

astrea
pharmacie

Septembre 2021



LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

Boîte aux trésors

ESTIME

ENFANTS PRODIGES

SOINS DE BIEN-ÊTRE POUR BÉBÉ

ALPINAMED®

Cannabis



Décontracté en journée,
détendu dans la nuit.



Capsules contenant de l'extrait d'arôme de cannabis, de la mélisse et de la niacine, qui contribuent au fonctionnement normal de la psyché et du système nerveux.



Spray doseur avec de l'extrait d'arôme de cannabis, de l'huile de mélisse et de la vitamine E, qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.



Sommaire

Septembre 2021

SUJET PHARE

4 L'estime

SANTÉ

- 7 Dix conseils de sage-femme
- 10 N'ayez pas peur de l'allaitement
- 14 Un cœur en forme
- 16 Une aide tout en douceur pour des nerfs solides
- 18 Santé pour vous et votre bébé
- 20 L'enfant à haut potentiel
- 22 Trésors de la mer
- 24 Petits futés

ENFANTS

27 Salut, je m'appelle Pouline!

SPORT

28 Faites bouger vos muscles

NUTRITION

- 30 La cuisine du cœur et du cerveau
- 32 Le b.a.-ba de l'alimentation des tout-petits

SOINS DU CORPS

- 34 Soins pour bébé
- 36 Vilains boutons et points noirs
- 38 Le meilleur pour nos dents

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

- 41 Des médicaments sur ordonnance directement à la pharmacie, sans attente
- 47 Notre réponse à vos questions

ET AUSSI

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

À quoi pensez-vous,

chère lectrice, cher lecteur,



lorsque vous lisez le mot «trésor»? Vous représentez-vous un vieux coffre en bois débordant d'or et de pierres précieuses, ou bien votre sublime voiture, qui vous attend au garage, fraîchement lustrée? Pensez-vous aux parures scintillantes

que renferme votre boîte à bijoux, ou ce mot vous évoque-t-il quelque chose de complètement différent? Qu'est-ce qui enrichit votre existence? S'agit-il vraiment de choses qui s'achètent?

» Et si c'était la joie,
la santé,
la force et l'amour?

Pour ma part, je considère que le bonheur et la paix intérieure sont également fort enviables. Par ailleurs, j'attache une importance toute particulière à une coexistence harmonieuse et à l'appréciation de mes semblables. C'est dans cet esprit que ce numéro commence à la page suivante, avec des réflexions utiles sur la reconnaissance, la pleine conscience et les éloges. De plus, cette édition s'intéresse tout particulièrement au thème de la famille, car les enfants sont de précieux trésors. À ce sujet, nous vous invitons à retrouver d'excellents conseils sur la grossesse et l'allaitement. Informez-vous sur la bonne alimentation du nouveau-né et un soin de grande qualité pour sa peau délicate. Découvrez si votre tout-petit se développe comme ses petits camarades ou s'il montre déjà les signes d'un enfant extraordinaire. Dans ce numéro, retrouvez de nombreuses inspirations et enrichissez votre trésor de connaissances!

Bien à vous,

Irene Strauss

Rédactrice en chef et pharmacienne



L'estime

Le terme d'«estime» est utilisé un peu à toutes les sauces. La D^{re} Eva Wlodarek, psychologue diplômée de Hambourg, s'intéresse en détail à sa signification complexe et essentielle.

Meta Zweifel



D^{re} Wlodarek, la notion d'«estime» a-t-elle un autre sens, peut-être même plus vaste, que celle de «reconnaissance»?

*D^{re} Eva Wlodarek**: oui, il existe une différence subtile entre les deux même si ces deux termes sont souvent utilisés l'un pour l'autre dans le langage courant. L'estime signifie que l'on accorde de la valeur à quelqu'un. Il peut s'agir d'une disposition générale de principe ou d'un jugement positif que l'on porte sur une personne au fil du temps, par exemple pour sa fiabilité sans faille. La reconnaissance, en revanche, est plus éphémère; elle peut prendre la forme d'une louange ou d'un compliment, par exemple quand quelqu'un a bien fait les choses ou s'est bien comporté.

Les jeunes enfants ont-ils déjà besoin de formes d'estime adaptées à leur âge?

Absolument! L'estime est une base importante de la confiance en soi. Cela passe notamment par le fait de ne pas rabaisser l'enfant, de ne pas se moquer de lui ou nier ses émotions. Il est tout aussi important de reconnaître sa particularité et d'encourager ses aptitudes. L'enfant apprend en outre du comportement de ses parents ce qu'est l'estime. Si une personne n'est pas suffisamment estimée dans ses jeunes années, elle aura du mal, une fois adulte, à s'estimer elle-même et à estimer les autres.

«Il faut aimer les gens», selon une citation célèbre d'un ancien conseiller fédéral. Faut-il aimer quelqu'un pour pouvoir l'apprécier à sa juste valeur?

Aimer toutes les personnes que nous rencontrons, je crois que c'est un peu trop nous demander. Nous ne sommes pas des saints, nous pouvons éprouver de la sympathie ou de l'antipathie.

” Si une personne n'est pas suffisamment estimée dans ses jeunes années, elle aura du mal, une fois adulte, à s'estimer elle-même et à estimer les autres.

Mais même si nous désapprouvons quelqu'un pour de bonnes raisons, cette personne mérite que nous la traitions avec égard. C'est une attitude fondamentale de respect que nous devons en principe à toute autre personne, quelles que soient ses manières et son apparence. C'est une question d'estime de soi. Vis-à-vis des personnes que nous aimons et apprécions, en revanche, il nous est facile de reconnaître leur valeur. Nous n'avons alors pas à nous forcer, cela nous vient naturellement.

* La D^{re} Eva Wlodarek a étudié la langue et la littérature germanique, la psychologie et la philosophie. Elle est psychotérapeute en exercice, coach et auteure. (Allez aussi voir ses courtes vidéos de LIFE COACHING sur YouTube.)



” Ce que nous pensons de nous-mêmes émane de nous – et influence notre entourage.

Pourquoi la notion d'estime reste-t-elle lettre morte pour tous ceux qui passent leur temps à critiquer méchamment voire même à proférer des insultes et des menaces sur les réseaux sociaux?

La plupart du temps, il s'agit de personnes qui ne reçoivent elles-mêmes pas d'estime ou n'en ont jamais reçu dans leur vie. La haine exprimée sur le Net est souvent l'expression d'un sentiment d'infériorité. Bizarrement, on essaie de se donner de l'importance en rabaisant les autres. On se sent ainsi plus grand et plus fort. De plus, ce type d'environnement ne favorise pas l'aptitude à l'empathie: quand on est capable de se mettre à la place d'autrui, on ne supporte pas de les faire souffrir. Enfin et surtout, sous couvert de l'anonymat, le côté sombre d'un individu comme la méchanceté, la jalousie ou le plaisir de nuire, a tendance à ressortir.

Mais comment puis-je faire preuve d'estime envers quelqu'un qui, de son côté, exprime des opinions que je n'approuve pas ou qui me déconcerte par sa différence?

Ce n'est pas si facile: depuis des millions d'années, notre cerveau est programmé pour mettre automatiquement en place

une réaction de rejet dans ce genre de situation. Nous appartenons à un certain groupe social. Les personnes qui n'ont pas les mêmes signes extérieurs ou ne défendent pas le même point de vue sont d'abord regardées avec suspicion. L'antidote passe par une attention consciente et une saine curiosité, qui nous empêchent de rester sur des préjugés et de penser selon des clichés. Au lieu de déprécier les autres, de les contredire ou de leur tourner le dos, il est plus judicieux d'essayer d'abord de comprendre ce qui les motive. C'est aussi une forme d'estime. Qui est même possible quand nous ne partageons pas le point de vue de notre interlocuteur.

Pourriez-vous nous donner des recommandations pour faciliter l'accès à une véritable estime?

Nous avons l'habitude de prêter attention aux choses négatives, aux faiblesses, manquements et insuffisances des autres. Dans ces conditions, on ne peut guère s'étonner qu'il n'y ait pas de place pour l'estime. Les choses sont différentes si nous nous concentrons sur les choses positives que chaque personne a certainement aussi à offrir. Peut-être que votre collègue pense toujours tout savoir mieux que tout le monde, mais il est aussi

” Il n’y a rien de mal à juger positivement nos propres performances ou notre comportement.

généralement bien informé. Ou peut-être que votre amie n’est pas forcément très fiable, mais elle est inspirante et créative. Rien ne nous empêche d’apprécier des traits de caractère isolés chez quelqu’un.

La compréhension du sens de ce qu’est l’estime implique-t-elle aussi que je m’apprécie moi-même – malgré tous mes défauts et mes erreurs?

Ne dit-on pas: «L’amour aux autres, à l’autre, commence par l’amour de soi-même, se respecter, avoir confiance en soi»? Si je ne m’apprécie pas moi-même, j’aurai certainement du mal à apprécier les autres – du moins pas à leur juste mesure. Il est possible que je les admire excessivement et que je les place sur un piédestal, ou que je les dénigre par jalousie. C’est pourquoi la première étape et la plus importante est de s’aimer soi-même, malgré toutes les faiblesses qu’on peut avoir. Cette attitude est une condition indispensable pour obtenir l’estime d’autrui. En effet, ce que nous pensons de nous-mêmes émane de nous – et influence notre entourage.

Où se situe la limite entre une bonne image de soi et une trop grande estime de soi?

Il n’y a rien de mal à juger positivement nos propres performances ou notre comportement. Personne ne devrait avoir à cacher modestement ses talents: on ne met pas la lumière sous

Conseil de lecture

Eva Wlodarek:

Die Kraft der Wertschätzung.

Sich selbst und anderen positiv begegnen.
2020, dtv.



le boisseau. Mais si je me sens a priori supérieur aux autres, là, je vais trop loin: je franchis une limite. L’arrogance est le signe que la frontière est franchie. Une trop grande estime de soi se manifeste souvent par un fossé entre l’image de soi et l’image que les autres ont de nous. On s’attribue par exemple des caractéristiques positives que les personnes de notre entourage ne reconnaissent pas en nous. Si vous ne voulez pas risquer de vous surestimer, demandez l’avis de personnes compétentes et dignes de confiance: «Comment vois-tu les choses? Ai-je tel ou tel trait de caractère?»

Comment différencier l’estime et une tentative manipulatrice d’augmenter sa valeur aux yeux de quelqu’un?

La véritable estime se mérite. Elle exige en permanence de bons résultats ou un comportement irréprochable de manière durable dans le temps. On peut, à court terme, tromper les autres par une certaine image de soi et en tirer une estime non méritée. Mais, au plus tard quand surviendra une crise, la vérité éclatera. Une fausse image ne résiste pas aux situations de stress. On perd alors très vite sa bonne réputation.

N’y a-t-il pas aussi des situations dans la vie, où l’on doit tracer notre route sans espoir d’obtenir une reconnaissance ou des marques d’estime?

C’est le lot de la plupart des pionniers, comme le montre la biographie de nombreux scientifiques et réformistes célèbres. Mais nous non plus, simples mortels, nous ne recevons pas toujours d’applaudissements quand nous faisons nos propres choix. D’où toute l’importance de ne pas trop dépendre de la reconnaissance des autres. Dans les périodes critiques, il est nécessaire que nous nous accordions à nous-même, pendant un certain temps, ce que nous voudrions obtenir des autres. ■



Dix conseils de sage-femme

Les règles se font attendre, le test de grossesse affiche deux petits traits...
Quels sont les bons réflexes à avoir quand on constate qu'on est enceinte?
Simona Baumann, sage-femme, partage avec nous son expérience.

Andrea Söldi

En tant qu'accompagnatrice expérimentée de la naissance, vous avez certainement une vision professionnelle de la grossesse. Quels conseils pourriez-vous donner à nos lectrices?

Simona Baumann:

1. La grossesse n'est pas une maladie

Être enceinte n'exige pas de modifier profondément sa façon de vivre. En règle générale, les femmes peuvent continuer à vivre comme d'habitude. Mais lever un peu le pied n'est certainement pas une mauvaise idée. Les femmes sentent généralement d'elles-mêmes ce qui leur fait du bien ou non.

2. Les visites de suivi de la grossesse

Six à huit semaines après les dernières règles, il est recommandé de faire un

” Six à huit semaines après les dernières règles, il est recommandé de faire un contrôle médical.

contrôle médical. Le ou la gynécologue confirmera la grossesse et calculera son terme, demandera une analyse de sang et d'urine et évaluera l'état de santé général. Vers la onzième semaine, il ou elle prévoira une échographie. Si la mère et l'enfant sont en bonne santé, le suivi de la grossesse peut être réalisé par un(e) sage-femme en collaboration avec un(e) médecin. L'avantage étant que nous autres, sages-femmes, avons plus de temps pour donner des conseils. Il est aussi agréable d'apprendre à connaître les futurs parents à ce stade et de pouvoir ensuite assurer la prise en charge post-partum, après la naissance. Je conseille donc d'entrer rapidement en contact avec un(e) sage-femme libéral(e).

3. Une alimentation saine

Pendant la grossesse, une alimentation variée et équilibrée est encore plus importante que d'habitude. La femme enceinte ne doit en aucun cas manger pour deux mais veiller à des apports suffisants en vitamines, minéraux et protéines. Ces apports profitent toujours en premier lieu à l'enfant. Un éventuel déficit s'observera donc généralement chez la mère – par exemple sous forme de fatigue et de faiblesse. Il est aussi primordial de boire suffisamment, de préférence des boissons non sucrées comme l'eau ou les tisanes. En principe, la femme enceinte peut manger à peu près tout. Je déconseille seulement la viande et le poisson crus, le fromage au lait cru et les œufs non cuits, car ces aliments ont un risque élevé d'être contaminés par des micro-organismes. Mieux vaut donc renoncer pour quelques mois au steak tartare, aux sushis et au tiramisu.

4. Les compléments alimentaires

En général, lors de la visite de suivi, le/la médecin prescrira une préparation spécifique afin de garantir des apports suffisants en vitamines, minéraux et oligo-éléments les plus importants. Notamment en acide folique – une vitamine du groupe B. Dans certains cas rares, son déficit peut empêcher la fermeture complète de la moelle épinière – c'est ce que les spécialistes appellent un spina bifida. En fait, les femmes en âge de procréer devraient se supplémenter en acide folique avant même d'être enceintes. La carence en fer est un autre problème fréquent pendant la grossesse. Il faut alors aussi prendre une préparation de fer. L'organisme absorbe mieux le fer quand il est associé à la vitamine C – par exemple avec un peu de jus d'orange ou de citron, de l'argousier ou du chou. Le café, en revanche, doit être consommé avec modération, car la caféine freine l'absorption du fer.

5. Produits d'agrément et drogues

Les femmes enceintes doivent renoncer autant que faire se peut à l'alcool, à la nicotine et, bien sûr, à toute autre drogue, car ces substances nuisent au développement de l'enfant. Si la mère prend des stupéfiants, le nouveau-né peut présenter des symptômes de



Simona Baumann travaille comme sage-femme libérale au sein du cabinet «Hebamme unterwegs» de Winterthur. Elle accompagne les femmes depuis leur grossesse jusqu'aux suites de couche (www.hebamme-unterwegs.ch).

” Pendant la grossesse, une alimentation variée et équilibrée est encore plus importante que d'habitude. La femme enceinte ne doit en aucun cas manger pour deux mais veiller à des apports suffisants en vitamines, minéraux et protéines.

sevrage. Si la mère est fortement dépendante, elle doit absolument demander l'aide d'un professionnel.

6. Les nausées

Beaucoup de femmes souffrent de nausées pendant leur grossesse, surtout les trois premiers mois. Si c'est le cas, elles doivent bien répartir leurs apports alimentaires au fil de la journée: mieux vaut manger plusieurs petites portions plutôt que deux ou trois gros repas, afin de

maintenir la glycémie à un niveau stable. Je leur conseille aussi d'avoir toujours un en-cas sain avec elle – par exemple des noix, des amandes mondées, des crackers complets, des sticks salés ou des flocons d'avoine en porridge. Le mieux est encore de grignoter un petit bout au réveil, avant même de sortir du lit. Certaines sont soulagées par l'odeur de citron. Le plus souvent, la situation s'améliore après trois mois, car les taux d'hormones changent: la concentration de gonadotrophine chorionique humaine



Restez efficace et fort:

SiderAL® Ferrum – Compléments alimentaires contenant du fer Sucrosomial® et des vitamines.



Disponible dans
votre pharmacie
ou droguerie



(hCG) augmente après la fécondation avant de baisser de nouveau.

7. Sport, activité physique et repos

L'activité physique est bonne aussi pendant la grossesse. À condition de ne pas trop en faire. Les sports impliquant des à-coups et des chocs sursollicitent le périnée – d'autant plus que le ventre est gros. En fin de grossesse, je recommande plutôt la marche ou la natation que le jogging et les sports de ballon. La gymnastique, le yoga et le pilates prénataux sont particulière-



ment adaptés. En général, le corps a toutefois aussi besoin de plus de repos, de sommeil et de calme pendant ces neuf mois. Les femmes enceintes doivent s'offrir du temps pour ça dès qu'elles le peuvent.

8. Les brûlures d'estomac

À la fin de la grossesse, beaucoup de femmes se plaignent de remontées acides, car l'estomac est comprimé et que l'acide gastrique remonte dans l'œsophage. Il peut être utile de surélever un peu le buste dans le lit. Mieux vaut renoncer au café et aux repas lourds le soir. Mâcher une poignée d'amandes entières peut aussi aider.

9. Les jambes lourdes

En cas de rétention d'eau dans les jambes, les bas de maintien soulagent. Surélever les jambes permet généralement d'évacuer lentement le liquide accumulé dans les tissus. Les bains alter-

nant chaud et froid ou les douches écossaises stimulent la circulation. La tisane d'ortie ou des aliments comme le concombre et l'asperge ont une action drainante.

10. L'humeur

Pendant la grossesse, de nombreuses femmes sont plus sensibles à cause des variations hormonales. Le déficit en fer peut aussi jouer sur le psychisme. En cas de baisse de moral persistante, je recommande donc de faire contrôler son taux de fer. La dépression de la grossesse n'est pas si rare. L'état d'esprit de la femme par rapport à la maternité et sa situation de vie jouent bien entendu un rôle. Mais même lors d'une grossesse souhaitée, de nombreuses futures mamans se demandent si elles seront à la hauteur de ce qui les attend. Je leur conseille d'exprimer ouvertement ce qu'elles ressentent. En sachant que les sages-femmes sont là pour accompagner les futurs parents dans leur nouveau rôle. ■

Si vous pensez être enceinte, vous voulez des résultats fiables dès que possible.

Le **NOUVEAU Test de grossesse Clearblue Détection Ultra Précoce Digital** détecte de très faibles niveaux d'hormone de grossesse et donne des résultats clairs et sans équivoque **6 jours avant la date de retard des règles.** Ultra sensible, ultra précoce.



Enceinte



Pas Enceinte

Sachez-le tôt

Clearblue®

78% des résultats Enceinte peuvent être détectés 6 jours avant la date de retard des règles (5 jours avant la date présumée des règles). Veuillez toujours lire la notice. Clearblue est une marque commerciale de SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. © 2021. Tous droits réservés. MKT-0810.2.CH.FR



N'ayez pas peur de l'allaitement

Le lait maternel est le premier aliment naturellement destiné au nourrisson. Il est idéalement adapté à ses besoins et contient, dans les justes proportions, tous les nutriments et les vitamines dont il a besoin dans ses premiers mois de vie.

Christiane Schittny, pharmacienne

Outre une composition parfaite pour le développement de bébé, le lait maternel offre encore d'autres avantages. Il contient les anticorps maternels qui protègent l'enfant contre diverses maladies au-delà de la période d'allaitement. Le colostrum, qui est excrété juste après l'accouchement, est particulièrement riche en anticorps. Le lait maternel contient en outre des bifidobactéries, qui influencent favorablement la flore intestinale du nourrisson. Sans oublier que l'allaitement renforce le lien entre la mère et le nouveau-né. Le sentiment de sécurité qu'il procure est bon pour son développement émotionnel et sa santé psychique.

Voilà pourquoi de nombreuses femmes décident d'allaiter. Mais l'allaitement suscite aussi de nombreux doutes, surtout chez les femmes dont c'est le pre-

” Le colostrum, qui est excrété juste après l'accouchement, est particulièrement riche en anticorps.

mier enfant. Tour d'horizon des questions les plus fréquemment posées...

À quelle fréquence mon nouveau-né doit-il prendre le sein?

Même si vous produisez d'abord très peu de lait juste après l'accouchement, mettez le nouveau-né plusieurs fois au sein. Il apprend ainsi à téter et stimule la lactation: la montée de lait se produit généralement entre le troisième et le cinquième jour après la naissance. Les premières semaines, bébé doit être mis au sein au moins huit à douze fois par 24 heures, à son propre rythme. Ça peut être vraiment épuisant, même exté-

nuant, et un soutien actif à la jeune maman peut franchement la soulager.

Mon enfant boit-il suffisamment?

Dans la grande majorité des cas, on peut répondre à cette question par l'affirmative. Même si l'on ne peut pas contrôler directement la quantité ingérée, certains signes montrent que l'allaitement se passe bien: une prise de poids normale, un bébé actif et satisfait, cinq à six langes mouillés en 24 heures ou des selles souples plusieurs fois par jour dans les premières semaines sont des signes que tout va bien. Comme l'enfant grandit par poussées, il peut arriver que la quantité

” L’Organisation mondiale de la Santé recommande l’allaitement exclusif ou l’alimentation au biberon pendant environ six mois.



de lait soit un peu juste. L’enfant réclamera alors plus souvent et la mise au sein plus fréquente permettra rapidement d’ajuster la production de lait aux besoins en énergie croissants de l’enfant.

À quoi dois-je veiller dans ma propre alimentation?

Une alimentation fraîche, saine et équilibrée est importante pour couvrir les besoins accrus en vitamines, minéraux et nutriments pendant la période d’allaitement. Si vous êtes végétarienne ou végane, vous devez absolument prendre des préparations de vitamines et vous supplémenter en DHA, un acide gras oméga-3, notamment pour que votre enfant puisse accéder à ces importantes substances nutritives via le lait maternel. Limitez votre consommation de boissons caféinées à deux à trois tasses par jour. Renoncez en général aux boissons alcoolisées et, pour des raisons évidentes, proscrivez la nicotine et les drogues, car elles passent aussi dans le lait maternel et peuvent nuire à l’enfant. Sinon, il n’existe pas d’autres restrictions alimentaires.

Que faire si mes mamelons sont douloureux?

Dans les premières semaines qui suivent la naissance, les mamelons peuvent être très sensibles ou crevassés et faire mal, surtout lors des premiers mouvements de succion. C’est normal. Ces douleurs disparaissent généralement quand l’en-

fant devient un peu plus grand. Testez différentes positions d’allaitement, massez doucement vos mamelons avant de mettre l’enfant au sein, appliquez de la graisse de laine pure ou un recouvrement spécial pour les crevasses pour favoriser la cicatrisation. En cas d’urgence, si l’allaitement devient trop douloureux, vous pouvez tirer votre lait jusqu’à ce que la situation s’améliore.

Que dois-je savoir pour utiliser un tire-lait?

Si, provisoirement, l’enfant ne peut pas boire au sein, en cas de travail à l’extérieur, si la production de lait doit être stimulée, en cas de mastite ou d’engorgement, un tire-lait peut s’avérer très utile. Vous pouvez ainsi simuler la tétée et reprendre l’allaitement, sans devoir sevrer l’enfant. Les tire-laits modernes imitent le mouvement de succion du bébé et déclenchent le réflexe d’éjection (la montée du lait dans les canaux galactophores jusqu’aux mamelons) qui permet au lait de s’écouler. Tirez votre lait à peu près à la fréquence à laquelle votre enfant prendrait normalement le sein. Il faut parfois un peu d’entraînement et de patience avant d’y parvenir. Un massage doux des seins et une atmosphère calme et détendue y contribueront.

Comment conserver mon lait?

Avant tout, veillez à assurer une hygiène irréprochable: le lait maternel doit être tiré dans un récipient propre et les par-

ties de la pompe en contact avec le lait doivent être nettoyées à l’eau chaude et au produit vaisselle après chaque utilisation. Vous garantirez ainsi en grande partie leur stérilité. La règle d’or pour la conservation du lait est la suivante: quatre heures à température ambiante, quatre jours au réfrigérateur et six mois au congélateur. Pour décongeler le lait, placez-le au réfrigérateur. Réchauffez le lait froid au bain-marie.

Que faire si mon enfant refuse le sein?

Un réflexe d’éjection du lait trop fort ou trop faible, un environnement agité, un petit nez bouché, des douleurs comme des coliques ou une otite moyenne ainsi qu’un goût inhabituel du lait maternel (dû p. ex. à certains aliments, au tabac, à certains médicaments ou à une mastite) peuvent être en cause. Il s’agit le plus souvent de problèmes transitoires, que vous résoudrez à force de patience et de calme.

Combien de temps dois-je allaiter?

L’Organisation mondiale de la Santé recommande l’allaitement exclusif ou l’alimentation au biberon pendant environ six mois. Le bébé a ensuite besoin d’autres aliments. Ceux-ci doivent être introduits au plus tôt à partir du cinquième mois, mais au plus tard au début du septième mois. Petit à petit, l’enfant doit être habitué à de nouveaux aliments, d’abord sous forme de purée, jusqu’à ce qu’il puisse manger des plats adaptés à la table familiale, vers l’âge d’un an environ. Pendant et après ce passage à une alimentation normale, l’enfant peut continuer à être allaité, aussi longtemps que la mère et l’enfant le souhaitent. ■



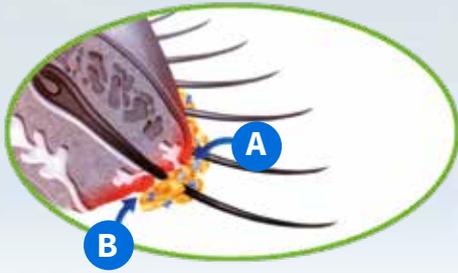
Hygiène palpébrale: **indispensable** dans bon nombre de **cas!**

Les paupières protègent nos yeux des corps étrangers, du dessèchement et de la forte luminosité. Des glandes sébacées spéciales lubrifient le bord de la paupière empêchant ainsi un débordement du liquide lacrymal. Des troubles au niveau des paupières peuvent être à l'origine de problèmes oculaires.

Lorsque les yeux collent le matin et que les paupières sont en permanence rouges, irritées ou gonflées, il est temps d'agir. Ces symptômes ne sont pas simplement pénibles – non traités, ils peuvent avoir des conséquences désagréables. Une bonne hygiène palpébrale peut notamment faire des miracles en cas de conjonctivite, d'inflammation des paupières ou lorsque vous avez les yeux secs et permettre ainsi la disparition des symptômes.

Blephaclean® est un produit novateur adapté pour l'hygiène douce et en profondeur des paupières et utilisable chez les nouveau-nés à partir de trois mois. Les compresses stériles imprégnées d'acide hyaluronique et d'extraits végétaux calmants sans conservateur éliminent les sécrétions, les croûtes ou les impuretés qui se trouvent sur le bord de la paupière. Les paupières sont ainsi parfaitement soignées et peuvent assumer leur

fonction protectrice. Florian Nitzinger a 22 ans et lutte depuis longtemps contre les yeux secs, fatigués et irrités. Son ophtalmologue lui a recommandé une hygiène palpébrale à l'apparition de ses problèmes oculaires. En effectuant des recherches sur internet, il est tombé sur Blephaclean®, qu'il a alors décidé de tester. Ses expériences avec ce produit furent très positives.



A Paupières irritées ou gonflées, avec glandes bouchées

B Sécrétions mucosiques sur la paupière



Vidéo de démonstration

www.theapharma.ch/hygiene_palpebrale

Monsieur Nitzinger, quelle sensation apporte ce produit sur les paupières?

Florian Nitzinger: en ouvrant l'emballage, on sent tout d'abord un parfum très agréable. Lors de l'application, l'effet rafraîchissant et humidifiant est immédiat sur les paupières. Le meilleur dans tout cela est que les yeux ne sont absolument pas irrités, mais qu'au contraire, l'irritation des yeux est apaisée.

Blephaclean® améliore-t-il les symptômes en cas d'irritation, de démangeaison ou de sécheresse oculaire?

On remarque une nette différence, notamment lors d'une utilisation prolongée. La rougeur du bord de la paupière diminue par exemple, les cils recommencent à pousser droit et l'œil est plus humide. En cas de démangeaisons ou de gonflement des paupières, les symptômes désagréables diminuent également.

Y a-t-il une particularité à mentionner?

La composition des constituants est en effet très particulière. En plus d'acide hyaluronique, Blephaclean® contient également des extraits végétaux d'iris et de centelle asiatique. Je pense que les fabricants de ce produit de soins ont beaucoup réfléchi à la façon de créer un produit efficace contre l'inflammation du bord des paupières.

Comment ce produit de soins s'utilise-t-il?

Contrairement aux autres produits, il n'est pas nécessaire de rincer à l'eau après l'utilisation des lingettes nettoyantes Blephaclean®, qui permettent de nettoyer très facilement le bord des paupières. C'est très pratique et plus rapide.

À quelle fréquence doit-on utiliser les compresses?

Je me nettoie en principe le bord des paupières une fois par jour. Idéalement le matin, car la procédure est alors la plus efficace et permet d'éliminer les sécrétions qui se sont amassées durant la nuit. Si celles-ci restaient dans l'œil, elles constitueraient un milieu favorable au développement de bactéries – avec toutes les conséquences négatives que cela entraîne.

Quels sont pour vous les principaux avantages de Blephaclean®?

Que les compresses prêtes à l'emploi sont conditionnées en paquets individuels et n'ont donc besoin d'aucun conservateur pour se conserver longtemps. La composition exceptionnelle qui garantit une sensation agréable et bienfaisante dans les yeux et n'occasionne aucune irritation.



Distribution des produits oculaires en vente libre de Théa Pharma:

Similasan Eye Care (Schweiz) AG
6060 Sarnen
contact@similasan.swiss
www.similasan.swiss



Un cœur en forme

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès en Suisse. La D^{re} méd. Rubina Syed, spécialiste en cardiologie, nous explique les symptômes possibles d'une pathologie cardiaque et ce que nous pouvons faire pour la santé de notre cœur.

Susanna Steimer Miller



Quels sont les moyens à votre disposition aujourd'hui en tant que cardiologue pour diagnostiquer les problèmes cardiaques?

D^{re} méd. Rubina Syed*: comme toujours, un dialogue approfondi avec le/la patient(e) reste primordial pour identifier les symptômes et les facteurs de risque. Selon ses plaintes, je peux décider quelles méthodes d'examen je dois utiliser pour diagnostiquer une maladie cardiaque. Le plus souvent, je fais appel à l'échographie. Elle permet d'identifier les lésions valvulaires ou une insuffisance cardiaque et de voir les effets de l'hypertension. Les troubles de la circulation susceptibles d'entraîner un infarctus du myocarde se diagnostiquent au mieux par un test d'effort sur vélo ou tapis de marche.

* La D^{re} méd. Rubina Syed est spécialiste en cardiologie au cabinet de cardiologie Högge de Zurich (www.herzpraxishoengg.ch).

” Beaucoup de femmes ignorent que l'infarctus ne se manifeste pas chez elles comme chez les hommes.

Quels sont les problèmes cardiaques les plus fréquents en Suisse?

En première position, le rétrécissement des artères coronaires. Ce que nous autres spécialistes appelons la «maladie coronarienne». En l'absence de traitement, ce rétrécissement peut conduire à l'infarctus. En deuxième position, on a l'insuffisance cardiaque. Et en troisième, les maladies valvulaires et les troubles du rythme. Si l'on inclut aussi les maladies vasculaires, l'hypertension arrive en tête.

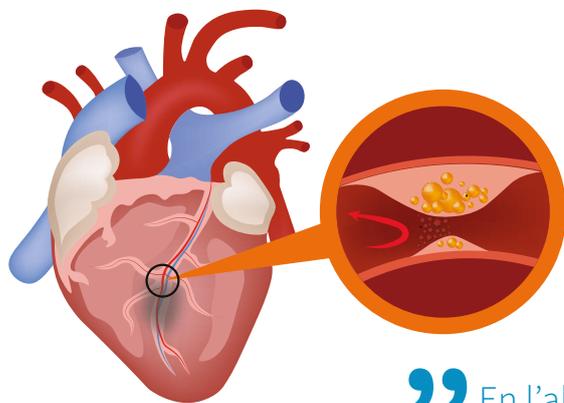
Quels sont les signes que quelque chose cloche du côté du cœur?

Toutes les maladies cardiaques entraînent une baisse des performances et une fatigue rapide. La maladie coronarienne se manifeste souvent par des douleurs dans la poitrine, surtout à l'effort.

Une accélération des battements du cœur ou une fréquence cardiaque irrégulière parlent plutôt en faveur d'un trouble du rythme.

L'infarctus du myocarde s'annonce-t-il de la même façon chez les hommes et chez les femmes?

Pendant des années, on a parlé des symptômes caractéristiques de l'infarctus en énumérant en fait les troubles qui surviennent typiquement chez l'homme. D'une manière générale, la médecine du passé a toujours accordé plus d'attention aux hommes. Aujourd'hui, nous réalisons de plus en plus que beaucoup de choses sont différentes chez les femmes. On a donc longtemps passé sous silence les symptômes des femmes. L'intense douleur thoracique qui irradie dans le



» En l'absence de traitement, le rétrécissement des artères coronaires peut conduire à l'infarctus.

bras gauche est souvent moins prononcée chez la femme. En cas d'infarctus, les femmes se plaignent plutôt d'une légère pression dans la poitrine, d'un essoufflement, de maux de dos et d'accès de transpiration ou de nausées. Souvent, elles ne ressentent qu'une sorte de fourmillement dans les bras, une fatigue inexplicable ou des douleurs dans la partie supérieure de l'abdomen qu'elles prennent pour des troubles gastriques. Cette erreur d'interprétation fait souvent perdre un temps précieux aux femmes victimes d'infarctus, qui arrivent plus tard à l'hôpital.

Beaucoup ignorent que l'infarctus ne se manifeste pas chez elles comme chez les hommes. Par conséquent, elles prennent leurs symptômes moins au sérieux, occultent le problème et minimisent la situation. Comme elles ne savent pas à quoi attribuer leurs symptômes, elles n'en parlent pas à leur médecin ou à leur entourage. Il est urgent qu'elles soient mieux informées!

Comment garder longtemps son cœur en bonne santé?

Idéalement, en le soumettant le moins possible à des influences pathogènes. Si la tension, le taux de cholestérol et la glycémie sont élevés, il faut s'efforcer de les réduire. De nombreuses études ont prouvé que la nicotine abîme non seulement les poumons mais aussi considérablement le cœur. De plus, il importe d'éviter le surpoids et de pratiquer une activité physique régulière.

Pourquoi bouger est-il bon pour le cœur?

Bouger permet d'influer positivement sur tous les facteurs de risque des maladies cardiaques. Le sport réduit le risque de surpoids et fait baisser le taux de cholestérol et la glycémie. Les personnes en sur-

poids qui réussissent à perdre quelques kilos font aussi baisser leur tension. L'activité physique régulière renforce en outre le muscle cardiaque et fait baisser la fréquence cardiaque au repos, ce qui permet au cœur de mieux récupérer.

Quelle est la dose d'activité physique idéale?

Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'exercice physique d'affilée par jour. La marche rapide, le vélo, la randonnée, la natation et le jogging sont des sports d'endurance idéaux. Mais toutes les activités sportives, y compris le tennis ou le golf, sont bénéfiques.

Quelle alimentation profite à la santé cardiaque?

Le régime méditerranéen est idéal, de même que le respect de la pyramide alimentaire, autrement dit une alimentation riche en légumes, salades, fruits et légumineuses, avec une consommation modérée de poisson et une faible consommation de produits laitiers et de viande. Si l'on souffre déjà d'une maladie cardiaque et qu'on est en surpoids, il faut essayer de perdre du poids. Cela passe idéalement par une alimentation équilibrée, le renoncement aux boissons sucrées, sucreries et aliments gras, et plus d'activité physique. ■



NOUVEAU

Burgerstein CardioVital:

«Votre cœur me tient à cœur.»

À base d'extraits d'olives et d'ail, de coenzyme Q10, de sélénium, de vitamine K2 et d'acides gras oméga 3, qui contribuent à une fonction cardiaque normale. * à partir de 250 mg d'acides gras oméga 3 EPA et DHA par jour au minimum

Ça fait du bien.

 **Burgerstein Vitamine**

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

Antistress SA, 8640 Rapperswil



Une aide tout en douceur pour des nerfs solides

Nervosité et agitation intérieure semblent inhérentes à notre quotidien trépidant. Quelles solutions proposent les médecines complémentaires pour tenir le stress en échec et retrouver la paix intérieure?

Rebekka Thöni Tobler, pharmacienne FPH en officine, homéopathe

Nous savons tous ce que ça fait d'être nerveux mais, d'un point de vue médical, c'est une notion pas si facile à définir: la nervosité est un état d'agitation intérieure et de tension qui se manifeste par différents signes. Comme les mains qui tremblent, les accès de transpiration, l'accélération des battements du cœur et de la respiration, ainsi qu'un sentiment d'incertitude et de peur.

Un repos nécessaire

Après un effort, notre organisme a besoin d'un temps de repos pour se régénérer. L'équilibre entre état de tension et détente est subtil, varie d'un individu à l'autre et peut se dérégler facilement: quand le stress et le surmenage deviennent tels que le corps, l'âme et l'esprit ne parviennent plus à récupérer et à prendre du recul, nervosité et agitation intérieure deviennent la règle plutôt que l'exception.

Les médecines complémentaires

Les médecines complémentaires tentent de rétablir l'harmonie entre le corps, l'âme et l'esprit et/ou de compenser diverses carences. En sachant que les causes de la nervosité peuvent être très

” Quand le stress et le surmenage deviennent tels que le corps, l'âme et l'esprit ne parviennent plus à récupérer et à prendre du recul, nervosité et agitation intérieure deviennent la règle plutôt que l'exception.

diverses sur le plan émotionnel. Peut-être est-ce notre quotidien familial ou professionnel agité qui nous stresse, autrement dit un facteur extérieur peu ou pas influençable à brève échéance. Mais peut-être sommes-nous aussi trop exigeants avec nous-même ou affaiblis par une maladie. Dans ce cas, notre seuil de tolérance est plus bas; nous avons les «nerfs fragiles» et nous nous sentons dépassés. Il est alors important de retrouver son équilibre. Mais quelles mesures de soutien peut-on trouver en pharmacie?

Phytothérapie

Demandez à votre pharmacien(ne) de vous préparer une teinture ou un mélange pour tisanes ou recourez à des préparations toutes faites, par exemple sous forme de gélules ou de comprimés. Ces plantes médicinales sont recommandées:

- **Mélisse:** calmante, aide quand on est mal dans sa peau.
- **Valériane:** pour les personnes qui dorment mal et se sentent déracinées.
- **Lavande:** calmante, fortifie l'estomac, renforce la confiance en la vie.
- **Passiflore:** rassérène lorsqu'on a des soucis, permet de se retrouver soi-même.
- **Aubépine:** en cas de sensation d'oppression dans la poitrine ou d'accélération des battements du cœur.

Homéopathie

Les remèdes homéopathiques suivants sont indiqués en cas de nervosité:

- **Kalium phosphoricum 30 CH:** en cas d'épuisement mental. Pour les personnes qui ont l'impression que tout se dresse devant eux comme une montagne insurmontable.



” L'adrénaline augmente le rythme cardiaque et la respiration dans les situations de stress aigu pour nous préparer au combat ou à la fuite.

- **Staphisagria 30 CH:** en cas de colère contenue.
- **Strophantus 30 CH:** en cas de trac et de palpitations dans les situations d'énerverment.
- **Aurum metallicum:** en cas de tristesse profonde. Pour les personnes qui pensent ne pas être adaptées à ce monde.

Il suffit souvent de laisser fondre dans la bouche 5 à 7 globules du remède homéopathique choisi pour se sentir mieux. Il vous faudra cependant peut-être renouveler la prise 1 à 2 fois.

Aromathérapie

Sélectionnez en pharmacie l'une des essences suivantes à son odeur. Versez-en quelques gouttes dans une lampe d'aromathérapie et retrouvez votre calme intérieur. En déplacement, respirez-la directement dans son flacon.

- **Camomille romaine:** a un effet globalement calmant – décontractante, déstressante et fortifiante.
- **Manuka (arbre à thé de Nouvelle-Zélande):** connu pour son rôle protecteur sur la peau et les nerfs – stabilise le mental, renforce et protège les nerfs.
- **Lavande:** c'est l'huile qui possède le plus d'applications – équilibrante, calmante, reconstituante et apaisante.
- **Mélisse:** utile en cas d'agitation et de stress – équilibrante, revitalisante/calmante et fortifiante.
- **Vétiver:** possède la force de la terre – reconnecte, calme les nerfs, reconstitue et équilibre.

Sels de Schüssler

Conformément aux principes de la thérapie biochimique du Dr Schüssler, les sels suivants peuvent être utilisés en cas d'agitation intérieure, de nervosité, de sollicitation importante de l'organisme ou d'épuisement:

- **n° 2, Calcium phosphoricum (D6),** fortifiant et reconstituant.
- **n° 5, Kalium phosphoricum (D6),** remède pour le cœur et les nerfs.
- **n° 7, Magnesium phosphoricum (D6),** relaxant et décontractant.
- **n° 15, Kalium jodatatum (D12),** en cas de sensation de surmenage et d'irritabilité.
- **n° 17, Magnesium sulfuricum (D12),** en cas de tensions internes et de problèmes de concentration.
- **n° 22, Calcium carbonicum (D12),** remède en cas d'épuisement.

La posologie est souvent basée sur les besoins individuels; l'usage courant est de 1 à 2 comprimés trois fois par jour. Cependant, il est préférable de se renseigner auprès de votre pharmacie pour savoir quelle fréquence d'administration vous convient le mieux.

Vitamines et sels minéraux

Les vitamines du groupe B et le magnésium sont particulièrement importants pour avoir des nerfs solides. Par conséquent, si vous soupçonnez une carence, prenez un complexe de vitamines B pour renforcer les nerfs le matin à jeun et du magnésium aux propriétés décontractantes le soir avant d'aller au lit. En raison d'un besoin accru, une supplémentation en vitamines et minéraux peut apporter un soulagement notable en cas d'activité sportive régulière, en phase de croissance, en cas de transpiration excessive, de surmenage ou pendant la grossesse et l'allaitement.

Grâce aux médecines complémentaires, retrouvez le calme intérieur, la stabilité, la sérénité, le courage de dire «non», la joie et la force au quotidien, au travail et en famille. ■

TROIS SIT-UPS

ET DÉJÀ DES COURBATURES.



POUR SOUTENIR LA FONCTION MUSCULAIRE.

www.magnesium-biomed.ch

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

Santé pour vous et votre bébé



LE DÉSIR D'ENFANT...

... ne peut être comblé qu'avec le bon timing. En règle générale, l'ovulation se produit chez les femmes au milieu du cycle, vers le quatorzième jour après le début des saignements. Ensuite, l'ovule ne peut être fécondé que pendant environ six à douze heures.

Viola® À chaque cliente son test de grossesse.

Les tests de grossesse Viola® sont des produits de qualité cliniquement prouvés pour la détermination de la grossesse par la détection de l'hormone de grossesse hCG.

Les tests Viola® permettent de révéler une éventuelle grossesse en détectant l'hormone hCG dès le 8^e jour après le rapport sexuel et ont une fiabilité de plus de 99% pour tous les tests.



LES SUBSTANCES VITALES...

... sont indispensables à notre organisme. Pendant la croissance, la grossesse et l'allaitement, en cas de stress ou en vieillissant, les besoins en divers minéraux et vitamines peuvent être considérablement accrus. Notre corps n'étant pas en mesure de produire lui-même la plupart de ces substances, il a donc besoin d'un apport extérieur.

Burgerstein Grossesse & Allaitement Prévention pour deux.

Avec 13 vitamines, 10 minéraux, des oligo-éléments dans une formule équilibrée – sans aromatisants, agents conservateurs ou colorants exogènes. Couvre les besoins accrus de la mère en micronutriments et ceux de l'enfant pendant et après la grossesse. À prendre idéalement dès que l'on souhaite avoir un enfant.



LE RHUME...

... est particulièrement fréquent chez nos bouts de chou. D'une part, le système immunitaire infantile est encore sans défense contre de nombreux pathogènes et est donc plus sensible aux virus du rhume. Et d'autre part, les voies nasales sont encore très étroites et de petites quantités de sécrétions suffisent déjà à les boucher.

homedi-kind® Baume d'angélique

Un soin doux pour le petit nez enrhumé et délicat de bébé. Ce baume est à base de composants soignants et protecteurs et d'huiles essentielles bienfaisantes. Un peu de baume à appliquer à droite et à gauche sur les ailes du nez et le rhume ne se fait presque plus sentir.



é



Conseils précieux de votre pharmacie

LES DENTS...

... devraient être nettoyées dès l'apparition de la première dent de lait. Outre l'aspect esthétique, une dentition temporaire complète et saine est essentielle pour broyer les aliments, le développement du langage (formation des sons) et servir de support aux dents définitives.

EMOFORM® KIDS Une protection complète pour des dents de lait saines.

Dès la première dent de lait jusqu'à 5 ans. Pour les nourrissons et les petits enfants, le meilleur est tout juste assez bon: c'est pourquoi les substances actives d'EMOFORM® KIDS ont été soigneusement sélectionnées.

EMOFORM® KIDS est exempt de: gluten, conservateurs, lactose, microplastiques, nanoparticules, laurylsulfate de sodium et édulcorants artificiels.



LES BACTÉRIES INTESTINALES...

... profitent d'une notoriété croissante en matière de santé. Propre à chaque individu, la flore intestinale est comparable aux empreintes digitales. Elle ne se développe qu'après la naissance, car dans l'utérus, l'embryon grandit dans des conditions stériles.

Lactobact® Baby+ & Junior+ Santé intestinale dès la naissance.

Avec cultures bactériennes probiotiques spécialement sélectionnées.

Lactobact® BABY+ poudre

- Avec acide pantothénique et acide folique
- Dès la naissance

Lactobact® JUNIOR+ drops

- Avec les vitamines C et D
- À partir de 3 ans
- Goût fruité de l'orange

Commandez votre échantillon gratuit par e-mail à info@vitacura.ch.



LE SOMMEIL...

... est particulièrement important pour les enfants. Au cours des premiers mois de sa vie, un nourrisson ne peut pas rester éveillé plus de 2 à 2,5 heures. Les troubles du sommeil peuvent avoir plusieurs causes. Vers l'âge de 15 mois, les cauchemars et les réveils qui s'ensuivent sont tout à fait normaux. Parfois, ils se sentent seuls ou n'ont pas assez de calme.

Similasan Troubles du sommeil Peut contribuer à un meilleur sommeil.

- Convient aux petits enfants
- En cas d'insomnies ou de sommeil entrecoupé
- En cas de sommeil agité, léger, riche en rêves

Disponible sous forme de globules. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Similasan AG.



L'enfant à haut potentiel

La notion d'«enfant prodige» évoque immanquablement Wolfgang Amadeus Mozart. Mais à partir de quand parle-t-on de haut potentiel? Salomé Müller-Oppliger, chargée de cours, connaît bien la question.

Meta Zweifel



Madame Müller-Oppliger, le plus jeune étudiant suisse a désormais 17 ans, s'appelle Maximilian Janisch et présente des aptitudes extraordinaires en mathématiques.

Peut-on parler d'«enfant prodige» dans son cas et celui d'autres jeunes surdoués?

Salomé Müller-Oppliger*: je vous répondrais par une autre question tout à fait personnelle, sans lien avec la recherche: chaque enfant n'est-il pas un prodige à sa manière et par son existence même? La notion d'«enfant prodige» en rapport avec Maximilian Janisch me fait un peu tiquer, car plusieurs aspects entrent en jeu. Ce jeune homme est plus intelligent que la moyenne. Des années d'entraînement, avec le soutien de son père, lui ont permis de résoudre des problèmes mathématiques très complexes dès l'en-

fance. Il fait en outre preuve de beaucoup d'autodiscipline et d'un goût prononcé de la performance.

Manifestement, le haut potentiel ne dépend pas seulement des résultats hors du commun obtenus aux tests d'intelligence?

Un QI élevé est bien sûr réjouissant mais pas déterminant à lui seul. De nombreuses études tendent à montrer que différents facteurs intrinsèques à la personnalité comme le goût de l'effort ou le self-control sont tout aussi importants pour qu'un enfant puisse réaliser son potentiel. Le Prof. Dr Joseph Renzulli, chercheur à l'Université du Connecticut – avec laquelle nous collaborons – bousculait la notion de «chromosome en or» dès 1986: la douance n'est jamais centrée sur un point fixe mais fait entrer en jeu plusieurs facteurs. Renzulli est à l'origine du modèle des trois anneaux. Quand une aptitude supérieure à la moyenne est associée à une pensée créative, divergente, à une disposition pour le travail marquée par le goût de la performance, la passion, et, dans le meilleur des cas, à un environnement favorable, les conditions sont réunies pour de hautes performances.

” Un QI élevé est bien sûr réjouissant mais pas déterminant à lui seul.

Comment se fait-il que les enfants «en avance», qui sautent une classe, aient ensuite parfois des résultats très moyens?

De mon point de vue, il est décisif de motiver suffisamment les enfants ou les adolescents et essentiel que l'apprentissage soit jugé utile. Des événements perturbateurs comme un accident ou la séparation des parents, mais aussi une poussée d'hormones brutale à la puberté, peuvent parfois affecter les performances.

Le haut potentiel est-il détecté précocement en Suisse?

Le diagnostic pédagogique fait partie des compétences centrales du métier d'enseignant. Les enseignants doivent être formés à reconnaître le haut potentiel ou les aptitudes particulières. Ils disposent pour cela d'une série d'instruments d'ob-

* **Salomé Müller-Oppliger** est professeure et directrice du programme de master international «Integrative Begabungs- und Begabtenförderung» de la Haute école pédagogique du nord-ouest de la Suisse.



servation reconnus. Dans certaines circonstances, il est toutefois difficile d'établir le potentiel d'un enfant.

Qu'est-ce qui complique une évaluation précoce et porteuse de perspectives?

Parfois, certaines aptitudes peuvent rester cachées: l'enfant a un haut potentiel mais aussi des difficultés d'apprentissage. Ou alors il est catalogué parmi les «élèves médiocres», voire parmi les éléments perturbateurs, parce qu'il n'est pas suffisamment stimulé. Quand un problème de comportement se greffe sur le potentiel de l'enfant, il n'est pas facile d'évaluer correctement la situation, de manière adaptée à chaque enfant. L'encouragement des enfants doués et à haut potentiel est toutefois une mission de l'école et est inscrit dans le Lehrplan 21 (plan d'études 21). Dans quelques écoles, des enseignants spécialement formés sont là pour ça.

Les parents d'enfants à haut potentiel sont-ils conseillés et accompagnés?

Ça varie d'un canton à l'autre, et parfois même d'une commune à l'autre. Certains centres de consultation existent déjà,

p. ex. dans les cantons d'Argovie, de Bâle-Campagne et de Zurich. En principe, des enseignants spécialement formés à l'encouragement des talents individuels devraient pouvoir accompagner parents et enfants concernés dans toutes les écoles.

Vous parlez d'«encouragement des talents individuels». Est-ce à dire que non seulement les enfants à haut potentiel, mais si possible tous les enfants devraient être soutenus dans leurs dispositions respectives?

Nous parlons d'une part d'«encouragement des talents individuels» et d'autre part d'«encouragement des enfants doués». L'encouragement des talents individuels vise à identifier les forces et les faiblesses de tous les élèves et à encourager leurs aptitudes de manière optimale, en tenant compte de leurs possibilités individuelles. L'encouragement des enfants doués porte notamment sur les besoins parfois spécifiques des enfants plus doués que la moyenne. Il les aide aussi à développer des compétences qui leur permettent d'atteindre un niveau d'excellence dans leur domaine de prédilection.

En dehors des éventuelles attentes plus élevées de ses parents, un enfant peut-il souffrir de son haut potentiel?

Oui, quand le climat d'apprentissage de sa classe est dominé par la compétition plutôt que par une culture de la reconnaissance. Si un enfant craint de montrer ses capacités parce qu'il ne veut pas être pris pour un «bucheur» et ne s'autorise plus à être fier, le haut potentiel peut devenir un poids et une souffrance. Mais une sollicitation insuffisante peut aussi affecter le bien-être de l'enfant et perturber le développement de sa personnalité et de ses performances.

L'encouragement des talents individuels doit-il être proposé à chaque enfant?

Certainement, car chaque enfant a ses points forts. Le fait que l'enseignant(e) remarque les points forts de l'enfant, les reconnaisse et encourage leur développement fait partie de l'art du diagnostic pédagogique. L'enfant doit en outre être encouragé à faire valoir ses compétences. En Suisse, les enfants ont toutefois plutôt tendance à se faire discrets pour qu'on ne se moque pas d'eux et qu'ils ne passent pas pour des «grosses têtes». ■

Trésors de la mer

Parmi les graisses que notre organisme «brûle» pour bien fonctionner, quelques-unes sont dites essentielles. Ne pouvant être fabriquées par le corps à partir d'autres lipides, elles doivent impérativement être fournies par l'alimentation. Il s'agit d'acides gras polyinsaturés dont certains sont surtout présents dans le milieu marin.

Isabelle Hulmann, pharmacienne

Commençons par un petit rappel biochimique et nutritionnel: pour synthétiser toutes les substances dont notre organisme a besoin pour sa croissance, son fonctionnement et sa réparation, il utilise les nutriments, l'eau ainsi que l'air. Tout simplement, serait-on tenté de dire, mais ces processus sont réglés au détail près par nos gènes!

Les nutriments en question sont des protéines, des sucres (ou glucides) et des graisses (ou lipides), auxquels s'ajoutent des sels minéraux, des oligo-éléments et des vitamines. Certains d'entre eux ne peuvent pas être fabriqués par le corps et doivent donc être fournis par la nourriture que nous consommons. S'agissant des lipides, ce sont certains acides gras polyinsaturés. Le terme insaturé vient de la chimie et est utilisé lorsque deux atomes de carbone sont liés par une double liaison plutôt que par une liaison simple habituelle. Selon la position de leur première double liaison sur le troisième ou sixième atome de carbone, on appelle ces acides gras oméga-3 et oméga-6. Outre l'apport énergétique qu'ils représentent, ces deux groupes de lipides servent à la synthèse des membranes cellulaires et de nombreuses substances participant notam-

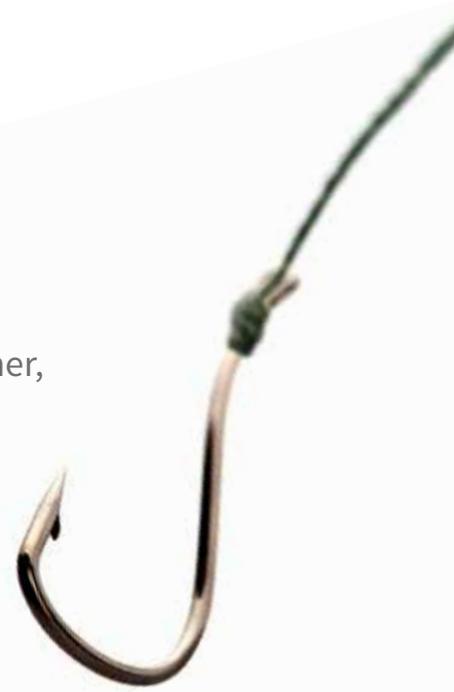
ment aux réactions inflammatoires et immunitaires ou encore à la coagulation.

Les oméga-3, des acides gras miracles?

Parmi les acides gras oméga-3, on trouve l'acide alpha-linolénique (ALA), dit aussi oméga-3 précurseur, l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahéxaénoïque (DHA). L'ALA est un oméga-3 à chaîne courte qui peut, dans une certaine mesure, servir à la synthèse de l'EPA et du DHA, qui sont eux des acides gras à longue chaîne. Mais cette transformation par le corps est limitée et variable. Par conséquent, il est souhaitable de trouver directement les différents oméga-3 dans les aliments. Pourquoi est-il si important de consommer suffisamment d'oméga-3 et plus par-

” Parmi les acides gras oméga-3, on trouve l'acide alpha-linolénique (ALA), dit aussi oméga-3 précurseur, l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahéxaénoïque (DHA).

ticulièrement de l'EPA et du DHA? Ayant constaté que l'alimentation très riche en poisson gras de certaines populations semblaient avoir un effet protecteur notamment sur leur système cardiovasculaire (peuples autochtones de l'Antarctique, population japonaise), ces acides gras font l'objet d'études poussées depuis plusieurs décennies déjà. Même si les preuves disponibles ne sont pas toutes de même qualité, il ressort des études que les oméga-3 sont non seulement bons pour le cœur et les vaisseaux, mais permettent également de réduire le taux de mauvaise graisse dans le sang (le mauvais cholestérol), tout en ayant un effet positif sur le développement cérébral et notamment les yeux. Il est donc conseillé de veiller à un apport suffisant tout au long de la vie.



Algues, krill et poissons

Pourquoi le monde marin est-il une source idéale d'EPA et de DHA? C'est grâce aux microalgues qui sont capables de synthétiser l'EPA et le DHA. Elles se trouvent à la base de la chaîne alimentaire marine. Les espèces de *Schizochytrium* en sont un exemple très intéressant. Le krill est une autre source riche en oméga-3. Ce terme désigne la population de crustacés microscopiques qui vit en suspension dans les océans arctique et antarctique. En tant qu'invertébrés, ces crustacés sont capables de synthétiser de l'EPA et du DHA. Le krill, ou zooplancton, est la part animale du plancton, sa part végétale étant appelée phytoplancton. Krill et/ou plancton sont une source alimentaire importante pour la faune aquatique.

Mais à quoi tient cette richesse en oméga-3 dans le krill, le plancton ou les algues des mers froides? Les oméga-3 sont des lipides qui restent relativement fluides à basse température. Résultat de l'évolution, ils se retrouvent de manière privilégiée dans les organismes à sang froid ou les plantes qui vivent dans un milieu plutôt froid. Le krill et/ou le plancton des mers froides sont à l'origine de la richesse en oméga-3 des poissons qui s'en nourrissent.

Les poissons typiques de ces habitats et intéressants sur le plan nutritionnel sont le saumon, le maquereau, le hareng, les sardines, les anchois ou encore le thon. Les poissons d'eau douce ou de mers tempérées sont par nature moins intéressants en matière d'oméga-3.

Au menu ou sous forme de compléments alimentaires

Assurer un apport suffisant en ALA en consommant de bonnes huiles et des oléagineux est la première mesure à prendre. Pour l'EPA et le DHA, une consommation régulière de poissons est recommandée. Mais comment suivre ce conseil tout en évitant la surpêche des océans? On peut aussi avoir des craintes face à la teneur éventuellement problématique en polluants dans des poissons carnivores qui se trouvent au bout de la chaîne alimentaire. La réponse est par conséquent peut-être dans l'utilisation de compléments alimentaires issus de la culture de microalgues ou encore dans une pêche raisonnable du krill. L'extraction d'acides gras oméga-3 à partir de ces produits de la mer permet d'assurer la qualité et la sécurité des compléments alimentaires. ■

OMEGA-life® Liquid Forte 3000

Soutient votre cœur et votre cerveau



NOUVEAU

liquide
hautement
concentré

seulement
1/2 cuillère
à café par jour

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

omega-life.ch

DG
DOETSCH GRETHER



Petits futés

De nombreux parents s'interrogent sur le niveau d'intelligence de leur enfant et la façon dont il s'en sortira à l'école. Marion Sontheim, responsable de la formation chez IG Spielgruppen Bildung, s'exprime sur la question.

Susanna Steimer Miller



Comment les parents peuvent-ils se faire une idée du niveau d'intelligence de leur enfant dès les premières années?

Marion Sontheim*:

chaque enfant a ses talents, ses points forts et ses propres centres d'intérêt mais le monde s'ouvre à lui de différentes façons. Beaucoup de parents pensent que c'est un signe d'intelligence si leur enfant est plein d'assurance. Certains petits préfèrent observer avant de vouloir faire quelque chose par eux-mêmes. Ces enfants ne sont pas moins intelligents. Mais certains parents préféreraient avoir un fonceur. Nous devrions moins nous fier à une image idéale et être plus disposés à apprendre à connaître ce petit être tel qu'il est.

* **Marion Sontheim** est directrice et responsable de la formation chez IG Spielgruppen Bildung GmbH, mais aussi accompagnatrice familiale.

” La plupart des parents ont un bon radar pour détecter un éventuel problème de développement de leur enfant.

Quelles sont les étapes importantes du développement de l'enfant avant son entrée à l'école enfantine?

La plupart des parents pensent systématiquement à l'apprentissage de la marche et au langage. Mais il est tout aussi important de découvrir qu'on a sa propre volonté et d'apprendre à se démarquer. Ce processus qui consiste à devenir une personne autonome se fait au détriment des intérêts des parents. Beaucoup déprécient cette phase d'autonomisation en parlant de phase d'opposition. Les anglophones parlent même des «terrible twos», la terrible étape des deux ans! Pourtant, cette phase d'autonomisation, certes éprouvante pour la plupart des parents, est un cadeau et une étape très

importante pour l'entrée à l'école enfantine où l'enfant devra être le plus autonome possible.

Comment les parents peuvent-ils savoir si leur enfant se développe normalement pour son âge?

Le pédiatre aujourd'hui décédé Remo Largo a montré que les étapes de développement sont très variables. L'important, c'est que les parents constatent des progrès chez l'enfant. La plupart ont un bon radar pour détecter un éventuel problème. Mais les impressions des autres personnes qui s'en occupent peuvent aussi être utiles. En cas d'incertitude, je recommande toujours d'en parler au/à la pédiatre. Il ou elle pourra juger au mieux



ce qui est conforme à l'âge de l'enfant. Les parents doivent chercher un(e) pédiatre avec lequel/laquelle ils peuvent bâtir une relation de confiance à long terme.

Les parents comparent souvent leur enfant aux autres. Que leur conseillez-vous?

Je peux juste leur dire ceci: arrêtez avec ça! Imaginez que mon compagnon rentre le soir à la maison et me dise que notre voisine fait mieux la cuisine, travaille plus au jardin et est, en plus, plus jolie! Comment je le prendrais à votre avis? Les enfants aussi souffrent si on les compare aux autres dès leur plus jeune âge. Les parents doivent se défaire de l'idée qu'ils doivent faire quelque chose pour que leur enfant soit à la hauteur.

Avant, on parlait plutôt du principe que les enfants étaient forts. Ma grand-mère disait toujours: «Ça va s'arranger!» Aujourd'hui, beaucoup d'enfants suivent une thérapie, car leurs parents pensent qu'ils ne sont pas assez forts ou assez bons. Je trouve aussi regrettable qu'on

parle des enfants comme s'ils étaient des objets. Quand on demande aux parents ce qu'ils souhaitent le plus pour leur enfant, on reçoit fréquemment pour réponse: «Que ce soit quelqu'un de bien et qu'il s'en sorte à l'école.» Le bonheur est souvent assimilé à un parcours scolaire sans accroc majeur. Mais est-ce vraiment la chose la plus importante que nous souhaitons à nos enfants?

Un retard de développement indique-t-il que l'enfant aura plus tard des difficultés d'apprentissage?

Non. C'est possible mais pas automatique. Un retard de développement peut avoir différentes causes. Il peut cacher un déficit en fer par exemple. Si le problème est diagnostiqué et traité, l'enfant rattrapera vite son retard. Même chose si l'enfant entend mal à cause d'une otite séreuse, une accumulation de liquide dans l'oreille. Certains diront qu'il est borné, car il ne réagit pas à ce que l'animateur/trice ou les autres enfants disent dans un groupe. Mais une fois l'otite guérie, il jouera de nouveau avec les autres.



EQUAZEN® QI

Sois serein – maîtrise tes objectifs.

EQUAZEN® QI – complément alimentaire aux acides gras oméga-3 (EPA, DHA) et acide gras oméga-6 (GLA). DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau.¹



POUR ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS.

ARÔME CITRON.

3 FORMES POSOLOGIQUES.

Un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain. Ne convient pas aux femmes enceintes ou qui allaitent.

¹ Effet bénéfique obtenu par la consommation journalière de 250 mg de DHA.

Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

zeller

Si l'on soupçonne quoi que ce soit, il faut creuser la question et essayer de trouver ce que cache le problème.

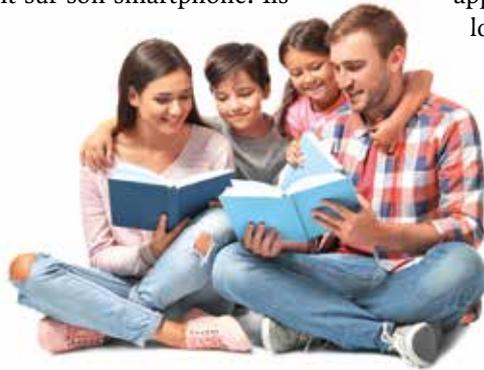
Les parents peuvent-ils influencer l'intelligence de leur enfant?

L'intelligence d'un enfant est en partie héritée à la naissance. Au mieux, les parents peuvent l'accompagner en lui donnant la possibilité de faire des expériences, comme jouer dans les bois par exemple. Donc pas en lui faisant suivre des cours mais en découvrant le monde avec lui, sans tout lui expliquer. Quand un petit d'un an observe une pâquerette par exemple et la prend dans sa main, il peut y passer un moment! Pour les parents, c'est aussi agréable de prendre le temps de s'émerveiller avec lui de tout ce qui existe autour de lui. Ils ne doivent pas toujours absolument chercher à l'occuper. Les enfants profitent aussi énormément des histoires que leurs parents leur lisent au quotidien. On peut ainsi éveiller leur intérêt pour le langage, l'écrit, la lecture et les livres. La lecture aura pour eux une

connotation positive et ils voudront acquiescer cette compétence. En entendant des histoires, ils apprennent aussi à s'identifier aux personnages et éduquent leurs émotions. Sans compter que leur faire la lecture permet de les calmer.

Comment les parents peuvent-ils encore aider au mieux leur enfant à bien démarrer à l'école?

En étant émotionnellement disponibles pour eux. S'ils sont rivés sur leur téléphone portable, ça ne fonctionnera pas. Diverses expériences ont montré que les bébés s'agitaient quand leur mère était sur son smartphone. Ils



essaient d'attirer l'attention, car ils ne veulent pas être laissés seuls. La consommation médiatique constante n'est pas bonne pour la relation parents-enfant. Plus l'enfant est petit, plus elle pose problème.

Je recommande aux parents de beaucoup parler avec l'enfant, de passer du temps avec lui, de découvrir le monde ensemble et de lui offrir un environnement propice à son développement. Rien de tel que la nature pour cela. C'est dommage que beaucoup d'enfants d'âge scolaire ne passent plus qu'une heure par jour dehors de nos jours. On ne peut pas apprendre à lire et à écrire sans un développement moteur approprié. Sauter, courir ou faire de la balançoire, c'est tout aussi important que lire et écrire.

La meilleure stimulation précoce pour l'enfant, c'est de le laisser jouer librement. À condition de lui laisser beaucoup de temps sans programme établi. ■

Pour le soutien du système immunitaire

Vitamine C
zinc
E
sélénium

HAUTE DOSE
1 comprimé par jour



120 comprimés pelliculés

Complex – vitamines et minéraux*

www.complex.swiss

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



La médecine expliquée

aux
enfants

SALUT, JE M'APPELLE POULINE!

Je suis un pou et j'aime les épaisses tignasses par-dessus tout! Plus il y a de cheveux à escalader, mieux c'est! Quand tout va bien, je peux pondre jusqu'à neuf œufs par jour. Mes rejetons sont bientôt là et, en moins de temps qu'il ne faut pour le dire, c'est la grande fête de famille sur ta tête!

Je ne sais pas trop ce que vous reprochez à nos petites fiestas! Bon d'accord, parfois, ça démange un peu quand ma grande famille et moi on grimpe partout et on finit par faire un petit trou dans ton cuir chevelu pour reprendre des forces avec une petite goutte de sang. Mais bon, ce n'est vraiment pas une raison pour venir nous pourrir l'ambiance. Voilà pourquoi je vais t'expliquer comment tu peux nous laisser nous amuser en paix!

Règle numéro 1: vive les têtes collées-serrées!

Quand tu colles ta tête à quelqu'un qui a des poux pour lui faire un câlin, jouer ou regarder un livre, on peut facilement grimper sur tes cheveux. Nous nous y multiplions en quelques jours et plus rien ne nous empêche de faire la fête!

Règle numéro 2: surtout, ne dis rien!

Depuis ton crâne, nous sommes en bonne position pour gagner la chevelure des autres membres de ta famille ou de tes amis. Donc motus et bouche cousue si tu as des poux ou si tu connais quelqu'un qui en a.

Règle numéro 3: n'essaie pas de nous trouver!

Certains humains se donnent un mal fou pour nous débusquer quand ils apprennent qu'une personne de leur entourage a des poux. Ils se démêlent soigneusement les cheveux, les mouillent, les enduisent d'après-shampooing, puis se munissent d'un peigne spécial pour nous chercher et passent ainsi toute leur chevelure en revue, mèche par mèche. Après chaque passage, ils essuient le peigne à poux sur un mouchoir blanc pour mieux nous repérer. Mon conseil: oublie tout ça pour que nous restions bien au chaud dans tes cheveux!



Règle numéro 4: n'utilise jamais de shampooing anti-poux!

Ces shampooings sont conçus pour que nous n'y résistions pas. N'utilise donc jamais ces produits maléfiques en notre présence! Le pire, c'est quand tu les laisses agir exactement selon les instructions de la notice. Parfois, nous pouvons nous échapper à l'avance sur ta brosse ou tes élastiques à cheveux. Donc, utilise-les un max au lieu de les faire tremper dans de l'eau chaude savonneuse.

Règle numéro 5: oublie les con- trôles anti-poux

Quand tu as toi-même des poux, les rabat-joie te conseillent un contrôle anti-poux tous les trois jours après le traitement pour être sûr(e) que tu nous as tous exterminés! Si tu me demandes mon avis, tu peux renoncer à cette perte de temps inutile! Si tu as de la chance, quelques lentes auront résisté au shampooing et la fête pourra recommencer une fois que les petits poux seront sortis de leur œuf! Youhou!!!





Faites bouger vos muscles

Chaque mouvement de notre corps fait appel à un ou plusieurs muscles spécifiques. La plupart du temps, nous n'avons même pas conscience de leur existence, sauf quand surcharge et blessures les rappellent souvent douloureusement à notre bon souvenir.

Rebecca Buchmann, pharmacienne

Notre corps compte environ 600 muscles. La part qu'ils occupent dans notre masse corporelle totale varie d'une personne à l'autre, en sachant que les hommes ont généralement une masse musculaire plus importante que les femmes sous l'effet de l'hormone masculine qu'est la testostérone. On distingue deux types de muscles: les muscles lisses et les muscles striés. Les muscles striés doivent leur nom à leurs stries claires et foncées observables au microscope. Ces muscles se situent au niveau du cœur et tout autour de notre appareil locomoteur. On parle dans ce dernier cas de muscles squelettiques, qui sont les seuls que nous sommes capables de contrôler volontairement, par opposition aux muscles lisses présents dans les organes internes comme l'estomac, l'intestin et la vessie, et que nous ne pouvons influencer intentionnellement. Les douleurs et les blessures musculaires qui nous font souffrir touchent essentiellement les muscles squelettiques.

Bonjour les courbatures!

Vous en avez encore trop fait lors de votre dernière séance de gym ou avez testé un nouvel exercice de yoga et votre corps se

” Pour avoir des muscles en bonne santé, ne négligez pas l'importance des vitamines et sels minéraux.

venge? Les courbatures n'épargnent personne. Mais qu'est-ce qu'une courbature au juste? Des mouvements inhabituels ou une sollicitation trop intense provoquent de minuscules lésions au niveau des fibres musculaires. Heureusement, elles n'ont pas de conséquences graves et guérissent sans laisser de séquelles. Les douleurs occasionnées peuvent néanmoins être très handicapantes. Un traitement bienfaisant par la chaleur, p. ex. à l'aide de crèmes, un bain pour sportifs aux huiles essentielles, la fréquentation du sauna et les massages doux sont idéaux pour atténuer les symptômes.

La présence de courbatures ne nécessite pas de renoncer au sport. Veillez simplement à réduire pour un temps l'intensité de votre entraînement.

Blessures musculaires

La plupart des blessures musculaires surviennent pendant la pratique spor-

tive. Qu'il s'agisse d'une contusion, d'une elongation ou d'une rupture, le problème se manifeste généralement par une douleur soudaine et des restrictions de mobilité. Un avis médical peut être nécessaire pour déterminer la sévérité et la nature de la blessure. Dans tous les cas, il est utile de connaître les premiers soins à donner en cas de blessure musculaire. Savez-vous comment réagir au mieux? En cas de blessure sportive, pensez à ce simple moyen mnémotechnique: appliquez la méthode RICE.

R pour Rest (repos):

arrêtez immédiatement l'activité sportive et mettez le membre touché au repos.

I pour Ice (glace):

refroidissez la zone blessée pour atténuer l'œdème et la douleur.

C pour Compression:

posez un bandage compressif pour soutenir et stabiliser les muscles.



Prévenir les blessures

Il est impossible de prévenir toutes les blessures mais quelques mesures de prévention permettront de réduire les risques.

- **Échauffez-vous avant toute activité sportive.** L'échauffement doit durer au moins dix minutes et reposer sur des mouvements lents et fluides. Vos muscles seront ensuite mieux irrigués et plus souples.
- **Habituez lentement vos muscles à tout nouveau mouvement** afin d'éviter les courbatures.
- **Portez des vêtements de protection adaptés** pour les sports qui impliquent des contacts physiques assez violents ou comportent un risque élevé de blessure.

E pour Elevation (surélévation):

ne laissez pas le membre touché pendre vers le bas pour éviter tout épanchement de sang dans les tissus et réduire l'œdème.

Votre pharmacie est à votre disposition pour composer un kit de premier secours contre les blessures sportives, qui contiendra des cold packs, un spray rafraîchissant, des pansements et bandages et des antalgiques anti-inflammatoires.

Traiter les douleurs musculaires

Il va de soi qu'il est inutile de courir chez le/la médecin dès que ça tiraille ou que ça pince un peu. Toutefois, blessures musculaires et contractures ne doivent pas être prises à la légère. Retenez ceci: les courbatures, les crampes et les tensions musculaires peuvent se soigner à la maison. Mais si les douleurs persistent plusieurs jours voire plusieurs semaines

et que vous ne constatez aucune amélioration ou si elles sont particulièrement aiguës, il est temps de demander l'aide d'un(e) professionnel(le).

Les muscles ont besoin de micronutriments

Pour avoir des muscles en bonne santé, ne négligez pas l'importance des vitamines et sels minéraux. Un muscle sain disposant de tout ce dont il a besoin sera moins sujet aux blessures. Tout le monde connaît l'importance du calcium et du magnésium pour une bonne fonction

musculaire. Mais les vitamines du groupe B jouent aussi un rôle non négligeable comme sources d'énergie, la vitamine C et le sélénium sont des anti-oxydants qui contribuent à la protection des cellules et le fer joue un rôle majeur dans le transport de l'oxygène. Vous trouverez en pharmacie des préparations combinées pour approvisionner les muscles de manière optimale et répondre aux besoins de certains sports spécifiques. Prenez soin de vos muscles et faites-leur du bien régulièrement, sans attendre qu'ils vous rappellent à l'ordre. ■

X-fois contre les douleurs ✓

Flam-X Dolo forte Lotio 2%

NOUVEAU

Flam-X Dolo forte Lotio
Diclofénac sodique

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

100g Émulsion

axapharm

- ✓ 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.



La cuisine du cœur et du cerveau

Les huiles et les graisses sont des vecteurs de goût, incontournables dans la cuisine méditerranéenne et dans toutes sortes de sauces. On leur a longtemps reproché de faire grossir mais nous savons désormais qu'elles valent mieux que leur ancienne réputation.

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie

Bien sûr, les lipides figurent toujours au sommet des aliments qui ne doivent être consommés qu'en très petites quantités dans la pyramide alimentaire de l'Office fédéral de la santé publique. Mais un lipide ne vaut pas l'autre: tout dépend de son type, de son procédé de fabrication et, encore et surtout, de sa qualité. Les huiles vierges pressées à froid contiennent des vitamines liposolubles et des acides gras essentiels, dont nos organes ont besoin pour bien fonctionner et qui, avec les lipides contenus dans les aliments (comme les poissons d'eau froide, les noix et les autres oléagineux), doivent représenter pas moins de 20 à 40% de nos apports caloriques quotidiens. Les préparations froides sont idéales pour associer diverses huiles de qualité supérieure, afin de tirer au mieux parti de leurs vitamines et de leurs acides aminés.

Quelles graisses nous rendent malades?

Disons le tout de suite avant d'explorer plus avant le monde des bonnes graisses: la capacité des graisses à nous faire grossir ou à nous rendre malades dépend de leur type et de la quantité que nous ingérons. C'est prouvé: les acides gras trans, que nous trouvons principalement dans les produits laitiers, la viande, tous les aliments frits et la majeure partie des produits industriels prêts à l'emploi, sont

” Les huiles de colza et de tournesol sont les deux huiles les plus couramment utilisées dans notre cuisine.

néfastes pour la santé. Ils favorisent le surpoids, le diabète et l'hypertension, si bien qu'ils ont été interdits aux États-Unis. En Europe, seuls un petit nombre de pays appliquent des seuils maximaux légaux d'acides gras trans, ce qui ne doit pas nous amener à conclure qu'ils ne peuvent pas être si dangereux que ça: l'OFSP de son côté recommande de limiter leur consommation à moins de 1% par jour pour rester en bonne santé.

L'huile de coco, un soupçon d'exotisme

Avant de mieux la connaître, l'huile de coco était elle aussi considérée comme peu saine du fait de sa richesse en acides gras saturés. L'huile de coco vierge pressée à froid est toutefois de plus en plus appréciée en cuisine (et ailleurs): ses acides gras saturés se composent en effet en grande partie d'acides gras à chaîne moyenne, qui apportent à l'organisme une source d'énergie rapide et pourraient favoriser la combustion des graisses. Le transport de cette précieuse huile jusqu'en Europe représente certes un

bémol en termes d'empreinte écologique, mais il peut être facilement compensé par d'autres mesures en faveur du climat. Autre avantage de l'huile de coco en cuisine: sa haute teneur en acides gras saturés l'empêche justement de former des acides gras trans à la cuisson, ce qui en fait une bonne candidate pour les cuissons à températures élevées, avec un petit goût exotique en prime.

L'or liquide de chez nous

Des champs de colza jaunes qui ondoient à perte de vue, c'est non seulement courant chez nos proches voisins, mais aussi chez nous en Suisse. Les huiles de colza et de tournesol sont les deux huiles les plus couramment utilisées dans notre cuisine, aux côtés bien sûr de l'huile d'olive réputée pour son action «cardio-protectrice». Avec leur goût neutre, toutes deux trouvent leur place dans les assaisonnements pour salade et pour faire revenir et rôtir, chacune avec ses avantages et ses inconvénients (pour la santé). L'huile de colza séduit par sa teneur quasiment aussi élevée en acide oléique – potentiellement protecteur contre la démence – que l'huile d'olive encore un peu plus stable à la cuisson, et pourrait aussi faire baisser la tension et le taux de cholestérol. De son côté, l'huile de tournesol naturelle pressée à froid est riche en acide linoléique nécessaire à la formation de la peau et des cheveux. Toutefois, avec un point de fumée relative-

ment bas, elle ne convient que pour les préparations froides et pour cuire à l'étuvée ou ajouter en fin de cuisson.

L'huile de lin pour l'humeur

L'huile de lin mériterait elle aussi le nom d'or liquide, car peu d'autres huiles présentent autant d'avantages, du moins pour une utilisation à froid: riche en oméga-3, elle agit contre l'inflammation, prévient les maladies cardiaques, soutient la digestion et peut même jouer un rôle contre les troubles de l'humeur et de la concentration. Il est recommandé d'en consommer une cuillère à soupe par jour – pure ou sur des légumes ou des pommes de terre en robe des champs, où son petit goût de noix fait merveille. Sa haute teneur en acides gras polyinsaturés la rend toutefois sujette à la formation de radicaux libres, c'est pourquoi il faut la consommer rapidement après ouverture et elle ne convient pas à la cuisson. On la conservera de préférence au réfrigérateur et on ne l'utilisera plus si elle prend un goût amer ou de poisson. ■

Santé ne rime pas nécessairement avec ennui!

Voici un menu simple qui apporte de nombreux acides gras précieux.

Entrée

Salade de roquette avec 3 CS d'huile de colza vierge et 2 CS de vinaigre balsamique.

Plat

- Saumon sauvage MSC revenu brièvement dans l'huile d'olive avec du romarin et de l'ail.
- Pommes de terre en robe des champs, assaisonnées dans l'assiette de 1 CS d'huile de lin.

Dessert (à préparer la veille)

Pudding aux graines de chia (pour 4 personnes):

- Mettez 60 g de graines de chia et 400 ml d'eau de coco dans un saladier en verre.
- Selon vos goûts, agrémentez d'une à deux cuillères à café de xylitol, de sucre vanillé ou d'une banane écrasée et ajoutez env. 30 g de cacao.
 - Mélangez bien le tout à l'aide d'un fouet.
 - Couvrez et laissez reposer douze heures au réfrigérateur.
 - Servez avec des fruits frais et des noix.



Oméga-3 sous forme liquide

pour soutenir le fonctionnement normal du cœur et du cerveau

Huile de poisson naturelle issue de la pêche sauvage au goût agréable

Oméga-3 huile Premium Swiss plus 250 ml



- Maintient une pression artérielle et des taux de lipides sanguins normaux
- A un effet anti-inflammatoire

Les huiles peuvent être bien intégrées dans l'alimentation quotidienne, par exemple dans le muesli, le smoothie ou la sauce à salade.

Huile d'algue végétale fortement dosée 100 % végétane (huile d'olive comme antioxydant)

Oméga-3 huile Vegan Swiss plus 100 ml



- Maintien de la vue normale
- Soutien de la fonction cérébrale
- En cas de maladies de peau

swiss medical plus
individuell • ganzheitlich • messbar

Disponible dans les pharmacies et les drogueries.
Swiss Medical Plus GmbH, Eich
www.swissmedicalplus.ch / Téléphone 041 410 30 23



Le b.a.-ba de l'alimentation des tout-petits

Comment procéder après la période d'allaitement exclusif ou que faire quand l'allaitement est impossible pour l'une ou l'autre raison? Les bébés ont des besoins alimentaires spécifiques; les prendre en compte est indispensable pour bien grandir.

Christiane Schittny, pharmacienne

Les squelettes datant de l'âge de pierre montrent que les enfants de nos ancêtres n'étaient complètement sevrés que vers six ans. Une pratique probablement liée à leur mode de vie nomade, mais aussi au fait, qu'à l'époque, il n'y avait pas d'alternative au lait maternel. Ce n'est qu'au néolithique, environ 4000 ans avant J.-C. que les hommes se sont sédentarisés et ont commencé à élever des animaux. Le lait des animaux était très précieux et servait d'aliment de suite après une période d'allaitement d'environ deux ans.

Bien plus tard, au XIX^e siècle, l'allaitement a été jugé indécent: de nombreux bébés ont ainsi été élevés à l'eau sucrée, au petit-lait ou à la soupe à la bière agrémentée de beurre et de sucre – ce qui n'était généralement pas très bon pour leur santé. L'ère des aliments pour bébé prêts à l'emploi a commencé en 1865, quand le chimiste allemand Justus von Liebig a lancé la «soupe pour nourrissons», un mélange de lait en poudre à dissoudre dans l'eau. Henri Nestlé a suivi la tendance et élaboré une recette à base de lait condensé, ouvrant la voie à la suite du développement de l'alimentation pour bébé. Nous disposons aujourd'hui d'une immense gamme d'aliments pour bébé industriels – mais qu'est-ce qui est vraiment important?

” En dehors des vitamines D et K, le lait maternel contient toujours tous les nutriments en quantités suffisantes.

Les besoins nutritionnels du nourrisson

Outre des apports énergétiques adaptés aux besoins, qui augmentent progressivement de 500 à 600–700 kilocalories par jour, la composition des aliments joue aussi un rôle majeur dans l'alimentation d'un nourrisson:

Les protéines sont par exemple nécessaires pour le développement musculaire, l'équilibre hormonal et parce qu'elles entrent dans la composition de nombreuses enzymes impliquées dans les processus métaboliques. Un déficit en protéines affecte le développement de l'enfant. Mais un excès de protéines peut aussi être délétère. Les apports recommandés chez le nouveau-né sont de l'ordre de 8 grammes par jour, et augmentent jusqu'à 12 grammes au cours de la première année de vie.

Les lipides sont d'importantes sources d'énergie, dont les apports doivent rester relativement stables, de l'ordre de 25 à 30 grammes par jour au cours des douze premiers mois, en sachant que les filles ont en moyenne besoin de moins d'énergie

que les garçons. Mais, outre la quantité, le type d'acides gras apportés joue aussi un rôle capital pour le bon développement de l'enfant, les acides gras oméga-3 et oméga-6 étant particulièrement importants.

Les glucides représentent la plus grosse part des apports alimentaires et sont aussi d'importantes sources d'énergie. Ils se composent de molécules de sucre qui servent de carburant aux muscles et au cerveau. Le principal glucide du lait maternel et du lait de vache est le lactose (sucre du lait). Les besoins en glucides du nouveau-né sont de l'ordre de 50 grammes par jour et passe à 75 (filles) ou 90 grammes (garçons) à la fin de la première année de vie.

Les vitamines sont des composants essentiels de l'alimentation et remplissent de nombreuses fonctions. L'organisme ne peut pas les produire lui-même, ou pas en quantités suffisantes. C'est pourquoi elles doivent être apportées par l'alimentation, autrement dit le lait avant la diversification. Chez les bébés, les vitamines D et K méritent une attention par-

ticulière, car elles sont présentes en quantités insuffisantes dans le lait maternel. Au cours de la première année, il est ainsi recommandé de donner 10 microgrammes de vitamine D par jour (soit 400 Unités Internationales) ainsi qu'une dose (2 milligrammes) de vitamine K quatre heures, quatre jours et quatre semaines après la naissance. En dehors des vitamines D et K, le lait maternel contient toujours tous les nutriments en quantités suffisantes. Sa composition s'ajuste automatiquement à l'âge et aux besoins de l'enfant.

L'alimentation au biberon

Même si le lait maternel est toujours le meilleur choix pour le nourrisson – principalement d'un point de vue immunologique –, les laits maternisés modernes offrent une alternative valable. Ils contiennent eux aussi tous les nutriments et vitamines nécessaires. Les laits premier âge peuvent être donnés dès la naissance. On différencie ici les pré-laits, dont la composition est la plus proche du

lait maternel et qui se donnent à la demande, aussi souvent que l'enfant le réclame, et les laits pour nourrissons n° 1. Ces derniers sont plus rassasiants et se donnent à intervalles donnés.

À partir de six mois, on peut passer au lait de suite. Ces laits sont moins proches du lait maternel et ne doivent donc pas être proposés avant l'âge requis (en général le lait de suite n° 2 à partir de six mois, le lait de suite n° 3 à partir de neuf mois et le lait de croissance à partir de douze mois). Il existe en outre de nombreux laits spéciaux pour les différents besoins des bébés. Notamment les laits hypoallergéniques (HA), anti-reflux (AR), pour prématurés, en cas d'allergie confirmée ou de problèmes de santé particuliers.

La diversification

Les besoins en énergie du bébé augmentent au fil du temps et les repas lactés s'avèrent alors souvent insuffisants pour assouvir pleinement sa faim. Entre le cinquième et le septième mois, il faut intro-



duire progressivement d'autres aliments. Mais cela ne marche pas forcément du premier coup et demande parfois un peu de patience. Voici le calendrier recommandé :

- À partir du cinquième mois, on peut introduire les premières purées de légumes ou de fruits.
- Au plus tôt quatre semaines plus tard, on y ajoutera un deuxième repas comprenant des céréales.
- À partir du huitième mois environ, on peut introduire un troisième repas sous forme de bouillie de lait et de céréales.
- Après le dixième mois, on peut passer lentement et progressivement à la même alimentation que les adultes. ■

Les biologiques.



swiss  product
Bimbosan
Grandir naturellement.

Commandez et testez dès maintenant votre échantillon gratuit sur bimbosan.ch ou au numéro 032 639 14 44



Naturellement à base d'un délicieux lait de vache suisse Bio et avec un goût de lait inimitable et savoureux. Ils contiennent tout ce dont ont besoin les nourrissons et enfants en bas âge.

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

www.bimbosan.ch

Soins pour bébé

«Être portés, bercés, caressés, être tenus, être massés, autant de nourritures pour les petits enfants, indispensables, sinon plus, que vitamines, sels minéraux et protéines» (Frédéric Leboyer). Découvrez quelques faits passionnants sur la tendre peau de bébé et les soins du petit enfant.

Rebekka Thöni Tobler, pharmacienne FPH en officine, homéopathe

Les soins du corps de votre bébé exigent de nombreux nouveaux gestes: le langer, le laver, le baigner, lui mettre de la crème, le masser, nettoyer son petit nez, lui couper les ongles... Autant d'opportunités de multiplier les contacts peau-à-peau avec votre petit trésor. Pour son bon développement psychique, soins attentifs et câlins sont indispensables – la peau, premier organe des sens des jeunes enfants, a soif de tendresse et enregistre ces gestes affectueux comme autant de signes d'une relation basée sur la confiance dans un environnement encore inconnu.

Peau de bébé

La peau tendre de bébé est cinq fois plus fine que celle d'un adulte. Elle est donc très perméable et ne lui offre qu'une faible protection contre les agressions extérieures (substances chimiques, chaleur, froid et soleil). Elle est aussi beaucoup plus sèche, car les glandes sébacées ne sont pas encore vraiment actives. Il faut presque quatre ans pour qu'elle mûrisse. Et ce n'est qu'au début de la puberté qu'elle montre les mêmes propriétés protectrices que celle de l'adulte. C'est pour

” La peau de bébé est beaucoup plus sèche que celle d'un adulte, car les glandes sébacées ne sont pas encore vraiment actives. Il faut presque quatre ans pour qu'elle mûrisse.

cette raison que les substances appliquées sur la peau sont absorbées bien plus rapidement et plus intensément à cet âge. D'où toute l'importance de choisir des produits de la plus haute qualité. Privilégiez les soins contenant des substances relipidantes, naturellement sans savon, au pH neutre et exempts de parfums et de conservateurs. Les soins naturels n'utilisent que des ingrédients tels que des huiles et des extraits de plantes purs (issus de l'agriculture biologique).

Organiser le plan à langer

Outre une table à langer dotée d'un matelas et d'un revêtement en tissu lavable, vous au-

rez besoin d'une petite bassine pour l'eau chaude au moment du change. La méthode et le type de langes que vous utilisez sont une question de préférences personnelles. Pour des raisons d'hygiène, optez pour de petits gants de toilette à usage unique, qui vous permettront de laver bébé de la tête aux pieds. Si des selles récalcitrantes collent aux fesses, un peu d'huile d'amande ou de lotion nettoyante vous aidera à éliminer les résidus. Séchez ensuite doucement le siège après la toilette. En cas de rougeurs, appliquez tout en douceur un peu de crème pour le change. Les essences de calendula et de camomille qu'elle contient apaiseront l'inflammation et la



” Dans les quatre à six premières semaines, les ongles de bébé sont encore mous et cassent tout seuls.

Petite check-list des achats pour bébé

Matériel de soin

- Table et matelas à langer
- Petite bassine pour la table à langer
- Baignoire pour bébé et thermomètre de bain
- Mouche-bébé
- Ciseaux à ongles à bouts arrondis pour bébé

Produits de soin

- Lotion nettoyante pour bébé
- Shampoing pour bébé
- Lotion pour les soins du corps
- Crème de soin du visage
- Crème pour le change en cas de rougeurs
- Huile de massage
- Crème de protection solaire à base de filtres minéraux
- Crème «tous temps» pour protéger la peau en hiver
- Gants de toilette à usage unique et ouate
- Lingettes pour le change en déplacement

Médicaments

- Suppositoires contre la fièvre à base de paracétamol
- Ampoules de sérum physiologique
- Thermomètre digital à sonde souple
- Gel et globules pour les poussées dentaires
- Huile essentielle de lavande pour les cas d'urgence
- Arnica 30 CH pour les petits bobos

Divers

- Tétine et attache-tétine en fonction de l'âge
- Brosse à dents et dentifrice dès la première dent
- Anneau de dentition
- Doudou
- Parasol pour la poussette ou le landau
- Chapeau et lunettes de soleil

base grasse alliant huile d'amande et oxyde de zinc protégera la peau la prochaine fois que l'enfant mouillera son lange.

Pour les soins du visage, prenez une crème de soin légère pour bébé et, pour le reste du corps, un lait ou une lotion hydratante pour bébé.

Bain et shampoing

Pour assurer la propreté du nouveau-né, un à deux bains par semaine suffisent. Une baignoire pour bébé est ce qu'il y a de plus adapté pour lui donner son bain. Vérifiez la température de l'eau à l'aide d'un thermomètre de bain. Elle doit être de 37°C. Ajoutez-y un peu de lait pour le bain pour soigner sa peau. L'enfant doit être éveillé et serein et le bain doit être donné un peu à distance entre deux repas afin qu'il n'ait ni faim, ni ne soit totalement rassasié.

Pour laver les cheveux, utilisez un shampoing pour bébé qui ne pique pas les yeux. Inutile de laver les cheveux chaque jour mais il appréciera que vous les brosiez quotidiennement avec une brosse souple pour bébé. Vous préviendrez ainsi les croûtes de lait.

Soins des ongles

Dans les quatre à six premières semaines, les ongles de bébé sont encore mous et cassent tout seuls. Afin qu'ils n'accrochent pas et se détachent mieux, massez-les quotidiennement avec une huile végétale pure (d'amande, d'olive ou de jojoba). Ne coupez les ongles à l'aide d'une paire de ciseaux à ongles à bouts arrondis pour bébé que lorsqu'ils sont devenus durs et poussent plus loin que le bout du doigt. Le plus facile est encore de procéder à cette opération quand il dort.

Masser bébé

Prenez le temps de masser votre petit chou! Mettez une musique d'ambiance douce, préparez une couverture chaude et une huile pour bébé de qualité – p. ex. d'amande pure – et débarrassez bébé de ses vêtements. Selon son âge et ses réac-

tions, le massage durera entre cinq et trente minutes. Les gestes affectueux sont importants pour le développement de votre enfant.

Soleil, vent et intempéries

Si, en hiver, vous sortez dans le froid, emmitoufflez bien votre bout de chou et protégez son visage à l'aide d'un soin riche en lipides tel qu'une crème «tous temps» (vent et intempéries) ou un cérat (cold cream). Si, en revanche, vous souhaitez profiter de la chaleur du soleil en été, protégez-le avec des vêtements légers en coton, un chapeau et des lunettes de soleil. Appliquez de la crème solaire pour bébé (dont l'usage se justifie jusqu'à trois ans) sur les zones de peau dénudées. La première année, les jeunes enfants ne doivent jamais être exposés directement au soleil – prévoyez donc un parasol.

La pharmacie de bébé

Pour un nouveau-né en bonne santé, la pharmacie est heureusement limitée: pour nettoyer son petit nez, prévoyez du sérum physiologique en format unidose pratique et un mouche-bébé pour aspirer les sécrétions. Si vous suspectez une fièvre, prenez sa température à l'aide d'un thermomètre digital rectal (que l'on introduit dans l'anus) à sonde souple. C'est l'instrument le plus fiable et son utilisation ne pose aucun problème chez le nourrisson. Des suppositoires contre la fièvre à base de paracétamol, adaptés au poids, ainsi qu'un gel et des globules homéopathiques pour les poussées dentaires font également partie de la pharmacie de base. Un petit flacon d'huile essentielle de lavande est un autre incontournable en cas d'urgence: vous pouvez en utiliser une goutte sur le doudou le soir pour apaiser bébé, une goutte dans l'huile de massage contre les crampes abdominales et une goutte directement sur une plaie éventuelle pour favoriser la cicatrisation. En cas de petit bobo, p. ex. de chute sur l'arrière de la tête, donnez à l'enfant cinq à sept globules d'Arnica 30 CH. ■

Vilains boutons et points noirs

L'acné est considérée comme une maladie de civilisation. Ces boutons et points noirs disgracieux sur la peau ne concernent toutefois pas seulement les ados, mais aussi les jeunes adultes. Le Dr méd. Christoph Schänzle, spécialiste FMH en dermatologie et vénéréologie, nous en dit plus.

Fabrice Müller



On le sait, l'acné est particulièrement fréquente à l'adolescence. Que cachent ces horribles boutons et points noirs sur la peau?

Dr méd. Christoph Schänzle*: l'acné est une maladie inflammatoire de la peau provoquée par différents facteurs. Il s'agit d'un terme générique. Il existe en fait différentes formes d'acné, des plus légères aux plus inflammatoires, capables de laisser des cicatrices. La forme la plus connue est l'acné vulgaire, qui affuble le plus souvent les ados de boutons et de comédons à la puberté.

” Il existe différentes formes d'acné, des plus légères aux plus inflammatoires, capables de laisser des cicatrices.

L'acné affecte-t-elle aussi les adultes?

Depuis une dizaine, voire une quinzaine d'années, je constate que, outre les jeunes, les femmes de plus de 30 ans souffrent aussi souvent de formes tardives d'acné. Chez l'adulte, l'acné est certes généralement moins inflammatoire, mais reste gênant du fait de la présence de boutons disgracieux sur le visage.

Les hommes de plus de 30 ans seraient donc épargnés?

Oui, chez les hommes, le problème est généralement terminé vers 25 ans et ne ressurgit pas plus tard. En principe,

l'acné disparaît à un moment ou un autre et ne revient plus.

Que sait-on de ses causes?

L'acné est une maladie dite multifactorielle, dans laquelle les hormones jouent un rôle central. La production de sébum est stimulée par les androgènes. Le problème vient du fait que des troubles de la kératinisation s'ajoutent au tableau. Par conséquent, le sébum ne peut plus s'évacuer correctement. D'où l'apparition des pustules ou boutons caractéristiques de l'acné. Le temps passe, la pression due au sébum qui continue d'être produit

* Le Dr méd. Christoph Schänzle est médecin-chef et spécialiste FMH en dermatologie et vénéréologie aux Pallas Kliniken AG à Olten (www.pallas-kliniken.ch).

sans pouvoir s'évacuer augmente. Il se répand alors dans le tissu environnant et c'est l'inflammation.

Si l'accumulation de sébum est proche de la surface de la peau, un bouton avec une tête purulente visible se forme. Les bactéries présentes sur la peau participent aussi au processus inflammatoire.

Le type de peau joue-t-il un rôle?

Chez les personnes à la peau foncée, l'acné a en plus le désagrément de laisser des taches sombres après la cicatrisation des boutons. Ces taches sont encore plus gênantes sur le plan esthétique que chez les personnes de type caucasien. Sinon, certaines personnes sont aussi plus sujettes à l'acné et aux impuretés du fait d'une prédisposition génétique.

Quelle est l'influence de l'alimentation sur la tendance à l'acné?

Ces quatre à cinq dernières années, on s'est davantage intéressé aux liens entre alimentation et acné. Mais l'influence de l'alimentation sur l'acné n'est toujours pas établie avec certitude. Certains indices permettent toutefois de penser qu'une alimentation très riche en protéines et en produits laitiers, mais aussi en sucre et en exhausteurs de goût et autres additifs chimiques pourrait aggraver l'apparition des boutons.

Que peut-on faire contre l'acné, quels sont les traitements disponibles?

Le laser CO₂ fractionné, par exemple, est une nouvelle méthode de traitement efficace des cicatrices d'acné déjà présentes, creusées mais plus inflammatoires. Il crée des microlésions dans les couches plus profondes de la peau. Les processus inflammatoires et de cicatrisation ainsi provoqués induisent une production accrue de collagène, ce qui améliore la cicatrice et raffermi la peau. On met ainsi à profit les mécanismes de réparation naturels propres à l'organisme. Mais le mieux reste encore d'éviter l'apparition de ces cicatrices inesthé-

tiques. Pour cela, nous recourrons, selon le stade de l'acné, aux rétinoïdes dérivés de la vitamine A, en application externe et, dans les formes les plus sévères, également par voie interne. Le traitement par ce type de préparations doit être poursuivi jusqu'à ce qu'on maîtrise l'inflammation et qu'on obtienne de nouveau une peau saine. Pour simplifier, il s'agit d'une sorte de peeling permanent de la peau, qui freine aussi la production de sébum.

Quel type de produits de soin de la peau recommandez-vous aux acnéiques?

Selon le degré de sévérité de la maladie, je recommande un savon au pH neutre pour nettoyer la peau, une lotion antiseptique contre l'inflammation et un traitement local avec une crème ou un gel à base de rétinoïdes, selon le type de peau et la tolérance individuelle. Ce traitement doit être suivi pendant au moins trois à six mois. Si on l'interrompt trop précocement parce que l'acné a régressé, les boutons risquent de revenir. Il est donc essentiel de suivre le traitement rigoureusement et suffisamment longtemps. Le traitement de l'acné est toujours un traitement de longue durée, qui s'étend sur six à douze mois. Il faut le dire clairement au patient dès le début. En principe, on peut dire qu'on parvient à maîtriser pratiquement toutes les acnés avec ce type de traitement.

Peut-on complètement prévenir l'apparition de l'acné?

L'acné est souvent liée à une prédisposition, il est donc difficile de la prévenir. Mais avec de bons soins et des préparations au pH neutre et anti-comédogènes, on rend déjà service à sa peau.

L'acné peut-elle comporter des risques?

En principe, l'acné est une maladie bénigne. Dans l'acné fulminans, une forme d'acné particulièrement inflammatoire, la maladie se manifeste par des symptômes très intenses qui perturbent fortement l'état général, avec parfois de la fièvre et un épuisement physique.

À quoi peut-on s'attendre à l'avenir?

J'observe plutôt une recrudescence du problème et, surtout, des formes tardives d'acné chez les femmes de plus de 25 ans. ■

EAU THERMALE

Avène

le don d'apaiser



Cleanance
Comedomed

Concentré anti-
imperfections tenaces

EFFET
ANTI-RÉCIDIVE



Efficacité
prouvée
des
JOURS*



* Étude clinique, réduction significative des boutons observée sous contrôle dermatologique sur 51 sujets à 7 jours. Utilisation de Comedomed 2 x par jour pendant 56 jours. Testé sous contrôle dermatologique.



Le meilleur pour nos dents

Les soins dentaires vont bien au-delà de l'aspect cosmétique et esthétique. Regula Buholzer, hygiéniste dentaire expérimentée à Liestal, est bien placée pour savoir toute l'importance de l'hygiène dentaire pour la santé.

Meta Zweifel



Madame Buholzer, quand il s'agit de brossage des dents faut-il obéir au principe «Mieux vaut trop que pas assez» et récupérer ses dents avec persévérance et vigueur?

Regula Buholzer*: cette méthode n'est évidemment pas la bonne. La règle est de procéder par «petits mouvements circulaires». Si vous vous brossez les dents trop vigoureusement, vous pouvez provoquer des dégâts. Une technique de brossage inappropriée peut léser le collet ou abîmer l'émail. Renoncez également

” Un détartrage régulier par un(e) professionnel(le) est indispensable.

aux brosses à dents aux poils trop durs et optez plutôt pour une brosse souple ou médium aux poils arrondis. L'important est de brosser soigneusement les dents après chaque repas principal.

Est-ce vrai qu'il faut commencer à brosser les dents dès l'apparition de la première dent de lait?

Oui, c'est vrai car, dès ce moment, l'enfant peut comprendre que le brossage régulier fait partie du quotidien. Bien sûr, on procédera d'abord avec beaucoup

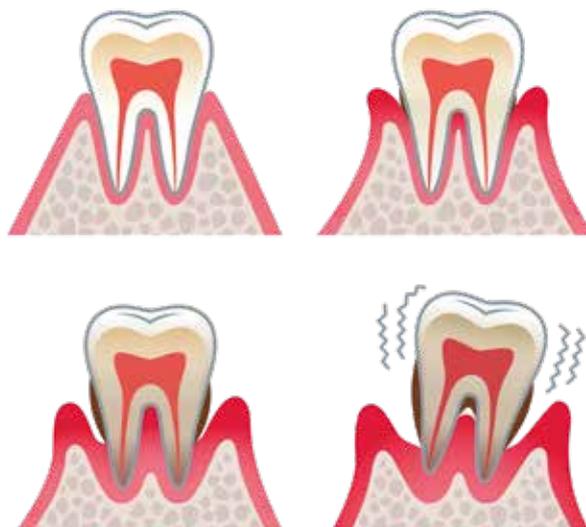
de douceur: on peut entourer un peu de gaze autour de son index pour frotter en douceur la petite dent. Il existe aussi des brosses à dents spéciales pour bébé. Peut-être que l'enfant protestera et tentera de résister au brossage mais il faut persévérer avec douceur et tendresse.

On voit parfois des adultes prendre un peu de la purée de bébé pour la goûter et nourrir ensuite l'enfant avec la même cuillère. Est-ce idiot de s'imaginer que les bactéries responsables des caries se transmettent de cette façon?

Non, ce n'est pas idiot. Ces bactéries sont présentes dans la bouche de tout être humain. Chez certains, leur nombre est réduit tandis que d'autres en sont particulièrement bien dotés. Mais, de toute façon, on ne lèche ni la cuillère ni la tétine de l'enfant.

* **Regula Buholzer** est hygiéniste dentaire depuis 30 ans et fait partie des pionnières qui se sont mises à leur compte pour pratiquer leur métier dans leur propre cabinet.

Perte de dents



La perte de dents tant redoutée est principalement due à des bactéries qui causent une parodontite. Dans un premier temps, la gencive est souvent rouge, enflée et elle saigne au brossage. Au fil du temps, l'inflammation se propage à l'ensemble du parodonte pouvant conduire au déchaussement et à la perte de la dent. Se brosser les dents aide.



WILD

TEBODONT®

**Pour les soins bucco-
dentaires optimaux
à l'huile de l'arbre à thé**

Soigne et fortifie les gencives
Offre une sensation de fraîcheur
Prévient la formation de plaque
Pour la prophylaxie de la carie
Testé cliniquement avec succès

Vous convaincra également!



Les bains de bouche font-ils aussi partie des soins dentaires de base?

Les bains de bouche viennent compléter l'hygiène dentaire, surtout quand la gencive est sensible et a tendance à saigner. L'offre de produits est telle qu'il vaut mieux se faire conseiller pour trouver une préparation adaptée à ses besoins individuels. Dans certains cas, il faut aussi tenir compte de certains critères: certains produits d'hygiène dentaire contiennent de l'alcool. Ils sont contre-indiqués chez les personnes qui ont surmonté leur dépendance à l'alcool. Pour éviter tout malentendu, il ne s'agit en aucun cas d'un jugement de ma part. Juste d'un conseil pour éviter une possible incitation et un risque de rechute.

Peut-on aussi compter sur des actifs d'origine végétale pour les bains de bouche?

Oui, bien sûr, on peut se tourner par exemple vers des produits à base de sauge, de camomille ou d'huile d'arbre à thé.

Vous avez évoqué les problèmes de gencive. Comment agir contre le fléau des gencives qui saignent?

Le message à retenir: un détartrage régulier par un(e) professionnel(le) est indispensable. Ce traitement permet notamment d'éliminer le tartre qui se cache sous la gencive.

La plaque dentaire, un dépôt bactérien tenace, influence aussi la gencive, qui peut s'irriter et saigner – et l'on aura alors tendance à ménager cette zone lors du brossage. C'est une fausse bonne idée: cette zone a justement besoin d'être brossée attentivement. En complément, on peut aussi utiliser un produit à base de chlorhexidine, un antiseptique qui a une action anti-inflammatoire, sous forme liquide ou de gel.



” Même avec des implants, le sillon gingivo-dentaire peut former des poches et créer des foyers inflammatoires qui favorisent le rejet de l'implant.

Comme on le sait, le fil dentaire et les brossettes qui servent à nettoyer les espaces interdentaires font aussi partie d'une bonne hygiène dentaire. Mais peut-on aussi blesser la gencive en les manipulant?

S'ils sont mal utilisés, le fil dentaire et les brossettes interdentaires peuvent effectivement provoquer des blessures minimes. D'où tout l'intérêt de se faire expliquer et montrer leur bonne utilisation par un(e) professionnel(le).

Les personnes âgées ont souvent dans la bouche des «ouvrages d'art» tels que des bridges ou des implants. À quoi faut-il veiller pour prendre soin de ces «fausses dents»?

De plus en plus de gens ont des couronnes, des bridges, mais aussi et surtout des implants. Les spécialistes parlent d'«appareillage fixe». L'âge des personnes concernées joue un rôle dans la mesure où, avec l'âge, la salivation diminue. Ce processus naturel lié au vieillissement peut être encore renforcé par certains médicaments, notamment les psychotropes. Or, la salive joue un rôle très important, notamment pour réduire les caries. Si la production de salive est trop faible et si la sécheresse buccale s'installe, l'activité cariogène augmente.

Les implants ne peuvent tout de même pas être touchés par les caries?

Non, mais même avec des implants, le sillon gingivo-dentaire peut former des poches et créer des foyers inflammatoires qui favorisent le rejet de l'implant. Des caries peuvent aussi se former à la limite des bridges et des couronnes. En outre, chez le sujet âgé, n'oublions pas que la dextérité diminue et que la vue baisse – des processus tout à fait naturels mais qui peuvent réduire la qualité de l'hygiène dentaire. Là encore, les conseils d'un(e) professionnel(le) seront précieux: un dentifrice particulièrement riche en fluor, un bain de bouche spécial ou un gel peuvent contribuer à améliorer la situation. Encore une chose à propos de la sécheresse buccale: les variations hormonales peuvent aussi produire cet effet à la ménopause. Les femmes concernées doivent y pallier à l'aide de préparations adéquates, dans l'intérêt de leur santé dentaire.

Des dents d'un blanc éclatant contribuent à une apparence jeune.

Recommandez-vous aux seniors de se faire blanchir les dents?

Avec les années, l'émail se dessèche lui aussi et la dent fonce. Les dents peuvent être blanchies à l'aide de méthodes chimiques. Mais un autre problème se pose: le changement de couleur du matériel dentaire artificiel comme les plombages, les couronnes et les implants ne réagit pas au blanchiment. Ce mélange de dents naturelles blanchies à l'hydrogène et de dents artificielles plus foncées n'est pas vraiment une réussite sur le plan esthétique. ■





Des médicaments sur ordonnance directement à la pharmacie, sans attente

En cas de problème de santé ordinaire, notamment de douleurs aiguës, d'éruption cutanée, de diarrhée ou de conjonctivite, la pharmacie, en tant que premier point de contact, vous procure une aide immédiate: les pharmacien(ne)s peuvent vous remettre des médicaments soumis à ordonnance directement, et résoudre ainsi rapidement votre problème.

Manuela Kern, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Dans le cadre de la révision de la loi sur les produits thérapeutiques, entrée en vigueur en 2019, des médicaments de la catégorie de remise C (délivrés en pharmacie uniquement) ont été reclassés dans les catégories de remise B ou D (voir graphique page 42). Ce remaniement entend faciliter l'accès aux médicaments délivrés sur ordonnance en cas de maladie courante, et décharger ainsi tant les médecins de famille que les services d'urgence des hôpitaux. À cette fin, un groupe d'expert(e)s interdisciplinaire de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a dressé une liste de maladies/situations courantes (appelées «indications»). La liste est régulièrement

” Les médicaments sont classés dans plusieurs catégories de remise.

complétée. Les pharmacien(ne)s disposant grâce à leur formation universitaire de cinq ans des connaissances nécessaires, le législateur leur a attribué des compétences élargies pour la remise de préparations de la liste B, qui ne pouvaient auparavant être délivrées que sur ordonnance médicale. Il s'agit essentiellement de médicaments contre les douleurs aiguës, les troubles digestifs, les affections oculaires, les problèmes der-

matologiques, les allergies ou les maladies des voies respiratoires.

Les quatre catégories de remise de médicaments

Les médicaments sont classés dans plusieurs catégories de remise, afin de garantir la sécurité des patient(e)s et d'écartier autant que possible les effets indésirables, les interactions, les risques d'accoutumance ou d'addiction. →

Les catégories de remise de médicaments

Liste A

Médicaments soumis à ordonnance, remis en cabinet médical ou en pharmacie sur ordonnance médicale non renouvelable. Il s'agit notamment d'antibiotiques ou d'antidouleurs très puissants.

Liste B

Médicaments soumis à ordonnance, pouvant être retirés en pharmacie sur prescription médicale unique ou renouvelable. Il s'agit de médicaments qui doivent généralement être pris sur une longue période, comme ceux contre l'hypertension, le diabète ou dans le cadre d'un traitement hormonal. Certains des médicaments de la liste B peuvent être délivrés sans ordonnance par les pharmaciens(ne)s à l'issue d'une

consultation en pharmacie ou à titre de traitement médicamenteux d'urgence, comme la pilule du lendemain.

Liste D

Ces préparations peuvent être remises directement en pharmacie ou en droguerie à l'issue d'un conseil. Il s'agit typiquement de médicaments contre la diarrhée, les antidouleurs légers ou de nombreux médicaments à base de plantes.

Liste E

Englobe tous les médicaments pouvant aussi être remis sans conseil spécialisé. Ils sont également disponibles dans le commerce de détail, il s'agit notamment de bonbons contre la toux ou de certaines tisanes.

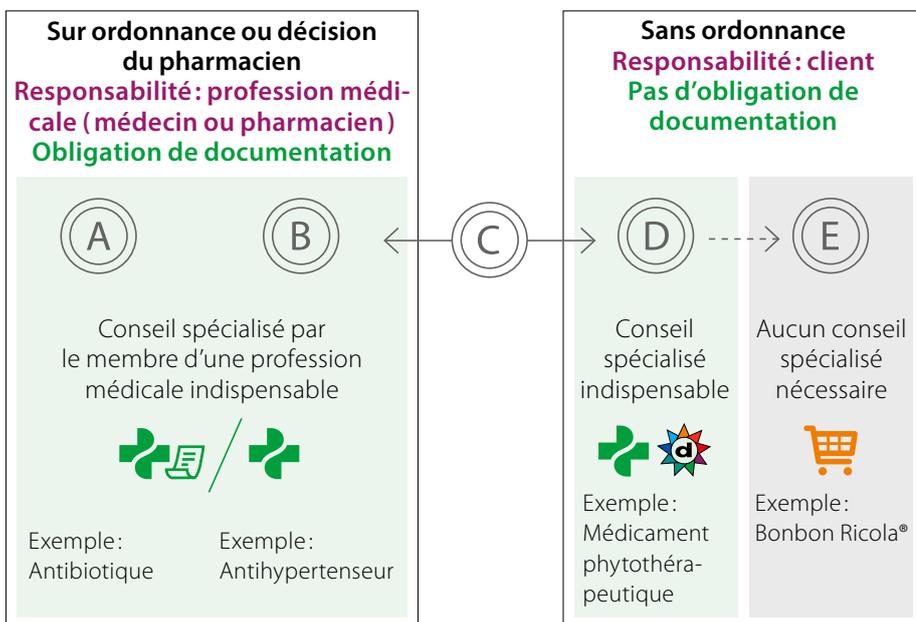
» À l'issue d'un entretien approfondi votre pharmacien(ne) peut vous remettre directement certains médicaments délivrés sur ordonnance.

Dans quels cas faut-il se rendre à la pharmacie? Quand vaut-il mieux consulter un médecin?

Lorsqu'il ne s'agit pas d'une urgence, il est en principe toujours possible de se rendre en premier lieu à la pharmacie. Les horaires des pharmacies sont plus étendus que ceux des cabinets médicaux, et la plupart d'entre elles sont ouvertes le samedi, voire le dimanche également. Avec le client, la pharmacienne détermine si une visite médicale est nécessaire ou si une aide directe à la pharmacie est possible. Dans le deuxième cas, le patient obtient plus rapidement le bon médicament, déchargeant ainsi les médecins de famille et les urgences. La consultation en pharmacie convient particulièrement aux personnes pressées et à celles qui n'ont pas de médecin de famille ou qui ont opté pour une franchise élevée.

Une solution rapide en pharmacie

À l'issue d'un entretien approfondi dans un espace-conseil confidentiel, votre pharmacien(ne) peut vous remettre directement certains médicaments délivrés sur ordonnance dans le cadre d'une «remise sans ordonnance avec



Les médicaments ne sont pas des biens de consommation inoffensifs

Dispositifs médicaux ou compléments alimentaires

Votre pharmacien(ne) peut vous aider en cas de:

- Douleurs aiguës
- Allergies (rhume, yeux)
- Maladies des voies respiratoires (rhume, toux, etc.)
- Difficultés d'endormissement
- Affections cutanées
- Troubles circulatoires
- Troubles digestifs (nausées, vomissements, remontées acides, diarrhée, constipation, etc.)
- Migraine
- Contraception d'urgence
- Conseils pour l'arrêt du tabagisme
- Mal des transports
- Surpoids
- Infections urinaires ou gynécologiques (cystite, mycose vaginale, etc.)
- Carences en vitamines et minéraux

Modèle d'assurance sans attente

Il existe des modèles d'assurance-maladie dans lesquels la pharmacie est le premier point de contact. En cas de problème de santé, la personne assurée se rend sans rendez-vous dans une pharmacie pour les premiers soins. Bon nombre de problèmes peuvent être résolus directement à la pharmacie, permettant ainsi d'éviter les attentes fastidieuses. Dans les cas compliqués, la pharmacie oriente l'assuré(e) vers le ou la médecin de famille, le ou la spécialiste ou l'hôpital. En outre, les pharmacies travaillent souvent en collaboration avec les centres Telmed ou des centres de santé qui peuvent être contactés depuis la pharmacie. Les coûts dépendent principalement du modèle d'assurance-maladie choisi. Sans modèle des pharmacies, les assuré(e)s assument les coûts de la consultation en pharmacie, mais obtiennent une solution directement et en toute simplicité.

clarification», sans prescription médicale. Les pharmacien(ne)s effectuent cette clarification sous leur propre responsabilité et sont tenu(e)s de documenter la remise de manière détaillée. Les patient(e)s obtiennent ainsi une solution à leur problème de santé, sans attente ni délai.

Maux de gorge ou angine?

Cela fait 24 heures qu'un patient de 42 ans se sent mal et souffre de maux de gorge et de douleurs musculaires intenses. Son médecin de famille est en vacances; il se rend donc à la pharmacie pour se faire conseiller.

Le pharmacien conduit le patient vers un espace-conseil séparé, où ils ne seront pas dérangés. Le pharmacien commence par effectuer une anamnèse: il retrace la chronologie médicale du patient et l'interroge en détail sur son état de santé. Toutes les réponses fournies par le patient sont consignées.

À l'aide de questionnaires de triage et d'outils d'examen spécifiques (algorithmes), le pharmacien détermine avec le patient si les douleurs sont causées par une angine ou par une infection virale. Diagnostic: le patient souffre d'une infection virale et non d'une angine, il n'a par conséquent pas besoin d'antibiotiques.

Il peut débiter son traitement immédiatement et reçoit des antidouleurs, à prendre durant deux à trois jours. Pour accompagner le traitement, le pharmacien recommande au patient de se garga-

” À l'aide de questionnaires de triage et d'outils d'examen spécifiques (algorithmes), le pharmacien détermine avec le patient si les douleurs sont causées par une angine ou par une infection virale.

riser quotidiennement avec de l'eau salée ou du thé. Des sprays pour la gorge et des pastilles peuvent également être utilisés en complément pour humidifier la gorge et soulager les symptômes, mais il est surtout important de bien s'hydrater.

Ils conviennent que le patient se présentera à nouveau à la pharmacie dans cinq jours pour un contrôle. Lors de ce rendez-vous de suivi, le client va nettement mieux et ses maux de gorge ont presque totalement disparu. ■

Aide en cas
de maux de tête,
maux de dents et
douleurs dorsales



...dans le tube à portée
de main!

WILD

Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez lire la notice d'emballage.
Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

La **pollution atmosphérique** aux oxydes d'azote met non seulement en danger la biodiversité et les écosystèmes mais pénètre aussi dans nos poumons. Le mélange de particules fines et d'oxydes d'azote gazeux est particulièrement nocif pour la santé et nuit en premier lieu à l'ensemble de notre système respiratoire.

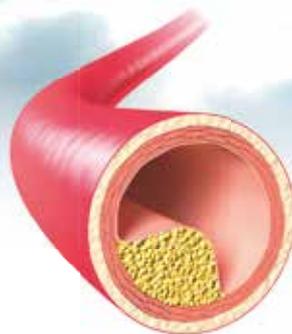


Le **stress** modéré procure une sensation de bien-être. Les petits coups d'adrénaline nous préparent à accomplir quelque chose de difficile, aiguisent notre mémoire et notre système immunitaire et augmentent notre productivité.



Dans la **relaxation musculaire** progressive, on met à profit le fait que la détente se propage d'un groupe de muscles à l'autre, ce qui entraîne d'autres processus de relaxation dans l'ensemble du corps. La tension artérielle et la fréquence cardiaque diminuent, le transit intestinal se ralentit et la respiration se calme.

Jouer est extrêmement important pour les **enfants**: le jeu stimule non seulement leur créativité et leurs capacités d'apprentissage mais aussi leurs compétences sociales et émotionnelles. Les enfants y sont confrontés à leurs limites et apprennent à surmonter les difficultés.



En **cas d'artériosclérose** (calcification des artères), des lipides, des protéines et des minéraux s'accumulent sur la paroi des artères, qui se rigidifient et perdent en élasticité. La membrane interne des vaisseaux se fragilise de plus en plus. Avec l'âge, l'artériosclérose touche tout le monde – avec un mode de vie peu sain, elle touche aussi des personnes plus jeunes.



La **couronne de la dent** est recouverte d'émail, la substance la plus dure du corps humain. Cet émail, qui recouvre la dent seulement jusqu'au collet, se compose presque exclusivement d'une couche de minéraux et protège la dent des influences nocives et d'une usure excessive.

La vie humaine commence par une cellule unique, le **zygote**, quand le spermatozoïde du père pénètre dans l'ovule de la mère.

Le zygote contient le génome humain, autrement dit le plan de construction d'un être humain tout entier.



Comment participer?

Par téléphone: 0901 800 200 (sans indicatif, Fr. -.90/appel).

Enregistrez vos réponse, nom et adresse sur le répondeur.

Par SMS: envoyez ASTREAF espace votre solution espace nom et adresse au 3113 (Fr. -.90/SMS).

Par carte postale: astreaPHARMACIE, Baarerstrasse 112, 6300 Zoug.

Online: www.astrea-pharmacie.ch → Contact → Mots fléchés.

Date limite d'envoi: 30 septembre 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.



Gagnez l'un des dix coffrets de soin visage*

* La gamme comprend un choix sélectif de produits de soin visage Louis Widmer.

Don't on a été la tige	↙	Outil pour gratter et lisser	↘	Champ herbeux	D'un auxiliaire	Rude au toucher	La chose dont on parle	Unité pour bijoutiers	↙	C'est le contraire d'hiverner	↘	Oto-rhino-laryngologiste	Département français (33)	↙	↘	Xénon	
↙	8							Il partage une activité commune			3						Mouvement économique
Parc aquatique valaisan		Vente aux enchères	→					Relatif à la voix		Petit tour			Feuille de pain asiatique				Prénom de Stravinski
↙																	
Cylindre plat servant à broyer		À qui on a enlevé la rate															
Nuance de couleur	→							Empire allemand									
↙																	
Monsieur allemand	Correspondance de position																
Panneaux de signalisation	→																
↙																	
Whisky canadien		Qui a quitté son aplomb	→														
Pronom féminin	→																
Sommet fribourgeois (2 mots)		Physicien allemand (XIXe s.)															
↙																	
Monogramme grec de Jésus	→																
Appareil de radio-communication	→																



Soins de jour. Bien adaptés à votre type de peau.

PROTÈGENT ET HYDRATENT EFFICACEMENT LA PEAU

Ce soin de jour hautement efficace atténue les ridules et assure une protection durable contre le vieillissement cutané précoce et contre les effets négatifs de l'environnement. Avec ses précieuses substances actives, il stimule et préserve les fonctions cellulaires naturelles anti-âge de la peau. Également disponibles sans parfum, pour la peau sensible.

MADE IN SWITZERLAND



En savoir plus sur les produits:

Louis Widmer Schweiz AG, www.louis-widmer.com

Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition de juillet/août était: **ECORCHURE.**

Le coup de pouce naturel pour nos petits héros



Qu'ils soient mordus de sport, élèves modèles ou incorrigibles rêveurs, tous doivent chaque jour trouver leur place. Le Fortifiant Strath, à base de levure végétale avec 61 substances vitales et de la vitamine D, leur donne un coup de pouce à cet égard.

La vitamine D contenue dans Strath soutient le système immunitaire et est nécessaire à une croissance saine et au développement des os chez les enfants. Strath est 100% naturel et convient aux enfants à partir de 1 an. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

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

Des yeux secs rafraîchis instantanément



Visiodoron Malva® humidifie et apaise les yeux secs tout en procurant une agréable sensation de fraîcheur. Cette combinaison unique de substances actives, à base d'extrait de mauve bio et d'acide hyaluronique naturel sans OGM, hydrate et stabilise le film lacrymal.

Visiodoron Malva® ne contient pas de conservateurs. Ainsi, il est particulièrement bien toléré et peut être utilisé sur une période assez longue. Compatible avec la plupart des lentilles de contact du commerce.

Ceci est un dispositif médical.
Lisez attentivement l'information sur le produit.

Weleda SA
4144 Arlesheim
www.weleda.ch

Nouveau: OMEGA-life® Liquid Forte – liquide et hautement concentré



Une alimentation saine contenant du poisson et la pratique régulière d'une activité physique sont donc essentielles pour notre santé. Si cela n'est pas possible, les compléments alimentaires peuvent représenter une bonne alternative. Le nouvel OMEGA-life® Liquid Forte est la préparation liquide la plus concentrée du marché: une demi-cuillère à café seulement fournit un apport suffisant en acides gras oméga-3 essentiels EPA et DHA.

Doetsch Grether AG
4051 Bâle
www.omega-life.ch

Va-t'en® contre les cors aux pieds, la peau cornée et les verrues



Va-t'en® pansements agit contre les cors aux pieds et la peau cornée, soulage la douleur à la pression et facilite l'élimination en douceur de la peau cornée. Le noyau vert d'agents actifs est entouré d'un anneau de feutre pour davantage de confort.

Va-t'en® liquide agit contre les cors aux pieds, la peau cornée ou les verrues en formant une couche fine couvrante et invisible.

Ceci sont des médicaments autorisés.
Lisez les notices d'emballage.

Melisana AG
8004 Zurich
www.melisana.ch

Excilor® Verrues-Stop 2en1



Excilor® Verrues-Stop 2en1 combine deux formes éprouvées de traitement pour traiter efficacement les verrues en cinq jours: la cryothérapie et le traitement par gel. La cryothérapie entraîne la brûlure de la verrue à cœur et le gel acide élimine les couches de peau infectée. La peau qui se renouvelle est saine.

- Traitement rapide et facile
- Pour les verrues communes et les verrues plantaires
- À partir de quatre ans

VERFORA SA
1752 Villars-sur-Glâne 1
www.verfora.ch

EQUAZEN® QI

Sois serein – maîtrise tes objectifs



Le complément alimentaire EQUAZEN® QI contient les acides gras oméga-3 EPA et DHA ainsi que l'acide gras oméga-6 GLA dans une formulation unique de 9 EPA : 3 DHA : 1 GLA. Les trois variantes d'EQUAZEN® QI:

- Liquide avec l'arôme citron, à partir de 3 ans
- Capsules à mâcher avec l'arôme fraise, à partir de 3 ans
- Gélules au goût neutre, à partir de 5 ans

Le DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau; effet bénéfique obtenu par la consommation journalière de 250 mg de DHA.

Un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain. Ne convient pas aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
www.zellerag.ch

Tirage total: 170 768 exemplaires
(certifiés REMP 2020)

Numéro: 9 – Septembre 2021

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

Sur mandat de
pharmaSuisse 
Société Suisse des Pharmaciens

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

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

Traduction: Apostroph Group
Limmatstrasse 107, 8005 Zurich

Graphisme: Healthcare Consulting Group SA

Photos: GettyImages

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

imprimé en
suisse

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

Notre réponse à vos questions:

«Ma fille porte un appareil dentaire et souffre depuis pas mal de temps déjà de douloureux aphtes récidivants. À quoi est-ce dû et que puis-je lui conseiller pour les prévenir et les soigner?»

La pharmacienne: «Les facteurs déclenchant de ces douloureuses lésions buccales jaune blanchâtre n'ont pour l'instant pas été clairement identifiés. Toutefois, les petites blessures de la muqueuse, comme celles causées par le port d'un appareil ou d'une prothèse dentaire ou par une brosse à dents à poils durs, augmentent le risque. Le stress psychologique, des facteurs hormonaux, la consommation de certains aliments à composants allergènes (fruits ou noix, p. ex.), l'utilisation de dentifrice contenant du laurylsulfate de sodium (LSS, un émulsifiant), une carence en certaines vitamines (B12, p. ex.) ou en fer peuvent également favoriser les aphtes. Ceux-ci sont aussi plus fréquents lorsque le système immunitaire est affaibli, entre autres à la suite d'infections virales ou de maladies auto-immunes.»

Sabine, 56 ans: «La véritable cause de mes aphtes est difficile à déterminer. Mais depuis que je suis ces conseils de ma pharmacienne, je gère mieux ces pénibles lésions buccales:

- éviter les facteurs aggravants comme les aliments acides, épicés ou durs.
- veiller à une **bonne hygiène bucco-dentaire** et utiliser une **brosse à dents souple** et du **dentifrice sans LSS**.
- appliquer **des gels, des teintures ou des sprays buccaux** contenant des analgésiques anti-inflammatoires (salicylates, p. ex.), des anesthésiques locaux (lidocaïne, p. ex.) ou des extraits de plantes (rhubarbe, sauge, myrrhe, camomille, clou de girofle, p. ex.) sur les aphtes existants.
- utiliser des **bains de bouche désinfectants** sur les lésions à vif de la muqueuse buccale pour réduire le risque d'infection par les germes présents dans la bouche.»

**Conseils
et suivi** 
votre-pharmacie.ch

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

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



Flam-X Dolo forte Lotio doit être administré en application externe sur la peau. L'émulsion contient la substance active diclofénac. Elle interrompt la transmission de la douleur au site d'action et inhibe l'inflammation.

* Aide en cas d'entorses, contusions, claquages et traitement symptomatique à court terme de l'arthrose.

Disponible en tube pratique de 100 grammes.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Nouveau: avec des ingrédients 100 % naturels



L'huile de soin naturelle Bi-Oil® est un produit 100 % naturel qui a été élaboré pour améliorer l'apparence des cicatrices, vergetures et taches cutanées. Des études scientifiques démontrent des résultats après 2 semaines d'utilisation seulement!

Chute de cheveux? Ongles cassants?



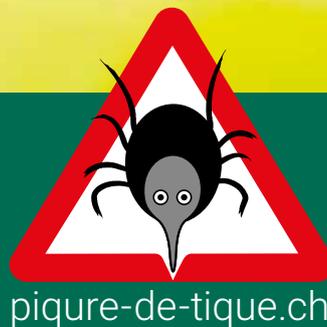
La biotine joue un rôle essentiel dans la formation et le renouvellement des cheveux et des ongles. Biotine-Biomed® forte aide en cas de troubles de la croissance des cheveux et des ongles dus à une carence en biotine.

- 1 comprimé 1 x par jour
- Réduit la chute de cheveux
- Améliore la qualité des cheveux et des ongles
- Augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Protégez-vous et ceux que vous aimez contre les piqûres de tiques.



Protégez-vous pour vous prémunir des maladies transmises par les piqûres de tiques.



Informez-vous vite sur [piqûre-de-tique.ch](https://www.piqûre-de-tique.ch)

«piqûre-de-tique.ch» est une campagne de sensibilisation aux tiques et aux maladies transmises par les tiques. Vous trouverez sur ce site des informations complètes à propos des tiques, des moyens de protection contre les piqûres de tiques et des risques liés aux maladies transmises par les tiques.

Prenez contact avec un médecin ou un pharmacien si des symptômes apparaissent suite à une piqûre de tique ou si vous avez des questions à propos de votre santé. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) salue la campagne «**piqûre-de-tique.ch**».

Une campagne de:



Cette initiative bénéficie du soutien de:



medgate_

