



Douce surprise

ANIMAL EN CADEAU

GLYCÉMIE

SAVOURER SAINEMENT

Protégez-vous!

- Mal de gorge
- Picotements dans la gorge
- Sensation de sécheresse
- Envie de tousser
- Extinction de voix



www.gelorevoice.ch

GeloRevoice

- forme un film protecteur hydratant sur les muqueuses de la cavité bucco-pharyngée
- stimule la salivation
- humidifie la muqueuse
- protège la muqueuse contre les substances irritantes
- calme les muqueuses qui sont à vif
- régénère les cordes vocales et réduit l'enrouement
- atténue rapidement et sensiblement le mal de gorge
- calme la muqueuse buccale

Sans antibiotique ni antiseptique.

GeloRevoice – L'alternative! Ça ne doit pas toujours être des antibiotiques ou antiseptiques. Les causes de maux de gorge sont souvent des infections virales. Contre celles-ci, les antibiotiques ou antiseptiques sont en général sans effet. Les antiseptiques et antibiotiques peuvent endommager la flore buccale, laquelle protège les tissus contre l'agression d'intrus dommageables et qui soutient également le système immunitaire. Des antiseptiques comme le chlorure de cétylpyridine ne devraient pas être utilisés en cas de muqueuses endommagées, car ils retardent la guérison de celles-ci. De plus, le chlorure de cétylpyridine peut altérer le film de mucus naturel et protecteur de la cavité bucco-pharyngée à travers la réduction de la tension de surface.

Dispositif médical. Distribution: Alpinamed AG, Freidorf



Sommaire Décembre 2021

SUJET PHARE

4 Les animaux ne sont pas des objets qu'on offre en cadeau

SANTÉ

- 7 Système immunitaire: bien protégé(e) cet hiver
10 Douleurs à la déglutition: on s'en passerait bien
12 Vrai ou faux? – Idées reçues sur la grippe et les refroidissements
14 Informations utiles sur les plantes médicinales et leur utilisation
16 Digestion: lentement et en conscience!
18 Intestin: organe extraordinaire aux auxiliaires multitalents
20 Des nerfs d'acier: forts pour l'Avent
22 Au royaume des rêves
24 La rupture du tendon d'Achille
26 Mal de dos, le mal du siècle
29 Sécheresse de la zone intime
30 Hémorroïdes: ça démange et c'est douloureux!

ENFANTS

32 Salut, je m'appelle Sweety

NUTRITION

34 Noël sucré

SOINS DU CORPS

- 36 Astuces bien-être pour l'Avent
38 Sucre et santé buccodentaire

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

- 41 Votation populaire: dites oui à la protection des enfants contre les produits à base de tabac
47 Notre réponse à vos questions

ET AUSSI

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

Avez-vous,

chère lectrice, cher lecteur,



prêté attention au titre de ce numéro: «Douce surprise»? Qu'évoque-t-il chez vous? À quoi pensez-vous immédiatement à sa lecture? Comme la Suisse offre – à mon avis – les meilleurs chocolats au monde, peut-être avez-vous

visualisé une boîte de pralines. Ou avez-vous plutôt une envie de succulents biscuits de Noël? Les deux sont en fait parfaits pour illustrer ce titre selon la devise:

” Le monde appartient à ceux qui savent l'apprécier!

Mais même si nous consacrons un numéro à ces «douces surprises», loin de nous l'idée de prôner l'excès de gourmandise. Vous apprendrez plutôt que trop de sucre nuit à notre santé. Non seulement parce que les grignotages sucrés finissent à la longue par se transformer en capitons gras, mais aussi parce que l'excès de sucre est mauvais pour nos valeurs sanguines et nos dents. Une grande partie de nos articles vous aideront à gérer les nombreuses tentations de l'Avent. Contrôle du poids, nerfs solides et prévention des refroidissements sont au cœur de notre actualité ce mois-ci. Dans les pages qui suivent, vous pourrez aussi lire à quel point la relation avec nos adorables fidèles compagnons peut être importante, ainsi que les aspects à prendre en compte avant d'acquérir un animal de compagnie. À partir de la page 22, laissez-vous sombrer dans la douceur ouatée des songes. Un chercheur spécialiste des rêves vous en dira plus sur notre imaginaire nocturne. Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de passer des fêtes joyeuses et sereines et de faire de doux rêves!

Bien à vous,

Irene Strauss

Rédactrice en chef et pharmacienne

Les animaux ne sont pas des objets qu'on offre en cadeau

Même s'il est établi qu'un animal de compagnie n'est pas un objet, les erreurs d'appréciation et les malentendus ne sont pas rares. Gabrielle Brunner, vétérinaire, attache beaucoup d'importance aux relations entre l'humain et l'animal.

Meta Zweifel

Madame Brunner, dans votre cabinet vétérinaire, voyez-vous des personnes qui ont «acheté» un animal sans s'être renseignées à l'avance sur son caractère et ses besoins?

Gabrielle Brunner: en règle générale, les gens se documentent un minimum. Mais il n'est pas rare de voir qu'ils s'informent mais ne retiennent que ce qui les arrange. Et ce n'est qu'après coup qu'ils se disent: «En effet, j'aurais dû savoir ça, mais j'ai pensé que ça s'arrangerait tout seul.» Pendant la pandémie de Covid, j'ai vu des gens suivre la tendance du moment et acquérir un chien – pour constater rapidement qu'ils s'étaient décidés trop vite et sans réfléchir.

Que pensez-vous de l'idée selon laquelle un animal de compagnie est bon pour le développement de l'enfant?

Mon expérience personnelle de mère est confirmée par différentes études scientifiques: la relation avec l'animal stimule le développement de l'enfant en termes de compétences sociales, d'attention aux autres et d'empathie. Mais les conditions nécessaires pour cela ne sont pas toujours réunies.

Que voulez-vous dire?

Quand, au cabinet, je vois un enfant attraper son chat par la patte sans que les parents n'interviennent – «il/elle fait toujours ça à la maison» – je comprends à quel point l'accompagnement et le rôle d'exemple des parents sont aussi importants dans la relation entre l'enfant et l'animal. Avec parfois des lacunes effrayantes.

Cette relation entre l'animal et l'enfant peut-elle aussi avoir un rôle thérapeutique?

Oui, quand l'environnement et l'objectif thérapeutique sont en phase. Si l'idée de base est bonne, l'animal peut apporter beaucoup de positif à un enfant atteint de troubles du spectre

» Quand l'animal peut remplir un rôle social, il assume une mission importante.

autistique par exemple. Mais c'est à voir au cas par cas: si l'on attend trop de l'enfant par rapport à l'animal, l'effet pédagogique recherché risque d'être anéanti.

Un hamster ou un cochon d'Inde peuvent-ils être des animaux à câliner et cajoler?

Non, ces animaux ne peuvent vraiment pas combler les envies de câlins. Les parents doivent bien savoir qu'un rongeur comme le hamster doit recevoir des soins appropriés à son espèce. Les rongeurs sont des animaux craintifs qui ne sont pas faits pour être des compagnons de jeu en peluche. Seul le rat peut à la rigueur remplir cette fonction, car il peut s'habituer aux interactions avec les humains comme le chien ou le chat. Mais les rats ne sont pas très tendance en ce moment.

Est-il responsable de garder un chat dans un appartement sans aucune possibilité de se promener à l'extérieur?

La loi sur la protection des animaux prévoit qu'un tel «chat d'intérieur» ne doit alors pas être le seul animal du foyer. Mais si un chat solitaire se voit attribuer un compagnon qu'il ne supporte pas, cette solution n'est pas idéale non plus. La situation est satisfaisante si un chaton reçoit dès le départ suffisamment



Gabrielle Brunner a son cabinet vétérinaire à Bâle. Elle fait partie de la direction et est responsable du développement stratégique chez VetTrust, réseau de 35 cliniques et cabinets vétérinaires pour petits animaux en Suisse.

d'attention et de possibilités d'exercice et que l'humain s'en occupe activement. Il ou elle doit être prêt(e) à investir son temps et à lui porter suffisamment d'intérêt. Il ne suffit pas d'être la personne qui lui donne sa pâtée et lui fait un petit câlin de temps en temps. La forme physique et intellectuelle du chat peut être stimulée par des petits jeux d'adresse ou des petites astuces. Les ouvrages spécialisés regorgent de conseils à ce sujet.

Est-il fréquent qu'un membre du foyer développe une allergie aux poils d'animaux?

Ce n'est pas fréquent mais ça arrive de temps en temps. L'allergie n'est toutefois pas déclenchée par les poils de l'animal mais par la salive présente sur les poils. Dans les familles où il y a des enfants en particulier, je recommande de garder un animal

à la maison pendant quelques jours avant de décider d'adopter un chat ou un chien. Pour évaluer le risque d'allergie, il faut si possible prolonger la durée d'exposition – donc ne pas constamment se laver les mains après avoir caressé l'animal mais attendre de voir si on y réagit. Je n'oublierai jamais le cas de cette vétérinaire très compétente qui un jour, lors d'une visite à la clinique vétérinaire, s'est soudain effondrée... Ambulance, hospitalisation, diagnostic: au fil des ans, elle avait développé une allergie aux chats. Le contact répété avec les chats s'était accumulé au point que l'allergie a éclaté du jour au lendemain.

Peut-on se faire désensibiliser à ce type d'allergie?

C'est possible mais souvent pas simple à organiser. Pendant la désensibilisation, il ne faut pas avoir de contact avec l'animal et il faut donc le placer chez quelqu'un d'autre.

Les parasites des animaux domestiques sont probablement un autre sujet de préoccupation?

Les maladies transmissibles de l'animal à l'homme et vice versa sont appelées zoonoses. Il s'agit souvent de mycoses cutanées; pour les parasites, il n'y a pas tellement d'espèces concernées. Si l'on respecte les règles d'hygiène habituelles, il n'y a pas de problème. Prudence toutefois pendant la grossesse: attention à la toxoplasmose transmise par les chats. Si une femme est enceinte ou prévoit une grossesse, elle doit vérifier si elle est immunisée contre cette maladie.



La toxoplasmose est-elle dangereuse?

Si une femme est contaminée pendant la grossesse via les déjections du chat, cela peut nuire au développement du bébé. Si la femme enceinte a déjà des anticorps, il n'y a pas de risques. Sinon, elle doit s'abstenir de changer la litière. Heureusement, les amoureux des chats ont désormais compris qu'il faut porter un masque quand on nettoie «le bac du chat» et bien se laver les mains après. Bien sûr, on veillera aussi à ne pas confier cette tâche aux enfants.

Il y a certainement beaucoup de choses à dire à propos du «sujet âgé et son animal»?

Comme vous le dites, on pourrait écrire tout un article sur la question. Je sais d'expérience à quel point la présence d'un compagnon à quatre pattes peut être précieuse pour les personnes démentes, mais aussi combien d'attention et de soins elle exige des proches ou des soignants. Les chiens de thérapie qui viennent rendre visite aux pensionnaires des maisons de retraite font souvent des merveilles. Mais, là encore, il faut bien définir ce qui est raisonnable ou non, ce à quoi il faut faire attention et les efforts que ça implique.

L'animal de compagnie est-il souvent un substitut de partenaire ou d'enfant?

Ces dernières années, la mission de l'animal a beaucoup évolué. De plus en plus, il est à la base des contacts sociaux, voire le



” La relation avec l'animal stimule le développement de l'enfant en termes de compétences sociales, d'attention aux autres et d'empathie.

seul être avec qui une personne est en contact étroit. Quand l'animal peut remplir un vide social, il assume une mission importante. Le chien, en tant que compagnon, joue un grand rôle. Je le vois et je le vis assez souvent dans mes visites à domicile et ça me touche. Dans notre cabinet, nous ne parlons plus de «propriétaires d'animaux» qui implique une idée d'assujettissement et de possession. Nous préférons parler de «parents». ■

Bien protégé(e) cet hiver

Nez qui coule et gorge douloureuse... Pendant la saison froide, les refroidissements n'épargnent presque personne. Renforcez vos défenses immunitaires en suivant ces quelques conseils et déclarez la guerre aux virus qui nous rendent malades!

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Is se tapissent sur les poignées de porte, les interrupteurs et dans les transports publics: les virus de la grippe et du rhume adorent les climats froids et humides et peuvent survivre plusieurs heures sur de tels supports. Après un contact avec les mains, ils gagnent les muqueuses de notre corps. Pour limiter les dégâts au maximum, notre système immunitaire tourne à plein régime, surtout en hiver. Un renforcement ciblé de nos défenses immunitaires permet de prévenir à temps ces désagréables refroidissements.

” Un renforcement ciblé de nos défenses immunitaires permet de prévenir à temps ces désagréables refroidissements.

Bouger régulièrement

Le sport active les globules blancs et entraîne la libération de divers messagers chimiques dans le sang. Le mouvement des muscles stimule la circulation et le transport de la lymphe vers les ganglions lymphatiques, où les agents pathogènes

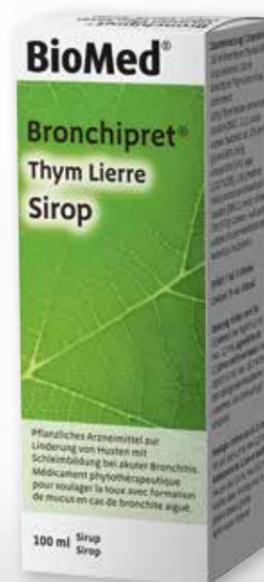
éventuels comme les virus, les bactéries et les substances nocives sont filtrés et attaqués. Faites au moins deux à trois séances d'activité physique de 30 minutes par semaine. Jogging peu intense par petites unités, marche active ou courte balade à vélo: l'important est d'y prendre plaisir!

Toux? Bronchipret® Thym Lierre Sirop.



- Soulage la toux
- Dissout les mucosités

Médicament phytothérapeutique pour soulager la toux avec formation de mucus en cas de bronchite aiguë.



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

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 09/2021. All rights reserved.

BioMed®



Se faire du bien

Notre état psychique a une grande influence sur notre système immunitaire. Le stress, l'anxiété, la dépression et le manque de sommeil réduisent ses capacités de réaction et augmentent donc le risque d'infection. Faites régulièrement des pauses dans la course du quotidien. Profitez des bienfaits d'un bon bain avec des essences rassérénantes, dégustez au calme une tasse de tisane bien chaude ou passez une agréable soirée en bonne compagnie. Car votre système immunitaire profite aussi de vos expériences émotionnelles positives. Rire n'est pas seulement bon pour la santé: des études ont prouvé que cela renforçait nos capacités de résistance.

Manger équilibré

Pour une réponse immunitaire optimale, il est important d'apporter à notre organisme tout ce dont il a besoin. Une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, vous permettra de vous assurer que votre corps dispose toujours des outils nécessaires pour bien se défendre.

» Les virus responsables de la grippe et des refroidissements se propagent le plus souvent par les éternuements, la toux et les poignées de mains.

Évitez les plats préparés et l'alimentation de type «fast food» et prenez le temps de manger – votre système immunitaire vous en sera reconnaissant.

Prendre des vitamines et des minéraux selon les besoins

Outre une alimentation équilibrée, vous pouvez aussi prendre des vitamines et minéraux importants pour l'immunité sous forme de compléments alimentaires. La vitamine C et le zinc arrivent ici en tête de liste. Le sélénium et la vitamine D ont aussi une action antivirale et soutiennent nos défenses immunitaires. Vous trouverez des préparations de ces micronutri-

ments, seuls ou en association, à un dosage adapté, dans votre pharmacie.

Renforcer la flore intestinale

Notre intestin abrite environ cent milliards de bactéries. Elles ne se contentent pas de tirer le meilleur parti des éléments nutritifs indigestes et de synthétiser certaines vitamines: elles participent aussi à nos défenses contre les micro-organismes pathogènes. Une flore intestinale en bonne santé est donc essentielle pour notre système immunitaire! Des repas riches en fibres et en prébiotiques, dont se nourrissent nos bactéries intestinales, assurent le bon développement de notre

microbiote. Les probiotiques, quant à eux, contiennent des bactéries vivantes qui viennent compléter et renforcer la flore intestinale existante et sont capables d'évincer certains germes indésirables. Demandez conseil dans votre pharmacie et n'oubliez pas que votre intestin aussi mérite d'être préparé à la saison froide.

Se laver et se désinfecter les mains

Les virus responsables de la grippe et des refroidissements se propagent le plus souvent par les éternuements, la toux et les poignées de mains. Le mot d'ordre est donc: gardez vos mains loin de votre visage! Vous éviterez ainsi que les coupables ne pénètrent dans votre organisme en passant de vos mains à votre bouche, votre nez ou vos yeux. Protégez-vous en vous lavant et en vous désinfectant fréquemment les mains et évitez les espaces très fréquentés pour réduire le plus possible le contact avec les agents pathogènes.

Humidifier l'air et les muqueuses

Le chauffage nous procure certes de la chaleur mais dessèche aussi l'air et nos

muqueuses. Les virus pénètrent alors plus facilement dans notre organisme et s'y multiplient. Utilisez un humidificateur pour maintenir un taux d'humidité optimal de l'air ambiant de 40 à 60%. Si possible, ouvrez les fenêtres plusieurs fois par jour et aérez votre intérieur cinq minutes à chaque fois. Le recours régulier aux douches nasales humecte également la muqueuse du nez et permet de chasser plus facilement les micro-organismes déjà présents. Enfin, des apports hydriques suffisants (eau ou tisanes non sucrées) assurent une hydratation optimale des muqueuses et renforcent ainsi leurs capacités de résistance.

Aller au sauna

Transpirer, c'est bon pour la santé! La fréquentation du sauna dilate les vaisseaux, ce qui améliore notamment l'irrigation et l'hydratation des muqueuses du nez, de la bouche et de la gorge et la présence de cellules immunitaires à leur niveau. L'augmentation des sécrétions facilite aussi l'évacuation des pathogènes et la production accrue de mucus forme une barrière protectrice. Le contraste de température à la sortie du sauna stimule fortement l'organisme, relance le métabolisme et renforce ses défenses immunitaires. Une fréquentation régulière du sauna détend et maintient en forme.

Miser sur l'aide des plantes

L'échinacée (*Echinacea purpurea*) est l'un des remèdes phytothérapeutiques les mieux étudiés et les plus efficaces pour renforcer l'immunité. Une cure d'une

préparation adaptée augmente les défenses endogènes de l'organisme et peut réduire considérablement notre sensibilité aux infections. D'autres plantes comme le pélagonium ont aussi un effet positif sur notre système immunitaire. Elles peuvent se prendre seules ou en association avec d'autres plantes, par exemple sous forme de mélange spagyrique. Votre pharmacie est là pour vous conseiller sur les options phytothérapeutiques permettant de prévenir les refroidissements.

Éviter les substances nocives

Pendant les mois d'hiver, notre système immunitaire a déjà fort à faire. Vous pouvez donc non seulement l'aider en le rendant plus fort mais aussi en lui donnant le moins de travail possible. Évitez les substances nocives exogènes comme la nicotine et l'alcool et profitez régulièrement d'une petite pause à l'air libre. Vous désamorçerez ainsi les facteurs qui puisent dans vos défenses immunitaires et vous vous protégerez des agressions inutiles.

Jour après jour, votre santé dépend du bon fonctionnement de votre réponse immunitaire. En soutenant continuellement vos propres défenses, vous vous épargnerez bien des maladies. Commencez donc dès à présent à renforcer votre système immunitaire – et armez-vous ainsi contre les refroidissements! ■

Refroidissement ?

Aux premiers symptômes

Echinaforce® Hot Drink

- Boisson chaude pour le traitement des refroidissements aigus
- A base de rudbeckie rouge fraîche avec un arôme naturel de sureau

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

Une réponse naturelle

A.Vogel



On s'en passerait bien

Le mal de gorge est courant. Surtout pendant la saison froide, quand cette sensation de gorge qui gratte ou brûle se fait plus fréquente. Quels sont les remèdes utiles? Pastilles à sucer, sprays, gargarismes? Ou vaut-il mieux passer tout de suite à l'attaque à coup d'antibiotiques? Découvrez dans l'article ci-dessous comment réagir au mieux.

Irene Strauss, pharmacienne

Les douleurs à la déglutition peuvent avoir les causes les plus diverses: notamment les allergies ou certaines substances irritantes comme la fumée de cigarette. Sans parler des sucs gastriques qui, en remontant dans l'œsophage, peuvent abîmer le pharynx. Cela dit, en hiver, plus de 50% des inflammations typiques de cette région sont dues aux virus impliqués dans les refroidissements tels que les rhinovirus, les coronavirus ou les adénovirus, qui s'attaquent aux muqueuses de la gorge et y provoquent une inflammation douloureuse. Les bactéries ne sont impliquées au maximum que dans un tiers des infections de la gorge, si bien que les antibiotiques ne se justifient que partiellement pour traiter les maux de gorge.

Priorité: hydrater les muqueuses
Quand les microbes responsables des refroidissements prolifèrent gaiement, notre système immunitaire tourne à plein régime. Mais pour empêcher dès le départ les agents pathogènes de pénétrer dans l'organisme, les muqueuses du pharynx doivent être suffisamment humides et capables de se défendre. Ne consti-

tuent-elles pas, en effet, une première barrière contre les envahisseurs? L'air sec et chaud des pièces chauffées agresse nos muqueuses. Pastilles à sucer au sel naturel, à la glycérine ou à la mousse d'Islande, mais aussi tisanes à la mauve ou à la guimauve, sont idéales pour les réhydrater.

Apaiser la douleur et lutter contre les microbes

Si les muqueuses sont déjà irritées, la gorge commence par gratter de manière désagréable. Dans ce cas de figure, il faut désinfecter sans lésiner sur les moyens. Les pastilles à sucer contenant des substances antiseptiques ou des méthodes alternatives comme l'homéopathie sont les plus indiquées à ce stade. Aujourd'hui, les solutions pour gargarismes et les

sprays offrent aussi une solution intéressante. Mais, en cas de mal de gorge, notre priorité est avant tout de soulager la douleur. C'est pourquoi les pastilles à sucer contiennent bien souvent un anesthésique local assez efficace comme la lidocaïne.

Si les pastilles à sucer doivent souvent se prendre de manière rapprochée, à quelques heures d'intervalle, l'effet de nombreux sprays et solutions pour gargarismes désinfectants dure jusqu'à une demi-journée. En effet, leurs composants adhèrent très bien aux muqueuses. Les solutions pour gargarismes agissent surtout à l'intérieur de la cavité buccale, tandis que les sprays et les comprimés à sucer déploient leurs effets jusqu'à l'arrière-gorge (oropharynx), donc un peu plus profondément.

” Si la langue prend une couleur rouge framboise, il faut penser à la scarlatine.

La gorge en feu

Si les muqueuses sont très rouges et gonflées et si les douleurs à la déglutition augmentent, on peut aussi recourir aux antidouleurs à prendre par voie orale. Les plus adaptés dans ce cas sont les préparations à base d'ibuprofène ou de paracétamol. Certaines molécules anti-inflammatoires et analgésiques comme le flurbiprofène existent en comprimés à sucer et permettent parfois d'éviter la prise d'antidouleurs classiques.

Exploiter le pouvoir des plantes et le potentiel de l'homéopathie

La sauge, l'échinacée, la camomille et les huiles essentielles d'arbre à thé, de lavande et de clou de girofle font du bon travail dans les inflammations de la

gorge. Elles ont une action anti-inflammatoire, antibactérienne et antivirale, renforcent aussi en partie le système immunitaire et, dans le cas de l'huile de giroflier, réduisent même la douleur. En médecine alternative, divers remèdes homéopathiques sont utilisés. Lorsque l'inflammation survient de façon brutale en raison d'un vent froid par exemple, *Aconitum* est recommandé. En cas de douleurs lancinantes, *Apis* sera privilégié; *Causticum* en cas d'enrouement.

Angine = antibiotiques?

Les amygdales sont là, elles aussi, pour nous protéger des microbes. Elles font quasiment office de «videurs», prêts à rejeter les hôtes indésirables à l'entrée des voies aériennes. Toutefois, si les agents pathogènes qui cherchent à pénétrer dans notre organisme sont trop nombreux au même moment, elles ne parviennent plus à les contenir et s'enflamment. On parle alors d'«angine tonsillaire» ou d'«amygdalite aiguë». Elle est le plus souvent causée par des bactéries,

plus rarement par des virus. S'il s'agit de bactéries, ce sont généralement des streptocoques, dont seuls des antibiotiques délivrés sur prescription médicale peuvent vraiment venir à bout.

Quand les choses dégènèrent

Le larynx ou l'épiglotte (structure qui ferme le larynx) peuvent aussi s'enflammer. Par ailleurs, si la langue prend une couleur rouge framboise, il faut penser à la scarlatine. Si les vaisseaux lymphatiques situés sur les côtés de la paroi de la gorge sont touchés, on parle de pharyngite latérale. Dans ces cas de figure, et systématiquement si les maux de gorge sont très intenses, surviennent brusquement, sont accompagnés d'une forte fièvre, ne s'améliorent pas après trois à quatre jours, ou si les ganglions lymphatiques de la gorge sont nettement gonflés, il faut consulter un médecin. Après tout, même avec la meilleure volonté du monde, certaines maladies ont davantage de risques de nous rester en travers de la gorge! ■

RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?



Pour le renforcement des défenses immunitaires en cas de grippe et refroidissements.

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

Similasan

Vrai ou faux? Idées reçues sur la grippe et les refroidissements

«Habille-toi chaudement ou tu vas prendre froid!» Qui n'a jamais entendu ce conseil bien intentionné? Mais un bonnet, une écharpe et des gants protègent-ils vraiment des refroidissements? Un refroidissement peut-il dégénérer en grippe? Et un état grippal se soigne-t-il «en transpirant en bon coup»?

Catharina Bühlmann, pharmacienne

À la période des refroidissements, peu d'entre nous échappent à l'une ou l'autre infection d'allure grippale: un adulte fait en moyenne deux à trois refroidissements par an, les enfants encore plus. Pourquoi et qu'est-ce qui se cache vraiment derrière un banal refroidissement?

Les refroidissements sont-ils dus au froid?

Bien que les vagues de refroidissement et de grippe nous frappent toujours en hiver, ce ne sont pas les températures mais les virus responsables de ces infections respiratoires qui nous rendent malades. Ils profitent de deux grands facteurs:

1. Quand il fait bien froid dehors et que le chauffage dessèche l'air intérieur, les agents pathogènes s'en portent d'autant mieux et peuvent se propager plus facilement.

2. Les variations de température dessèchent les muqueuses de nos voies respiratoires supérieures et les privent ainsi de leur protection naturelle contre les pathogènes.

De plus, si nous avons froid, les vaisseaux se rétractent à la surface de la peau, qui est moins bien irriguée. La muqueuse du nez, par exemple, reçoit moins de cellules immunitaires et ne peut pas se défendre de manière optimale contre les agresseurs. Ce n'est donc pas directement le froid hivernal qui nous rend ma-

lade – mais il permet aux pathogènes de nous attaquer beaucoup plus facilement.

Un refroidissement peut-il dégénérer en grippe?

Un refroidissement, qu'on appelle aussi «infection d'allure grippale» ou «état grippal», est souvent confondu avec la «vraie» grippe en raison de symptômes similaires mais ils n'ont absolument rien à voir. Les refroidissements s'annoncent généralement par des maux de gorge et un nez qui coule; la grippe, en revanche,



» Si la grippe se déclare juste après la vaccination, c'est qu'on avait attrapé le virus avant.

frappe sans prévenir avec une fièvre d'apparition brutale, une intense sensation d'abattement, des céphalées et des douleurs dans les membres. Si les refroidissements peuvent être causés par plus de 200 virus différents, le responsable de la grippe est le virus du même nom. Si vous faites donc la grippe après un refroidissement, c'est que vous avez doublement pas de chance: vous avez en effet forcément attrapé le virus de la grippe après l'un des nombreux virus responsables des refroidissements.

Faut-il transpirer un bon coup pour venir à bout d'un refroidissement?

Si une visite régulière au sauna renforce effectivement la circulation et maintient en forme, les virus ne peuvent pas être simplement évacués par la transpiration, malheureusement. Si la rhinite et la toux sont déjà présents, la chaleur accable davantage l'organisme déjà affaibli et nuit plus qu'elle n'aide. Un bain anti-refroi-

dissement, en revanche, apportera une chaleur bienfaisante. Prudence quand même, il ne doit être ni trop chaud, ni trop long: entre 35 et 38°C et pas plus de 20 minutes. La chaleur intense ralentit la circulation; sortez donc prudemment de la baignoire et donnez-vous du temps. Offrez à votre corps un temps de repos réparateur après le bain.

Les antibiotiques sont-ils utiles contre la grippe et les refroidissements?

Les refroidissements comme la grippe sont des infections des voies respiratoires supérieures principalement provoquées par des virus. Les antibiotiques n'agissent que contre les maladies dans lesquelles des bactéries sont impliquées. Ils sont donc non seulement inutiles contre les infections d'allure grippale, mais leur utilisation inconsidérée augmente le risque de développement et de multiplication de bactéries résistantes, contre lesquelles les antibiotiques actuels ne peuvent plus rien. Les antibiotiques n'ont donc rien à faire dans le traitement d'un simple refroidissement ou d'une grippe et ne doivent être utilisés qu'en cas de complications bactériennes.

Le vaccin contre la grippe peut-il déclencher la grippe?

Le vaccin contre la grippe est constitué de fragments de virus grippal inactivé.

C'est contre eux que notre système immunitaire développera des anticorps. Mais ces fragments de virus ne peuvent déclencher à eux seuls ni la grippe, ni un refroidissement. Si la grippe se déclare juste après la vaccination, c'est qu'on avait attrapé le virus avant. Certaines personnes réagissent au vaccin par une légère fièvre, des maux de tête et des douleurs dans les membres. Ces symptômes, qui peuvent évoquer une grippe, sont toutefois l'expression de la réaction souhaitée du système immunitaire au vaccin et disparaîtront généralement après deux à trois jours.

Est-on immunisé après un refroidissement?

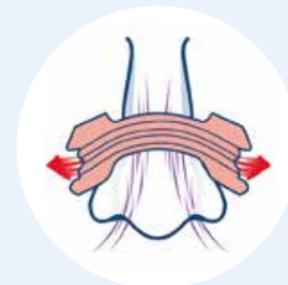
Malheureusement, il existe non seulement une multitude incroyable de virus impliqués dans les refroidissements mais en plus, ils évoluent constamment. Il est donc impossible d'être immunisé contre les refroidissements et vous pouvez déjà commencer le prochain rhume à peine sorti(e) du précédent. Protégez-vous en vous lavant et en vous désinfectant fréquemment les mains et évitez les espaces très fréquentés pour réduire le plus possible le contact avec les agents pathogènes. Avec quelques mesures pour renforcer votre système immunitaire et en vous faisant vacciner préventivement au besoin, vous ferez beaucoup pour votre bien-être. Vous traverserez ainsi très probablement tout l'hiver en pleine forme. ■

» Les antibiotiques n'ont rien à faire dans le traitement d'un simple refroidissement ou d'une grippe et ne doivent être utilisés qu'en cas de complications bactériennes.



Mieux Respirer – Breathe Right® Bandelettes Nasales

Aident instantanément à ouvrir les voies nasales en soulevant délicatement les narines depuis l'extérieur.



Jusqu'à 31 % de flux d'air supplémentaire par le nez



Mieux Respirer

Inspirez l'air plus facilement



Se Sentir Mieux

Ouvre les voies nasales pour un soulagement immédiat



Mieux Dormir

Soulage la congestion nasale et les ronflements

Utilisation en cas de ronflement, de nez bouché due à des rhumes ou des allergies, ou de déviation de la cloison nasale.

Informations utiles sur les plantes médicinales et leur utilisation

Nous ignorons souvent que la nature est notre premier et plus important producteur de médicaments. À l'échelle mondiale, nous mettons ainsi à profit les substances actives de plus de 50 000 plantes médicinales dans les indications les plus diverses au service de notre bien-être. Avec les plantes, à chaque mal son remède.

Taraxacum officinale

Pissenlit

En médecine populaire, la cure de pissenlit est recommandée à tous les adultes. Non seulement elle purifie le sang, mais donne aussi un coup de fouet à l'organisme. Ses bienfaits curatifs sont surtout attribués aux parties aériennes et aux racines, riches en précieuses substances amères. Ce messenger du printemps aux fleurs dorées est donc aussi une plante médicinale volontiers recommandée en pharmacie. Comme le pissenlit **stimule la digestion et la production de bile**, il offre par exemple un soulagement bienvenu après un repas copieux.



Le **pissenlit** doit son nom à son effet diurétique. Il est aussi surnommé dent-de-lion en raison de ses feuilles dentées caractéristiques.

Crocus sativus, Melissa officinalis

Safran, mélisse

Le safran évoque peut-être pour vous le risotto ou la paella. Mais saviez-vous que ses minuscules stigmates ont aussi, notamment, des **effets antispasmodiques et antidépresseurs**. Sa récolte fastidieuse explique son prix: il ne faut pas moins de deux cents fleurs pour en obtenir un gramme. Le rendement est en revanche bien plus élevé avec d'autres plantes médicinales comme la mélisse, dont les tiges qui peuvent atteindre nonante centimètres de hauteur poussent en buisson et produisent de nombreuses feuilles dont les composants ont des propriétés calmantes, antispasmodiques et antivirales.



On veillera à n'acheter que du **safran** de bonne qualité. Cette précieuse épice est souvent contrefaite.

Melaleuca alternifolia

Arbre à thé

Les feuilles et la pointe des rameaux de l'arbre à thé australien contiennent une huile essentielle de grande qualité. Elle a non seulement des propriétés **anti-inflammatoires**, mais se démarque aussi par son **large spectre d'action contre les bactéries, les champignons et les virus**. Les Aborigènes apprécient depuis toujours ses vertus curatives exceptionnelles. Son huile essentielle convient pour de nombreuses applications externes mais ne doit pas être ingérée.



Chaque année, on extrait jusqu'à 500 tonnes d'**huile essentielle d'arbre à thé**.

Mentha piperita

Menthe poivrée

Si vous cherchez une alliée fiable pour votre système digestif, qui **dissipe les crampes, soulage l'inflammation et stimule la production de bile**, la menthe poivrée est là pour vous. Vous pouvez compter sur la large palette d'huiles essentielles, de tanins et de flavonoïdes présents dans ses feuilles. À moins que vous ne préfériez croire à la légende grecque selon laquelle la jolie nymphe Minthé aurait été transformée en menthe par la jalouse Perséphone.



La **menthe poivrée** fait partie des plantes médicinales les plus connues et les plus utilisées.

Silybum marianum

Chardon-Marie

Pour préserver la santé du foie, on se tourne souvent vers le chardon-Marie. Cette plante aux fleurs rouge violacé doit son nom à ses feuilles. Leurs taches blanches sont censées venir du lait de la Vierge Marie. Si son nom relève de la légende, **ses effets protecteurs sur le foie**, sont incontestés. Ses principales substances actives atténuent même les effets d'une intoxication par l'amanite phalloïde.



Les parties du **chardon-Marie** utilisées à des fins médicinales sont les graines et les parties herbacées.

Thymus vulgaris

Thym

Si vous cultivez du thym dans votre jardin ou utilisez volontiers en cuisine cette herbe fine, vous savez à quel point elle est aromatique. Cela tient à sa **forte concentration en huiles essentielles** qui, du point de vue médical, sont de véritables multitalents. Celles que contient le thym ont un effet décontractant sur les voies respiratoires qu'elles libèrent du mucus bronchique. Elles sont en outre naturellement efficaces contre les agents pathogènes, très répandus pendant la saison des refroidissements.



Les Grecs de l'Antiquité faisaient des offrandes de **thym** à leurs dieux tant ils étaient convaincus de son pouvoir de guérison.

Gouttes Amara Weleda

Pour des fêtes sans lourdeurs d'estomac

Si les jours de fête vous pèsent sur l'estomac, les Gouttes Amara Weleda soulagent la sensation de réplétion, les ballonnements, les brûlures et les crampes d'estomac. Son association équilibrée de substances amères issues de neuf précieuses plantes médicinales déploient leur action digestive déjà dans la bouche.



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

Burgerstein Mood

Pour retrouver votre bonne humeur

Avec deux extraits brevetés de safran et de mélisse de la plus haute qualité. La formulation est complétée par les vitamines B6 et B12, qui soutiennent le système nerveux, et du zinc.

Adapté aux adultes et aux enfants à partir de dix ans.



Antistress SA – Burgerstein Vitamines
8645 Rapperswil-Jona, www.burgerstein.ch

SANACURA® Spray nasal FORTE

Contient des composants naturels pour un nettoyage décongestionnant des fosses nasales.

Le spray nasal est basé sur une solution hypertonique à 2,2 % d'eau de mer de Bretagne et complété par des extraits végétaux de cassis (*Ribes nigrum*) et d'Aloe vera ainsi que par une touche d'huiles essentielles de pin mugu, de citron et d'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*).

- Nettoie les fosses nasales et élimine les virus et les bactéries.
- Effet décongestionnant par osmose.
- Ne contient aucune substance vasoconstrictrice et est donc bien toléré.
- Nouveau SANACURA® Spray nasal SOFT.



Dispositif médical, disponible en pharmacie et droguerie.

VitaCura AG, 4663 Aarburg
www.vitacura.ch

Gaspan®

Problèmes de digestion?

Gaspan® – en cas de ballonnements, sensations de pression et de réplétion dans la région abdominale, accompagnés de crampes légères. La combinaison unique d'huile de menthe poivrée et d'huile de cumin à haute dose aide en cas de troubles digestifs. La capsule gastro-résistante de Gaspan® se dissout de façon ciblée dans l'intestin et est bien tolérée.



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

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi
www.gaspan.ch

Orthomol Cholin Plus

Soulager le foie et se sentir bien

La choline contenue dans Orthomol Cholin Plus soutient le métabolisme hépatique, détruit les substances toxiques et stimule la fonction de la bile de façon naturelle. La silymarine, quant à elle, favorise la régénération des cellules hépatiques en améliorant la circulation sanguine. Orthomol Cholin Plus contient 165 mg de choline et 125 mg de silymarine provenant de 270 mg d'extrait de chardon-Marie.



Pharma Medica AG, 9325 Roggwil
www.pharmamedica.ch

Sirop contre la toux Weleda

Toux irritative et mucus épais

Le sirop contre la toux Weleda soulage en cas de toux liée à une inflammation aiguë des voies respiratoires et en cas de toux irritative. Il fluidifie les glaires épaisses, tout en favorisant l'expectoration. Avec neuf ingrédients végétaux dont le thym, les graines d'anis et le marrube. Le sirop convient aux enfants dès deux ans.



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

Weleda SA, 4144 Arlesheim
www.weleda.ch

Lentement et en conscience!

Les jours de fête sont truffés de tentations culinaires. Une diététicienne nous explique comment les gourmands peuvent gérer la situation au mieux.

Andrea Söldi

Pendant l'Avent, apéros au vin chaud, goûters et repas de Noël se succèdent. Comment sortir indemne de toutes ces agapes?

Daniela Schneider: quand on tire un peu trop sur la corde occasionnellement à Noël, ce n'est pas très grave. Le temps qui s'écoule entre deux Noëls est beaucoup plus important. Pour rester en bonne santé, il faut d'abord une bonne alimentation de base au quotidien, et une activité physique régulière.

Quelles sont les plaintes caractéristiques en cette période d'Avent?

Certaines personnes se plaignent davantage de remontées acides ou de lourdeurs d'estomac. Les causes sont variées: surpoids, grossesse, relâchement du sphincter gastro-œsophagien ou simplement le fait d'avoir trop mangé. En urgence, le reflux peut être traité avec un médicament en vente libre.

À la période de Noël, il y a tout de même des aliments sains comme les oranges ou les mandarines fraîches. Peut-on en manger sans restriction?

Même avec les fruits, il ne faut pas exagérer. Car ils contiennent aussi des sucres comme le fructose et le dextrose. Et les sucres sont un vrai problème. Notre consommation moyenne est beaucoup trop élevée. La plupart des gens aiment simplement le sucre – probablement parce que le lait maternel est déjà

” **Aucun aliment n'est interdit, tout dépend toujours de la quantité.**

légèrement sucré. Nous devons apprendre à l'utiliser de manière plus raisonnable.

Pourquoi le sucre est-il nocif?

Car il augmente rapidement la glycémie, ce qui entraîne la libération d'insuline. Les variations de la glycémie entraînent des fringales et poussent à consommer de nouveau des aliments riches en glucides. Une consommation trop importante de sucre favorise en outre le surpoids, les maladies du foie, les maladies cardiovasculaires et les caries. L'augmentation des cas de diabète de type 2 est également liée à une alimentation peu saine, mais aussi à une prédisposition héréditaire et au manque d'exercice.

Comment réduire notre consommation de sucre?

On ne doit pas juste faire attention avec les sucreries «connues» comme les desserts, les gâteaux, les bonbons et le chocolat, mais aussi au sucre caché. Beaucoup de produits prêts à l'emploi en contiennent des quantités inutilement élevées. Les mueslis croustillants, les yogourts et les boissons sucrés – y compris

les jus de fruits –, par exemple, sont particulièrement traités, mais aussi des produits comme les sauces à salade ou le ketchup.

Comment savoir si un produit industriel contient du sucre?

Sur les étiquettes, le sucre se cache généralement derrière des termes comme sirop de glucose, fructose ou saccharose. Ce dernier n'est rien d'autre que du banal sucre blanc. Mieux vaut donc faire son muesli soi-même avec des flocons et du yogourt nature et, si nécessaire, y ajouter une cuillère de miel ou de mélasse de poire.

Quand les jours raccourcissent, on a souvent envie de plats plus consistants. Pourquoi?

Le fait de prendre un peu de poids en hiver est lié à l'évolution: avant, les aliments étaient plus rares en hiver et il fallait avoir quelques bourrelets en réserve. Et puis, en hiver, on bouge généralement moins, car il fait noir tôt et nos besoins de sommeil augmentent. Quand ça reste limité à deux ou trois kilos, ce n'est pas dramatique. L'important est de



Daniela Schneider est diététicienne diplômée HES BSc et a son cabinet à Zurich (erbzuerich.ch).

les reperdre au plus tard au printemps. Sinon, au bout de dix ans, on aura pris vingt kilos.

Après les fêtes, vous êtes sûrement très sollicitée en tant que diététicienne.

Oui, c'est la grosse période pour nous. En janvier, beaucoup de gens prennent des bonnes résolutions et veulent perdre du poids et adopter un mode de vie plus sain.

Que dites-vous aux personnes qui viennent vous demander conseil?

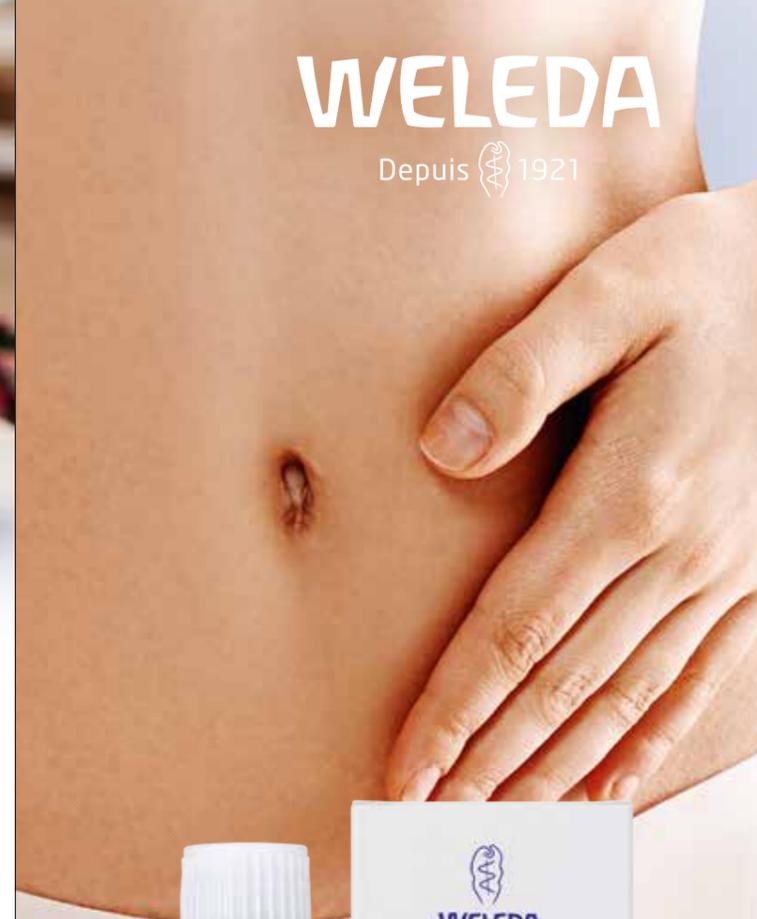
En dehors du fait de manger lentement, il est par exemple important de faire des repas principaux équilibrés, qui rassasient et apportent de la satisfaction, au lieu de toujours grignoter entre les repas. Il faut absolument éviter de céder aux fringales. Car elles apportent souvent plus de calories qu'un repas complet. On peut aussi tester le jeûne intermittent. Il consiste à concentrer les apports alimentaires sur huit à dix heures pendant la journée et permet au corps de se reposer le reste du temps. Ce rythme favorise la perte de poids et soulage les systèmes digestif et endocrinien.

Avez-vous encore d'autres astuces pour surmonter la période de l'Avent et de Noël?

Oui: prenez l'air le plus souvent possible. Ne faites pas juste du sport en salle. La lumière du jour est aussi essentielle pour le moral. Beaucoup de gens ont tendance à compenser le manque d'exercice et l'insatisfaction en mangeant plus que de raison.

Qu'est-ce qui vous réjouit personnellement pendant les fêtes?

Les heures passées avec ceux qui me sont chers et cuisiner de bonnes choses avec eux. Par exemple du brasato avec de la polenta. Des biscuits de Noël faits maison et un verre de prosecco sont aussi incontournables. ■



WELEDA

Depuis 1921



POUR UN VENTRE HEUREUX

Gouttes Amara Weleda

- ✓ En cas de sensation de réplétion et d'aigreurs d'estomac
- ✓ Éliminent ballonnements et crampes

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

Organe extraordinaire aux auxiliaires multitalents

Avec ses quelque 100 mille milliards de micro-organismes, notre intestin est de plus en plus au cœur de toutes les attentions en termes de santé globale. Non sans raison, car lui et ses hôtes ont une influence considérable sur notre bien-être.

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Avec pas moins de huit mètres de long et une surface aussi grande qu'un terrain de tennis, l'intestin est notre plus grand organe interne. Nous avons longtemps cru qu'il se contentait de servir à absorber calories et nutriments mais nous le savons désormais: l'intestin a encore bien d'autres tours dans son sac.

Notre «deuxième cerveau»

Saviez-vous que l'intestin abrite à peu près autant de cellules nerveuses que la moelle épinière? On y trouve environ 100 millions de neurones, d'où son nom de «deuxième cerveau». Ce délicat réseau nerveux, que les spécialistes appellent le système nerveux entérique, collecte inlassablement les informations en provenance de l'intestin et veillent au bon déroulement de la digestion. Il travaille pour cela de manière étonnamment autonome: si l'on coupait sa connexion avec le cerveau, notre digestion n'en poursuivrait pas moins son cours. Bien que l'intestin traite constamment une énorme quantité de données, plus de 90% de ces impressions sensorielles

sont totalement inconscientes. Généralement, les seules sensations intestinales dont nous avons conscience sont celles qui nécessitent une réaction de notre part: la faim qui nous guide vers le réfrigérateur, la sensation de satiété qui nous incite à arrêter de manger ou une pression abdominale qui nous conduit jusqu'aux toilettes.

L'«organe oublié»

Bien qu'ils nous accompagnent en permanence, nous les remarquons à peine: bien au chaud à l'intérieur et constamment nourris, quelques 100 mille milliards de microbes vivent dans notre intestin. D'un poids total d'environ deux kilos, ils pèsent même plus que notre cerveau avec ses 1300 grammes en moyenne. Notre microbiote intestinal, comme on appelle

aussi l'ensemble des bactéries de l'intestin, est donc une sorte d'«organe oublié». En échange de notre hospitalité, ces bactéries nous aident à mettre à profit les fibres indigestes des céréales, des fruits et des légumes, à synthétiser certaines vitamines et autres produits du métabolisme et à nous défendre contre les micro-organismes pathogènes. Une flore intestinale saine est donc non seulement indispensable pour une bonne digestion mais aussi importante pour notre bien-être général.

Aussi unique que nos empreintes digitales

Le microbiote intestinal se compose d'environ un millier d'espèces de bactéries différentes. Tout comme nos empreintes digitales, sa composition est

» Une flore intestinale saine est non seulement indispensable pour une bonne digestion mais aussi importante pour notre bien-être général.

» Bien qu'ils nous accompagnent en permanence, nous les remarquons à peine: bien au chaud à l'intérieur et constamment nourris, quelques 100 mille milliards de microbes vivent dans notre intestin.

Représentants courants de notre flore intestinale



Bifidobactéries



Lactobacilles



Streptocoques thermophiles



Lactocoques



Bactéries propioniques

donc unique. À peine 10% des espèces microbiennes sont communes d'un individu à l'autre. Sa composition dépend de nombreux facteurs. Notamment de nos gènes, du microbiote de notre mère, des micro-organismes présents chez les personnes qui vivent sous notre toit, de notre alimentation, mais aussi de l'activité de notre cerveau et de notre humeur. Plus notre flore et ses produits métaboliques sont diversifiés et abondants, mieux nous résistons aux influences négatives.

Préserver la diversité

Infection gastro-intestinale, traitement antibiotique, stress chronique ou alimentation riche en lipides sont autant de facteurs capables de déséquilibrer le microbiote. Avec à la clé des troubles digestifs désagréables, mais pas seulement: on pense désormais qu'une flore intestinale déséquilibrée pourrait être une cause possible ou un cofacteur de diverses maladies. La prise de probiotiques, de «bonnes» bactéries intestinales vivantes, permet de préserver la diversité du microbiote dans les périodes difficiles. Les mieux étudiées à cet égard sont certainement les bactéries lactiques telles que les lactobacilles et les bifidobactéries. Mais il n'y a pas que des bactéries: une levure médicamenteuse telle que

Saccharomyces boulardii contribue aussi à régénérer la flore intestinale et à éliminer plus rapidement les germes pathogènes. Grâce à leur bonne tolérance, les probiotiques médicinaux sont aussi adaptés aux enfants en bas âge et aux personnes âgées. La prudence s'impose uniquement chez les personnes immunodéprimées. Du reste, les probiotiques sont non seulement utiles en cas de troubles digestifs mais renforcent aussi le système immunitaire et pourraient contribuer à nous protéger des allergies.

Un festin pour les bactéries intestinales

Si les probiotiques permettent d'introduire de nouveaux micro-organismes dans notre flore, la prise de prébiotiques, elle, favorise la croissance des bonnes bactéries qui y sont déjà présentes. Les prébiotiques sont des fibres comme l'inuline ou les fructo-oligosaccharides, disponibles dans les fruits, les légumes et diverses sortes de céréales comme le seigle et le blé, ou encore sous forme de compléments alimentaires. Comme elles ne peuvent être digérées dans l'intestin grêle, elles arrivent jusqu'au gros intestin, qui abrite la majeure partie du microbiote. Un vrai festin pour les bactéries intestinales!

WALA
Arzneimittel



Nausées?
Digestion
difficile?

Les héros
de la digestion

WALA Voies digestives
Globuli velati

en cas de troubles
gastro-intestinaux

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Disponible en pharmacie et droguerie. WALA Schweiz AG, Berne.

www.wala.ch

Forts pour l'Avent

Depuis le Covid-19, plus rien n'est comme avant et cet hiver encore vient nous rappeler douloureusement que les conséquences pour notre santé physique ne sont pas forcément les pires. Quelques conseils d'urgence (ou pas) contre le «coronablues».

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie et thérapeute en relaxation

C'est désormais un fait acquis: toutes les restrictions que nous avons dû accepter ces deux dernières années ont affecté le moral de nombre d'entre nous. Notre système immunitaire et notre système nerveux fonctionnent en étroite coordination et ne peuvent pas se passer l'un de l'autre, comme le montrent les maladies psychosomatiques mais aussi le fait que les personnes résilientes (résistantes sur le plan psychique) ont un système immunitaire plus fort, mieux armé pour résister à tout type d'atteinte à notre santé.

Du chocolat contre le stress?

Le stress rend malade, je ne vous apprends rien. Quand nous sommes sous pression, notre organisme libère du cortisol, qui augmente certes nos performances à court terme mais peut aussi provoquer dépression, burnout et trouble anxieux à long terme. Saviez-vous que nous brûlons énormément de sels minéraux quand nous sommes stressés? À commencer par le magnésium? Le magnésium est le minéral des nerfs par

” Le magnésium est le minéral des nerfs par excellence. Sans lui, plus de 300 enzymes de notre corps ne pourraient pas travailler correctement.



excellence. Sans lui, plus de 300 enzymes de notre corps ne pourraient pas travailler correctement. Ce n'est donc pas un hasard si notre envie de chocolat augmente en cas de tension nerveuse. Une tablette de chocolat noir contient environ 100 mg de magnésium, soit un tiers des besoins journaliers moyens d'un adulte. De plus, la phényléthylamine ainsi que l'anandamide contenus dans le

chocolat ont un effet positif sur l'humeur, tandis que la théobromine tient éveillé. Pour un temps, nous pouvons donc tous nous faire plaisir avec du chocolat, à condition de ne pas en faire une mauvaise habitude.

Bien approvisionné, c'est à moitié gagné

Même si une alimentation saine ne peut pas être la solution à tous les problèmes, ça ne peut pas faire de tort de faire attention à ce qu'on mange. Quand nous avons des apports optimaux en nutriments, nous ne sommes pas aussi vite déstabilisés. La vitamine du soleil, la vitamine D, renforce à la fois les nerfs et le système immunitaire, les acides gras oméga 3 ont une action anti-inflammatoire et nourrissent le cœur, les yeux et le cerveau, tandis que le duo vitamine B12/fer entre en action partout où il est question de performances et de métabolisme énergétique. La santé n'est après tout rien d'autre qu'une interaction équilibrée entre le psychisme et le corps. Et celle-ci n'est possible à long terme que si nos

«usines énergétiques», les cellules, sont régulièrement pourvues en nutriments qui les aident d'une part à éliminer les déchets environnementaux et métaboliques et d'autre part à se protéger d'un vieillissement précoce et à se régénérer (notamment des antioxydants comme les vitamines C et E).

Éloge de la paresse

Bien sûr, la paresse n'a jamais rapporté de prix Nobel à personne mais il faut quand même suffisamment de repos et de sommeil pour un système nerveux résistant. En fait, nos ancêtres avaient tout compris en allant se coucher tôt et en mettant l'hiver à profit pour faire une pause après une année de récolte exigeante. Pour faire simple, tout ce qui vous détend contribue à une meilleure résilience.

«Le champignon de Paris...»

Cette chanson rigolote de Chanson Plus Bifluorée nous fait sourire et nous aide à ne pas oublier à quel point l'humour est

important pour notre santé au quotidien – surtout à la saison froide, quand nous ne pouvons pas avoir d'occupations aussi variées qu'en été. Mais ce n'est pas la seule raison pour laquelle nous avons envie de vous parler des champignons: dès qu'il est question de «renforcer ses nerfs», les champignons vitaux de la médecine traditionnelle chinoise sont à l'honneur. Le système nerveux de l'être humain est extrêmement complexe et se compose d'une part du système nerveux somatique et d'autre part du système nerveux autonome. Le système nerveux somatique contrôle volontairement différents processus comme les mouvements des bras et des jambes, tandis que le système nerveux autonome est responsable des fonctions automatiques comme la respiration et les battements du cœur. En raison de sa complexité, le réglage précis de ce système de contrôle, régulé par tout un tas d'hormones et de substances messagères, peut vite être perturbé. Les champignons vitaux comme l'hydne hérisson (*Hericium erinaceus*),

mais aussi le champignon chenille (*Cordyceps sinensis*) et le reishi, peuvent lutter contre les causes des déséquilibres psychiques, nous rendre plus résistants et protéger nos nerfs.

Les éléments de base de la vie

Les sportifs le savent depuis longtemps: pour que notre corps puisse produire les hormones du bonheur, il a besoin d'acides aminés comme le tryptophane. Le tryptophane se trouve dans de nombreux aliments naturels comme les pommes de terre, les céréales, les légumineuses et les noix. Véritable cocktail bonne humeur qui favorise la concentration, les mélanges de fruits secs ou «mendiants» ne sont donc pas à réserver aux étudiants et à tous ceux qui veulent apprendre. Et puisque nous parlons des éléments de base de la vie, n'oublions pas toute l'importance de l'oxygène et du soleil. Associés à l'exercice physique, ils activent la circulation, éliminent les hormones du stress et nous permettent pas à pas de retrouver notre équilibre intérieur. ■

Relax en période de crise.

zeller détente – en cas de troubles liés au stress comme la nervosité, la tension et l'agitation.

À PARTIR DE 6 ANS.

AUSSI POUR PEUR DES EXAMENS.

AVEC 4 EXTRAITS DE PLANTES.



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

zeller



zeller détente

Au royaume des rêves

Le seul fait de dire à quelqu'un «Fais de beaux rêves!» montre que les rêves ne sont pas de simples chimères. Le Prof. Dr Michael Schredl en a fait son domaine de recherche et connaît leur signification.

Meta Zweifel

Professeur Schredl, que répondez-vous à une personne qui vous dit qu'elle ne rêve pas?

Prof. Dr Michael Schredl: notre cerveau en tant qu'organe biologique est actif pendant le sommeil, avec des tâches spécifiques à accomplir: il traite les événements survenus pendant la journée et les range dans notre mémoire. En ce qui concerne les rêves, ce sont des aventures psychiques et subjectives vécues pendant notre sommeil. Nous pensons qu'à chaque fois que nous nous endormons et dans toutes les phases de sommeil, toutes les activités cérébrales s'accompagnent d'une expérience subjective. Mais nous ne pouvons la rapporter que si nous nous souvenons de notre rêve après le réveil.

Pourquoi oublions-nous facilement nos rêves?

Parce que le cerveau a des choses spéciales à faire pendant le sommeil mais doit pour ainsi dire enclencher une autre vitesse lors du réveil et passer en mode «jour». Pendant cette phase de réveil, les rêves qui sont apparus pendant le sommeil se perdent assez facilement. Mais on peut s'entraîner à se souvenir de ses rêves.

Vous voulez dire les noter par écrit, ne serait-ce que sous forme de mots clés?

La fixation par écrit est une étape de l'exercice. Mais elle ne sera efficace que

” Les rêves peuvent nous apprendre énormément de choses, notamment à mieux nous débrouiller dans la vie.

si l'on a déjà travaillé le souvenir du rêve. Pour cela, il faut savoir diriger son attention. Le soir avant le coucher, on prépare un carnet ou une feuille et de quoi écrire. Certains disent que ça aide d'écrire déjà la date du lendemain. Le cerveau se dit: «Ah, ah, on s'intéresse aux rêves cette nuit!» Lors de l'endormissement, on se rappellera encore une fois qu'on veut apprendre à se souvenir de ses rêves. Au réveil, il est très important de porter son attention sur ce qui s'est passé dans le rêve. Même si on ne se souvient que d'un petit bout de rêve, il faut alors le repasser dans sa mémoire. Cette répétition se consolide dans la mémoire – et c'est seulement à ce moment qu'on va l'écrire.

Ce renforcement de l'attention se travaille certainement sur le long terme?

Pas nécessairement, comme le montre ma propre expérience. Il y a des années, j'ai acheté un «journal des rêves» et j'ai noté la date – et le lendemain, je me souvenais de mon rêve. Alors que je ne me souvenais jamais de mes rêves depuis dix ans. La direction de l'attention peut donc fonctionner très vite.



Le Prof. Dr Michael Schredl exerce à la clinique du sommeil du Zentralinstitut für Seelische Gesundheit de Mannheim en Allemagne.

Existe-t-il une méthode d'entraînement pour se débarrasser de rêves angoissants récidivants comme ceux qui dénotent une peur de l'échec ou d'une perte matérielle?

Je dirais qu'on peut les «surmonter» plutôt que s'en débarrasser. C'est possible, il existe des approches très efficaces. L'une des idées est notamment que ce type de rêves se répète parce qu'on ne veut plus les faire. Moins on veut avoir peur, plus la peur augmente – car on a développé une peur d'avoir peur. Se dire: «Je veux oublier ce cauchemar au plus vite n'est pas une bonne stratégie pour en venir à bout.»

Qu'est-ce qu'un cauchemar en fait?

Les cauchemars sont des rêves chargés de sentiments très négatifs qui induisent le plus souvent le réveil. Dans les rêves de chute dans lesquels on tombe dans le vide, on se réveille avant de toucher le fond. Les sujets des cauchemars peuvent être très variés. Outre les rêves de chute, les rêves peuvent porter sur l'angoisse des examens, la peur d'être poursuivi(e) ou la peur du décès d'un proche. Les cauchemars ont toutefois une constante: il est question d'émotions fortes et la personne qui rêve ne sait pas quoi faire.

Comment lutter contre un cauchemar récidivant?

La thérapie consiste à se confronter au schéma de base: «Je peux surmonter cette situation en pensée.» On se remet dans la situation du rêve et on se demande comment procéder et comment la changer. Si, par exemple, on rêve toujours qu'on est poursuivi, on se demande, quand on est éveillé, comment on peut se défendre contre le poursuivant. La fuite pour laquelle on a opté jusqu'ici n'aide pas. Alors on s'imagine qu'on est accompagné de grands costauds et qu'on ose se retourner pour faire face au danger: on n'est pas paralysé par la peur et on devient actif. On trouve une solution aux rêves pénibles en état d'éveil. À force de s'y exercer, le cauchemar finit par disparaître.

Imaginons qu'une femme rêve qu'elle perd une dent. Le lendemain, au petit-déjeuner, ça arrive effectivement. Selon une interprétation populaire, ce rêve dénoterait un manque ou un trop-plein d'énergie vitale non utilisé. Récemment, j'ai tenu une conférence lors d'un congrès de dentistes et j'ai évoqué cet

Conseil de lecture



Michael Schredl: Träume – Unser nächtliches Kopfkino. 2013, Springer Spektrum. ISBN 978-3-642-34111-3. En allemand. Ce livre répond à de nombreuses questions sur l'activité de notre cerveau pendant le sommeil, les différentes formes de rêve et leur signification.

exemple de la perte d'une dent. Quand on est éveillé, il est peu probable qu'on panique: on appellera son dentiste pour se faire soigner – mais en rêve, on se sent tout à fait démuné. Ce rêve de la perte d'une dent est en effet fréquent mais a une signification différente pour chacun.

Cette détresse est un élément de base des cauchemars?

Oui, on peut rêver par exemple qu'on ne retrouve pas sa voiture, ou qu'on cherche désespérément son portefeuille avec tous ses papiers. Ce sentiment de détresse est vécu de manière accentuée alors que, dans la réalité, on chercherait des solutions. Le côté positif des choses, c'est que les rêves désagréables offrent la possibilité d'étudier des stratégies pour trouver une solution.

Le rêve veut nous faire comprendre que nous ne devons pas nous laisser paralyser par la détresse?

Pour certaines raisons, le rêve choisit certaines images. Chaque personne a ses propres sujets associés à un sentiment de détresse. Je conseille toujours de travailler directement à partir de l'image proposée par le rêve, qui revêt un aspect personnel. Plus on pose la question de manière concrète, mieux c'est: «Que puis-je entreprendre pour faire face à la

situation désagréable à laquelle le rêve m'a confronté(e)?» Le rêve du portefeuille perdu peut être lié à de réels problèmes d'argent – il peut aussi nous interroger comme un coach: «Que ferez-vous si les choses se compliquent?»

Une femme raconte avoir vu en rêve l'un de ses fils sur son lit de mort. Trois semaines plus tard elle perd un fils de manière tout à fait inattendue d'un anévrisme de l'aorte. Le rêve peut-il aussi avoir un caractère «prémonitoire»?

Personne ne peut répondre à cette question. Beaucoup de gens rapportent ce genre de rêves. Mais est-ce vraiment un rêve prémonitoire, est-ce le hasard ou est-ce que le rêve est le signe d'une peur profonde liée à la santé et à la vie du fils? – pour rester dans votre exemple –, nul ne le sait. Ce rêve, comme les autres rêves dont nous avons parlé, pourrait poser une question: «Comment réagiras-tu à un événement aussi terrible?»

Êtes-vous d'accord avec la phrase: «Comprendre ses rêves rend plus heureux»?

Les rêves peuvent nous apprendre énormément de choses, notamment à mieux nous débrouiller dans la vie. Ils développent la créativité et permettent de mieux organiser sa vie. ■

YEUX SECS?



Aide en cas d'yeux secs, irrités et larmoyants – depuis 1986.

☑ Fabriqué en Suisse

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage. T&S Eye Care Management AG

Similasan

La rupture du tendon d'Achille

Pour Achille, le héros de la légende grecque, le tendon qui porte son nom était la seule zone vulnérable de son corps. Dans cet entretien, le Dr méd. Stephan Wirth, privat-docent, nous explique pourquoi ce tendon est aussi vulnérable à la rupture de nos jours et comment on traite cette blessure.

Susanna Steimer Miller

La rupture du tendon d'Achille est-elle une peccadille ou une blessure grave?

Dr méd. Stephan Wirth: plutôt une blessure grave. Le tendon d'Achille est le plus robuste du corps humain. Il remplit des fonctions essentielles pour la marche. Sa rupture a des conséquences très sérieuses pour la mobilité.

Dans quelles circonstances le tendon d'Achille peut-il se rompre?

Cette blessure peut se produire d'une part lorsqu'une contrainte s'exerce sur un pied mal positionné. C'est particulièrement fréquent au tennis ou au basket. D'autre part, le risque augmente quand le tendon d'Achille est déjà abîmé. Les footballeurs et les haltérophiles se blessent souvent de cette façon.

Quels autres facteurs favorisent sa rupture?

Les muscles du mollet jouent un rôle non négligeable. Ces muscles viennent s'attacher au-dessus du genou à l'arrière de la cuisse et se raccourcissent à cause de la station assise prolongée. Lorsqu'on les sollicite, ils se contractent et exercent une traction accrue sur le tendon d'Achille, ce qui peut l'abîmer à la longue.

” Le tendon d'Achille est le plus robuste du corps humain. Il remplit des fonctions essentielles pour la marche.



Le **Dr méd. Stephan Wirth**, privat-docent, est médecin-chef de la chirurgie du pied et de la cheville à la Clinique universitaire Balgrist de Zurich.

On sait aussi que certains antibiotiques peuvent favoriser une dégénérescence de tous les tendons, qui augmente aussi le risque de rupture du tendon d'Achille. La maladie de Haglund est un autre facteur de risque, car elle implique une déformation de l'os du talon. Cette excroissance du haut de calcaneum fait pression sur le tendon d'Achille en montée et peut entraîner son inflammation chronique et une atteinte du tendon.

Que faut-il faire en cas de rupture du tendon d'Achille? La blessure doit-elle être prise en charge sans tarder?

En principe, la rupture du tendon d'Achille n'est pas une urgence absolue qui exigerait une opération immédiate. Le pied est généralement gonflé. Mieux vaut donc attendre que les tissus soient décongestionnés. À l'heure actuelle, les

chirurgiens du pied ne sont pas tous d'accord sur le meilleur traitement à apporter. Certains spécialistes préfèrent un traitement conservateur, autrement dit sans intervention chirurgicale. Pour cela, le pied est placé en hyperextension (comme sur des hauts talons) avec un plâtre amovible. Le but est de rapprocher le plus possible les deux extrémités du tendon dans cette position. Cette méthode a été largement éprouvée mais n'est pas toujours judicieuse.

Quand conseillez-vous l'opération?

Quand l'échographie montre que les deux extrémités du tendon rompu sont

très écartées. Comme les berges du tendon ne se rejoignent pas spontanément, la cicatrice qui se formerait entre les deux rendrait le tendon trop long après la cicatrisation, avec une perte de force et l'obligation pour les muscles du mollet de se contracter excessivement à chaque pas, ce qui les abîmerait à long terme. C'est pourquoi je conseille l'opération surtout aux patients jeunes et aux sportifs. Elle consiste à recoudre les deux extrémités du tendon. Chez les patients plus âgés et peu sportifs, le traitement conservateur est souvent privilégié.

Quelles sont les chances de récupération et combien de temps dure la cicatrisation?

Les chances de récupération sont très bonnes. Avec le traitement conservateur, la cicatrisation dure six à huit semaines. Après quatre semaines déjà, le pied peut être remis dans une position normale, dans un plâtre ou une botte spéciale.

Après l'opération, il faut compter six semaines jusqu'à la cicatrisation complète. On recourt ici aussi à un plâtre amovible léger, qui permet de solliciter le pied dès le départ.

Peut-on reprendre le sport après une rupture du tendon d'Achille ou faut-il se ménager?

Le but de l'opération est de pouvoir redevenir pleinement actif.

Peut-on prévenir une telle blessure?

Oui. Les personnes qui travaillent assises toute la journée notamment doivent étirer régulièrement leurs mollets pour éviter que les tendons d'Achille ne soient sursollicités et ne s'enflamment. Si vous

” Les personnes qui travaillent assises toute la journée notamment doivent étirer régulièrement leurs mollets.

êtes beaucoup assis, étendez souvent vos jambes et appuyez-les par exemple contre un pied de table. Vous pouvez aussi tirer votre pied vers le haut, jambe tendue, à l'aide d'une TheraBand. Je recommande aussi de renforcer les muscles des mollets.

Que conseillez-vous si une inflammation est déjà présente?

En cas d'inflammation aiguë, un traitement par ultrasons peut favoriser la guérison. Des étirements appris auprès d'un(e) physiothérapeute seront aussi utiles. Mais il faut savoir qu'il est important de ne pas pratiquer ces exercices uniquement pendant le traitement et de les intégrer au quotidien. ■

X-fois contre les douleurs ✓
Flam-X Dolo forte Lotio 2%

NOUVEAU

Flam-X Dolo forte Lotio
Diclofenac sodique

En cas de entorses, contusions et traitement symptomatique à court terme de l'arthrose

100g Emulsion

✓ Arthrose et douleurs articulaires
✓ Douleurs dorsales*
✓ Entorses, contusions claquages

*à la suite d'événements traumatiques
Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Mal de dos, le mal du siècle

Près de la moitié de la population suisse souffre de maux de dos plusieurs fois par mois ou par semaine. Dans cet entretien, le Dr méd. Gérard Hämmerle, spécialiste en médecine manuelle, décrypte pour nous les déclencheurs les plus fréquents et comment les prévenir.

Susanna Steimer Miller

Pourquoi les maux de dos sont-ils si fréquents?

Dr méd. Gérard Hämmerle: ça s'explique par le fait que beaucoup de gens sont beaucoup plus souvent assis qu'avant. Certains actifs restent huit à neuf dans la même position devant leur PC. Ça abîme les disques intervertébraux, les ligaments et les muscles. Aujourd'hui, nos muscles ont davantage une fonction de maintien et moins une fonction motrice, ce qui peut les fatiguer et créer des tensions sources de douleurs. Au fil des mois et des années, la position assise le dos courbé peut entraîner un raccourcissement des muscles antérieurs du tronc. Avec le temps, on a du mal à redresser la colonne vertébrale et des raideurs s'installent. La position courbée sursollicite les cervicales et les lombaires et y déclenche des douleurs. La cause réelle de ces douleurs est donc une mauvaise posture et un déséquilibre musculaire.

Selon un rapport de la Ligue contre le rhumatisme, les 16 à 29 ans sont les plus touchés par les maux de dos. Pourquoi? Aujourd'hui, les jeunes sont soumis à beaucoup de pression à l'école. Ils passent beaucoup de temps devant les médias électroniques, souvent avec un défaut de posture qui favorise les déséquilibres musculaires. De plus, le sport n'a plus la même importance pour eux. Or, l'inactivité favorise le mal de dos.

Trouve-t-on toujours une cause à ces douleurs?

Les études montrent qu'on ne trouve pas la cause de 90 % des lombalgies. Mais si l'on explore attentivement le dos grâce à la médecine manuelle, on y parvient généralement. Les douleurs sont surtout provoquées par les muscles, les articulations et les disques intervertébraux. Les premiers peuvent provoquer des douleurs très intenses. Quand un(e) patient(e) se plaint de douleurs lombaires mais présente un défaut de posture et une raideur du rachis thoracique, je dois d'abord traiter cette zone pour soulager les douleurs lombaires.



Le Dr méd. Gérard Hämmerle est médecin-chef du département médecine manuelle de la clinique Schulthess de Zurich.

Quelles peuvent être les autres causes de douleurs au dos?

La douleur est un signal que quelque chose ne va pas sur le plan physique ou psychique. Le psychisme contrôle le tonus musculaire mais n'est pas responsable à lui seul du problème. Souvent les causes sont multiples. On sait par exemple que les personnes dépressives sont sujettes aux tensions musculaires. L'état général du/de la patient(e) est im-

portant pour comprendre d'où vient la douleur. Si l'on n'en tient pas compte et qu'on se contente d'injecter de la cortisone, on risque fort de voir la douleur revenir rapidement.

Faut-il absolument passer par la case «radio» ou «IRM»?

Non, l'examen manuel du/de la patient(e) est plus important. On pourrait ainsi, dans certains cas, renoncer à des opérations ou des traitements inutiles qui, souvent, n'apportent pas le soulagement espéré. L'IRM ou la radiographie montrent souvent des signes d'usure. Mais leur survenue avec les années n'a rien d'anormal. L'usure n'est pas une maladie et, généralement, ne fait pas mal. Mais si l'on donne des informations trop détaillées, voire erronées, au/à la patient(e), il/elle a l'impression que quelque chose est abîmé, ce qui peut influencer négativement le cours de la maladie.

Quand faut-il consulter son/sa médecin ou un(e) spécialiste?

Si des douleurs non compliquées ne passent pas après quatre à sept jours malgré les anti-inflammatoires, je recommande une visite chez le/la médecin de famille. Si elles persistent pendant quatre semaines, si on n'arrive pas à en déterminer la cause ou si elles sont très intenses, il est justifié d'orienter le patient vers un(e) spécialiste.

Comment soulager des douleurs au dos aiguës?

Elles cachent souvent des tensions au niveau des fibres musculaires individuelles. Outre la prise d'antidouleurs anti-inflammatoires pendant quelques jours, des mouvements doux, par exemple l'alternance entre dos rond et dos creux, et la marche font du bien. Pour certains, la chaleur soulage; chez d'autres, c'est le froid. L'important, c'est

ThermaCare®
PATCHS CHAUFFANTS

**La chaleur
chasse
la douleur**



Soulagement efficace grâce à 8 heures de chaleur en profondeur

Alvéoles thermiques brevetées

Sans actifs médicamenteux

✓ VERFORA

de rester actif/ve. Rester alité(e) favorise la fonte musculaire, avec un impact négatif sur la douleur.

Le lumbago fait partie des maux de dos les plus fréquents. Comment se manifeste-t-il et comment le soulager?

Le lumbago est une douleur élançante, telle qu'on n'est à peine capable de bouger. Le traitement est souvent compliqué, car les muscles sont tellement tendus qu'on peut à peine accéder à la vertèbre bloquée. Souvent, les antalgiques soulagent et, généralement, la situation se calme après quelques jours. Le lumbago peut être le début d'un problème de disque. À la grande différence que le lumbago n'irradie pas dans les jambes.

Que se passe-t-il en cas de hernie discale et comment la prend-on en charge?

En cas de hernie discale, les personnes touchées sont le plus souvent limitées dans leurs mouvements dans un seul

” Le lumbago peut être le début d'un problème de disque. À la grande différence que le lumbago n'irradie pas dans les jambes.

sens et ne peuvent plus se pencher en avant, car le noyau du disque intervertébral fait pression sur le canal rachidien. Le problème se pose généralement quand on se baisse ou quand le rachis est en rotation. La douleur est extrêmement intense, surtout lorsqu'on tousse ou qu'on pousse, et peut irradier dans les fesses et les jambes et entraîner des signes de paralysie. Dans certains cas extrêmes rares, aller aux toilettes devient impossible. Une hernie discale qui irradie est une urgence. Une IRM se justifie dans ce cas; elle permettra l'injection de cortisone dans la zone touchée pour contrer l'inflammation. La physiothé-

rapie et des exercices à la maison complèteront le traitement.

Comment prévenir les maux de dos?

Avec un poste de travail ergonomique qui permet les changements de position afin de ne pas toujours solliciter les mêmes structures. Si vous travaillez assis(e), je recommande de toujours vous redresser en évitant de vous courber, et de vous lever souvent. C'est important aussi d'avoir une activité physique régulière, au moins 30 minutes tous les deux jours, car notre corps est fait pour bouger. L'exercice est bon aussi pour notre hygiène psychique, il stimule la circulation et élimine les déchets qui s'accumulent dans les tissus à cause de la position assise prolongée. Les visites au sauna sont également bénéfiques.

On sait aujourd'hui que les problèmes de disques sont corrélés au tabagisme, qui réduit l'irrigation des tissus – encore une bonne raison d'arrêter de fumer. Sans oublier le rôle préventif d'une alimentation équilibrée. ■

Sécheresse de la zone intime

La sécheresse vaginale est un problème courant, mais beaucoup de femmes hésitent à en parler. Pourtant, il existe des solutions relativement simples. À quoi est-elle due et comment y remédier? Des réponses dans cet article.

Christiane Schittny, pharmacienne

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 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.

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.

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 ingrédients, y compris sans hormones et délivrables sans ordonnance en pharmacie. Certains extraits végétaux et 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. ■

Maux de tête?

Alges-X L forte

Avec action triple:

- ✓ Analgésique
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Fébrifuge

Effet rapide grâce à la combinaison avec le lysinate



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

axapharm

Votre partenaire santé suisse  axapharm ag, 6340 Baar



Ne cherchez pas plus loin !

Multi-Gyn® LiquiGel

traite et soulage la sécheresse vaginale

- ✓ Favorise l'hydratation vaginale naturelle
- ✓ Protège des irritations pendant les rapports sexuels
- ✓ Ne contient pas d'hormones



Une aide rapide

www.multi-gyn.ch

Multi-Gyn® POUR VOTRE SANTÉ INTIME

En vente libre en pharmacie ! Multi-Gyn® LiquiGel, Pharmacode: 550 39 35

Ça démange et c'est douloureux!

On estime qu'environ la moitié de la population souffre un jour de troubles hémorroïdaires. Ce sujet tabou a des causes multiples. Avoir une alimentation saine, bouger et prendre son temps aux toilettes peuvent prévenir le problème, nous explique la D^{re} Cornelia Frei-Lanter.

Fabrice Müller

Vous êtes proctologue, entre autres.

Qu'est-ce que ça implique?

D^{re} Cornelia Frei-Lanter: en tant que proctologue, je traite les patients qui ont des problèmes à l'anus et dans la région anale. Par exemple des hémorroïdes, une fistule, une inflammation chronique de l'intestin ou un cancer anal.

Quelles connaissances de base et spécifiques la proctologie exige-t-elle?

Les connaissances et l'expérience de la chirurgie générale ou de la chirurgie viscérale (qui concerne les viscères, les organes de la cavité abdominale), mon domaine de spécialité. Outre des formations spécifiques, le plus important, c'est d'être prêt(e) à se confronter à ces sujets tabous et à accompagner les patients qui en souffrent.

Quel problème voyez-vous le plus fréquemment?

Mes patients se plaignent souvent de douleurs à la défécation et de saignements dans la région anale. Parfois, ces symptômes sont liés à un prolapsus. Autrement dit, spontanément ou lors de la défécation, de la muqueuse, voire même toute la paroi intestinale, peut faire saillie hors de l'anus.

» La présence de sang dans les selles ou le prolapsus des tissus sont des signes classiques.

Êtes-vous souvent confrontée aux troubles hémorroïdaires?

Dans ma pratique, les hémorroïdes sont en effet un sujet très fréquent. Nous recevons beaucoup de patients envoyés par leur médecin de famille ou qui nous en parlent directement. Cela dit, beaucoup de gens mettent toutes les douleurs de l'anus sur le compte des «hémorroïdes». En consultation, il n'est toutefois pas rare de constater que ces douleurs sont dues à autre chose. Les hémorroïdes ont d'ailleurs toujours été un sujet de préoccupation, comme le montrent déjà des textes de l'Antiquité.

Quels sont les symptômes typiques de cette maladie?

La présence de sang dans les selles ou le prolapsus des tissus sont des signes classiques. Il peut aussi y avoir des démangeaisons anales. La douleur, en revanche, n'est pas forcément caractéristique.



La D^{re} Cornelia Frei-Lanter est médecin-chef du service de chirurgie viscérale de l'Hôpital de Zollikerberg (spitalzollikerberg.ch).

Les hémorroïdes ne sont pas dangereuses en soi; mais si on prend des anticoagulants ou en cas de troubles de la coagulation, elles peuvent entraîner des pertes de sang importantes.

La présence de sang dans les selles ne peut-elle pas aussi être le signe d'autres maladies comme le cancer colorectal?

Oui, c'est pour cela qu'il est important d'exclure des saignements qui viendraient de plus haut. À partir de 50 ans, il est judicieux de se faire examiner et de réaliser une coloscopie pour rechercher un cancer, même en l'absence de sang dans les selles. S'il y a du sang dans les selles, cet examen doit être réalisé plus tôt.

Que sait-on des causes des hémorroïdes?

Les causes des troubles hémorroïdaires sont la constipation chronique, le fait de pousser intensément quand on va à la selle mais aussi certaines prédispositions comme une faiblesse du tissu conjonctif.

Quels sont les traitements possibles?

Le choix du traitement dépend du stade de la maladie. Nous distinguons quatre stades de troubles hémorroïdaires. Au premier stade, on traite les symptômes à l'aide de pommades qui ont notamment un effet décongestionnant, et on cherche à réguler le transit pour que le/la patient(e) n'ait pas besoin de pousser pour aller à la selle. On peut en outre poser des ligatures élastiques sur les hémorroïdes

Que sont exactement les hémorroïdes?

Dans le canal anal se trouvent des coussinets vasculaires qui, avec le sphincter anal, assurent l'étanchéité de l'anus. On parle de troubles hémorroïdaires (ou hémorroïdes dans le langage courant) quand ces coussinets grossissent anormalement et provoquent des symptômes comme des saignements récurrents, des démangeaisons, une encoprésie (émission involontaire de petites quantités de selles) ou un prolapsus. Au départ, les hémorroïdes peuvent ainsi sortir du canal anal quand on pousse aux toilettes, puis aussi spontanément. Les hémorroïdes touchent à peu près aussi souvent les hommes que les femmes.

pour les étrangler et atrophier les paquets hémorroïdaires. L'excédent de tissu peut aussi être sclérosé à la chaleur ou au laser. On fait appel à la chirurgie quand la maladie est déjà à un stade très avancé.

Une récurrence est-elle possible malgré un traitement réussi ou une opération?

Malheureusement oui. Car les hémorroïdes sont en partie liées à une prédisposition et à une faiblesse des tissus – tout comme les varices. Quand la constipation chronique persiste et/ou si le/la patient(e) pousse pour aller à la selle, cela favorise les récurrences.

Comment prévenir les troubles hémorroïdaires?

La première mesure préventive est d'éviter la constipation, par exemple grâce à une alimentation riche en fibres, avec beaucoup de fruits et légumes. Ces aliments remplissent l'intestin et favorisent sa vidange. L'activité physique régulière favorise aussi la motilité intestinale. Je recommande surtout de prendre le temps aux toilettes, de ne pas pousser et de ne pas repousser le moment d'aller au petit coin quand l'envie s'en fait sentir. Si les selles sont souvent très dures, un laxatif léger peut aider, sur avis médical. ■

En cas de démangeaisons, de brûlures ou de douleurs.

SULGAN[®]N aide contre les hémorroïdes.

SULGAN[®]N est une aide efficace pour le traitement des hémorroïdes externes et internes, de l'eczéma anal et des fissures anales, des légères inflammations et des démangeaisons.

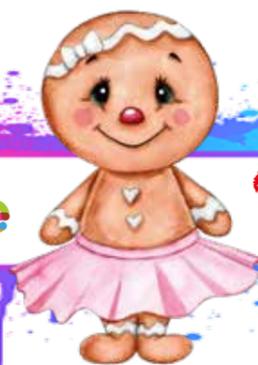


Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.

SULGAN[®]N

La médecine expliquée

aux enfants



SALUT, JE M'APPELLE SWEETY



Je suis un **petit grain de sucre** qui rend ta vie plus douce. Bon, tes parents t'ont sûrement déjà dit de ne pas manger trop sucré. Non seulement parce que j'abîme tes dents mais aussi parce que je fais grossir et que je peux donc favoriser le diabète. Tu sais ce que c'est?

Le diabète est un autre mot pour dire que la glycémie est élevée. La QUOIII?? Concentre-toi, je t'explique tout depuis le début:

No sweet!

Pour que ton cerveau puisse réfléchir ou que tes muscles puissent soulever un objet lourd, tu as besoin d'énergie sous forme de glucose. Il s'agit de petites unités de sucre présentes non seulement dans les sucreries mais aussi – sans même que tu t'en rendes compte – dans les pâtes, le pain ou le riz, par exemple. Quand tu manges ces aliments, ton corps les transforme en glucose pendant la digestion puis celui-ci passe dans ton sang. Via la circulation sanguine, le glucose libre est délivré partout où tu as besoin d'un «coup de boost». Une certaine quantité de sucre dans le sang est donc absolument nécessaire mais une quantité trop importante (une «glycémie élevée») peut te rendre malade! OK, mais comment?

SWEETY

- Je suis un grain de sucre, celui qu'on appelle le **sucre de table (saccharose)** et je me cache dans de nombreuses sucreries.
- Les gens m'adorent: chaque personne en Suisse mange en moyenne plus de 50 kilos de sucre par an. Ce qui fait 34 petites cuillères par jour. **Plus de six petites cuillères par jour** sont déjà considérées comme **mauvaises pour la santé**.
- On me confond souvent avec d'autres sucres, par exemple le **sucre des fruits (fructose)** ou **celui du lait (lactose)**. Quand de nombreuses unités de sucre se succèdent, on parle de glucides complexes. Mais que nous, les sucres, soyons à chaîne longue ou à chaîne courte, ton système digestif nous transforme tous en petites unités de sucre, le **glucose**, une importante source d'énergie qui passe d'abord dans ton sang, puis dans les cellules qui en ont besoin.



Diabète: c'est traître!

Vous autres, humains, ne pouvez pas sentir que votre glycémie est élevée. Quand c'est le cas, après quelques années, les personnes concernées ont plus souvent soif, doivent sans cesse aller faire pipi et se sentent fatiguées et sans entrain. Puis, leurs vaisseaux sanguins s'abîment: d'abord les plus petits, puis aussi les plus gros. Avec les années, cela se répercute sur les yeux, le cœur, le cerveau et les reins. Leurs nerfs peuvent aussi souffrir de cette quantité trop élevée de sucre dans le sang. Elles peuvent alors ressentir des engourdissements et des picotements dans les bras et les jambes, ainsi que des douleurs. Si elles ne font rien pour traiter le problème, elles risquent de devenir aveugles, de faire un infarctus, une attaque cérébrale ou d'avoir les reins qui ne fonctionnent plus bien. Le diabète est donc une maladie qu'il ne faut pas prendre à la légère!

Super intéressant!

Normalement, ton corps fait en sorte que, quand tu es à jeun (quand tu n'as pas mangé pendant plus de huit heures), il y ait au maximum l'équivalent d'un tiers de cuillère à café de glucose dans ton sang. Pour les médecins, cette quantité représente 7 millimoles. Dès que tu manges quelque chose de sucré, tu reçois de nouveau de l'énergie: le taux de glucose dans ton sang augmente et ne redescend que quand tu l'utilises dans tes cellules. Pour que tu puisses vraiment soulever des poids lourds, le glucose présent dans ton sang doit entrer dans les cellules de tes muscles. Sais-tu comment?

Abracadabra!

Peut-être as-tu déjà entendu parler de l'insuline. C'est une substance qui régule ta glycémie. Tu peux te la représenter comme une sorte de clé magique qui ouvre les portes de la cellule aux particules de glucose. L'insuline appelle ensuite des «taxis express» qui conduisent rapidement le glucose à l'intérieur des cellules. Logiquement, le taux de glucose dans le sang diminue.



Pour terminer

Pas besoin de renoncer à moi complètement mais essaie de te nourrir le plus sainement possible. Fais régulièrement de l'exercice, idéalement une demi-heure cinq fois par semaine! À cette occasion, tes muscles brûleront beaucoup de glucose et ta glycémie descendra à un niveau optimal.

Mince alors!

L'insuline est produite dans ton pancréas. S'il est très malade, il se peut qu'il ne puisse plus produire d'insuline. Heureusement, c'est rare. Plus souvent, l'insuline n'agit plus assez efficacement ou n'est plus produite en quantités suffisantes. En principe, ça peut arriver à tout le monde: mais plus rarement chez les jeunes que chez les personnes plus âgées, et surtout plus rarement chez les personnes minces que chez celles en surpoids. C'est aussi pour ça que tu ne dois pas manger trop sucré. Car les sucreries favorisent le développement des cellules de graisse au niveau du ventre et que celles-ci ont une très mauvaise influence sur l'action de l'insuline.

Contour
Evolving with you

98 % des utilisateurs de CONTOUR®NEXT interrogés déclarent qu'il est facile (ou très facile) de s'adapter au lecteur de glycémie CONTOUR®NEXT.*



Mon appareil est en train de disparaître du marché...

Je le remplace simplement par un CONTOUR®NEXT!



Avec l'aide gratuite* de CONTOUR®DIABETES App*

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Passez maintenant à CONTOUR®NEXT et commandez gratuitement ** sur: www.ascensia-diabetes.ch/fr-CH/SWITCH/ ou par téléphone au 061 544 79 90.



* Vous pouvez vérifier si votre système d'exploitation est compatible avec cette application ici : compatibility.contourone.com.
** Après avoir rempli le questionnaire dans l'emballage du lecteur de glycémie et nous l'avoir retourné, le lecteur de glycémie peut être gardé.
Références: 1) Data on File. Données non publiées (seront envoyées sur demande). Ascensia Diabetes Care. German Praxistest PWD, 2020.



Noël sucré

Les fêtes sont là et la table est richement garnie de délicieuses friandises. Les bonnes résolutions de l'année sont oubliées depuis longtemps et nous dévorons ces menus présents avec délectation. Le sucre, lui, est omniprésent, surtout pendant la période de l'Avent.

Rebecca Buchmann, pharmacienne

Intéressons-nous de plus près au responsable de nos quelques kilos en trop. Les sucres sont indispensables à la vie et nécessaires pour la production d'énergie. Autrement dit, nous en avons besoin pour tout ce que nous faisons: marcher, parler et même respirer. Mais en fait, il y a sucre et sucre. La forme la plus simple est le glucose, parfois aussi appelé dextrose. Mais quand on parle de sucre, on pense souvent au sucre de table et au sucre des fruits. Le type de sucre dont on parle dépend du nombre de molécules de sucre attachées les unes aux autres. Lorsqu'elles sont nombreuses, on parle de glucides complexes. A priori, notre organisme se moque du type de sucre que nous consommons, car au final ils sont tous décomposés dans l'intestin et absorbés sous forme de simple glucose. C'est en effet sous cette forme que le sucre passe dans le sang et est transporté jusqu'aux organes et cellules qui ont besoin d'énergie. Si l'on mange plus de sucre que notre corps en a besoin, il est partiellement transformé en graisse et stocké en réserve.

Quelle quantité de sucre pour préserver sa santé?

L'OMS recommande de consommer au maximum 25 grammes de sucre par jour, soit l'équivalent de six cuillères à café. Mais cette recommandation est à prendre avec des pincettes, car quasiment tous les aliments que nous ingérons contiennent du sucre. Soyez particulièrement vigilant(e) avec les produits prêts à l'emploi: une dose de sauce à salade toute faite contient une à deux cuillères à café de sucre, un yogourt aux fruits, trois à quatre et 100 grammes de muesli peut déjà en apporter cinq à six! Les aliments et les boissons dans lesquels on ajoute du sucre sont donc déconseillés. Ayez la main légère sur le

sucré. Le corps a pourtant besoin d'énergie, me direz-vous. Le mieux est de la lui apporter sous forme de glucides complexes, de préférence grâce à des aliments sains comme les produits céréaliers, les pâtes, le riz (notamment sous leur forme complète). L'avantage de ces glucides par rapport au simple sucre de table est leur structure composée de plusieurs molécules de sucre, qui doivent d'abord être décomposées dans l'intestin et n'arrivent donc que progressivement dans le sang. La glycémie n'augmente alors que lentement et notre organisme ne doit pas en faire des tonnes pour la maintenir stable. De plus, la sensation de satiété qu'ils induisent est plus longue.

Quid du chocolat?

Pourquoi le sucre de nos chocolats préférés va-t-il justement se loger sur nos hanches? L'organisme couvre ses besoins journaliers en sucres grâce à une alimentation équilibrée. Autrement dit: les douceurs sucrées ne font pas partie de ces besoins journaliers et ces sucres sont stockés sous forme de réserves de graisse. De plus, le sucre présent dans le chocolat et autres friandises est du sucre de table qui passe vite dans la circulation car, contrairement aux glucides à longue chaîne, il ne doit pas d'abord être réduit en plus petites particules dans l'intestin. Cet apport rapide de sucre donne immédiatement de l'énergie. Mais ces «sucres rapides» font aussi monter rapidement le taux d'insuline, qui redescend tout aussi rapidement, et c'est la fringale assurée. Par conséquent, un morceau de chocolat ne rassasie pas et nous donne juste envie d'en manger plus. Sans compter que notre cerveau a beaucoup de choses à dire quand nous dé-

gustons du chocolat. La seule vue d'une sucrerie induit une joie anticipée, car le sucre active le centre de la récompense. Cet effet de récompense nous pousse à vouloir toujours plus de sucreries. Et notre cerveau est rusé: car il a besoin d'énergie, et donc de sucre, pour fonctionner et s'assure ainsi un apport garanti.

Astuces pour l'Avent

Mais revenons à ce qui nous préoccupe pour l'instant: en cette période où les Christstollen font concurrence aux Milanaï tout juste sortis du four, les tentations ne manquent pas! Comment traverser l'Avent sans prendre du poids? Vous avez toujours le droit de profiter des plaisirs culinaires. Mais comme toujours, la qualité prime sur la quantité. Prenez le temps de savourer vos repas. Si vous mangez lentement, vous mangerez systématiquement moins, car la sensation de satiété interviendra plus tôt. Il est en outre essentiel de bouger. Malgré les températures hivernales, sortez tous les

jours, que ce soit pour un jogging, une petite promenade ou, pourquoi pas, pour faire de la luge. L'air frais fait du bien au moral et l'activité physique aide à lutter contre les kilos superflus. Si vous vous offrez un plaisir sucré, optez toujours pour la variante la plus pauvre en calories: une tisane plutôt qu'un vin chaud, des marrons plutôt que des amandes grillées. Vous trouverez en outre de nombreuses recettes de biscuits de Noël pauvres en calories, avec le plaisir de les cuisiner vous-même en prime. Les grignotages entre les repas sont à proscrire absolument mais offrez-vous une douceur en fin de repas. Mieux vaut ne pas laisser toute la boîte de biscuits de Noël sur la table: placez-en juste quelques-uns sur une assiette, la tentation sera moins grande. ■

Pour des fêtes tout en légèreté



Prouvé cliniquement: aide à perdre 4x plus de poids*



Reduforte Biomed® réduit l'apport calorique des nutriments principaux, à savoir les glucides, les sucres et les lipides.

* Par rapport à la formule seule «régime + exercice». Source: Grube B. et al., «IQP-VV-102, a Novel Proprietary Composition for Weight Reduction: A Double-Blind Randomized Clinical Trial for Evaluation of Efficacy and Safety», Hindawi Publishing Corporation, Vol. 2015, Art. ID 413075. Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre.

En pharmacies et drogueries.

Veillez lire le mode d'emploi avant d'utiliser Reduforte Biomed®. www.ReduforteBiomed.ch



Astuces bien-être pour l'Avent

Le feu crépite dans la cheminée, la maison sent les étoiles à la cannelle et la lueur des bougies crée une atmosphère particulière. L'Avent est de retour! Une chouette période – mais souvent un peu agitée il faut bien l'admettre –, pendant laquelle vous devriez vous chouchouter, vous et votre peau.

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie et thérapeute en relaxation

Être assis à deux au coin du feu, avec une couverture toute douce et de bonnes chaussettes, une tisane aux épices fumante ou un verre de vin chaud, c'est le comble du romantisme pour beaucoup. Qu'est-ce que ça fait du bien de ne penser à rien, ni à la liste de courses, ni aux devoirs des enfants! Malheureusement, la réalité est souvent différente: entre deux «services taxi» pour emmener les enfants à la soirée conte ou à la crèche vivante, il faut encore faire cuire les petits biscuits, penser aux cadeaux et au repas familial et confectionner les décorations de table. Juste avant les fêtes, on constate alors avec stupeur que la nourriture du chat vient à manquer, que le chien a mangé le cadeau de belle-maman et que les yeux du petit dernier brillent de fièvre. Pour mieux surmonter le stress des préparatifs de Noël, pensez à vous offrir un peu de baume au cœur – pour vous sentir plus détendu(e) et plus fort(e) en cette période de stress.

Nos «big five»

Cette expression évoque plutôt l'Afrique et les cinq «principaux» animaux qu'on peut espérer voir lors d'un safari: l'éléphant, le rhinocéros, le buffle, le lion et le léopard. En ce qui concerne nos propres «big five», il s'agit simplement de cinq conseils spéciaux pour se sentir bien pendant l'Avent. Ils sont faciles, rapides et bon marché, idéaux donc quand le temps est compté mais qu'on souhaite tout de même prendre soin de soi.

Astuce bien-être n° 1: des mains toutes douces

Pendant la saison hivernale, nos mains s'abîment beaucoup: le froid et l'humidité,

surtout avec les désinfections et les lavages fréquents durant la période des refroidissements, les mettent à rude épreuve. Conséquence: la peau a tendance à la sécheresse, aux crevasses, aux irritations et devient plus sensible aux maladies et aux allergies. Un masque bienfaisant pour les mains, avec des huiles soignantes et protectrices de qualité et des actifs hydratants, apportera à vos mains des acides gras essentiels et des antioxydants et les rendra plus résistantes.

Astuce bien-être n° 2: une chevelure brillante

Pris sur une longue période, les nutriments tels que la biotine et la cystine ou

l'extrait de millet, contribuent au maintien d'une chevelure saine et pleine de vigueur. Si vous préférez faire du bien à vos cheveux et à votre cuir chevelu de façon spontanée, il existe des fluides et huiles de grande qualité capables de retenir l'eau, que l'on masse dans le cuir chevelu avant de laisser reposer une heure (ou une nuit) et d'éliminer avec un shampoing. Ce traitement profite tout particulièrement aux cuirs chevelus secs, prurigineux et squameux, tout en soignant et en faisant briller les cheveux.

Astuce bien-être n° 3: une peau de pêche

Nos «big five» ne peuvent évidemment pas faire l'impasse sur un programme de soins pour chouchouter notre visage. Il est chaque jour confronté au froid, à l'air sec des pièces chauffées et aux polluants environnementaux. Avec le stress en prime, il n'en faut pas plus pour nous donner l'air vieux et épuisé. Outre des soins de jour et de nuit spécifiques, vous trouverez en pharmacie des masques

revitalisants. Faites-vous aussi plaisir avec un soin contour des yeux, par exemple sous forme de gel rafraîchissant, à base d'acide hyaluronique, d'algues, de vitamines et d'antioxydants, pour un visage jeune et frais.

Astuce bien-être n° 4: des ailes aux pieds

Nos pieds sont malheureusement trop souvent délaissés et méritent bien leur propre astuce bien-être. Après une longue virée shopping, un bain de pieds au bicarbonate de soude fera des miracles. Ce mélange de sels basique donne à vos pieds et à vos mollets une incroyable sensation de légèreté en à peine trente minutes. En outre, des bains de pieds réguliers au bicarbonate de soude (trois fois par semaine) ont un effet désodorisant durable. Un remède maison bon marché que vous trouverez dans toutes les pharmacies. Pour un bain de pieds, comptez trois cuillères à café dans un grand bac d'eau chaude.

Astuce bien-être n° 5: les 1001 nuits

Le hammam fait partie de la tradition des bains orientaux et désigne en fait un «établissement de bains». Ces établissements visent à célébrer les lavages rituels qui jouent un rôle important dans l'islam. Le moment phare d'une visite au hammam est le passage par le sauna avec le savonnage, les frictions, les massages et l'épilation qui s'ensuivent. Si vous n'avez pas assez de temps pour aller au hammam, recréez facilement l'ambiance des 1001 nuits dans votre salle de bain: quelques bougies parfumées, une lumière tamisée, un verre de mousseux, un bain relaxant bien chaud... Avec un gant pour le hammam ou le sauna, frictionnez-vous ensuite de la tête aux pieds avec de petits mouvements circulaires, puis douchez-vous à l'eau froide. Rien de tel pour stimuler la circulation, lutter contre la cellulite et se donner un petit coup de fouet après une journée fatigante. ■

HAIRSPRAY

Chandor donne à votre coiffure une tenue élastique durable et une brillance soyeuse – sans coller.

L'extrait de germe de blé améliore la structure des cheveux et les protège du dessèchement.

MOUSSE COIFFANTE

Mousse coiffante nourrissante pour des reflets lumineux, une fixation élastique et du volume – sans coller. La couleur s'estompe après 1 à 2 shampoings.



Disponible en plusieurs couleurs:

- Blond (Pharmacode: 2410328)
- Châtain (Pharmacode: 2410340)
- Châtain foncé (Pharmacode: 2410357)
- Acajou (Pharmacode: 2410386)
- Cuivré (Pharmacode: 2410334)
- Argent foncé (Pharmacode: 2410392)
- Argent (Pharmacode: 2410400)
- Incolore (Pharmacode: 2410311)



Aérosol:

- Fixation normale (Pharmacode: 2410222)
- Fixation forte (Pharmacode: 2410268)
- Fixation extra forte (Pharmacode: 2410305)
- Non parfumé (Pharmacode: 2410251)

Aussi en non-aérosol:

- Fixation normale (Pharmacode: 2410239)
- Recharge: Fixation normale (Pharmacode: 2410245)
- Fixation forte (Pharmacode: 2410280)
- Fixation extra forte (Pharmacode: 2410297)



CHANDOR
Swiss Made

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie

Winstons Cosmetics SA
CH-5412 Gebenstorf
www.chandor.ch





Sucre et santé buccodentaire

Une alimentation saine et une bonne hygiène dentaire protègent nos dents des caries et préservent notre flore buccale. Si vous mangez sucré, n'oubliez pas de soigner vos dents juste après ou optez uniquement pour des aliments non nocifs pour les dents.

Rebekka Thöni Tobler, pharmacienne FPH en officine, homéopathe

L'émail dentaire est la substance la plus dure de notre corps. Mais ça ne l'empêche pas de s'abîmer. Les mises à l'épreuve ne manquent pas: aliments, sucreries, cigarettes, maladies, médicaments, variations hormonales de la grossesse, vieillissement... Les caries peuvent être rafistolées mais ne guérissent jamais complètement – on peut juste les prévenir!

Fréquence des soins

Une bonne hygiène buccodentaire, c'est deux brossages par jour et un nettoyage des espaces interdentaires avec du fil dentaire ou des brossettes spéciales. Une à deux fois par an, une visite chez un(e) hygiéniste dentaire ne sera pas de trop pour éliminer la plaque, le tartre et les colorations dans les règles de l'art. Il/elle nettoiera très scrupuleusement la surface des dents, les espaces interdentaires et le sillon gingivo-dentaire. Il est aussi de recommandé de faire un contrôle

annuel chez le/la dentiste. D'ailleurs, l'hygiène dentaire n'est pas seulement importante pour la santé buccodentaire, car les maladies des dents et de la bouche augmentent aussi le risque d'autres maladies. En effet, si des bactéries buccales gagnent la circulation sanguine, elles peuvent entraîner des problèmes cardiovasculaires ou une pneumonie.

Dentifrice

Les dentifrices fluorés protègent les dents des caries en favorisant la reminéralisation de l'émail. Les ions fluor

rendent les dents plus résistantes aux acides de l'alimentation. De plus, ils perturbent le métabolisme des bactéries responsables des caries. À l'achat d'un dentifrice, veillez à ce qu'il contienne du fluorure d'ammonium, du fluorure de sodium ou du fluorure stanneux dans une concentration de 1000 à 1500 ppm. Pour les bébés et les enfants jusqu'à six ans, il existe des dentifrices avec une teneur en fluor adaptée. L'utilisation d'un gel très concentré en fluor une fois par semaine offre une protection supplémentaire contre les caries.



” Une consommation élevée de sucre modifie la composition des bactéries présentes dans la bouche et favorise l'apparition des caries.

Sucre

Pour que des caries se forment, il faut trois ingrédients: la présence de plaque bactérienne sur la surface des dents, du sucre de table (saccharose) et du temps. Les caries apparaissent quand le sucre est transformé en acide par les bactéries à la surface des dents. Ces acides organiques attaquent l'émail en lui volant des minéraux. Plus ces attaques acides sont fréquentes et plus elles durent longtemps, plus les caries, ces redoutables trous dans les dents, apparaissent vite. Si la carie n'est pas soignée correcte-

ment, elle gagne du terrain et s'étend à la dentine et au nerf, avec un risque de perdre la dent. D'après l'Organisation mondiale de la santé, la carie dentaire est la maladie la plus fréquente de toutes. Sa prévention passe par une alimentation saine, une hygiène buccodentaire irréprochable, le nettoyage des dents par un(e) professionnel(le) et des contrôles réguliers chez un(e) dentiste.

Flore buccale

Une consommation élevée de sucre modifie la composition des bactéries présentes dans la bouche et favorise l'apparition des caries. Elle réduit en effet la variété des espèces bactériennes dans la cavité buccale, avec une multiplication disproportionnée de celles qui sont responsables des caries. Une flore buccale déséquilibrée peut en outre affaiblir les défenses immunitaires au niveau de la bouche et favoriser les aphtes douloureux.

Une aide rapide en cas d'aphtes et d'inflammations?



Agit en 2 à 5 minutes



Deaftol® aide rapidement en cas d'aphtes et d'inflammations douloureuses de la bouche et de la gorge. Pour adultes et enfants dès 4 ans.

Disponible en pharmacie et droguerie. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. VERFORA SA

VERFORA
POUR LA VIE

Alimentation

Certains aliments favorisent les caries et un déséquilibre de la flore buccale. Le sucre nourrit les bactéries productrices d'acide de la plaque. La consommation de sucreries et de boissons sucrées tout au long de la journée augmente donc la production de plaque dentaire et crée ainsi les conditions idéales pour la production d'acide. Autrement dit: optez plutôt pour un petit dessert pour terminer le repas de midi ou du soir et brossez-vous scrupuleusement les dents après pour éliminer la plaque. Assez pour satisfaire l'envie de sucré mais avec un temps de contact réduit entre le sucre et l'émail.

Petits en-cas

Entre les repas, privilégiez les fruits frais (sauf les bananes), les légumes, l'eau ou les tisanes non sucrées. Le sucre des fruits frais est rapidement rincé par la salive, car la mastication et les acides de fruits stimulent la production de salive, avec un effet positif sur la reminéralisa-

tion de l'émail. Après la consommation de fruits frais, mieux vaut toutefois se rincer la bouche à l'eau pour réduire encore plus le temps d'action des acides. Puis, mieux vaut attendre au moins 30 minutes avant de se brosser les dents afin de ne pas abîmer l'émail ramolli. Si vous avez un travail physique et avez besoin d'un en-cas plus consistant, tournez-vous vers le pain, le beurre, le fromage, la charcuterie, les œufs et le lait. Là encore, rincez-vous la bouche à l'eau juste après, puis mâchez un chewing-gum sans sucre pour stimuler la salivation.



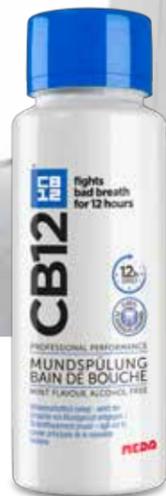
» Repérez donc le «bonhomme Sympadent» lorsque vous achetez chewing-gums et bonbons.

Grignotages sucrés

L'industrie alimentaire a inventé les sucreries «sans sucre» (du moins sans saccharose), mais contenant d'autres glucides ou acides qui attaquent malheureusement aussi les dents. Les vrais produits «qui ménagent les dents» portent le symbole Sympadent: ils sont sucrés avec des sucres hydrogénés qui ont le même goût que le sucre de table mais ne peuvent pas être décomposés en acides par les bactéries. Repérez donc le «bonhomme Sympadent» lorsque vous achetez chewing-gums et bonbons. ■

CB12

Combat
l'origine de la
mauvaise haleine



Il est scientifiquement prouvé que le bain de bouche CB12 combat l'origine de la mauvaise haleine – au lieu de simplement la recouvrir.

Le fluorure contenu renforce quotidiennement les dents. | www.cb12.ch

Disponible dans votre pharmacie et droguerie

Les produits CB12 ne conviennent pas aux enfants de moins de 12 ans.

© 2021 MEDA Pharma GmbH (a Viatrix Company), Hegnaustrasse 60, 8602 Wangen-Brüttisellen



Restez plus proches !
CB12 assure une
haleine agréable
pendant 12 heures

CB12-2021-0011_FR_190121



Votation populaire: dites oui à la protection des enfants contre les produits à base de tabac

L'initiative populaire «Enfants sans publicité pour le tabac» sera soumise au vote le 13 février 2022. De nombreuses organisations, dont la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse, lui apportent un large soutien. Soutenez vous aussi cette cause! Contribuons au bien-être de nos enfants. Votre voix compte.

Yves Zenger, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Plus de la moitié des fumeurs commencent à consommer du tabac alors qu'ils sont encore mineurs. Les jeunes souvent confrontés à la publicité pour le tabac sont encore plus susceptibles de devenir des fumeurs. Les grands groupes de l'industrie du tabac le savent bien. Ils ciblent donc les jeunes en étant présents avec de la publicité, des promotions et du sponsoring essentiellement à des concerts, des fêtes et des festivals. Les jeunes sont particulièrement sensibles au monde idéal, à l'image de décontraction, au succès et à la séduction que la publicité véhicule. Les offres promotionnelles («trois paquets de cigarettes pour le prix de deux!») sont un autre moyen d'attirer les jeunes particulièrement attentifs à leurs dépenses. Les fumeurs étant généralement très fidèles

» Plus de la moitié des fumeurs commencent à consommer du tabac alors qu'ils sont encore mineurs.

à leur marque, l'acquisition de nouveaux adeptes est particulièrement intéressante pour les entreprises du secteur. Elles s'associent donc régulièrement à des événements positifs, et les jeunes participants les perçoivent alors comme des promoteurs de la culture et des acteurs bienveillants, et développent ainsi une image positive des produits du tabac qui sont en fait dangereux pour leur santé. Or, contrairement à la plupart des pays européens, la publicité, la promotion et le sponsoring du tabac sont omniprésents en Suisse.

Contre-projet du Parlement inefficace

Des mesures sont donc nécessaires pour protéger les enfants et adolescents du tabac. En septembre 2021, le Parlement a voté une loi sur les produits à base de tabac qui ne correspond pas au compromis pour lequel le comité d'initiative s'est engagé en automne 2019. La loi régleme pour des lieux (cinémas, transports et bâtiments publics, panneaux d'affichage, places de sport) où il n'y a déjà presque plus de publicité aujourd'hui, et autorise les mesures publi-



citaires là où elles ciblent le mieux les jeunes, c'est-à-dire sur internet et dans les journaux (gratuits). Ce n'est pas admissible. La publicité pour le tabac qui atteint les enfants et les jeunes doit être interdite. Dans ces conditions, la loi ne peut en aucun cas être considérée comme un contre-projet efficace à l'initiative populaire fédérale «Oui à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac (enfants et jeunes sans publicité pour le tabac)». Celle-ci sera donc soumise à votation en février 2022. Concrètement, les initiateurs exigent que la publicité pour le tabac n'atteigne plus les enfants et les adolescents: les annonces, le sponsoring de festivals et la publicité en ligne pour le tabac doivent être interdits à l'avenir. Des manifestations, telles que le tournoi de tennis Swiss Indoors ou le festival de musique Baloise Session, qui ont lieu depuis des années avec succès sans leurs anciens sponsors cigarettiers, montrent que c'est possible.

Votre voix compte

Cette initiative est soutenue par de nombreuses organisations et associations de la santé, de la jeunesse, du sport et de l'enseignement. La Société Suisse des

Pharmaciens pharmaSuisse en fait partie depuis le début et y tient beaucoup. Les prochaines semaines seront décisives, alors saisissons l'occasion de protéger nos enfants et adolescents de la consommation du tabac. Et nous avons besoin de vous: protégez avec nous les enfants et les jeunes de la publicité du tabac. Écrivez des lettres de lecteur, engagez-vous dans un comité de soutien, mobili-

sez votre entourage, partagez des posts sur les réseaux sociaux. Et le plus important: ne laissez pas trainer l'enveloppe de vote. Votez oui et renvoyez le bulletin de vote à votre commune. Votre voix compte. Nous comptons sur vous; ensemble nous pouvons gagner cette votation! Engagez-vous et annoncez-vous maintenant auprès du comité: enfantssanstabac.ch/participer/

Un large soutien des organisations

Derrière l'initiative «Oui à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac» se tiennent les grandes organisations de la santé de Suisse. À côté de l'Alliance pour la santé en Suisse et de la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse, on compte entre autres mfe – Médecins de famille et de l'enfance Suisse, la Ligue suisse contre le cancer, la Ligue pulmonaire suisse, les ligues pulmonaires cantonales, la FMH, Addiction Suisse, l'Association suisse des droguistes (ASD), la Société Suisse de Pneumologie et la Société Suisse de Cardiologie. S'y ajoutent également le Conseil suisse des activités de jeunesse, Swiss Olympic, l'Association faïtière des enseignantes et enseignants suisses et l'Associazione Svizzera Non-fumatori du Tessin.

Pour tout complément d'informations: enfantssanstabac.ch/participer/

Si vous avez des questions, des remarques ou besoin d'autres informations, n'hésitez pas à prendre contact avec notre association: Association «Oui à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac» Effingerstrasse 2 3011 Berne info@enfantssanstabac.ch



Interview du Dr pharm. Marcel Mesnil, secrétaire général de la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Pourquoi est-ce que la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse s'engage pour l'interdiction de la publicité du tabac?

En tant que pharmacien, je m'engage pour la santé des gens. Depuis longtemps, il est scientifiquement prouvé que le tabac cause d'énormes dégâts. Nous, pharmaciens, nous le voyons pratiquement tous les jours. Plus on commence à fumer jeune, plus il sera difficile d'arrêter et plus les risques pour la santé sont élevés. Cette initiative pour l'interdiction de la publicité du tabac tient très à cœur de pharmaSuisse.

Dans quelle mesure la publicité pour le tabac touche-t-elle les enfants et les jeunes?

Les enfants et les jeunes sont particulièrement influençables par la publicité, notamment parce qu'ils n'ont pas encore développé la distance critique nécessaire. De plus, comme les fumeurs sont très fidèles à leur marque, cela rend les jeunes qui commencent à fumer très intéressants pour l'industrie du tabac. Celle-ci essaie donc d'attirer les enfants et les jeunes avec la publicité, essentiellement sur internet et dans les quotidiens gratuits.

La publicité n'oblige pas à acheter des produits du tabac. À la place d'une interdiction, ne faudrait-il pas simplement encourager la responsabilité individuelle?

Je suis convaincu que la responsabilité individuelle est très importante. Chez les enfants et les jeunes, cela ne marche cependant pas comme ça. On doit les protéger des dangers de la consumma-

» En tant que pharmacien, je m'engage pour la santé des gens.

Dr pharm. Marcel Mesnil



tion du tabac et par conséquent interdire toute publicité. La consommation de tabac n'est rien d'autre qu'un empoisonnement chronique.

L'interdiction de la publicité pour le tabac n'est-elle pas néfaste pour l'économie?

Sur le plan purement monétaire, la consommation de tabac fait peser sur la communauté bien plus de coûts économiques que ce qu'elle ne rapporte à l'économie. Mais bien plus important encore, elle cause d'énormes souffrances et dégrade la qualité de vie de nombreuses personnes. Globalement, l'économie profite même d'une interdiction de la publicité des produits du tabac, et ce sur plusieurs plans.

Que se passe-t-il si l'initiative est acceptée?

Cela mettra tout de suite le Parlement sous pression qui devra adapter la loi sur

les produits du tabac en quelques années. La protection des enfants et des jeunes aura enfin une place importante.

Que se passe-t-il si l'initiative est refusée?

Nous serons alors inondés par la publicité pour le tabac là où elle reste autorisée, en particulier sur internet et dans les quotidiens (gratuits) où les enfants et les jeunes la voient.

Comment les parents peuvent-ils soutenir l'initiative?

En premier lieu, il est important d'informer les enfants sur les effets néfastes du tabac. Ensuite, il serait souhaitable que les parents s'engagent pour l'initiative, par exemple en écrivant des lettres de lecteur ou en motivant leur entourage à voter oui. Il en va de l'avenir de leurs enfants, de leur santé mais aussi des coûts économiques que la prochaine génération devrait alors sinon assumer. ■

La nuit, nous pouvons voir à l'œil nu des **milliers d'étoiles** dans le ciel. Mais un grand télescope permet d'observer l'espace beaucoup plus lointain – jusqu'à plus de 100 000 000 000 000 000 000 de kilomètres, un 1 suivi de 23 zéros!



En dehors des **degrés Celsius**, il existe d'autres unités pour indiquer la température. Au Royaume-Uni et aux États-Unis, on utilise les **degrés Fahrenheit**. Les physiciens utilisent généralement les degrés Kelvin. Ces différentes unités sont apparues au fil de l'histoire.

L'évêque Nicolas de Myre

a vécu au IV^e siècle dans l'actuelle Turquie. Il était déjà considéré comme un saint, un sauveur et un protecteur de son vivant. Il était connu pour son altruisme, l'amour de son prochain, sa générosité et son sens du partage. Il est fêté le 6 décembre, le jour de la saint Nicolas.



En hiver, il règne souvent dans les pièces chauffées un véritable **climat désertique**. En effet, l'air froid qui vient du dehors est très pauvre en vapeur d'eau. Non sans conséquences sur notre corps: lèvres gercées, peau sèche... Pour y remédier, il faut surtout boire suffisamment.



Les animaux d'espèces appartenant à des régions froides, comme les **pingouins** par exemple, sont généralement plus grands que ceux des régions chaudes. Quand la taille du corps est deux fois plus importante, la surface corporelle double aussi mais le volume corporel, lui, triple. La production de chaleur dépend de ce volume corporel. Un animal plus grand produit relativement plus de chaleur qu'il n'en perd du fait de sa surface corporelle plus importante.



La première raison du blues hivernal est le manque de **lumière du jour**. Il inhibe la production de sérotonine, l'hormone de la bonne humeur. Le plus souvent, de petites marches et une activité sportive en plein air aident déjà à chasser la mauvaise humeur et la fatigue.



Cadeau autrefois destiné aux rois et aussi précieux que l'or... c'est **l'encens**. Il a des propriétés anti-inflammatoires et est utilisé pour le traitement interne et externe de maladies inflammatoires comme l'arthrite, le psoriasis, la névrodermite et l'asthme.

Comment participer?

Par téléphone: 0901 800 200 (sans indicatif, Fr. -.90/apel). 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 décembre 2021. Bonne chance!

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.



3 couvertures douillettes et 20 coffrets cadeaux à gagner

Gagnez l'une des trois couvertures douillettes en coton 100% biologique ou l'un des 20 coffrets cadeaux anniversaire Weleda pour des heures de détente et de bien-être.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------------|---|------------------------|---|----------------------------------|---|-----------------------------|---|---------------------------|---|-----------------------|---------------|-----------------------------|---|--------------------------|
| Mani-feste, flagrante | ↔ | Pénétrer dans un lieu | ↔ | Très court | ↔ | C'est n'importe qui | ↔ | Répartir un territoire | ↔ | Village des Pays-Bas | ↔ | Ensemble d'épouses | ↔ | Habitant du Sahara | ↔ | Mémoire informatique | ↔ | Designer industriel (Peter) | ↔ | British Railways |
| ↔ | | | | | | | | | | | | Com-mencer une action | ↔ | | 8 | | | | | Joliment bleuté |
| Père de la ryth-mique † (Jaques) | | Embar-cation légère | | | | | | | | | | An-cienne monnaie d'or | | Unité astrono-mique | | | Presse (fam.) | | | Bonnes balles, au tennis |
| ↔ | | | | | | Mani-festation pacifique (2 mots) | | | | Con-seiller fédéral † (VD) | ↔ | ↔ | 1 | | | | | | | |
| Ex-joueuse de tennis (Monica) | | Des mille-pattes | | Partie liquide du sang | | | | 4 | | | | | | Un grand de la géo-métrie | | Bon de caisse | | | | |
| Devenir ni chaud ni froid | | | | | | | | | | Prix célèbre | | Démêler les cheveux | | | | | | 3 | | |
| ↔ | | | | Riz cuit dans un corps gras | | | | | | Ancien-ne skieu-se alpine suisse | ↔ | | | | | Ouverture d'un violon | | | | |
| Français d'origine maghré-bine | Jeune espagnole | | Gros pieu | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | |
| Chan-teur jaune | | | | | | | | | | Collec-tion de souve-nirs | | Peintre suisse † (E-douard) | | | | | | | | |
| ↔ | | 5 | On s'y réunit pour une cigarette | | Type quel-conque | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fin de participe | | Bidon-ville au Brésil | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Produit de la ponte | | | | | | On le prépare à la cuisine | | | | Qui pous-sera bientôt | | | | | | | | | | |
| Spatio-naute suisse (Claude) | | Race de cheval française | | Préfixe signifiant après | | | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| ↔ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Va souvent avec moi | | | | | | Moyen d'attaque ou de défense | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| Proté-gées des intem-péries | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition de novembre était: **GUIMAUVE**

POUR UN VENTRE HEUREUX



WELEDA
Depuis 1921

Gouttes Amara Weleda
Soulagent des troubles digestifs

Angisil-X – Aide en cas de maux de gorge



Angisil-X Dolo convient au traitement à court terme des pharyngites douloureuses. Il a un effet analgésique et anti-inflammatoire. Angisil-X Antisept a un effet antibactérien et est utilisé pour les infections et les inflammations de la cavité oro-pharyngée. Disponible sous forme de pastilles à sucer au goût fin de menthe.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.

Axapharm AG
6340 Baar
www.axapharm.ch

Parés pour Noël – avec le nouveau coffret cadeau Dermasel® «Hiver doré»



Le nouveau coffret cadeau Dermasel® «Hiver doré»: pour des étoiles de Noël plein les yeux. Le parfum chaud de la pomme d'hiver, de la vanille et du bois de cèdre vous garantit des moments magiques. Avec ce coffret cadeau, composé de sels de bain de la mer Morte, d'une crème de douche, d'un masque pour le visage et d'une éponge de bain offerte, vous offrez à vos proches ou à vous-même des moments de douceur pour revivre la magie de Noël – sans paraffine, PEG et parabènes.

Pharma Medica AG
9325 Roggwil
www.pharmamedica.ch

Des jours de fête sans sensation de réplétion



Si votre estomac vous fait souffrir, les gouttes Weleda Amara soulagent la sensation de réplétion, les brûlures d'estomac, les flatulences et les crampes. La combinaison équilibrée de substances amères provenant de neuf plantes médicinales précieuses prend son effet digestif déjà dans la bouche.

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

Weleda SA
4144 Arlesheim
www.weleda.ch

astrea
pharmacie
LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

Tirage total: 164 668 exemplaires (certifiés REMP 2021)
Numéro: 12 – Décembre 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 adjointe
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:

«Chaque année pendant l'Avent, j'ai plus de brûlures d'estomac. Je sais bien que je ne mange pas du tout sainement pendant toute cette période. Mais d'où vient le problème et que faire?»

La pharmacienne: «Les brûlures d'estomac se produisent quand une partie de la bouillie alimentaire acide contenue dans l'estomac remonte dans l'œsophage (reflux). L'estomac est recouvert d'un mucus épais et se protège des acides corrosifs à l'aide de son propre système tampon, mais l'œsophage, lui, est livré sans défense aux attaques acides, ce qui l'irrite douloureusement. Un affaiblissement du sphincter œsophagien inférieur favorise le reflux. Il est notamment causé par une alimentation trop grasse et trop sucrée. Les épices fortes, l'alcool, le café et la nicotine relâchent aussi excessivement ce sphincter. Le stress de la période de l'Avent n'aide pas non plus, car il augmente la production d'acide gastrique. Les antiacides sous forme de comprimés à sucer ou de gel aident à neutraliser l'excès d'acidité tandis que les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) font en sorte de limiter la production d'acide gastrique.»

Margrit, 64 ans: «Pour contrôler rapidement mes brûlures d'estomac, ma pharmacienne m'a recommandé les mesures suivantes au quotidien:

- Miser sur une alimentation riche en légumes et sur les tisanes aux plantes.
- Manger lentement et bien mâcher.
- Faire plusieurs petits repas au fil de la journée plutôt que consommer un menu complet très riche en une fois.
- Prendre le dernier repas de la journée au moins deux heures avant le coucher.
- Relever légèrement le haut du corps sur l'oreiller pour dormir.»

Conseils et suivi
votre-pharmacie.ch



Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **14 janvier 2022**.

Burgerstein ImmunVital®



Ce délicieux jus de sureau, avec des vitamines, des oligoéléments et un bêta-glucane de levure (Wellmune®), plaît à toute la famille, même aux enfants (dès quatre ans). Les vitamines C et D, le zinc et le sélénium de Burgerstein ImmunVital® contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. Le bêta-glucane complète idéalement la formule. Un sachet par jour.

NOUVEAU: également disponible en capsules (Burgerstein ImmunVital®, 60 capsules). Deux capsules par jour.

Antistress SA – Burgerstein Vitamines
8645 Rapperswil-Jona
www.burgerstein.ch

Remederm Dry Skin BAUME LÈVRES



Les lèvres sèches, fendillées et gercées redeviennent immédiatement douces et soyeuses. Le baume contient du panthénol, du beurre de karité, du bisabolol, des vitamines A et E ainsi que des huiles végétales pures. Application aisée et propre grâce au tube à ouverture courbée.

Remederm Dry Skin. Des soins intensifs pour la peau sèche ou sujette à la neurodermite. Les produits Remederm hydratent intensivement la peau, nourrissent et renforcent l'effet de barrière et protègent contre les influences extérieures. Les produits ont une tolérance cutanée optimale. Disponibles avec ou sans parfum.

Découvrez les produits Remederm Dry Skin sur www.louis-widmer.com.

Louis Widmer Schweiz AG
8952 Schlieren
www.louis-widmer.com

Spray buccal Propolis-Sureau



Il existe une variété de plantes antivirales ayant fait l'objet de recherches pharmaceutiques. Les extraits de ces plantes ont deux effets principaux sur le corps humain. Ils activent le système immunitaire de l'organisme et constituent une barrière contre la pénétration des virus dans les cellules du corps humain. Lorsque l'on sait également que les plantes antivirales ne peuvent jamais être trompées par de nouvelles variantes de virus, la protection qu'elles assurent prend une toute autre dimension. Voyez par vous-même.

Herbamed AG
9055 Bühler
www.herbamed.ch

Maux de gorge? Une solution naturelle avec de la mousse d'Islande



Similasan Mal de gorge sucette est utilisée pour le traitement oral des maux de gorge et convient aux petits comme aux grands. Elle apaise les muqueuses irritées de la bouche et de la gorge grâce à l'extrait de mousse d'Islande. Elle forme une couche protectrice sur les muqueuses, qui agit comme une barrière naturelle contre la pénétration des virus et des bactéries, et donc contre la douleur.

Dispositif médical.
Lisez la notice d'emballage.

Similasan AG
8916 Jonen
www.similasan.swiss

Mousse coiffante CHANDOR Une mousse coiffante adaptée à chaque couleur de cheveux



La mousse coiffante CHANDOR apporte aux cheveux des reflets lumineux et une brillance particulière. Donne à la coiffure une tenue soignée et élastique tout en apportant du volume – sans coller.

Pour un résultat optimal, dans un style classique ou moderne. L'extrait de germe de blé améliore la structure des cheveux et les protège du dessèchement. La couleur s'estompe après 1 à 2 shampooings.

Disponible en plusieurs couleurs.

Winstons Cosmetics SA
5412 Gebenstorf
www.winstons.ch

SANACURA® Spray nasal SOFT



Spray nasal doux, naturellement décongestionnant et protecteur.

Le spray nasal est basé sur une solution hypertonique à 1,1 % d'eau de mer de Bretagne et complété par du gel d'aloë vera biologique et de l'huile essentielle d'orange biologique ainsi que par des composants protecteurs. Traitement de soutien idéal en cas de rhume et à titre préventif.

- Légèrement décongestionnant par osmose.
- Soigne, hydrate et protège.
- Sans substances vasoconstrictrices et donc bien toléré.
- Adapté aux enfants à partir d'un an, aux femmes enceintes ou allaitantes.

Dispositif médical, disponible en pharmacie et droguerie.

VitaCura AG
4663 Aarburg
www.vitacura.ch

FORT CONTRE LA DOULEUR



**FACILE À
OUVRIR**
100ml



**FORMULE AUX
HUILES ESSENTIELLES**



**EN CAS D'ARTHROSE
& ARTHRITE**



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

 SWISS MADE

 VERFORA®