur vie.

* La D^{re} méd. Sarah Trost est médecin-chef du service de psychiatrie gériatrique de l'Hôpital universitaire de médecine gériatrique FELIX PLATTER de Bâle.

” Les neurones restent capables d'établir de nouvelles connexions même à un âge avancé.

Il existe de nombreux programmes de prévention pour la santé physique des seniors. Est-ce que l'impression ou la santé mentale reçoit beaucoup moins d'attention?

Je ne séparerais pas aussi nettement ces deux domaines. On sait que l'esprit aime être stimulé de différentes manières et a besoin des stimulations les plus diverses. Si vous faites de la marche en groupe, par exemple, vous serez aussi bien stimulé(e)

par l'activité physique que par vos échanges avec les autres randonneurs, sans parler du fait d'être dans la nature. Quand il s'agit de faire travailler son cerveau, on ne peut trop recommander de faire des mots croisés ou d'autres tâches intellectuelles. Mais participer à la vie sociale représente aussi un aspect important en termes de prévention. Rester en contact avec d'autres personnes, dialoguer, échanger, cultiver ses centres d'intérêt et ses hobbies: tout cela permet de lutter contre le déclin cognitif.

Que pensez-vous de l'opinion courante selon laquelle certains traits de caractère peu agréables comme la manie de toujours vouloir avoir raison se renforcent avec l'âge?

Il n'y a pas d'études scientifiques ni de preuves pour étayer cette théorie. L'évolution du caractère avec l'âge est très personnelle, il n'est certainement pas judicieux de faire des généralités. On peut toutefois penser que certaines personnes laissent davantage transparaître des

traits de caractères désagréables quand elles ne doivent plus s'adapter à leur environnement social ou professionnel. Mais, là encore, on ne peut pas généraliser.

Le stress et ses conséquences néfastes pour la santé sont souvent associés à des phases de la vie particulièrement éprouvantes. Quels sont les facteurs de stress chez le sujet âgé?

Avec l'âge, les enjeux se déplacent et le cadre professionnel passe à l'arrière-plan par exemple. Les événements douloureux de la vie occupent une plus large place. La perte du/de la partenaire est certainement l'un des plus grands facteurs de stress, tout comme d'autres situations de séparation ou modifications des conditions de vie – comme un changement de logement ou l'arrivée en maison de retraite. Les conflits avec des personnes de confiance comme les enfants, les petits-enfants ou d'autres personnes proches sont aussi éprouvants. Tout comme la maladie ou la perte de cer-

Relax en période de crise.

zeller détente – en cas de nervosité, tension, agitation ou peur des examens.

MÉDICAMENT À BASE DE PLANTES.

À PARTIR DE 6 ANS.

BIEN TOLÉRÉ.



Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

zeller détente

zeller 

taines compétences. Je me souviens notamment d'un patient qui était un cycliste assidu et qui a dû se faire amputer le bas de la jambe dans notre hôpital. Comme on peut le comprendre, cet homme traversait une profonde crise existentielle. Après un certain temps, il a réussi à puiser dans ses ressources et à formuler de nouveaux objectifs adaptés à sa nouvelle situation, tout en restant mobile grâce à la marche.

Est-il possible, quand on est âgé(e), de développer de nouvelles ressources et de renforcer sa résistance psychique et mentale?

C'est difficile mais pas impossible. Ce qui me semble important, c'est d'adapter ses attentes par rapport à une certaine situation à la réalité: quand on ne se fixe pas des objectifs trop élevés et qu'on ne se surestime pas, on parvient davantage à un résultat satisfaisant. «De quoi suis-je capable, qu'est-ce qui est dans mes cordes?», telles sont les bonnes questions à se poser.

” Vivre plus vieux a l'avantage de nous apporter une longue expérience de la vie et une forme de sagesse.

On pourrait alors revenir à une bonne vieille méthode: on trace deux colonnes et on dresse la liste de toutes les possibilités et aptitudes positives à notre disposition d'un côté, et tous les aspects négatifs de l'autre.

Laissez tomber les points négatifs, focalisez-vous en priorité sur la liste de tout ce que vous avez et tout ce que vous pouvez faire! Si vous avez votre attention sur cette colonne des «plus», vous avez déjà en main la clé du succès. Bien sûr, en vieillissant, il est aussi essentiel d'apprendre à se séparer de certaines choses ou de certaines conditions de vie. Mais quand il s'agit d'évoluer et d'aller de l'avant, regarder le positif est la seule bonne option.

Vous évoquez la capacité à se séparer des choses ou d'un environnement familial. Avec l'âge, devons-nous apprendre à vivre «en partance» comme la psychothérapeute Verena Kast a pu l'exprimer?

Vivre plus vieux a l'avantage de nous apporter une longue expérience de la vie et une forme de sagesse. On a déjà pu trouver à plusieurs reprises une issue en cas de crise. On a acquis un certain savoir stratégique et on gère souvent mieux la perte que les personnes plus jeunes. Les événements sont appréhendés en tenant compte de tout ce qu'on a déjà traversé, et évalués en conséquence. Tout ceci aide à se détacher, même de choses auxquelles on tenait. C'est aussi une bonne stratégie d'avancer d'abord par petits pas et de chercher les aides ou les activités disponibles à proximité. Rester actif/ve et s'entraîner soutiennent la plasticité neuronale, y compris chez les personnes âgées. Car les neurones restent capables d'établir de nouvelles connexions même à un âge avancé. ■

Tendu? Stress? Epuisé?

Vitango® soulage les symptômes physiques et psychiques en cas de surmenage et de stress.

- Pour plus de sérénité et d'énergie
- En cas de fatigue, d'épuisement et d'irritabilité
- 1 comprimé 2x par jour

Disponible en pharmacies et drogueries.
Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.



**Schwabe
Pharma AG**
From Nature. For Health.

D'où viennent les symptômes de la cystite?

Outre des douleurs, la cystite peut aussi occasionner la présence de sang dans l'urine. Ces symptômes sont la conséquence de la réaction de défense de notre organisme, qui ne recherche qu'une seule chose: retrouver la santé le plus vite possible.

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Dans la plupart des cas, la cystite est due à des bactéries qui se fixent sur la muqueuse vésicale. Mais notre organisme n'entend pas se laisser faire: par une réaction de défense, ce tissu est davantage irrigué, les vaisseaux s'élargissent, deviennent plus perméables et la muqueuse gonfle. Les leucocytes, autrement dit nos cellules immunitaires ou globules blancs, peuvent ainsi atteindre rapidement le site de l'infection et commencer à exterminer les intrus. Une telle réaction inflammatoire endommage la

muqueuse, qui peut devenir fragile et sujette aux fissures. De petites quantités de sang peuvent dès lors passer dans les voies urinaires et se retrouver dans l'urine. C'est ce qu'on appelle l'hématurie. Par une autre réaction de défense, l'organisme produit aussi davantage d'urine afin d'éliminer les bactéries pathogènes



– d'où le besoin plus fréquent d'uriner. Malheureusement, la vessie et l'urètre sont tellement contractés sous l'effet de l'inflammation que la miction est sensiblement plus difficile et que des douleurs dans le bas-ventre peuvent apparaître. Malgré ces symptômes désagréables, il est essentiel de vider régulièrement et complètement la vessie, car les germes indésirables se multiplient particulièrement bien dans l'urine dite «résiduelle».



BON

Obtenez votre échantillon gratuit auprès de votre pharmacie ou de votre droguerie.

NOUVEAU

POUR LA SANTÉ DE VOTRE VESSIE AGISSEZ À TEMPS

D-Mannose au goût canneberge

Le dispositif médical est utilisé pour la **prévention** et le **traitement adjuvant** des infections urinaires non compliquées.



Lisez la notice d'emballage. Disponible en pharmacie, droguerie et auprès de certains partenaires en ligne. HänseLER AG, 9100 Herisau, www.blasen-entzundung.ch

HANSELER
SWISS PHARMA



Ce que l'urine nous dit

Nos reins filtrent chaque jour environ 1500 litres de sang! Une grande partie de ce dont nous n'avons plus besoin s'accumule alors dans l'urine et disparaît ensuite sans cérémonie dans la cuvette des toilettes. Sans que personne ne pense aux informations qu'elle pourrait fournir sur notre santé.

Irene Strauss, pharmacienne

Vous avez sûrement déjà remarqué que votre urine change parfois de couleur et d'odeur. Avez-vous déjà réfléchi au fait que sa composition chimique change également? Les deux litres de liquide éliminés chaque jour par nos voies urinaires sont composés à 95% d'eau. Le reste est constitué d'électrolytes comme les ions potassium, sodium et chlorure et de déchets comme l'urée et l'acide urique. Mais que peut-on encore trouver d'autre dans notre urine et, surtout, quels renseignements nous livrent ces substances?

Fonction rénale

Ça paraît logique: quand les reins ne remplissent plus entièrement leur fonction, ça se voit aussi dans l'urine. S'ils ne jouent plus bien leur rôle de nettoyage et de filtrage (les spécialistes parlent de baisse de la clairance rénale), certaines substances se retrouvent en concentrations différentes dans l'urine. La créatinine joue ici un grand rôle. Un taux inhabituel peut être le signe d'une insuffisance rénale. Mais il faut savoir que des apports élevés en protéines, une fonte de la masse musculaire ou un équilibre hydrique perturbé peuvent fausser cette valeur. Il est donc indispensable de s'en remettre à un(e) professionnel(le) et de procéder en plus à une analyse sanguine.

Maladies du foie

La composition de l'urine peut également se modifier quand le foie ne travaille pas correctement, car l'excès de substances non métabolisées est souvent éliminé via les reins. Exemple avec la bilirubine. Cette substance est un produit de dégradation de l'hémoglobine, le pigment rouge du sang. La bilirubine est en principe un élément toujours présent dans l'urine, d'ailleurs en partie responsable de sa couleur jaune. Mais si sa concentration dépasse un certain seuil, elle peut trahir un trouble de la fonction hépatique, qui doit être exploré grâce à des examens plus poussés.

Cystite

Un échantillon d'urine n'a pas son pareil pour mettre en évidence une cystite. Différents paramètres renseignent sur cette inflammation des voies urinaires. L'un des principaux symptômes d'une colonisation des voies urinaires par des bactéries est une élévation du nombre de

” Un échantillon d'urine n'a pas son pareil pour mettre en évidence une cystite.

globules blancs (leucocytes). Ceux-ci sont produits en plus grand nombre par l'organisme en présence de processus inflammatoires, y compris donc quand des bactéries se trouvent dans les voies urinaires. La présence de sang dans l'urine est un autre moyen de repérer une infection urinaire: en effet, l'inflammation irrite les muqueuses urinaires et de petits vaisseaux se rompent. Mais le marqueur le plus important est le nitrite libéré par les bactéries *Escherichia coli*, responsables de 85% des cystites. Si l'urine contient beaucoup de nitrite, on sait que c'est très probablement à cause de ce germe indésirable.

Élévation de la glycémie

Comme chacun sait, la seule méthode fiable pour contrôler son taux de sucre avec des valeurs comparables dans le temps est de mesurer la concentration de glucose dans le sang. D'une manière générale, la glycémie à jeun ne doit pas excéder 7 mmol par litre, soit l'équivalent

d'un tiers de cuillère à café de glucose pur par litre de sang. Saviez-vous qu'autrefois, on goûtait l'urine à des fins diagnostiques? Si elle avait un goût sucré, c'était le signe d'une glycémie trop élevée. D'où l'appellation latine «diabetes mellitus», ce qui veut dire «écoulement sucré comme le miel». Aujourd'hui, des bandelettes réactives que l'on trempe dans l'urine permettent heureusement de renoncer à cette dégustation peu appétissante: vive le progrès!

Grossesse

Un échantillon d'urine peut aussi annoncer un heureux évènement. En effet, il permet d'établir la présence d'une grossesse. Cette information nous est livrée par une hormone appelée hCG (gonadotrophine chorionique humaine), d'abord libérée par l'ovule fécondé puis par le placenta. Six à huit jours avant le retard des règles, l'hCG est déjà détectable en infimes quantités dans le sang et l'urine de la mère. Dans les premières semaines de grossesse qui suivent, sa concentration augmente de manière prévisible et peut être détectée simplement à la maison à l'aide d'un test urinaire de grossesse.

” Un échantillon d'urine peut aussi annoncer un heureux évènement: la présence d'une grossesse.



Fertilité

Deux autres hormones présentes dans l'urine peuvent être d'un grand intérêt quand on planifie une grossesse: l'hormone lutéinisante (LH) et les œstrogènes. Elles sont présentes en plus grandes concentrations dans l'urine quand la femme est fertile, même si elles ne sont pas tout à fait synchrones. C'est à ce moment que les chances sont les meilleures pour tomber enceinte. Un test d'ovulation prévu à cet effet permet de bien cerner la période la plus favorable et l'urine est encore une fois ici un bon outil diagnostique. ■

NOUVEAU

Plus de discrétion pour la même sécurité.



Des échantillons gratuits dans votre pharmacie et parapharmacie !

Les nouvelles **TENA Lady Discreet Extra** et **Extra Plus** sont désormais plus minces à l'avant et à l'arrière et offrent **encore plus de confort et de discrétion pour la même sécurité***. Ceci grâce à la zone unique **instaDRY™**, qui absorbe et capture rapidement le liquide.

Testez maintenant : échantillons gratuits dans votre pharmacie ou parapharmacie ou en appelant la **hotline TENA 08 40 - 22 02 22**

0.08 CHF/minute, les tarifs de la téléphonie mobile peuvent varier. Les appels ne sont possibles qu'à partir de la Suisse

* Par rapport aux précédentes TENA Lady Extra et Extra Plus.



Quand le sport mène à la blessure

Crampes, contusions, élongations, entorses... Les blessures sportives sont la hantise des sportifs, qu'ils soient amateurs ou de haut niveau. Et pour cause, on déplore quelques 400 000 accidents de sport chaque année.

Dr Sophie Membrez-Turpin, pharmacienne

Aucun sportif n'est épargné par les blessures, mais certaines activités physiques sont plus risquées que d'autres: le football, le ski, le cyclisme et la randonnée en montagne sont à l'origine de la plupart des blessures. Les articulations du genou, de la cheville et du poignet sont très sollicitées et donc les plus touchées, avec 54 % des traumatismes.

Qu'y a-t-il derrière tout ça?

Les causes sont diverses: manque d'échauffement, entraînement excessif, matériel inadapté ou mauvaise technique. Certaines lésions résultent d'une caractéristique physique (pieds plats, jambes arquées, colonne vertébrale ou bassin mal aligné(e)), que d'autres parties du corps doivent alors compenser.

Des blessures liées au surentraînement

En sport, on fait la distinction entre les lésions aiguës et les lésions de surcharge

” En sport, on fait la distinction entre les lésions aiguës et les lésions de surcharge.

provoquées par la répétition prolongée d'un mouvement ayant pour conséquence la fatigue des muscles ou tendons sollicités. Les deux peuvent devenir chroniques si elles ne sont pas traitées correctement. Les blessures dues au surmenage proviennent de lésions microscopiques souvent infligées de façon

répétée à la partie du corps concernée. Enfin, quel que soit le sport pratiqué, il est important de ne pas faire d'économies sur la qualité du matériel utilisé. Des chaussures de course au mauvais amorti peuvent par exemple infliger des chocs répétés et, à la longue, favoriser l'apparition de signes d'usure.

Solutions en cas de blessures sportives disponibles en pharmacie

- Des comprimés antidouleurs et/ou anti-inflammatoires (si nécessaire)
- Des patches ou pommades à base de plantes ou composants chimiques pour soulager les douleurs ou traumatismes selon leur intensité
- De l'homéopathie en cas de contusions ou d'entorses (p. ex. Arnica)
- Du magnésium pour éviter les crampes
- Des cold pack
- Des bandages de soutien



” Enfin, quel que soit le sport pratiqué, il est important de ne pas faire d'économies sur la qualité du matériel utilisé.

Traitement

Les mesures à prendre dépendent entièrement de la blessure. Juste après l'accident, il est recommandé d'appliquer la règle suivante: glace, compression, élévation et repos. Ensuite, selon la gravité, il est judicieux de contacter un médecin pour qu'il pose un diagnostic. Le traite-

Conseils pour éviter les blessures

- Adapter le type et **l'intensité du sport** à son âge, à son état de santé et à son endurance.
- **S'échauffer** avant (10 à 20 minutes) chaque séance d'exercice pour préparer les muscles et les articulations.
- Adapter progressivement son organisme à l'effort en **s'entraînant régulièrement et de façon disciplinée**.
- Se procurer **l'équipement adéquat** (p. ex.: chaussures adaptées, casque pour le vélo).
- Varier les différents types d'exercices en **alternant les exercices musculaires et « cardio »**.
- Après l'entraînement, **prévoir** 5 à 10 minutes de **relaxation** ou de stretching.
- **Tenir compte de ses limites**: s'entraîner régulièrement mais sans se surmener.
- **En cas de surpoids, de maladie, de douleurs ou blessures**, demander conseil à un **médecin**.
- Pour éviter les courbatures, **boire beaucoup d'eau** et surtout doser ses efforts.
- **Bien étirer** chaque muscle touché par une crampe pour le soulager et éviter les récives.

ment des blessures légères peut se faire de manière autonome (voir encadré page 24). Il est cependant préférable d'éviter les blessures en misant sur la prévention. Pour ce faire, il est recommandé d'éviter les surcharges. En cas de surentraînement (fatigue, surdosage), on

risque de se blesser plus facilement. Une bonne préparation physique, qui comprend des entraînements réguliers et biens structurés, est importante. Enfin, il ne faut pas oublier que la récupération fait aussi partie de la prévention des blessures. ■

DermaPlast® ACTIVE KINESIO



Support
coton

Support
Viscose

Les Kinésiotapes thérapeutiques utilisés dans les sports de haut niveau se prêtent parfaitement à la prévention et au traitement des blessures du sport. Idéal pour le sport, la thérapie et les loisirs.



SALUT, MOI C'EST CHARLOTTE LA CAROTTE

Et en tant que **carotte**, je suis parfois triste, car beaucoup d'enfants me boudent. Ils préféreraient bien sûr grignoter du chocolat ou des biscuits apéritifs toute la journée. Peut-être te demandes-tu ce qu'il y a de mal à cela?

Je suis sûre que tes parents et tes grands-parents te répètent sans cesse de manger régulièrement des fruits et des légumes. Nous avons beau être super colorés et croquants, souvent nous servons à jouer d'un air ennuyé avec la fourchette ou, pire, nous finissons carrément dans la poubelle. OK, OK, nous ne sommes pas aussi sucrés qu'une barre chocolatée, ni aussi savoureux que des chips au paprika. Mais nous avons des superpouvoirs cachés. Tu veux savoir lesquels?

CHARLOTTE LA CAROTTE

- Mes copines les carottes et moi, nous sommes **un légume particulièrement bon pour la santé**.
- Je t'apporte **plein de vitamines**, des substances dont tu as besoin pour être en forme.
- Je suis aussi riche en minéraux comme le **calcium**, le **magnésium**, le **fer** et le **zinc**. Ton corps a besoin de toutes ces substances pour fonctionner sans problème.
- Il est important pour toi de manger environ **cinq portions de fruits et légumes par jour**, en sachant qu'une portion correspond plus ou moins à ce qui tient dans la paume de ta main.



Superpouvoir I: les vitamines

Savais-tu que ton corps a absolument besoin de vitamines pour pouvoir fonctionner de manière optimale, mais qu'il ne peut pas les fabriquer lui-même? Tu dois donc



manger un maximum d'aliments riches en ces substances essentielles. Les fruits et légumes sont heureusement de formidables sources de vitamines. Nous les carottes sommes par exemple les championnes toutes catégories de la fabrication de caroténoïdes, que ton corps transformera en vitamine A. Tu en as besoin, entre autres, pour bien voir. Mais d'autres vitamines sont tout aussi indispensables. Elles t'aident par exemple à avoir des os solides, des cheveux vigoureux et une belle peau, favorisent ta concentration et renforcent tes défenses immunitaires.

CE QUE JE DÉTESTE

- Devoir pousser dans un sol de mauvaise qualité, pauvre en nutriments.
- Être pulvérisée avec des produits chimiques, mauvais pour la santé des insectes mais aussi des humains.
- Que tout l'environnement autour de moi soit empoisonné.
- Devoir rester une éternité dans les rayons d'un magasin après la récolte.
- Être cuite trop longtemps et à trop haute température.

Dans tous ces cas de figure, je perds en effet une grande partie de mes superpouvoirs!



Superpouvoir 2: les sels minéraux

À côté des vitamines, tu as aussi besoin de sels minéraux comme le magnésium et le calcium pour te sentir fort(e) et en pleine forme. Là encore, les fruits et légumes sont très intéressants. Les noix, les amandes et le riz sont par exemple de bonnes sources de magnésium pour te permettre de faire le plein d'énergie, d'avoir des nerfs d'acier et des muscles bien relâchés.

Le chou vert, le fenouil et le brocoli sont de bonnes sources de calcium en dehors des produits laitiers. Tu as aussi besoin de ce sel minéral pour avoir des dents et des os solides, qui poursuivent leur croissance pendant toute ton enfance.



Superpouvoir 3: les oligoéléments

Le corps d'un adulte en bonne santé contient plus d'un kilogramme de calcium. Mais il existe encore d'autres substances dont nous avons besoin en quantités beaucoup plus réduites. On les appelle les «oligoéléments». Le fer en est un bon exemple, car on n'en trouve même pas l'équivalent d'une cuillère à café dans notre organisme. Les enfants en pleine croissance en ont particulièrement besoin pour ne pas se sentir toujours fatigués. Un manque de fer peut aussi entraîner des problèmes de concentration, des maux de tête et une plus grande nervosité. Il est donc intéressant de manger régulièrement de la viande, des lentilles ou des flocons d'avoine.



**Pour
conclure**

Je veux encore absolument te dire quelque chose: il est vraiment important de manger le plus souvent possible des fruits et des légumes. Non seulement parce que nous te rendons fort(e) et t'empêchons d'avoir faim, mais aussi parce que nous t'aidons à rester mince et en pleine forme. On ne peut pas en dire autant des bonbons, des snacks et des boissons sucrées. Si tu te bourres trop de ces aliments peu sains, tu auras très vite plein de petits amas de graisse un peu partout, mais sûrement pas de superpouvoirs!

Bèèèè

est le nouveau
muuh.



Le **NOUVEAU**
bèèèlicieux

* **lait de chèvre**

L'aliment pour bébés de qualité Bimbosan à **base de lait de chèvre** est parfait pour les bébés à la digestion sensible. Découvrez pourquoi sur bimbosan.ch



grandir 
naturellement

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

Échapper à la pression avec créativité

Pas facile pour les enfants et adolescents de s'affirmer, surtout aujourd'hui en pleine crise du Covid-19. Ils sont soumis à de plus en plus d'exigences, mais le répit émotionnel se fait attendre. Comment les aider?

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie et hypnothérapeute

Le Covid-19 est encore et toujours omniprésent et on préférerait tout simplement l'oublier. Mais nous n'avons d'autre choix que de faire avec ses contraintes, surtout quand, en plus du stress scolaire habituel, nos enfants ne peuvent même pas compenser en voyant simplement leurs amis en toute insouciance. On sait pourtant que, outre le bon air et le sport, les relations sociales ont un impact positif décisif sur le niveau de stress et sont la base même de tout esprit d'équipe futur. Comment soutenir nos enfants pour préserver leur santé psychique malgré toutes les restrictions?

Nourrir les nerfs

Une alimentation équilibrée et riche en nutriments est certainement la meilleure base pour s'armer au mieux contre les épreuves physiques et émotionnelles. Les adolescents ont d'office des besoins accrus en magnésium, le «minéral des nerfs» par excellence. Une éventuelle

carence peut par exemple se manifester par une fatigue, une agitation intérieure, des troubles du sommeil, des crampes aux mollets et des maux de tête. Avec des apports suffisants, cet important sel minéral a un effet calmant et améliore la transmission des informations dans le cerveau. En matière de santé cérébrale, les acides gras oméga 3 et les vitamines du groupe B sont bien sûr incontournables: ils sont indispensables à la synthèse de différentes hormones, au métabolisme et au bon fonctionnement des nerfs en général. La vitamine B12 et le fer sont étroitement liés et impliqués dans une multitude de processus corporels, c'est pourquoi il faut constamment veiller à en consommer suffisamment. Un déficit en fer entraîne des problèmes de mémoire, des troubles de la concentration, une anémie, une sensation d'épuisement, voire des dépressions. Chez les adolescentes réglées plus particulièrement, le risque d'anémie est important

” Faire travailler sa mémoire ensemble, de manière ludique et créative, est plus motivant si l'enfant a un passage à vide.

et il est conseillé de faire mesurer la ferritine par le médecin une fois par an.

Se changer les idées

L'activité physique offre une diversion bienvenue dans le quotidien, et oxygène le sang et le cerveau: prévoyez plus souvent, dans la routine quotidienne, une promenade familiale en forêt, ou même un pique-nique, pour que votre enfant s'aère l'esprit et pense à autre chose. Bien sûr, un tour en vélo, une séance d'escalade ou une baignade au lac feront aussi l'affaire – plus les activités sont variées, mieux c'est pour le moral et l'humeur.



Les rayons de plus en plus chauds du soleil permettent de remplir de nouveau les réserves de l'organisme en vitamine D, ce qui rend petits et grands plus joyeux et détendus. Lors d'une sortie tranquille, des exercices de relaxation avec les enfants sont idéaux pour prendre soin de leur équilibre intérieur.



Exercice de relaxation en plein air pour toute la famille

1. Asseyez-vous sur le sol de la forêt dans un endroit tranquille et fermez les yeux.
2. Concentrez-vous uniquement sur votre souffle pendant quelques respirations.
3. Prenez conscience du sol qui vous porte.
4. Représentez-vous votre connexion avec le sol et la force de la Terre qui afflue en vous par cette connexion.
5. Faites le plein d'énergie et ressentez la nature autour de vous.
6. Quand vous en avez assez, terminez l'exercice par quelques respirations conscientes.

Stimuler la concentration

À cause du surmenage, de nombreux jeunes souffrent de troubles de la concentration plus ou moins prononcés, qui peuvent à leur tour être sources de stress et d'une peur de l'échec – et s'accompagnent souvent de symptômes physiques comme des maux de tête ou de ventre et des troubles de l'appétit. Outre les recommandations d'usage – réduire le stress, faire du sport pour se défouler, manger équilibré, boire beaucoup et prévoir des temps de repos réguliers –, la glutamine ou l'acide L-glutamique contribuent à renforcer la mémoire à court et à long terme, à apporter plus d'énergie à l'organisme et donc à mieux récupérer après un effort. Ils stimulent aussi l'endurance (physique et psychique), avec un effet immédiat sur les capacités de concentration, cette dernière ne pouvant être soutenue dans le temps qu'avec suffisamment d'énergie. Les préparations d'acide glutamique se prennent idéalement pendant plusieurs semaines afin de pouvoir déployer leur pleine efficacité.

Notre astuce pour la mémoire: faire travailler sa mémoire ensemble, de manière

ludique et créative, est plus motivant si votre enfant a un passage à vide.

Affronter l'angoisse des examens

L'anxiété est probablement la plus grande source de stress qui soit: quand nous sommes angoissés, notre organisme libère de l'adrénaline et du cortisol, les hormones du stress. En conséquence, nous mobilisons certes toutes nos réserves d'énergie, mais nous ne sommes plus capables de penser clairement. Le stress durable affecte à long terme les performances mnésiques. D'où toute l'importance de prévenir son apparition chez l'enfant par des temps de détente quotidiens et d'aider le corps à éliminer les hormones du stress après une situation difficile grâce à l'exercice physique. Contre l'angoisse des examens et le trac, on peut se tourner vers le Rescue®, un mélange de fleurs de Bach®, ou *Gelsemium sempervirens* 30 CH en homéopathie. Notre conseil: prendre trois globules la veille au soir, puis trois autres juste avant l'examen.

Écouter notre ventre, notre deuxième cerveau

Ça peut sembler étrange mais c'est une réalité: la santé intestinale a une énorme influence sur notre stabilité psychique et notre résistance au stress. En effet, il n'est pas rare qu'anxiété et dépression aient pour dénominateur commun une flore intestinale déséquilibrée. Pourquoi donc ne pas s'intéresser à de nouvelles approches et explorer différentes pistes? L'héricium est un champignon vital connu pour augmenter la résistance au stress lorsqu'on le prend de manière prolongée, mais aussi pour renforcer les muqueuses gastrique et intestinale et le système immunitaire. Ce qui nous ramène au coronavirus: si notre intestin est en bonne santé, notre psychisme en équilibre et notre système immunitaire intact, nous sommes aussi bien parés contre le stress que contre les virus, ce qui peut s'avérer tout à fait avantageux face à la survenue des maladies. ■





Dessert

Fondue au chocolat

Faire fondre 400 g de chocolat noir à 75 % dans 30 cl de crème liquide et y tremper un assortiment de fruits de saison bios (framboises, fraises, kiwis, pommes ou poires...).

Antioxydants, entre mythe et réalité

Les antioxydants sont très «tendances» pour rester en bonne santé et performants. On ne compte plus les articles, livres ou blogs sur le sujet, notamment pour leur pouvoir à lutter contre le vieillissement.

Dr Sophie Membrez-Turpin, pharmacienne

L'alcool, le tabac, les rayons UV, l'inflammation, une alimentation trop riche en graisse ou en sucre, les médicaments, la pollution ou la pratique intensive du sport entraînent ce que l'on appelle le stress oxydatif dans notre organisme, permettant aux radicaux libres nocifs d'être libérés. Ces derniers provoquent la détérioration dans notre corps de composants de l'organisme tels que les muscles, les artères, les tissus et même les neurones (cellules nerveuses). Lorsqu'ils atteignent le noyau des cellules, ils vont modifier le code génétique et activer la transformation cancéreuse de ces cellules. Outre le cancer, le stress oxydatif est à l'origine de nombreuses pathologies, notamment cardiovasculaires ou chroniques, comme le diabète, ou encore neurologiques (Alzheimer, Parkinson), mais aussi comme l'arthrite ou les allergies. Heureusement, il y a les antioxydants!

Le pouvoir protecteur des antioxydants

Lorsque l'organisme fonctionne correctement, les radicaux libres nocifs sont contrôlés, voire détruits par les antioxy-

dants. Les tissus biologiques endommagés sont alors restaurés ou remplacés. Les antioxydants ont la capacité de protéger contre les radicaux libres. Cependant, lorsqu'ils sont inférieurs en quan-

Les sources d'antioxydants dans l'alimentation

Les nutriments antioxydants sont fournis par une alimentation variée et saine. La consommation de cinq portions de fruits et légumes par jour permet, à une personne en bonne santé, de couvrir ses besoins. Parmi les aliments les plus riches, on note:

- **les alliacées:** ciboulette, poireau, oignon, ail
- **les fruits rouges:** fraise, framboise, myrtille, canneberge
- **les agrumes:** citron jaune et vert, lime, pamplemousse, orange, clémentine
- **les légumineuses:** haricots rouges, lentilles
- **les fruits:** pomme, prune, cerise, grenade
- **les crucifères:** chou-fleur, brocoli, chou, chou kale
- **les herbes ou épices:** coriandre, thym, origan, curcuma, gingembre
- les fruits à coque, graines oléagineuses ou l'avocat
- les baies de goji
- le cacao et le thé vert
- le vin rouge

Quelques recettes pour faire le plein d'antioxydants

Smoothie

Mixer 2 cuillerées à soupe de myrtilles
+ 150 g de fraises + 250 ml de jus d'orange frais
+ 1 pomme coupée en morceaux.



Cocktail

Extraire le jus de 2 carottes
+ d'1 citron. Ajouter du curcuma
et du gingembre frais râpé.

Soupe

3 poivrons verts
2 courgettes
2 oignons, 1 gousse d'ail
Quelques feuilles de coriandre
1 cuillère à soupe de curry
1 brique de crème de soja
Faire revenir la gousse d'ail
et les oignons dans de l'huile d'olive.
Ajouter les poivrons et courgettes coupés en dés, ajouter du sel.
Les faire revenir puis couvrir d'eau à niveau.
Lorsque les légumes sont cuits, les mixer en soupe.
Ajouter la coriandre, la crème de soja, le curry et le poivre.



tité, l'oxydation prend le dessus, provoquant un vieillissement des cellules et l'augmentation du risque de pathologies qui en découle.

Parmi les effets protecteurs les plus connus des antioxydants, on note:

- La prévention de maladies chroniques, cardiovasculaires et neurodégénératives
- La protection contre le déclin cognitif
- Le retardement du vieillissement cellulaire et cutané
- La protection des yeux contre la perte de vision (dégénérescence maculaire) liée à l'âge

Le rôle de l'alimentation

L'organisme possède un système antioxydant interne composé de plusieurs enzymes qui lui permet de lutter contre les radicaux libres. L'activité de ces enzymes est notamment conditionnée par la disponibilité en certains oligo-éléments tels que le cuivre, le manganèse, le zinc, le fer ou le sélénium provenant de l'alimentation. Toute carence en ces oligo-éléments entraîne un affaiblissement de cette activité enzymatique antioxydante. L'alimentation va aussi fournir à l'organisme une protection en apportant des antioxydants solubles dans l'eau (vitamine C, flavonoïdes, acide folique...) ou

ceux qui se dissolvent dans les graisses (vitamine D et E, caroténoïdes, coenzyme Q10).

Ainsi certains d'entre eux sont apportés par l'alimentation alors que d'autres sont produits en certaines quantités par l'organisme.

Point trop n'en faut!

Des résultats d'études ont démontré que la prise à long terme de certains antioxydants avait en réalité un effet néfaste sur les personnes à risque. Les fumeurs, par exemple, présentaient même un risque accru de développer un cancer du poumon en cas de consommation excessive de vitamine E. En revanche, un apport naturel de vitamine E par l'alimentation n'a pas augmenté le risque.

Il est donc recommandé de viser un apport nutritionnel équilibré d'antioxydants (voir encadré), en veillant à éviter le surdosage, dû par exemple à une consommation déraisonnable de compléments alimentaires. Néanmoins, les antioxydants peuvent s'avérer utiles dans de nombreuses situations. Une cure avec des produits de qualité est recommandée aux sportifs de haut niveau, lors de carences avérées ou de stress récurrent.

TROIS SIT-UPS

ET DÉJÀ DES COURBATURES.



POUR SOUTENIR LA FONCTION MUSCULAIRE.

www.magnesium-biomed.ch

Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Produits amaigrissants pour un poids idéal?

L'été est à notre porte, la saison des baignades débute. Mais pour afficher une silhouette de rêve sur la plage, vous voudriez encore perdre quelques kilos – et vite! À l'aide d'un produit amaigrissant?

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Bloqueurs de graisses, mucilagineux, boissons de régime: vous voulez soutenir votre perte de poids à l'aide de l'une ou l'autre préparation mais vous vous sentez perdu(e) face à l'étendue de l'offre disponible? Quelle est la différence entre tous ces produits?

Moins de calories en réduisant l'absorption des graisses

Avec une valeur énergétique de neuf kilocalories par gramme, les lipides sont plus de deux fois plus concentrés en énergie que les glucides et les protéines. Les graisses contenues dans les aliments apportent souvent à notre corps plus de calories qu'il n'en a besoin. Les bloqueurs et absorbeurs de graisses aident à éviter cela.

- Les bloqueurs de graisses, ou inhibiteurs de lipases, inhibent les enzymes nécessaires à la décomposition des graisses en plus petits éléments résorbables dans le système digestif.
- Les absorbeurs de graisses, par contre, sont des fibres qui ont la capacité de se lier aux graisses.

Ces deux types de produits font en sorte que l'organisme absorbe moins de lipides, donc moins de calories. Les graisses alimentaires non assimilées sont éliminées sans être digérées, avec les selles.

Une satiété plus rapide avec les mucilagineux

Les mucilagineux permettent d'arriver plus rapidement à satiété. Ces prépara-

tions se prennent de préférence avant le repas. Elles sont composées de cellulose, de collagène et d'alginate ou d'autres agents de charge comme le glucomanne issu de la racine de konjak. Les produits correspondants se lient à l'eau et gonflent dans l'estomac, ce qui procure une sensation artificielle de satiété. Leur prise impose de boire suffisamment d'eau, sinon ils peuvent facilement constiper.

Des substituts de repas pour les gens pressés

Avec les substituts de repas, la perte de poids est obtenue en remplaçant au moins l'un des repas de la journée par un produit faible en calories. L'offre de milkshakes prêts à l'emploi ou de poudres à diluer soi-même est très vaste. Ces substituts de repas ont un avantage: ils n'exigent pas de connaissances diététiques particulières et permettent de renoncer au fastidieux calcul des calories. De plus, ils font gagner du temps dans la préparation des repas et conviennent donc bien aux personnes très occupées.

Les produits amaigrissants sont-ils efficaces?

Il n'y a pas de «pilule miracle» qui permettrait de perdre du poids sans pratiquer une activité physique régulière et sans manger sainement. En outre, la plupart des produits amaigrissants ne sont pas des médicaments mais des dispositifs médicaux ou des compléments alimentaires. Les études sont souvent insuffisantes et les effets à long terme mal connus, surtout pour les produits d'origine incertaine. En règle générale, les produits amaigrissants ne doivent être vus que comme une aide à la perte de poids. Quand on s'engage dans un

” Il n'y a pas de «pilule miracle» qui permettrait de perdre du poids sans pratiquer une activité physique régulière et sans manger sainement.





Pour vous débarrasser des kilos en trop

changement d'alimentation, ils ont toutefois l'avantage de permettre de se débarrasser plus vite de quelques kilos qu'un régime classique. Une motivation bienvenue pour adopter une alimentation saine et moins calorique en somme.

Attention aux achats sur Internet

Si vous cherchez des produits amaigrissants sur le Web, vous risquez d'être submergé(e) par une offre quasiment infinie. Ils sont souvent vantés à grand renfort d'expressions comme «100% végétal», «naturel» ou «utilisé depuis des siècles». L'achat de ces préparations en ligne est toutefois déconseillé: différentes études ont montré qu'un grand nombre des produits vendus sur le Net sont au mieux inefficaces et au pire dangereux pour la santé. On a ainsi constaté de manière répétée la présence d'ingrédients non déclarés, non autorisés en Suisse, et pouvant entraîner des effets

Avec ou sans produits pour soutenir la perte de poids, il est malheureusement impossible de faire l'impasse sur une alimentation saine et peu calorique et une activité physique régulière. Mais ça ne doit pas forcément être compliqué! Quelques mesures simples peuvent vous ouvrir dès aujourd'hui la voie vers votre poids idéal.

- **Mangez sainement:** évitez les graisses de mauvaise qualité en raison de leur haute densité énergétique. Renoncez donc aux plats préparés et cuisinez vous-même! Préférez les légumes, les produits aux céréales complètes et les aliments riches en protéines aux pains blancs, pâtisseries et sucreries.
- **Mettez du mouvement dans votre quotidien:** des muscles qui travaillent augmentent le métabolisme de base de l'organisme et aident à conserver un poids stable après la perte de poids.
 - Si vous en avez la possibilité, allez au travail en vélo,
 - descendez du bus une station plus tôt pour faire le reste du trajet à pied,
 - prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- **Fixez-vous des objectifs et mesurez vos résultats:** avez-vous déjà fait 10000 pas aujourd'hui? Suivre votre activité physique à l'aide d'un podomètre ou d'un tracker de santé peut être motivant et vous aider à atteindre vos objectifs. Mais faites attention à ne pas fixer la barre trop haut: seuls les objectifs réalisables restent amusants!

indésirables graves. Il est parfois difficile de repérer ces offres douteuses. Mieux vaut donc renoncer à un tel achat en cas

de doute. Si vous doutez du sérieux d'un produit, votre pharmacie est bien sûr là pour vous aider à y voir plus clair. ■



ACTUEL!

L112 avec un dosage élevé.

Festin sans remord!

formoline
L112 EXTRA

Succès
démonstré 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

En prendre soin à tout âge

Le processus du vieillissement n'épargne pas la peau. Le visage étant, pour ainsi dire, notre carte de visite, il n'est pas étonnant que nous attachions toutes et tous une grande importance à une peau radieuse et sans rides, et aussi peu marquée que possible par les années.

Isabelle Hulmann, pharmacienne

Quoi qu'en disent les fabricants de cosmétiques et leurs campagnes publicitaires, un teint frais et sans rides est aussi – et peut-être surtout – une affaire de nutrition et d'hygiène de vie. Les excès de la vie moderne sont néfastes pour la peau: trop de soleil, le manque de sommeil, le tabac, l'alcool, la pollution ou encore le stress nuisent à la vascularisation et à l'oxygénation de la peau. Les facteurs héréditaires jouent également un rôle important, car nous ne vieillissons pas toutes et tous de la même manière et à la même vitesse.

Un phénomène féminin

L'aspect de la peau se modifie lorsque celle-ci perd en élasticité et en fermeté. C'est principalement au moment de la ménopause que la production d'œstrogènes, des hormones également bénéfiques pour la peau, diminue, ralentissant ainsi le renouvellement desdits fibroblastes, cellules du derme qui produisent à la fois collagène et élastine. La qualité de la peau s'en trouve affectée,

” C'est principalement au moment de la ménopause que la production d'œstrogènes, des hormones également bénéfiques pour la peau, diminue.



elle est désormais plus fragile et plus fine. Les rides d'expression deviennent permanentes.

Deux autres phénomènes sont liés à la baisse du taux d'œstrogènes: d'une part, la sécrétion de sébum diminue, d'autre part la teneur en acide hyaluronique, cette substance qui a un effet «repulpant» et qui fonctionne comme un véritable réservoir d'eau dans la peau, est réduite. De plus, le film hydrolipidique qui recouvre la peau et agit comme un bouclier protecteur n'est lui aussi plus optimal, ce qui a pour conséquence que la peau se

déshydrate et se dessèche. Il est alors plus que jamais nécessaire de recourir à des soins hydratants et relipidants qui, à partir d'un certain âge, assurent un véritable confort cutané.

La peau des hommes vieillit aussi

Les hommes sont largement épargnés par les changements hormonaux de la ménopause. On aura tendance à leur trouver une peau plus fraîche aux alentours de la cinquantaine et de la soixantaine. Mais chez eux aussi, l'âge laisse des traces, peut-être juste un peu plus tardivement.

Prévenir, protéger et nourrir

La pollution atmosphérique, les rayons UV, la consommation excessive d'alcool, la fumée du tabac ou encore le stress émotionnel sont néfastes pour la peau et sa régénération. Éviter autant que possible ces différents facteurs est donc essentiel – mais pas toujours facile – pour ralentir le vieillissement cutané ou au moins ne pas l'accélérer!

Ensuite, pour bien protéger la peau, il faut rappeler deux gestes essentiels:

1. Le nettoyage de la peau, afin d'éliminer les impuretés, les salissures, les excès de sébum, le maquillage, etc.
2. L'hydratation, afin de rétablir le film hydrolipidique qui protège naturellement la peau.

Selon votre type de peau et votre âge, votre pharmacie vous aidera à choisir la crème qui vous convient, dans ses variantes jour et nuit. À partir d'un certain



” Mais chez les hommes aussi, l'âge laisse des traces, peut-être juste un peu plus tardivement.

âge, il vaut la peine de choisir des produits plus riches, adaptés à la peau mature, car son défaut d'hydratation peut être une réelle source d'inconfort, d'irritations ou de démangeaisons. En outre, des compléments tels que l'acide hyaluronique ou les antioxydants peuvent s'avérer bénéfiques. L'important est de se

sentir bien dans sa peau, au sens propre comme au figuré!

Soutien de l'intérieur

La peau devrait également être nourrie de l'intérieur. Ce conseil est le plus «simple» à suivre: il suffit d'opter pour une alimentation saine et équilibrée! Les miracles de la physiologie humaine et d'innombrables réactions biochimiques s'occupent du reste et apportent les différents nutriments, vitamines, sels minéraux et oligo-éléments là où notre peau en a besoin. Si on le souhaite, des compléments alimentaires spécifiques à l'équilibre cutané peuvent apporter un plus, mais en veillant à une alimentation variée, colorée et riche en fruits et légumes de saison, l'essentiel est fait! Sans oublier bien sûr un apport suffisant en acides gras oméga-3, qui sont indispensables à la synthèse de l'élastine et du collagène. Boire suffisamment – de l'eau tout simplement – parachève ce programme santé de la peau! ■



CADEAU

Extrait Liposomal (7,5 ml),
valeur CHF 14.20, avec chaque
Crème Riche Jour UV 30
ou Crème Riche Nuit gratuit



Le duo de choc pour
les soins intensifs anti-âge

ATTÉNUÉ LES RIDULES ET RAFFERMIT LA PEAU


**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA


Issues de la gamme anti-âge visage hautement efficace, la Crème Riche Jour UV 30 et la Crème Riche Nuit sont fortement dosées en substances actives qui protègent, régénèrent et hydratent intensivement la peau. Les ridules s'atténuent. La peau est plus ferme et plus lisse. Également disponibles sans parfum, pour la peau sensible.



MADE IN SWITZERLAND 
www.louis-widmer.com



Rides et protection solaire

Le vieillissement de la peau est un processus naturel. La fraîcheur de la jeunesse n'est pas éternelle! Mais la vitesse à laquelle notre peau affiche des rides dépend aussi de notre comportement – à savoir l'utilisation d'une protection solaire dès l'enfance et un mode de vie sain.

Rebekka Thöni Tobler, pharmacienne FPH en officine et homéopathe

La peau, le plus grand de nos organes, est soumise à un processus de vieillissement naturel. Au fil des années, elle devient plus fine et plus sèche. De plus en plus de petites rides se forment à un rythme conditionné par la génétique. Une exposition régulière aux UV accélère et renforce son vieillissement. Les rides se creusent plus profondément et les zones souvent exposées au soleil prennent de plus en plus l'aspect du cuir. Un mode de vie peu sain (stress, tabac, alcool) donne aussi plus vite «l'air vieux».

Quand le vieillissement cutané devient-il visible?

Le vieillissement naturel de la peau commence déjà entre 20 et 30 ans mais passe d'abord inaperçu. Entre 30 et 40 ans, les premières ridules apparaissent. Elles sont dues au processus de dégradation

naturel du derme. Les fibres conjonctives que sont le collagène et l'élastine, qui assurent la stabilité et la souplesse de la peau, se raréfient lentement. Le tissu adipeux sous-cutané s'amincit aussi visiblement et les traits du visage deviennent plus anguleux. De plus, les glandes sébacées sont de moins en moins actives avec l'âge et la peau se dessèche plus vite. Avec la perte de tonus musculaire, des rides d'expression se creusent au niveau du visage; les ridules se transforment en rides.

” Les ultraviolets détruisent les fibres de collagène et d'élastine de la peau. Celle-ci perd donc en élasticité, en tonicité et en eau.

Le derme donne à la peau sa fermeté et son élasticité

Le derme est la couche intermédiaire de la peau. Les fibres de collagène sont des fibres solides qui empêchent la peau de se déchirer. L'élastine forme les fibres élastiques qui permettent à la peau de retrouver sa forme initiale quand elle est déformée. Les fibroblastes sont les cellules actives du derme. Ils sont fermement ancrés dans le réseau de fibres et assurent la cohésion de la couche intermédiaire de la peau. Le derme n'est pas

” Une exposition régulière aux UV accélère et renforce son vieillissement.

une structure fixe, il se transforme en permanence. Les fibroblastes produisent les fibres du derme et assurent aussi leur dégradation. Chez une personne jeune, production et disparition sont en équilibre, puis la destruction des fibres l'emporte. Avec pour conséquence une perte d'élasticité, de tonicité et de volume – les rides deviennent visibles.

Le rôle du soleil

Toutes les cellules ont besoin d'oxygène pour leur métabolisme. Lors de la métabolisation, la scission des molécules d'oxygène entraîne la formation de radicaux libres. Un corps jeune et en bonne santé peut normalement capter ces radicaux libres et les mettre hors d'état de nuire. Si la lumière du soleil arrive sans filtre sur la peau, le nombre de radicaux libres explose. L'organisme souffre du stress oxydatif, car il n'est plus capable de piéger ces substances agressives. Les ultraviolets détruisent ainsi les fibres de collagène et d'élastine de la peau. Celle-ci perd donc en élasticité, en tonicité et en eau. Les fibroblastes perdent aussi de leur tenue et produisent moins de nouvelles fibres.

Un «adepte du soleil» présente autant de rides environ dix ans plus tôt qu'une personne qui se protège rigoureusement des rayons nocifs du soleil. Quand la peau est déjà abîmée, les dommages sont

quasiment définitifs. Des cosmétiques spécifiques contenant des dérivés de la vitamine A, les vitamines C et E, ainsi que de l'acide hyaluronique ou des phytoœstrogènes (hormones végétales) peuvent toutefois lisser des rides déjà apparentes.

Comment prévenir les rides?

La prévention passe par un mode de vie sain et une protection solaire systématique. Cela implique de ne pas fumer, de dormir suffisamment, de faire beaucoup d'exercice, de limiter sa consommation d'alcool, de boire beaucoup d'eau et de manger sainement. Une alimentation très calorique et riche en sucre entraîne plus de processus inflammatoires, lesquels favorisent le vieillissement de la peau. À l'inverse, les antioxydants apportés par les légumes, les fruits et les noix, par exemple, nous protègent des radicaux libres. Le vieillissement de la peau est dès lors ralenti.

L'exercice en plein air est bon pour la santé – mais il est indispensable d'appliquer systématiquement une protection solaire à indice élevé. En été, évitez de rester en plein soleil entre 11 et 15 heures et renoncez aux bancs solaires, car le soleil artificiel fait aussi vieillir prématurément la peau.

Quelle est la meilleure protection contre le soleil?

Misez sur un produit avec des filtres à large bande qui protègent à la fois des UVA et des UVB, d'indice 30 minimum, et même mieux 50. Les UVA (320–400 nm) pénètrent dans les couches profondes de la peau (et traversent également les vitrages). Ils produisent un bronzage superficiel immédiat et sont responsables du vieillissement de la peau et des allergies au soleil (retenez UVA comme accélérateurs du vieillissement et allergie). Les UVB (280–320 nm) ne pénètrent

Conseils pour bien se protéger du soleil

- Entre 11 et 15 heures, restez le plus possible à l'ombre.
- Portez un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements de protection.
- Utilisez une protection solaire qui vous protège des **UVA et des UVB**.
- Appliquez votre crème solaire en quantités suffisantes **une demi-heure avant de vous exposer**.
- Protégez particulièrement les **zones les plus exposées**, comme les lèvres, le nez, les oreilles, le cuir chevelu et la nuque.
- Plus on s'élève par rapport au niveau de la mer et plus on s'approche de l'équateur, plus les ultraviolets sont intenses.
- Les nuages ne réduisent pratiquement pas le rayonnement solaire.
- La neige, l'eau et le sable réfléchissent les UV.

EAU THERMALE
Avène

Tolérance
CONTROL

Le contrôle sur ma
PEAU RÉACTIVE

CALME
la peau en 30 sec¹

RESTAURE
la barrière de la peau en 48H²



NOUVEAU

INNOVATION
DERMATOLOGIQUE



¹Satisfaction des utilisateurs évaluée chez 25 sujets, sur la base de 2 applications par jour pendant 3 mois. ²Test ex-vivo.

pas plus loin que l'épiderme (et ne traversent que très peu les vitrages). Ils entraînent un bronzage différé et sont responsables des coups de soleil (retenez UVB comme bronzage et brûlures). UVA et UVB peuvent endommager le génome de nos cellules cutanées et accroître le risque de cancer de la peau.

Idéalement, le produit de protection solaire contiendra aussi une protection cellulaire, qui sert à piéger les radicaux libres et diminuer le stress oxydatif au niveau cutané, et prévient donc aussi les rides. Selon votre type de peau, privilégiez un gel, une lotion ou une crème. Lors de l'achat, veillez à choisir des produits de protection solaire non nocifs pour la vie marine et donc conformes à la loi hawaïenne sur les récifs.

Taches de vieillesse ou verrues séniles?

Les taches de vieillesse ou taches pigmentaires sont aussi appelées lentigo senilis ou lentigo solaris. Ce sont des taches brun clair à brun foncé, rondes ou

ovales qui sont dues, comme les grains de beauté ou les taches de rousseur, à une accumulation de pigments dans l'épiderme. Les taches de vieillesse apparaissent surtout dans les zones cutanées exposées au soleil comme le visage, le décolleté et le dos des mains. Elles touchent surtout les personnes de plus de 60 ans. Les taches de vieillesse doivent être surveillées grâce à la méthode ABCDE. Elles peuvent cacher une forme particulière de tumeur pigmentaire. En cas de doute, montrez vos taches de vieil-

Les rayons ultraviolets (UV) ne représentent qu'une petite fraction de la lumière du soleil. Lorsqu'ils touchent notre peau, ils peuvent l'endommager. Il est connu que les rayons UVA pénètrent plus profondément dans les couches de la peau que les rayons UVB.



lesse à un(e) dermatologue, qui décidera ou non de les enlever.

Les verrues séniles (kératose séborrhéique) apparaissent aussi plus fréquemment avec l'âge. Elles se distinguent des taches de vieillesse par leur léger relief et leur apparition sur l'ensemble du corps (pas seulement dans les zones exposées au soleil). Les verrues séniles sont généralement d'origine génétique et heureusement toujours bénignes. ■

excILOR®

TRAITEMENT DE LA MYCOSE DE L'ONGLE

FORTE

**MYCOSE DE L'ONGLE?
TRAITEZ IMMÉDIATEMENT!**

**EXCILOR® FORTE:
LE TRAITEMENT EXTRA FORT
CONTRE LA MYCOSE DE L'ONGLE**

- ACTIF PENDANT 24H
- APPLICATION 1X PAR JOUR SEULEMENT, SANS LIMER
- COMPATIBLE AVEC DU VERNIS À ONGLES

www.excilor.com



VERFORA

Une protection solaire qui respecte la nature

Lorsqu'ils achètent leurs produits de protection solaire, de plus en plus de gens tiennent compte de leur impact environnemental. Parce qu'une nature préservée est bénéfique pour nous tous. Le label EcoSun Pass évalue la qualité écologique des filtres UV et aide à sélectionner les produits adaptés.

La saison des baignades est là. Le rayonnement solaire peut être très intense en été, il est donc essentiel pour la santé de votre peau de pouvoir compter sur un produit de protection solaire fiable. Il devra d'une part vous protéger efficacement contre l'ensemble des rayons du spectre lumineux, être bien toléré par la peau et agréable à utiliser mais aussi préserver l'environnement.

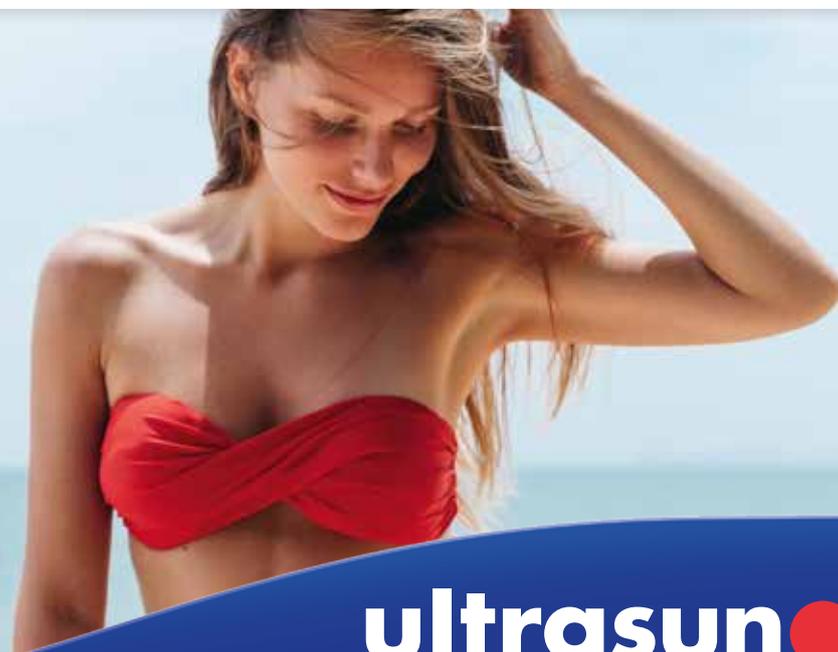
Connaissez-vous le label EcoSun Pass de BASF? Il s'agit d'un système indépendant qui évalue les performances environnementales des filtres anti-UV en tenant compte de trois critères:

1. La biodégradabilité: il s'agit de la mesure dans laquelle les substances chimiques organiques peuvent être dégradées par différents organismes vivants ou diverses enzymes. Concrètement, pour les filtres anti-UV, il s'agit d'évaluer s'ils peuvent effectivement être dégradés et combien de temps cela prend.

2. La toxicité: il s'agit de la propriété qui décrit le caractère toxique d'une substance. Elle dépend de la dose et de la durée d'exposition. Il s'agit ici d'évaluer la toxicité des filtres anti-UV dans l'eau et les sols.

3. La bioaccumulation: toute substance peut s'accumuler dans certains organismes. La substance peut, p.ex., être absorbée par la peau ou via l'alimentation. Les filtres anti-UV peuvent eux aussi s'accumuler dans les organismes vivants et provoquer certains effets indésirables (y compris hormonaux).

Les produits de protection solaire de la gamme dermatologique pour peau sensible d'Ultrasun ont obtenu d'excellents résultats lors de ces tests. Ils ont reçu la meilleure appréciation du label EcoSun Pass et garantissent une excellente tolérance environnementale. Et ils remplissent bien sûr aussi tous les critères que vous pouvez attendre d'une protection solaire optimale. Vous pouvez vous y fier!



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE 
Made in Switzerland

Protection solaire dermatologique
SANS compromis



Haute tolérance

Tous les produits Ultrasun sont formulés SANS parfum, huiles minérales, silicones, émulsifiants PEG/PPG, filtres irritants ou perturbateurs endocriniens, enrobage aluminium ou conservateurs.



Légèreté inégalée
Gels lamellaires
légers



Disponible
en pharmacies
et drogueries



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.



Ça démange et ça brûle!

La sécheresse vaginale est un problème courant, mais beaucoup de femmes hésitent à en parler. Pourtant, il existe des solutions relativement simples. Comment la prévenir et en venir à bout? Des réponses dans cet article.

Christiane Schittny, pharmacienne

Pour que le vagin ne se dessèche pas, la muqueuse vaginale produit en permanence des sécrétions essentiellement composées d'eau, d'électrolytes, d'urée, de différents acides et protéines et de bactéries naturellement présentes dans le vagin. Mais la composition et la quantité de ces sécrétions ne sont pas constantes dans le temps: leur consistance, leur couleur et leur odeur peuvent varier en fonction de l'âge ou de facteurs hormonaux, p. ex. pendant la grossesse ou à la ménopause. Lors de l'excitation sexuelle, les sécrétions produites sont plus abondantes et contiennent plus de mucus.

Pas juste un problème désagréable
L'humidité et l'acidité du milieu vaginal protègent la sphère intime des agents pathogènes qui peuvent pénétrer dans le vagin lors des rapports sexuels ou à la piscine par exemple. La sécheresse vaginale augmente donc le risque d'infection ou d'inflammation. Des symptômes comme les démangeaisons ou les sensations de brûlure au niveau du vagin et de la zone intime sont toujours désagréables, de même que les possibles irritations, douleurs et saignements au mo-

ment des rapports. Parfois, ces symptômes ne viennent pas seuls. Si, par exemple, des règles irrégulières, des douleurs dans le bas-ventre, un gonflement des ganglions lymphatiques ou une odeur inhabituelle des sécrétions vaginales s'ajoutent au tableau, il faut envisager d'autres causes. Ces symptômes peuvent être dus à une infection bactérienne, une mycose, des malformations congénitales ou une réaction excessive à des produits de soin ou aux moyens de contraception.

Qu'est-ce que ça cache?

La sécheresse vaginale est souvent due à un déficit en œstrogènes. La ménopause en particulier entraîne une baisse de la production de ces hormones sexuelles féminines. Mais la grossesse, l'allaitement ou la prise de la pilule contraceptive peuvent aussi induire de telles variations hormonales, ce qui peut modifier le pH acide du vagin et augmenter le risque d'infection.

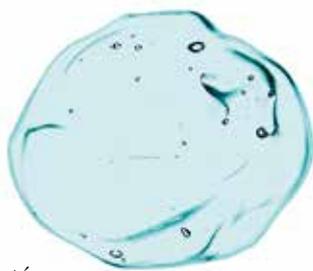
Diverses maladies peuvent aussi entraîner une sécheresse vaginale. Notamment

Spécialité gynécologie

La gynécologie est la spécialité médicale qui s'occupe de la santé de la sphère génitale féminine. Le mot gynécologie vient du grec ancien, et comprend le mot gyné (pluriel: gynaikes) = la/les femme(s). Il désigne la science de l'apparition, de l'identification, du traitement et de la prévention des maladies de l'appareil sexuel et reproductif féminin. Le/la gynécologue est le premier interlocuteur pour la prise en charge et le traitement de tous les problèmes typiquement féminins - de la puberté à un âge avancé.

Principales missions du/de la gynécologue:

- prévention, diagnostic et traitement des maladies typiques de la femme
- conseils sur la contraception et le planning familial
- constatation d'une grossesse et suivi de la femme enceinte avant, pendant et après l'accouchement
- prévention et diagnostic de l'ostéoporose à la ménopause
- prévention, diagnostic et traitement des cancers gynécologiques



les cancers et certains de leurs traitements, mais aussi le diabète, la sclérose en plaques et une élévation durable de la tension artérielle. Des facteurs psychiques comme le stress ou la dépression sont d'autres causes possibles, tout comme une consommation importante d'alcool ou de tabac. Beaucoup ignorent en outre que l'utilisation excessive de produits d'hygiène inadaptés peut favoriser le problème.

Les solutions

Vu la diversité des causes possibles de sécheresse vaginale, le traitement dépend du facteur responsable. D'où toute l'importance de poser un diagnostic précis. Une sécheresse vaginale liée à des facteurs hormonaux, par exemple, pourra être traitée par des médicaments à base d'œstrogènes. Si la sécheresse est

” La sécheresse vaginale est souvent due à un déficit en œstrogènes.

plutôt attribuable à des médicaments, aux contraceptifs ou aux produits de soin, on peut souvent se tourner vers d'autres alternatives: un changement de médicament ou de produit d'hygiène intime peut améliorer la situation, tout comme le passage à un moyen de contraception non hormonal.

D'une manière générale, les crèmes lubrifiantes ou les gels vaginaux hydratants sont utiles. Il existe aussi des ovules ou des crèmes vaginales avec divers ingréd-

dients, y compris sans hormones et délivrables sans ordonnance en pharmacie. Certains extraits végétaux et certaines substances naturelles comme l'aloë vera, le trèfle rouge, l'huile d'olive ou de coco et les bains de vinaigre peuvent également apporter un soulagement.

Quand faut-il consulter?

En principe, il faut toujours demander un avis médical s'il ne s'agit pas d'un problème transitoire mais qui persiste dans le temps. Grâce à une anamnèse approfondie (détermination de l'état de santé de la patiente en la questionnant) et à divers examens, le/la gynécologue établira la cause de la sécheresse vaginale. Il/elle examinera aussi les organes génitaux externes et internes à la recherche d'éventuelles anomalies, prélèvera un peu de sécrétions, mesurera le pH de la flore vaginale ou demandera des analyses sanguines spécifiques. Il/elle instaurera ensuite le traitement approprié en fonction des résultats. ■

Deumavan[®]

INTIM



CHAQUE JOUR, UNE TOILETTE EN DOUCEUR POUR ELLE ET LUI

Soulage les douleurs cutanées de la zone intime externe, notamment :

- Irritations accompagnées par ex. de démangeaisons ou de sensations de brûlure
- Rougeurs et gonflements
- Lésions
- Sécheresse
- Douleurs dans la région anale

LE PRODUIT
hydratant intime le
PLUS APPRÉCIÉ

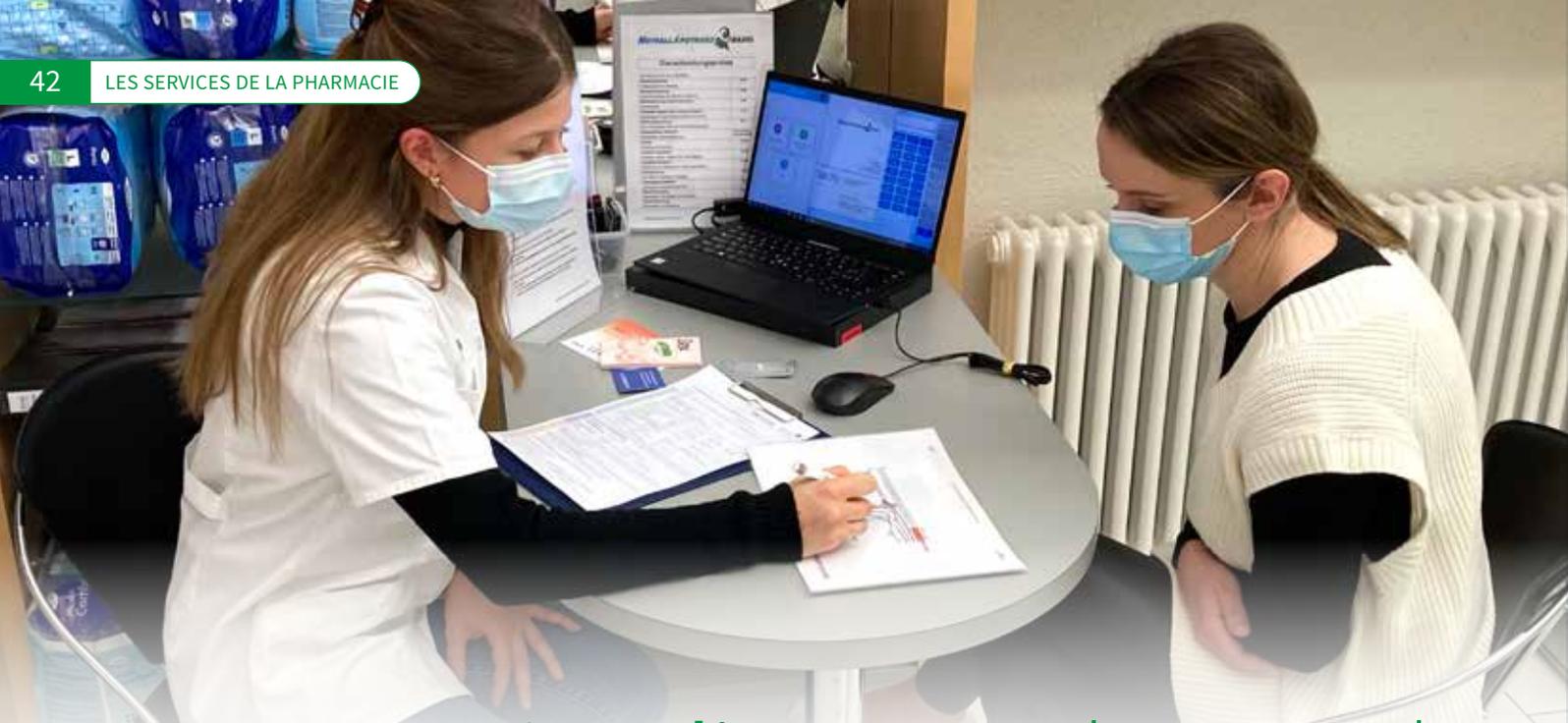


BioMed[®]

Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf

© Biomed AG, 03/2021. All rights reserved.

*IQVIA Pharmatrend Intimfeuchtigkeitspflege (selbstdef.), Wert SP, MAT 01/2021



Contraception d'urgence: le conseil qui l'accompagne est déterminant

La contraception d'urgence, appelée autrefois «pilule du lendemain», permet d'éviter une grossesse non voulue après un accident de contraception. Disponible dans toutes les pharmacies, elle est remise après un entretien-conseil. Esther Spinatsch, pharmacienne, nous en explique les principaux aspects.

Rahel Rohrer, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Madame Spinatsch, expliquez-nous en quelques mots comment fonctionne la contraception d'urgence.

*Esther Spinatsch**: la contraception d'urgence a pour effet de retarder l'ovulation jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de spermatozoïdes vivants dans le corps de la femme. Elle empêche donc qu'un ovule fécondable ne rencontre un spermatozoïde et qu'une grossesse ne débute. La prise de la contraception d'urgence n'est pas comparable à un avortement, et une grossesse déjà en cours n'est pas affectée par la prise de cette pilule.

Dans quels cas la contraception d'urgence est-elle indiquée?

La contraception d'urgence peut être utilisée après un rapport sexuel non protégé ou s'il s'est produit ce que l'on appelle un accident de contraception. Les accidents de contraception classiques sont la rupture du préservatif ou l'oubli de la pilule contraceptive.

La contraception d'urgence convient-elle à toutes les femmes?

L'un ou l'autre des deux principes actifs actuellement autorisés convient dans

presque tous les cas. L'entretien-conseil à la pharmacie permet au pharmacien ou à la pharmacienne de déterminer laquelle des deux substances convient à la cliente. Il est très rare qu'il ne soit pas possible de remettre la contraception d'urgence, mais cela peut arriver, notamment en cas de maladie grave du foie ou de l'intestin. Le moment de la prise de la contraception d'urgence est décisif: il faut la prendre le plus rapidement possible après l'accident de contraception, mais au plus tard après 120 heures ou cinq jours.

Y a-t-il un âge minimal pour l'obtenir et l'autorisation des parents est-elle requise?

Il n'y a pas d'âge minimal pour la contraception d'urgence en Suisse, et les adolescentes mineures n'ont pas besoin de l'autorisation de leurs parents pour l'acheter. Comme pour tout autre médicament soumis à ordonnance, il est par contre nécessaire de fournir ses données personnelles. Le personnel de la pharmacie est toutefois tenu au secret professionnel et toutes les données sont traitées de manière strictement con-

fidentielle. Mais j'aimerais préciser que la contraception d'urgence n'est pas uniquement utilisée par des adolescentes, des femmes de tout âge nous consultent.

Quels sont les effets secondaires de la contraception d'urgence?

Elle est généralement très bien tolérée. Il est possible que les règles suivantes se décalent et arrivent plus tôt ou plus tard. D'autres effets secondaires sont possibles mais rares comme par exemple des saignements intermenstruels, des nausées ou des vomissements.

Comment se passe concrètement la remise de la contraception d'urgence ?

Si elle le souhaite, la cliente peut s'annoncer à l'avance à la pharmacie, mais cela n'est pas impératif. Au cours d'un entretien-conseil de 10 à 20 minutes, je vais déterminer quelle est la contraception d'urgence la plus efficace dans son cas en lui posant un certain nombre de questions. Je vais également lui expliquer quelle contraception elle devra utiliser les jours suivants et je suis à disposition pour répondre à ses questions sur la contraception ou les maladies sexuellement trans-



De parents bernois, *** Esther Spinatsch** a grandi à Lausanne et fait ses études de pharmacie à Genève. Elle travaille depuis plus de dix ans comme collaboratrice scientifique au Département des sciences pharmaceutiques de l'Université de Bâle. Elle y est entre autres chargée de cours et experte en contraception d'urgence. Dans ce domaine, elle peut compter sur sa grande expérience de pharmacienne à la Notfall Apotheke de Bâle, une officine ouverte 365 jours et nuits par année. Âgée de 38 ans, Esther a deux fils de 6 et 9 ans.

missibles par exemple. Je vais aussi lui remettre l'une ou l'autre brochure d'information qu'elle pourra lire tranquillement chez elle. Enfin, je veille à ce que l'entretien soit empreint de respect et d'empathie. Il ne nous appartient pas de condamner ou de porter un jugement moral.

Où se déroule cet entretien?

Pratiquement toutes les pharmacies suisses disposent d'un espace-conseil séparé. C'est là que l'on mesure la pression artérielle, que l'on change un pansement ou que l'on effectue, en toute discrétion, l'entretien-conseil en lien avec la contraception d'urgence.

La contraception d'urgence remplace-t-elle les autres moyens contraceptifs?

Non, la contraception d'urgence ne remplace pas l'utilisation régulière d'une méthode contraceptive. Elle n'est pas assez efficace pour cela: même si le risque de grossesse diminue grâce à la contraception d'urgence, il reste tout de même supérieur à celui qui demeure avec une contraception régulière. C'est pour

La contraception d'urgence en Suisse

La contraception d'urgence est vendue sans ordonnance médicale dans les pharmacies suisses depuis près de 20 ans. La remise du médicament est couplée à un entretien-conseil réalisé par un pharmacien ou une pharmacienne. Chaque année, la contraception d'urgence est utilisée environ 100 000 fois en Suisse. Les coûts ne sont pas pris en charge par les caisses-maladie. La contraception d'urgence est aussi connue sous le terme de «pilule du lendemain».

cette raison qu'elle ne convient qu'aux situations d'urgence.

Pourquoi la contraception d'urgence n'est-elle pas en vente libre?

Même si c'est le cas dans certains pays européens, je ne pense pas que ce mode de vente soit favorable pour la femme. Comme je l'ai mentionné, le point faible de la contraception d'urgence est son efficacité, qui peut considérablement varier d'une situation à l'autre. Il faut tenir compte de nombreux aspects pour déterminer lequel des deux produits à disposition sera le plus efficace dans une situation donnée. Parmi ces aspects figurent l'indice de masse corporelle, qui se calcule à partir du poids et de la taille de la cliente, l'utilisation d'une contraception hormonale comme par exemple la pilule ou l'anneau vaginal, la prise simultanée d'autres médicaments ou encore le nombre d'heures écoulées depuis l'accident de contraception. Si la cliente a besoin de la contraception d'urgence après avoir oublié de prendre sa pilule contraceptive, une contraception supplémentaire avec préservatif peut être nécessaire les jours suivants, voire durant tout le cycle en cours. À la pharmacie, nous examinons soigneusement ce point et expliquons la marche à suivre.

Quelles expériences faites-vous au cours de ces entretiens?

Les femmes sont souvent gênées au moment de demander la contraception

Comment choisir la méthode contraceptive la plus adéquate?

Choisir une méthode de contraception est une démarche très personnelle. Outre les préservatifs, qui sont la seule méthode protégeant aussi des maladies sexuellement transmissibles, la pilule contraceptive est souvent choisie. Chez les femmes qui ne veulent pas d'une méthode hormonale, la mise en place d'un stérilet au cuivre est une bonne option. Les femmes qui souhaitent un conseil exhaustif sur la contraception sont invitées à consulter leur gynécologue ou un centre de santé sexuelle. La contraception d'urgence est, comme son nom l'indique, réservée à des situations d'urgence telles qu'un accident de contraception ou un rapport sexuel non protégé. Elle ne remplace pas une méthode contraceptive régulière, par ailleurs plus avantageuse et plus fiable que la contraception d'urgence.

d'urgence. Mais ce sentiment se dissipe en général au fil de l'entretien et il est bon de constater que les femmes ressortent soulagées de la pharmacie. Dans le cadre de la formation des pharmaciennes et pharmaciens, nous attachons une grande importance à ce que l'entretien-conseil se déroule de manière respectueuse. Je suis convaincue que la grande majorité des pharmaciennes et pharmaciens s'acquitte de cette tâche de manière hautement professionnelle.

Je suis par contre étonnée de constater à quel point le fonctionnement du cycle féminin reste inconnu. Et cette observation ne vaut pas seulement pour les hommes qui accompagnent leur amie à la consultation! Certaines femmes ne savent que peu de choses sur l'ovulation, la phase de fécondité de leur cycle ou l'utilisation correcte des contraceptifs.

Arrive-t-il que la situation soit embarrassante?

Même dans notre société, la sexualité féminine demeure un tabou. Demander une contraception d'urgence continue de susciter un sentiment de honte chez certaines femmes. Je souhaiterais que le regard de la société évolue à ce sujet et que les femmes puissent vivre librement leur sexualité. À la pharmacie, nous sommes là pour proposer une aide en toute discrétion, et nous respectons l'intimité des femmes. ■

Lors de la photosynthèse, les **plantes** absorbent le dioxyde de carbone nocif de l'air et le transforment en énergie grâce à la lumière du soleil. L'oxygène – sans lequel nous autres humains ne pourrions pas vivre – est un déchet produit lors de cette réaction.

Le **rossignol** est le maître-chanteur des oiseaux. Il maîtrise environ quatre cent mélodies différentes, qu'il chante d'ailleurs aussi la nuit.

Faut-il encore avoir peur du cap des **sept ans de mariage**? Entre 1988 et 2017, le nombre moyen d'années de mariage avant un divorce est passé progressivement de douze à quinze ans.

Les **nerfs** périphériques sortent de la moelle épinière entre les vertèbres et conduisent les informations du système nerveux central jusqu'à toutes les régions périphériques du corps et vice versa. La communication se fait à l'aide de faibles signaux électriques dont la vitesse de conduction peut atteindre 400 km/h!

Le **foie** est le labo de chimie de l'organisme: environ trois cent milliards de cellules hépatiques s'emploient à extraire les nutriments du sang et à les stocker. Le foie nettoie le sang et y ajoute d'autres substances essentielles à de nombreuses fonctions corporelles.

À l'échelle mondiale, on estime que 2,8 millions de **nouveau-nés** meurent dans les quatre premières semaines qui suivent leur naissance, dont un million dès le premier jour de vie. Ces décès sont principalement dus à des complications lors de l'accouchement ou à une naissance prématurée.

Le **cœur** d'une **baleine bleue** pèse environ une demi-tonne et pompe plus de 8000 litres de sang. Par comparaison, le cœur humain ne pèse que 250 grammes et pompe 4,5 litres de sang dans l'ensemble du corps.

La solution aux mots fléchés de l'édition d'avril était:
COLLYRE.

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 vos réponse, nom et adresse sur le répondeur.
 - Par SMS:** envoyez ASTREAF espace votre solution espace
 nom et adresse au 3113 (Fr. -.90/SMS).
 - Par carte postale:** astreaPHARMACIE, Baarerstrasse 112, 6300 Zoug.
 - Online:** www.astrea-pharmacie.ch → Contact → Mots fléchés.
- Date limite d'envoi:** 31 mai 2021. Bonne chance!



Gagnez 10x 4 nouvelles Douches Aroma Weleda Energy, Relax, Love et Harmony!

Débris de construction	↘	Divisé en branches	↘	Luth d'Iran	Article indéfini	Couvent fortifié, au Maghreb	Village des Pays-Bas	Terrain de golf	↘	Intervalles consonants	↘	Dans une raison sociale	Couverture de livre	↘	↘	Par opposition à
↖				↘	↘	↘	↘	↘	↘					7		Eau-de-vie (fam.)
Être humain ou animal		Habitude bizarre	↘					Dans les mains du cavalier		Téranewton	↘		Qui n'entend pas raison			Fait de vive voix
↖	3				Entre deux extrêmes		Personnel d'un journal	↘								
Tout ce qu'on possède		Mis en communication	↘	Chalet d'alpage valaisan	↘					Milliam-père	↘	Monnaie européenne	↘			
Maison de jeu mal famée	↘						Profonde tristesse	↘	Inventeur du Velcro † (de)	↘						
↖				Très grande quantité (fam.)		Peintre français † (Edgar)	↘					Rivière du Congo	↘			
Qui a été beaucoup portée	Qui se produit le soir		Salades pommes ou choux	↘												
Musté-lidé à fourrure	2					Relatif à la transpiration		Scarabée vert doré								
↖			Choix à faire		Ainsi en latin		5									
Saint-pierre		Animal doté de sabots	↘													
Surnom de footballeur			1		Favorisé par Dieu		Divinité cananéenne									
Cuirai à feu doux		Dieu nordique	↘	Mal de notre enfance		4										
↖																
Volcan du Japon	↘			Feuille de pain asiatique											6	
Aide à la vision	↘															

Solution

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

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

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 ni un mode de vie sain.

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

NOUVEAU: la première formule de lait bio A2 en Suisse!



La formule Holle au lait A2 issu de l'agriculture bio contient un mélange sélectionné de protéines de lactosérum et de caséine. Le lait infantile bio Holle A2 de vache contient toutes les vitamines, ainsi que tous les minéraux et nutriments essentiels dont le bébé a besoin.

Information importante: pour votre bébé, rien ne vaut le lait maternel. Si vous souhaitez utiliser un lait infantile, demandez conseil à votre sage-femme ou à votre pédiatre.

Holle baby food AG
4125 Riehen
www.holle.ch

zeller détente – en cas de nervosité, d'agitation et d'anxiété liée aux examens



Un travail exigeant, la gestion de la famille ou d'autres pressions peuvent mettre les nerfs à rude épreuve. zeller détente contient quatre extraits de plantes. Les racines de valériane, les feuilles de mélisse et la passiflore ont des propriétés apaisantes et anxiolytiques. Les racines de pétasite ont des effets antispasmodiques sur le tractus gastro-intestinal, soulageant rapidement les symptômes gastro-intestinaux liés au stress.

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

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
www.zellerag.ch

LianBao Chinese Herbal & Chicken Soup



En forme, renforcé(e) et à nouveau plein(e) d'énergie!

À l'époque de nos grands-mères, il était courant de boire, lorsque le corps était épuisé, un bouillon de poule classique.

- En cas d'épuisement et de problèmes de concentration
- Pour le renforcement après une grossesse, recommandé par les sages-femmes
- Après un effort sportif

Remède OTC AG
8832 Wollerau
www.remede-otc.ch

Collyre Euphrasia Weleda – du réconfort pour les yeux irrités



Les irritations oculaires peuvent être provoquées par différents déclencheurs tels qu'un travail prolongé devant l'écran, mais aussi la pollution environnementale.

Le Collyre Euphrasia Weleda soulage

- les irritations de la conjonctive
- les yeux rouges, larmoyants et fatigués

Le Collyre Euphrasia Weleda peut être utilisé par toute la famille, dès le plus jeune âge (nourrisson).

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

Weleda SA
4144 Arlesheim
www.weleda.ch

Dragée petite – grande contre la douleur



La petite dragée facile à avaler Dolocyl® forte est à nouveau disponible.

Dolocyl® forte est reconnaissable à sa petite dragée de forme ronde qui s'avale facilement. Grâce à son principe actif, l'ibuprofène, Dolocyl® forte soulage les douleurs et a un effet anti-inflammatoire. L'ibuprofène, avec ses propriétés antipyrétiques, peut aussi atténuer les symptômes grippaux. Les dragées de Dolocyl® forte sont désormais blanches et ne contiennent aucun colorant ajouté.

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

Melisana AG
8004 Zurich
www.melisana.ch

Tirage total: 170 768 exemplaires
(certifiés REMP 2020)

Numéro: 5 – Mai 2021

Édition: Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 6300 Zoug
Téléphone 041 769 31 40
info@astrea-apotheke.ch
www.astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de
pharmaSuisse 
Société Suisse des Pharmaciens

Rédaction: Irene Strauss
Rédactrice en chef
irene.strauss@hcg-ag.ch

Christiane Schittny
Rédactrice en chef remplaçante
christiane.schittny@hcg-ag.ch

Traduction: Apostroph Group
Limmatstrasse 107, 8005 Zurich

Graphisme: Healthcare Consulting Group SA

Photos: GettyImages

Impression et distribution: ib-Print, Zoug/www.ib-print.ch

imprimé en
suisse

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.

Notre réponse à vos questions:

«Ces dernières années, j'ai pris dix kilos et je suis maintenant en surpoids. On entend sans cesse dire que les kilos en trop, ce n'est pas bon pour la santé. Est-ce justifié?»

La pharmacienne: «Le surpoids est effectivement impliqué dans l'apparition de nombreuses maladies. Il favorise par exemple les problèmes cardiovasculaires et entraîne une élévation de la tension artérielle. Cinq petits kilos en plus sur la balance peuvent déjà faire monter la tension de 10 mmHg. Le surpoids favorise aussi le diabète de type 2. Une prise de poids de dix kilos augmente d'un tiers le risque de développer un diabète; une hausse de onze à vingt kilos le multiplie par cinq. Si, en plus, la graisse corporelle excédentaire fait pression sur les voies respiratoires, cela peut nuire à la qualité du sommeil. Sans compter que le surpoids fatigue aussi des articulations importantes comme celles des genoux.»

Hubert, 56 ans: «Suite à des problèmes au travail et dans ma vie privée, mes habitudes sportives et alimentaires ont radicalement changé. Résultat: une prise de poids insidieuse. Pour perdre du poids, voici ce qu'on m'a conseillé à la pharmacie:

- **Manger des plats cuisinés maison sans graisses cachées** plutôt que des aliments de type fast-food.
- **Boire un grand verre d'eau** une demi-heure avant le repas.
- Manger **lentement, en prêtant pleinement attention à mes sensations**, sans source de distraction.
- **Dormir suffisamment.**
- **Renoncer** en grande partie **à l'alcool.**
- **Faire une activité physique régulière** (au moins trois heures par semaine, dix minutes d'activité ou plus comptent déjà pour une unité).»

Conseils et suivi 
voitre-pharmacie.ch

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **1^{er} juin 2021**.

Sensation printanière

Règle l'appétit selon les connaissances homéopathiques

- Le Madar D4 homéopathique en cas de surpoids
- Règle l'appétit selon les principes homéopathiques
- Une prise régulière est importante pour un effet optimal
- Peut réduire les envies de manger
- Aucun effet secondaire n'est connu, s'il est pris selon le dosage journalier recommandé



Coronavirus

**VOICI COMMENT
NOUS PROTÉGER:** 

JE ME FERAI VACCINER.

Martine Ruggli,
pharmacienne, souhaite se faire
vacciner pour se protéger au mieux
contre le coronavirus.

Informez-vous sur
ofsp-coronavirus.ch/vaccination
ou au **058 377 88 92** et prenez
votre propre décision.



Martine Ruggli est présidente
de la Société Suisse des Pharmaciens.

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP

Cette campagne d'information est soutenue par les organisations suivantes :



VKS /
AMCS



pharmaSuisse



mfe

pédiatre
suisse

 SGAIM SSMIG SSGIM