MAGAZINE
ecopharma
Automne 2018 / Powered by Feelgood's

GARDER LA FORME EN AUTOMNE

INTOLÉRANCE AU GLUTEN : MYTHE OU RÉALITÉ ?

SPORT EN SALLE : QUELQUES CONSEILS POUR S'Y TENIR !

QUELS SOINS POUR DES SOURCILS EXPRESSIFS ?

©istockphoto

948/960/961/988

ECOPHARMA militant par nature

Parmi les valeurs chères à notre entreprise, la notion de long terme tient une place majeure. Notre entreprise est inscrite dans la durée depuis 1965 et l'instant d'aujourd'hui est le résultat d'une longue histoire enracinée dans la région neuchâteloise.

Acteurs du développement durable, nous avons engagé des actions concrètes à tous les niveaux, car maîtriser l'impact de notre activité et de nos services sur l'environnement est un défi quotidien.

- Nous disposons d'un éclairage LED qui minimise la consommation d'énergie et d'un système d'éclairage avec détecteur de mouvement,
- Nos véhicules de livraison sont électriques ou thermiques,
- Nos sachets sont biodégradables et compostables,
- Vos médicaments et appareils usagers sont repris et triés,
- Nous effectuons un tri sélectif de nos déchets,
- Tous nos imprimés ECOPHARMA en papier recyclé bénéficient d'une impression climatiquement neutre,
- Nous privilégions si possible des fournisseurs locaux,
- 5% de vos chèques ECOPASS sont reversés à un fonds environnemental qui permet d'entretenir l'ECOsentier créé pour sensibiliser le grand public au respect de l'environnement.

ECOPHARMA fêtera d'ailleurs les naissances des petits Chaux-de-Fonniers de 2016-2017 le 8 septembre prochain sur le parcours de l'ECOsentier en partenariat avec la ville de La Chaux-de-Fonds.

ECOPHARMA diffuse et encourage l'utilisation de l'ECO-sac réutilisable qui génèrent 6 ECOpoints lors de chaque achat effectué dans une de nos quatre pharmacies et chez Aloha Concept Nature.
Cet ECO-sac fait aujourd'hui peau neuve : en PET 100% recyclé, graphisme moderne ECO dynamique, pliage facilité, double anse, ce sac a une longueur d'avance en matière de protection de l'environnement. Venez l'acquérir dans une ECOPHARMA.

Lors de votre visite ces prochains jours vous recevrez un **crayon ECOmagique pour participer au concours** organisé en partenariat avec Vertical Passion dont les prix à gagner sont des chargeurs solaires des plus performants.

Engagez-vous ainsi de manière écoresponsable car aucune action n'est dérisoire et c'est grâce à vous que nous pourrons faire mieux.

Mettre l'écologie au cœur de nos priorités, c'est donc l'affaire de tous et de chacun, alors ensemble, changeons nos comportements afin de préserver la planète pour les générations futures.

ECOPHARMA
Source régionale de santé et de bien-être

Philippe Nussbaumer
Dr en pharmacie

Retrouvez dans cette édition :

Le prochain numéro paraîtra en octobre 2018.

Editeur et annonces : Winconcept SA, Untermattweg 8, 3027 Berne, tél. : 058 852 82 00, contact@winconcept.ch ; **Gestion du projet, coordination et création :** STO Pharmawerbung AG, Gallusstrasse 33a, 9501 Wil ; **Rédacteur en chef :** Astrid Widmer, STO Pharmawerbung AG, Wil ; **Impression :** pmc, Oetwil am See ; **Changement d'adresse :** Veuillez vous adresser à votre pharmacie Feelgood's. D'autres thèmes ainsi que le magazine sont disponibles à l'adresse : www.feelgoods-pharmacies.ch
Liens utiles et suggestions de livres : Veuillez noter que la disponibilité des liens et des livres recommandés dans les articles a été vérifiée par le comité de rédaction. Sous réserve de modifications ultérieures.

FSC MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C004155 www.fsc.org

myclimate PERFORMANCE neutral Imprimé
No. 01-18-306480 – www.myclimate.org
© myclimate – The Climate Protection Partnership

imprimé en suisse

5
Actualités
Gluten, est-ce un effet mode ?

Feelgood's Viva 9
Salle de sport :
en forme et en muscles !

Bon & sain 27
Une boîte à lunch pour
tous les jours

5 **Actualités**
Gluten, est-ce un effet mode ?

9 **Feelgood's Viva**
Salle de sport : en forme et en muscles !

13 **Astuces & conseils**

15 **Beauté**
S'épiler sans sourciller

19 **Zoom sur...**
Comment stimuler sa mémoire ?

21 **Savez-vous pourquoi ?**
Quand le ventre ne manque pas d'air

22 **Sous un autre angle**
Cancer du sein : un fardeau psychologique

25 **Jeux-concours**
Quiz

26 **Concours SMS**

27 **Bon & sain**
Une boîte à lunch pour tous les jours

31 **Tranches de vie**
Décrocher le job de ses rêves : à quel prix ?

35 **Tour helvetica**
Prêt(e) pour une montée d'adrénaline ?

36 **Aujourd'hui en pharmacie**

Clearblue

Test de grossesse
DÉTECTION PRÉCOCE

Résultats
6 jours avant**

* La marque la plus vendue au monde dans le domaine des tests de grossesse et d'ovulation. Fondé sur les ventes internationales dans près de 20 pays, établi à partir de données d'études de marché indépendantes.
** « 6 jours avant » correspond à 6 jours avant la date présumée de retard des règles, c.-à-d. 5 jours avant la date présumée des règles. Pour 79% des échantillons analysés en laboratoire, la grossesse a été détectée 6 jours avant. Les images sont présentées à titre d'illustration et peuvent varier. Lisez toujours le mode d'emploi. ©2016 SPD.

DÉTENDUE AU TRAVAIL ET À LA MAISON

Magnesium Vital Direct+ 375: Granulé direct de magnésium hautement dosé avec un plus en vitamines B.

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substitut d'un régime alimentaire varié et un mode de vie sain.

VERFORA
POUR LA VIE

Gluten, est-ce un effet mode ?

Certaines stars, comme le tennisman Novak Djokovic ou la chanteuse Lady Gaga, défendent les vertus d'un régime sans gluten. Y a-t-il davantage de personnes intolérantes au gluten qu'auparavant ? Peut-on parler d'une « mode » ?

Un diagnostic parfois tardif

Elle se sentait si nerveuse et tellement sensible. C'est seulement, à l'âge de 36 ans, que Nathalie M. a été diagnostiquée intolérante au gluten (maladie cœliaque).

« A chaque douleur à l'estomac, les médecins me diagnostiquaient des gastrites ou des grippes intestinales ou un intestin irritable. La dernière année avant mon diagnostic, je me réveillais la nuit avec de fortes douleurs. Mon médecin m'a alors envoyée vers un gastro-entérologue qui a tout de suite détecté une intolérance au gluten. En raison du diagnostic tardif de la maladie, les villosités de mon intestin grêle étaient malheureusement très abîmées. Ce fut un choc ! Pour me documenter davantage, j'ai acheté des livres de cuisine, imprimé des listes avec les ingrédients interdits et consulté les sites Internet des associations. »

Seulement 1 % de la population touchée

Le gluten est un composé protéique que l'on retrouve dans de nombreuses céréales, comme le blé, l'épeautre ou le seigle. Depuis quelques années, les produits sans gluten fleurissent partout. De plus en plus de personnes le bannissent de leur alimentation. L'intolérance au gluten est devenue, en quelques années, un sujet qui semble concerner un pourcentage important de la population. Et pourtant les véritables intolérances au gluten sont heureusement rares. 1 % seulement de la population serait touchée par la maladie cœliaque.

Une maladie auto-immune responsable de malabsorption

La maladie cœliaque ou « intolérance au gluten », est une maladie auto-immune qui détruit progressivement la paroi de l'intestin grêle, entraînant une mauvaise absorption des nutriments et des carences importantes.

Suite en page 7 >>

Une protection contre les brûlures d'estomac

Les brûlures d'estomac sont un problème fréquent. Elles surviennent lorsque le contenu gastrique acide remonte dans l'œsophage. Gaviscon® forme une barrière de protection sur le contenu gastrique et peut ainsi prévenir le reflux.

Gaviscon® contient de l'alginate, un principe actif végétal qui réagit dans l'estomac avec l'acide gastrique pour former un gel visqueux. La couche de gel flotte à la surface du contenu gastrique liquide en raison de l'accumulation de dioxyde de carbone et constitue ainsi une barrière de protection qui prévient mécaniquement le reflux du contenu acide de l'estomac dans l'œsophage.

Après cinq minutes déjà, un soulagement des symptômes est notable. La barrière de protection en alginate reste stable pendant une durée allant jusqu'à quatre heures. Ensuite, elle se désagrège lentement pour être éliminée. L'alginate de Gaviscon® n'entrant pas dans la circulation sanguine, il est bien toléré.

Gaviscon® peut être pris en fonction des besoins après les repas principaux mais aussi avant d'aller se coucher. Il peut être associé avec d'autres médicaments et même pris pendant la grossesse.

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

BRULÛRES D'ESTOMAC? REFLUX D'ACIDITÉ?

GAVISCON forme une **barrière de protection en alginate** sur le contenu gastrique et prévient ainsi les reflux d'acidité.

- Barrière mécanique
- Également indiqué pendant la grossesse
- Agit en position debout et allongée

Idéal lors de déplacement

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

Disponible en comprimés à mâcher ou sous forme liquide en sachets unidoses.
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, 8304 Wallisellen.

GAVISCON

Suite de la page 5

Les symptômes sont nombreux et variés : douleurs abdominales, diarrhées, ballonnements, fatigue, anémie… mais aussi parfois troubles neurologiques et articulaires.
Le diagnostic se fait en deux temps : d'abord avec une prise de sang qui dose des anticorps spécifiques (IgA). Et si le test est positif, il devra être complété par une biopsie de l'intestin grêle pour mettre en évidence l'altération intestinale (atrophie villositaire). En présence de ces deux marqueurs cliniques positifs, on pourra poser le diagnostic définitif de la maladie cœliaque.

> *« De plus en plus de personnes le bannissent de leur alimentation. »*

La seule manière d'enrayer la maladie est alors de supprimer complètement le gluten de son l'alimentation. Si l'intolérance n'est pas détectée, manger du gluten peut être potentiellement dangereux à terme.

Sensibilité au gluten non cœliaque encore mal connue

Attention néanmoins à ne pas confondre la maladie cœliaque avec l'allergie au gluten (beaucoup plus rare et aux effets immédiats) ou avec l'hypersensibilité dont les symptômes sont très proches mais qui n'a pas la même origine physiologique. Sans souffrir d'intolérance à proprement parler, de plus en plus de personnes déclarent se sentir mieux sans gluten, notamment en termes de digestion, même si elles ne sont pas diagnostiquées cœliaques. Elles décrivent des troubles similaires à ceux des malades cœliaques, qui s'atténuent ou disparaissent en évitant le gluten. On parle alors d'une « sensibilité non cœliaque au gluten » (SGNC) ou d'hypersensibilité. Toutefois, les recherches n'ont pour l'instant pas apporté de preuves suffisantes et on ne connaît pas encore les mécanismes en cause. Les résultats d'analyse sanguine des personnes qui en souffrent ne révèlent aucun marqueur biologique (pas d'IgA).
Le gluten est désigné grand responsable de nombreux désagréments intestinaux, mais il n'est peut-être pas le seul coupable. Selon des chercheurs australiens, ils pourraient être davantage causés par les Fodmaps, un ensemble de sucres indigestes.

Sophie Membrez

Recette de pâte à pizza sans gluten

125 g de farine de riz (ou de millet)
125 g de Maïzena
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1.5 dl d'eau
1 sachet de levure de boulanger sans gluten
1 cuil. à café de sel

Etapes de préparation

1. Délayez la levure dans un peu d'eau tiède. Dans un saladier, versez la farine de riz, la Maïzena et le sel.
2. Ajoutez l'huile, la levure délayée et mélangez. Versez progressivement le reste d'eau et pétrissez pour obtenir une pâte homogène et un peu élastique.
3. Couvrez et laissez reposer dans un endroit tiède pendant environ 1 h.
4. Rabattez la pâte puis abaissez-la sur le plan de travail fariné. La pâte est prête à être garnie avec les ingrédients de votre choix.

©Istockphoto

Les aliments avec ou sans gluten

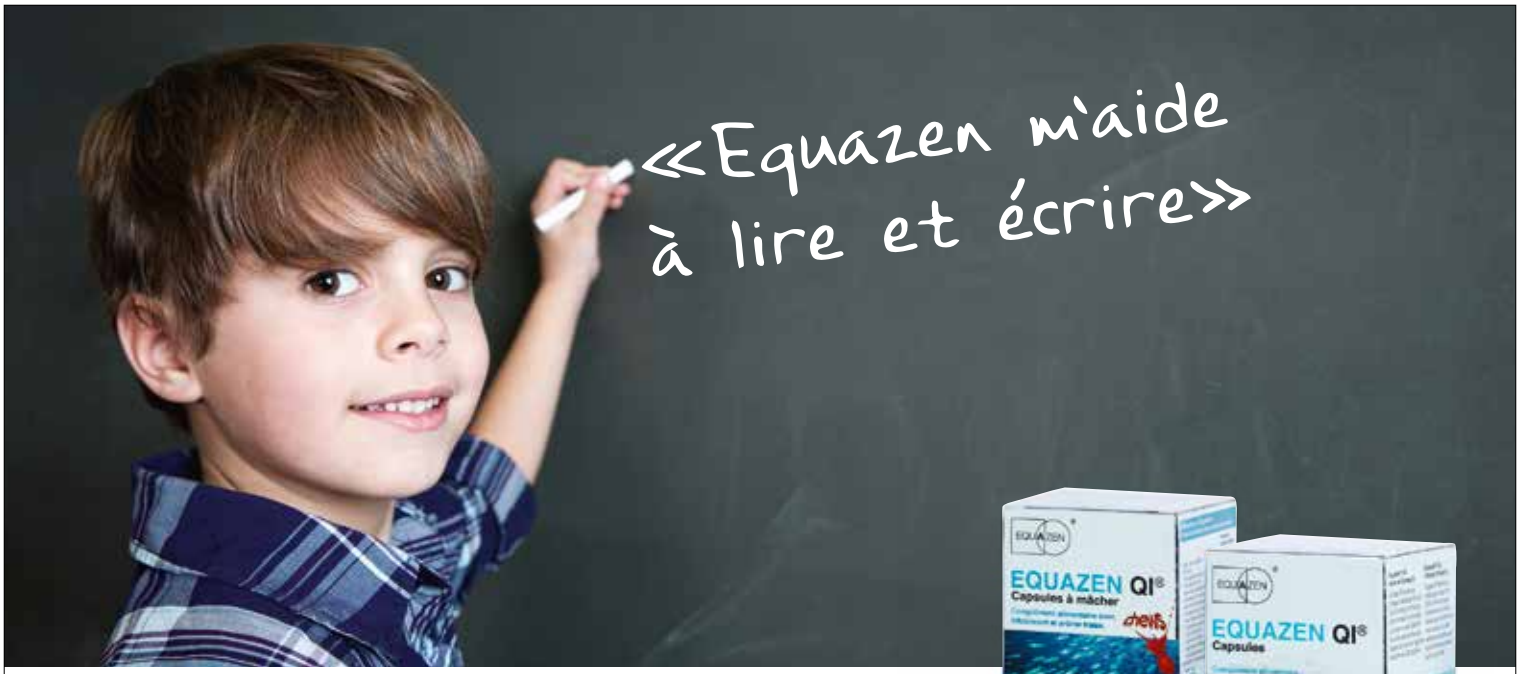
Sans gluten

- Riz, maïs, pommes de terre, légumineuses (haricots et pois secs, lentilles, pois chiches, haricots rouges…), fruits, légumes, viande.

Avec gluten

- La plupart des produits de boulangerie (pain, brioches, bagels, croissants…), les pâtisseries (gâteaux, tartes…), les pâtes alimentaires, les biscuits, la bière, le café, les sauces au soja, les viandes ou poissons panés…

En savoir plus : www.zoeliakie.ch



EQUAZEN QI®

Complément alimentaire aux acides gras oméga-3 EPA et DHA.
DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau lors de prise quotidienne de 250mg.

Les compléments alimentaires ne doivent pas remplacer une alimentation équilibrée et variée.
EQUAZEN QI® est disponible uniquement en pharmacie et en droguerie.

EQUAZEN®

VERFORA®
POUR LA VIE

Agit longtemps et ciblé contre la douleur

Olfen Patch®

- **Agit jusqu'à 12 heures**
- **Convient également pour les blessures sportives**

Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA

2218

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

Salle de sport : en forme et en muscles !

Avec ses températures agréables et ses journées ensoleillées, la fin de l'été est particulièrement appréciée pour faire du sport en plein air. Mais qu'en est-il ensuite ? Il est temps de vous mettre à la recherche d'une salle de sport pour continuer à vous entraîner malgré les caprices de la météo en automne.

Une séance d'essai

Chercher une salle de sport requiert parfois quelques efforts. Et c'est d'autant plus important que l'ambiance qui y règne va certainement conditionner votre motivation à vous y rendre (ou pas) souvent. Dans les centres de fitness, les gens s'entraînent avec les conditions et les objectifs les plus variés. Chacun son objectif !

Avant de vous décider pour une salle de fitness, il convient de vous faire une idée de « votre » future salle. Faire une séance d'essai est presque toujours possible. Vous avez donc l'opportunité de vous familiariser avec l'offre et de vérifier si l'infrastructure répond à vos exigences. Prenez également en considération l'atmosphère, la compétence des instructeurs/rices sur place et l'attention qu'ils vous portent ainsi qu'aux autres sportifs. Figurez-vous clairement vos objectifs.

Suite en page 11 >>

Vous fixer des objectifs à terme et des étapes intermédiaires vous permettra de rester motivé(e). Amis, coach et applications peuvent vous y aider.

©istockphoto

PLUS FORT
QUE TA DOULEUR

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

VERFORA®

Sterillium®
Protect & Care

Ici, il n'y a pas que les
données qui seront transmises.

NOUVEAU

Comme à l'hôpital:
La protection contre les germes –
chez vous ou dans tous vos déplacements.
Sterillium® Protect & Care

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, www.ivf.hartmann.info

HARTMANN

Suite de la page 9

Ceux-ci doivent être réalistes, car des objectifs inatteignables entraînent des répercussions négatives sur votre motivation. Où votre centre de fitness devrait-il se trouver ? Plus le trajet sera court, plus les chances de vous y rendre seront élevées.

Un entraînement personnalisé

Lorsque vous avez choisi un centre de fitness, un instructeur élabore avec vous un plan d'entraînement personnalisé adapté à votre expérience sportive, à vos problèmes de santé ainsi qu'à vos objectifs.

> *« La musculation renforce les muscles mais aussi les os. »*

Si vous choisissez la musculation, vous ne renforcerez pas uniquement vos muscles mais également vos os. Afin d'éviter des lésions musculaires, assurez-vous d'exécuter les exercices selon les explications de votre coach. Ne soulevez pas trop de poids et focalisez votre attention sur la bonne exécution de vos mouvements.

Entraînement mais aussi récupération

Aidez aussi vos muscles à récupérer. Pour cela, après l'entraînement, privilégiez les aliments riches en protéines et en glucides. Décidez si vous préférez les aliments naturels ou fonctionnels, comme les boissons nutritives et les barres énergétiques. De plus, un massage occasionnel ou une visite au spa favorise la régénération des tissus musculaires.
Si vous êtes débutant(e), observez une pause de 48 à 72 heures entre deux séances de musculation. A l'inverse, si vous avez un niveau confirmé, vous pouvez reprendre l'entraînement après 24 heures. Entre deux séances, pratiquer un sport d'endurance peut être une bonne idée. A vous de choisir si vous voulez vous entraîner en salle ou en extérieur. Vous pouvez aussi varier l'intensité : marcher d'un bon pas est mieux que de ne rien faire du tout.

Nouvel élan

Pour optimiser son développement, un muscle a besoin d'une nouvelle dynamique au bout de deux ou trois mois. C'est le moment de mettre en place un nouveau programme avec votre coach et de vous assurer que vous exécutez correctement les exercices. Cette prestation est incluse dans la plupart des abonnements et vous devriez absolument la mettre à profit pour prévenir toute mauvaise posture.

Motivation et discipline : quelques clés

- Vous resterez plus facilement motivé(e) en vous entraînant avec des amis, car faire du sport est plus amusant à plusieurs et il est plus difficile de se défiler.
- Jeter un coup d'œil à la balance peut vous faire perdre l'envie de vous entraîner : même si l'on brûle des graisses, la balance indique toujours plus. Les muscles sont plus lourds que la graisse.
- Etablissez des objectifs à terme et des étapes intermédiaires, et réjouissez-vous lorsque vous les atteignez.
- Fixez-vous des objectifs qui soient réalisables pour vous.
- Une bonne playlist et une tenue dans laquelle vous vous sentez bien peuvent aussi renforcer votre motivation. Pendant vos entraînements, vous pouvez également vous divertir et vous motiver avec un livre audio.

Non inclus mais généralement proposé, le personal training vous permet de vous entraîner avec votre coach personnel. Cet encadrement intensif peut être utile si vous voulez des résultats visibles rapidement ou si vous manquez de motivation. Si vous trouvez que cette prestation est trop onéreuse, peut-être pourriez-vous trouver d'autres sources de motivation : proposez à des amis de s'entraîner avec vous, accordez-vous des récompenses lorsque vous atteignez vos objectifs ou consignez par écrit toutes vos séances afin de pouvoir évaluer les progrès réalisés. Pour cela, un simple tableau sur une feuille suffit. Si vous cherchez plus de modernité, il existe également des applications et des programmes pour smartphones. « Strong Workout Tracker Gym Log » est une application avec laquelle vous pouvez mesurer les progrès que vous faites lors de vos entraînements ; l'application « Fitbit » vous permet de ne pas perdre de vue vos objectifs d'entraînement. Votre professeur de fitness pourra aussi vous conseiller de manière optimale.

Kathrin Reimann

Vibovit®

Un monde riche en vitamines, un monde riche en aventure

Soutient les enfants dès 4 ans dans leur développement physique et mental.

✔ ***SANS CONSERVATEUR***
✔ ***SANS GLUTEN***
✔ ***SANS LACTOSE***

Veuillez lire le texte sur l'emballage du complément alimentaire.

2318

gsk

MIEUX DÉMARRER **MALGRÉ LES DOULEURS AIGÜES DE L'ARTHROSE.**

SOULAGEMENT EN PROFONDEUR DE LA DOULEUR

APPLIQUER 2 FOIS PAR JOUR

DOUBLEMENT DOSÉ

Une alternative en cas de douleurs aigües de l'arthrose. Évitez la voie orale, appliquez simplement.

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

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

CHCH/CHVOLT/0033/18c

Plus de plaisir à bouger

Prolonger le bronzage

Les vacances ont pris fin et vous souhaiteriez conserver votre joli teint hâlé. Contrairement aux idées reçues, le gommage permet de garder plus longtemps un hâle uniforme. Le but ? Eliminer les cellules mortes accumulées tout au long des vacances, et révéler le bronzage. L'autre étape indispensable pour garder un joli teint doré, c'est d'hydrater votre peau pour nourrir l'épiderme et permettre au bronzage de rester uniforme. Vous pouvez aussi opter pour un autobronzant en veillant à l'appliquer de manière uniforme. Exfoliants, autobronzants, crèmes et laits hydratants sont en vente dans votre pharmacie. Optez pour des gammes bio ou de dermocosmétiques, souvent de meilleure qualité.

Au secours, des poux !

Hantise des mères de famille et des enseignants, les poux font généralement leur réapparition au moment de la rentrée scolaire. Pas de panique, l'essentiel est de réagir rapidement. Les démangeaisons et le grattage de tête sont les premiers signes d'infestation. Il est toutefois possible d'avoir des poux sans présenter de symptômes. Les poux sont généralement localisés à la base du cou et derrière les oreilles. Faites une première application de shampoing antipoux dès qu'ils ont été identifiés puis passez le peigne à poux, mèche après mèche. Refaites une deuxième application, sept à dix jours plus tard pour tuer les jeunes lentes.
Il existe aujourd'hui des produits en vente en pharmacie, à base d'huile, qui tuent le pou par étouffement, sans risque de toxicité ni de résistances. Ils sont utilisables par tous sans aucune contre-indication. Lorsqu'une épidémie de poux est déclarée dans la classe de votre enfant, appliquez-lui quelques gouttes d'huile essentielle de lavande derrière les oreilles.

Peau de crapaud et cheveux de paille

L'été a sensibilisé votre peau ? La faute aux rayons du soleil, à l'eau de mer ou chlorée des piscines, qui fragilisent l'épiderme au fil des vacances. Une seule solution : l'hydratation. Choisissez des soins hydratants enrichis en actifs doux et apaisants (comme l'aloe vera ou l'eau thermale). Et optez pour un gel douche enrichi en agents hydratants (comme le beurre de karité ou les huiles végétales). Idem pour les cheveux ! Le soleil et l'eau de mer ou de piscine sont aussi leurs ennemis car ils agressent la fibre capillaire qui devient rebelle et cassante. Une solution consiste à appliquer un soin nourrissant en massage après chaque shampooing. Vous pouvez accompagner ce soin d'une cure nourrissante pour les cheveux, qui protégera également le cuir chevelu de la déshydratation, à renouveler toutes les semaines. Et pour mieux faire pénétrer les actifs, enroulez vos cheveux dans une serviette chaude après application. Demandez conseil à votre pharmacien(ne), il vous conseillera les produits les mieux adaptés à votre type de peau et/ou cheveux.

Pour consulter des informations actuelles sur la santé : www.feelgoods-pharmacies.ch/fr
Vous souhaitez obtenir plus d'informations ou des astuces de saison ?
Votre pharmacienne/pharmacien se fera un plaisir de vous conseiller.

Biotine-Biomed® forte

En cas de troubles de la croissance des cheveux et des ongles
dus à une carence en biotine.

biotine.ch

1 comprimé 1 x par jour

- Réduit la chute des 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.
Disponible dans les pharmacies et les drogueries.

BioMed® Biomed AG, 8600 Dübendorf
©Biomed AG. 06.2018. All rights reserved.

neocapil®

Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez lire la notice d'emballage.

Agissez activement contre la chute de cheveux!

Médicament contre la chute de cheveux constitutionnelle

CH/QIL/0004/0618-062018

Galderma SA, Zugerstrasse 8, 6330 Cham

GALDERMA

Indispensables à la communication non verbale, les sourcils donnent une expression unique au visage tout en protégeant les yeux et les cils.

S'épiler sans sourciller

Fins ou broussailleux, clairs ou foncés, droits ou arqués : grâce aux sourcils, à chaque visage son expression unique. Des sourcils soignés donnent de l'allure. Les sublimer ne demande que peu d'efforts.

Une histoire de mode

Les sourcils sont l'une des caractéristiques les plus importantes du visage. Leur fonction consiste à protéger les yeux de la saleté et de l'humidité. Exprimant étonnement, colère, désespoir ou encore tristesse, ils jouent également un rôle important dans la communication non verbale. Un visage sans sourcils est beaucoup plus difficile à déchiffrer. Enfin, les sourcils sont soumis aux diktats de la mode, surtout dans les pays occidentaux. Personne n'a oublié les sourcils si particuliers d'Elizabeth Taylor, ceux en accent circonflexe de Marilyn Monroe ou, plus proche de nous, le look contrasté entre épais sourcils foncés et cheveux clairs qu'a adopté le top model Cara Delevingne. Tandis qu'une ligne de sourcils finement épilée était à la mode dans les années 1920, la tendance actuelle est aux sourcils fournis mais aussi naturels que possible. Autrement dit : pour être branché(e), il faut se laisser pousser les sourcils. En témoignent les défilés de 2018, lors desquels le sourcil n'est pas épilé mais simplement brossé vers le haut.

Epiler ses sourcils pour obtenir une belle ligne

Si vous préférez les soins classiques, entretenez votre ligne de sourcils en l'épilant. Pour cela, choisissez d'abord la forme de vos sourcils en fonction de votre visage. Une ligne de sourcils haute allonge les visages ronds, tandis qu'une ligne basse et droite raccourcit visuellement les visages longs. Un arc arrondi s'adapte bien aux visages en forme de cœur et un visage carré est adouci par des sourcils fournis et légèrement arqués. Le sourcil parfait commence dans le coin interne de l'œil. Pour déterminer sa longueur idéale, placez un crayon entre l'extrémité inférieure de l'aile du nez et le coin externe de l'œil. Le sourcil doit s'arrêter à l'endroit où il croise le crayon. Cette règle s'applique également aux hommes soucieux de leur apparence.

Suite en page 17 >>

Pour une
désinfection
des mains,
surfaces et objets
en 30 secondes
seulement.
Septoclean
Efficace contre les virus enveloppés et les bactéries.
Testé dermatologiquement.
Utiliser avec précaution. Avant utilisation, lire l'étiquette
et les informations sur le produit. VERFORA SA
VERFORA
POUR LA VIE

Maux de gorge ?
A.Vogel
Spray pour la gorge
Médicament phytothérapeutique
Courants d'air ?
Refroidissement ?
Climatisation ?
Une réponse naturelle :
A.Vogel Spray pour la gorge
Pour le traitement des inflammations bucco-pharyngées aiguës accompagnées de déglutition pénible et d'enrouement.
Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage. Bioforce SA, Roggwil TG.
A.Vogel

Suite de la page 15

A présent, commencez : peignez vos sourcils avec une brosse à sourcils, tirez la peau et, à l'aide d'une pince à épiler, retirez dans le sens de la pousse les poils qui dépassent à la racine du nez et sous l'arcade sourcilière. Maintenant,

> *« Des sourcils soignés donnent de l'allure. »*

peignez vos sourcils vers le bas et coupez tous les poils rebelles avec des ciseaux. Faites la même chose dans l'autre sens. Assurez-vous que les deux sourcils soient harmonieux. Enfin, mettez vos sourcils en forme avec le peigne, fixez avec un gel à sourcils, c'est fini !

Technique du fil, waxing et sugaring

Autre alternative : retirer les poils avec des bandes de cire chaude ou froide (épilation à la cire ou waxing) ou avec une pâte à sucre (épilation au sucre ou sugaring). Les deux méthodes promettent jusqu'à six semaines de répit, mais il est difficile d'enlever les poils les plus près de l'arcade sourcilière. C'est pourquoi il est préférable de se rendre dans un institut de beauté, un salon de coiffure ou un bar à sourcils spécialisé dans l'épilation des sourcils. L'épilation au fil y est de plus en plus utilisée. Venue d'Orient, cette technique consiste à passer un fil de coton torsadé sur la peau pour emprisonner et arracher rapidement les poils indésirables avec la racine. Efficace, mais pas facile.

Microblading ou microshading ?

Vos sourcils sont trop fins et vous trouvez fastidieux de les combler tous les jours avec un crayon à sourcils ? Alors les nouvelles méthodes de maquillage permanent sont faites pour vous. Le microblading consiste à creuser de petits traits dans la peau avec une sorte de scalpel et à les remplir d'un pigment de couleur. Le microshading est une technique encore plus naturelle mais peu répandue en Suisse, selon laquelle des points sont tatoués entre les poils. Ces deux méthodes sont idéales pour épaissir les sourcils ou pour corriger leur ligne naturelle. Il faut néanmoins refaire la coloration au bout d'un an.

Suzana Cubranovic

CONSEILS du pharmacien

Bon à savoir

- Vous pouvez trouver tous les accessoires essentiels pour des sourcils parfaits dans votre pharmacie : pince à épiler à pointe plate ou biseautée, ciseaux, brosse à sourcils, crayon à sourcils, pinceau fin, poudre pour sourcils et gel à sourcils.
- Pour éviter la douleur : épilez-vous après la douche, lorsque les pores sont dilatés. Apaisez-la avec un soin hydratant.
- Epilation ratée ? Un crayon à sourcils couvre immédiatement les trous indésirables, un sérum pour les sourcils aide à la repousse.
- Halte aux crèmes dépilatoires : elles n'ont rien à faire près de la zone sensible des yeux !
- La couleur de vos sourcils doit correspondre à celle de vos cheveux. Elle peut être éventuellement un peu plus foncée, mais pas plus claire. Tout comme les cheveux, les sourcils éclaircis deviennent secs et cassants.

FG news Septembre 2018

©istockphoto

Aujourd'hui, les hommes s'épilent les sourcils à la bonne longueur pour obtenir une apparence soignée.

Bouger à tout âge !

MSM, curcuma et micronutriments pour les os, les cartilages et le tissu conjonctif MSM est une source naturelle de soufre, lequel se trouve dans les aliments. Un besoin accru d'aliments riches en soufre est nécessaire lors de mobilité réduite ou pour les sportifs.

MSM Curcuma-Arthro est un complément alimentaire sous forme de comprimé qui apporte à l'organisme d'importants composés soufrés, des substances végétales secondaires, des antioxydants, des minéraux et des oligo-éléments. Les comprimés de MSM Curcuma-Arthro contiennent le composé soufré MSM, un extrait spécial du curcuma (bien assimilable par l'organisme), de la vitamine C, du zinc, du manganèse, du molybdène, du cuivre, du chrome et du sélénium. Le molybdène contribue à un métabolisme normal des acides aminés contenant du soufre. La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des os et des cartilages. Le zinc contribue à une synthèse protéique normale et au maintien d'une ossature normale. Le manganèse contribue au maintien d'une ossature normale et à la formation normale de tissus conjonctifs. Le cuivre contribue au maintien de tissus conjonctifs normaux. Le sélénium contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Bouger à tout âge!

ALPINAMED®
MSM Curcuma-Arthro

Contient du MSM, de l'extrait de racine de curcuma, de la vitamine C, du zinc, du manganèse, du cuivre, du sélénium et du chrome
pour le fonctionnement normal des os, des cartilages et du tissu conjonctif.

www.alpinamed.ch

Comment stimuler sa mémoire ?

Avec le vieillissement de la population, de plus en plus de personnes se plaignent de troubles de la mémoire. Ce phénomène concerne aujourd'hui 70 % des personnes de plus de 70 ans. Quelle attitude adopter ? Découvrez quelques conseils pour vous aider.

Le sommeil indispensable pour mémoriser

Rassurez-vous, lorsque l'on est conscient de ses trous de mémoire, c'est qu'il ne s'agit pas d'une maladie ! Ceux qui souffrent de réelles pertes de mémoire ne s'en rendent pas compte dans pratiquement 99 % des cas. S'il existe des raisons physiologiques, le vieillissement de la mémoire s'explique aussi par une baisse de l'activité physique et intellectuelle ainsi que par un isolement. La mémoire a besoin d'être fréquemment sollicitée pour bien fonctionner : sa gymnastique doit se poursuivre le plus tard possible. Bien dormir est par ailleurs indispensable à la mémoire. C'est lors des phases de sommeil paradoxal, quand l'activité cérébrale de la nuit est à son intensité maximale, que les neurones classent et organisent les informations reçues dans la journée. Si l'on manque une de ces deux ou trois phases nocturnes, cette véritable consolidation de nos souvenirs est très perturbée.

Muscler sa mémoire au quotidien

La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas ! Pour la conserver, il faut travailler ses méninges ! Vous trouverez ici quelques exercices pour doper votre mémoire :

- **Attention et concentration :** devant le journal télévisé, focalisez-vous sur les gros titres, et tentez de vous en souvenir en fin de journal, avec le plus de détails possible. Faites des réussites, des puzzles et entraînez vos proches dans des tournois de cartes ou d'échecs.
- **Rapidité :** exercez-vous au calcul mental (lorsque vous faites vos comptes bancaires ou au supermarché).
- **Vocabulaire :** lisez le plus possible et retenez les mots inconnus. Apprenez régulièrement des chansons ou des poèmes.
- **Logique et organisation de la pensée :** faites la liste de ce que vous devez faire le lendemain, passez en revue vos activités de la veille, classez-les par catégorie.
- **Créativité et imagination :** jouez avec les enfants et profitez de leur imagination et de leur fantaisie. Mettez-vous à la broderie, au tricot ou à la couture.

Les solutions pour doper votre mémoire

Pour fonctionner, le cerveau a besoin d'être alimenté correctement. Il lui faut donc des sucres lents (céréales, pâtes, riz...), de la viande, du poisson, des légumes secs et des produits laitiers. Les carences ou la malnutrition sont néfastes pour la mémoire.

La mémoire a également besoin de vitamines du groupe B (B_1, B_6, B_{12}), de vitamine C, de magnésium, de calcium et d'acide folique car ces nutriments interviennent dans la concentration, le processus de mémorisation et la transmission des informations.

Parmi les substances qui stimulent la mémoire, on trouve :

- **La caféine** qui augmente les capacités cognitives. Cette substance accélérerait ainsi la vitesse de traitement des informations par le cerveau.
- **Le guarana :** sa grande teneur en caféine lui confère un véritable effet « coup de fouet ». Des études ont confirmé les effets bénéfiques sur les performances cognitives et sur l'humeur d'un apport en guarana.
- **Les huiles de poisson :** les milliards de neurones sont pour les deux tiers constitués d'acides gras, notamment d'acides gras polyinsaturés oméga 3 et plus particulièrement de DHA.Une parfaite transmission des informations nécessite des membranes neuronales souples.
- **Le ginkgo biloba** est un neuroprotecteur de choix par son action au niveau cellulaire, vasculaire, métabolique. Il contribue à améliorer la vascularisation cérébrale.
- **Le magnésium et le zinc** sont nécessaires à la synthèse ou à la libération de plusieurs neuromédiateurs cérébraux.

Sophie Membrez

Nestlé HealthScience

Mon secret bien-être

En cas de ballonnements, constipation ou diarrhée.

- ⊕ Fibres alimentaires, 100% végétal
- ⊕ Régule la flore intestinale en nourrissant les bonnes bactéries
- ⊕ Goût neutre, facile à utiliser

Commandez vos échantillons sur *optifibre.ch*

OptiFibre®

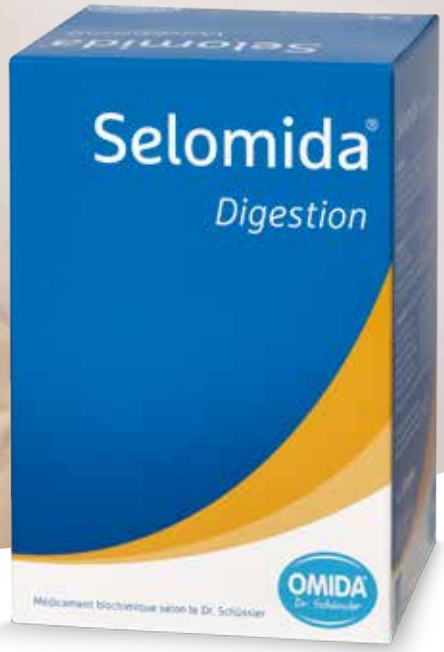
Nourrissez votre vraie nature

Selomida,
pour les défis quotidiens

en cas de diarrhée ou de constipation

en cas de brûlures d'estomac

en cas de troubles digestifs



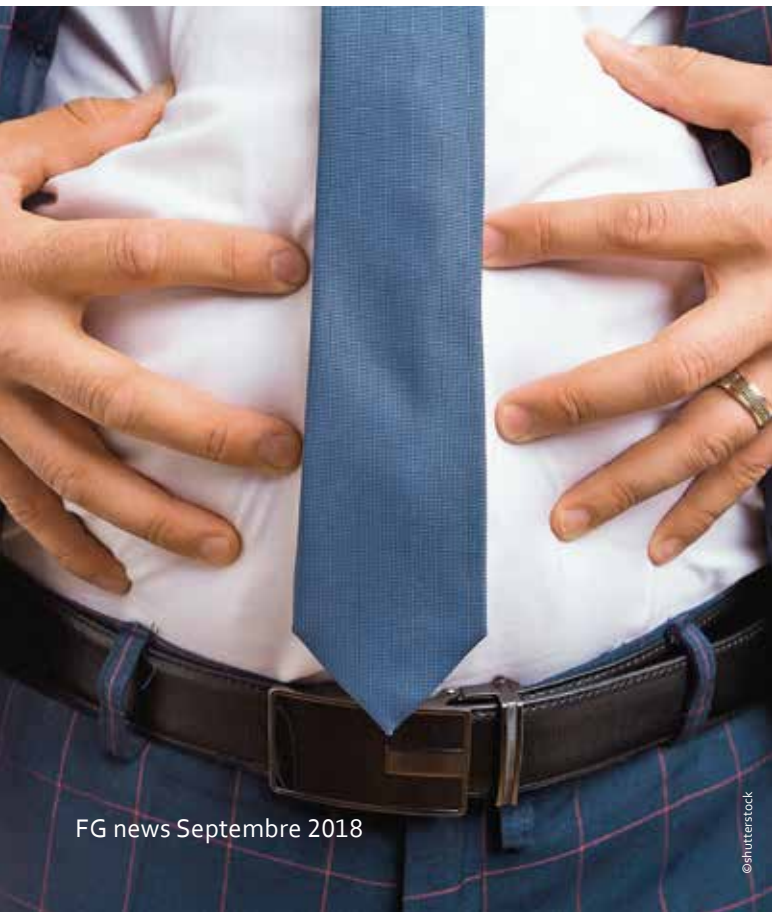
www.selomida.ch

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Omida AG, Küssnacht am Rigi.

Quand le ventre ne manque pas d'air

Avoir le ventre ballonné s'avère désagréable voire dans certains cas douloureux. Heureusement, en règle générale, rien d'inquiétant. Mais au fait, d'où viennent ces accumulations d'air et que faire contre les ballonnements ?

De l'air s'accumule dans les intestins lorsqu'on en avale trop ou que le processus de digestion produit trop de gaz. S'ensuivent souvent un ventre ballonné, des flatulences, des crampes et des douleurs.



©shutterstock

Savez-vous pourquoi ?

Vous vous interrogez depuis un certain temps sur l'activité du pharmacien ou sur un médicament, mais vous n'avez jamais vraiment eu l'occasion de poser ces questions, ou vous voudriez plus d'informations sur un thème de santé particulier ? Contactez-nous ! Nous nous ferons un plaisir de vous répondre par courrier de manière détaillée. De plus, des extraits de la réponse pourront être publiés de manière anonyme dans ce magazine.

Ecrivez-nous par e-mail à :
contact@feelgoods-pharmacies.ch
ou par courrier :
Winconcept SA, Feelgood's – Questions des lecteurs, Untermattweg 8, 3001 Berne

© istockphoto

Pour réduire la quantité d'air avalée, il est recommandé de manger lentement et de bien mâcher. Il est également conseillé de réduire sa consommation de boissons gazeuses, de tabac et de chewing-gums, car ces produits favorisent un apport d'air supplémentaire dans l'estomac.

La production de la majorité des gaz indésirables se fait cependant au cours de la digestion, lorsque les résidus alimentaires, mal digérés, sont décomposés par les bactéries intestinales. De nombreux aliments sains, comme les légumineuses (haricots, lentilles…) et les choux, de même que les fritures, le café et l'alcool peuvent causer des ballonnements. Si ces troubles surviennent régulièrement après avoir consommé certains aliments, ils pourraient aussi s'expliquer par une intolérance alimentaire, par exemple au lactose, au fructose ou au gluten (voir page 5).

Si l'éviction des aliments qui fermentent constitue une mesure de prévention, les aliments sains et riches en fibres sont généralement tolérés en petites quantités. Essayez si possible de ne pas totalement les supprimer de vos menus, car ils constituent, entre autres, un milieu fertile pour les bactéries intestinales, qui participent à l'équilibre de votre microbiote intestinal (flore intestinale). Une augmentation très progressive des quantités aide le corps à s'habituer à une plus grande variété d'aliments riches en fibres.

Outre l'activité physique, les massages circulaires, l'application d'une bouillotte, les plantes médicinales telles l'anis, le fenouil, le cumin ou la menthe poivrée ont déjà fait leurs preuves, sous forme de thé ou de condiments. En plus de ces remèdes maison, votre pharmacien(ne) peut également vous recommander des traitements médicamenteux sur le court terme ou des probiotiques (bactéries et levures bénéfiques pour la santé), si ces ballonnements sont dus à un déséquilibre de la composition du microbiote intestinal.

Sandra Müller

©shutterstock

Cancer du sein : un fardeau psychologique

Le diagnostic de cancer du sein représente un double choc pour les femmes : d'une part, il s'agit d'une maladie grave ; d'autre part, ces femmes sont souvent menacées dans leur féminité.

©istockphoto

Pink Ribbon Charity Walk

Chaque année, au mois de septembre se tient la Pink Ribbon Charity Walk au stade du Letzigrund, à Zurich. Il s'agit d'une course de solidarité qui vise à soutenir les femmes touchées par le cancer du sein et leurs familles. www.pink-ribbon.ch (site web uniquement disponible en allemand).

FG news Septembre 2018

Chances de guérison en hausse

Selon la Ligue suisse contre le cancer, en Suisse, le cancer du sein touche chaque année quelque 6000 femmes. Derrière ce chiffre se cachent 6000 destins brisés. Des femmes dont la vie change brusquement du jour au lendemain et qui sont soudain amenées à se poser en boucle des questions existentielles comme : « Qu'est-ce qui m'attend ? », « Vais-je guérir ? », « Vais-je perdre mon sein ? », « Pourquoi moi ? ». Le cancer du sein, appelé carcinome mammaire dans le jargon médical, se développe dans le tissu glandulaire du sein ou dans les canaux galactophores (responsables du transport du lait à l'extérieur de la glande mammaire). Une tumeur, bénigne ou maligne, se forme lorsque des cellules du sein se modifient et se multiplient de façon anarchique et incontrôlée. Les tumeurs malignes sont appelées cancer. Les chances de guérison du cancer du sein s'élèvent aujourd'hui à plus de 80 %, à condition qu'il soit décelé et traité à temps.

Une atteinte dans sa féminité

A l'annonce du diagnostic de cancer du sein, les femmes concernées souffrent non seulement physiquement mais également psychologiquement, et se sentent menacées

dans leur féminité. Un sentiment plus que compréhensible, dans la mesure où, chez les femmes, le sein est considéré comme un symbole de féminité, de maternité et d'érotisme. Le risque de chute de cheveux associé à la chimiothérapie les préoccupe également. Le personnel qualifié des hôpitaux a bien conscience de ces peurs. Voilà pourquoi chaque patiente est encadrée par une équipe pluridisciplinaire ; elle bénéficie en outre d'un suivi médical personnalisé et de conseils psychologiques. Dans les hôpitaux spécialisés, les patientes peuvent également compter sur l'accompagnement d'une « Breast Care Nurse ». Cette infirmière, spécialisée dans le cancer du sein, suit de près les femmes qui en sont atteintes avant, pendant et après le traitement.

Meilleures thérapies, risques subsistants moindres

Le traitement du cancer du sein s'étend souvent sur plusieurs années. La plupart du temps, une opération suivie d'une radiothérapie est nécessaire afin d'enlever la tumeur. Lors de l'intervention, les chirurgiens visent toujours à préserver le sein. Malgré tous les progrès effectués, sur le plan médical, l'ablation du sein reste inévitable chez un faible pourcentage de patientes. Les femmes concernées doivent décider si elles souhaitent une reconstruction mammaire ou non. Chaque patiente doit trouver elle-même la réponse à cette question. L'important est de savoir qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise décision, il s'agit là d'une décision personnelle. Lorsqu'une femme opte pour une reconstruction mammaire, celle-ci se fait soit immédiatement, pendant l'opération, soit à une date ultérieure. Au cours d'un entretien détaillé avec des spécialistes en chirurgie plastique, les femmes concernées ont la possibilité d'obtenir des conseils avisés d'experts et une écoute attentive.

Octobre : mois du cancer du sein

Chaque année, au cours du « mois du cancer du sein », en octobre, l'opinion publique est, partout dans le monde, sensibilisée à la prévention, à la recherche et au traitement du cancer du sein. Le mois du cancer du sein résulte d'une initiative de l'American Cancer Society lancée en 1985 et suscite depuis une attention grandissante dans les pays industrialisés. Lors des galas de charité, le ruban rose, une autre initiative lancée aux Etats-Unis, est arboré comme signe de reconnaissance.

Erica Sauta

« Chaque femme perçoit le cancer du sein très différemment par rapport à sa féminité. C'est la raison pour laquelle je considère que l'une des missions les plus importantes d'une Breast Care Nurse est d'identifier les besoins de la patiente au cours d'entretiens individuels. Ses besoins concernant le diagnostic du cancer du sein mais aussi les domaines dans lesquels elle a particulièrement besoin de soutien. »

Katrin Baumann, Breast Care Nurse, Hôpital cantonal de Winterthour

Solution de la dernière édition

La solution était :

S	P	O	R	T
1	2	3	4	5

Le lot gagné est remis aux gagnantes et aux gagnants directement par la pharmacie.

1. Le rhume des foins est une réaction allergique causée par …

(S) **le pollen** (G) le soleil (N) la pluie

2. Qui composent notre système immunitaire ?

(L) globules roses (A) globules grises (P) **globules rouges**

3. De quel pays le yoga est-il originaire ?

(E) Belgique (N) Chine (O) **Inde**

4. Dans quelle partie du corps humain se trouve l'hippocampe ?

(I) bassin (R) **cerveau** (L) pied

5. Lequel de ces aliments a la période de digestion la plus longue ?

(T) **viande de porc** (S) pamplemousse (N) noix

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Sidroga SA, 4310 Rheinfelden

NOUVEAUTÉ & CONSEIL

Burgerstein BIOTICS-D

Et ne pas oublier BIOTICS-D !

Le complément alimentaire contient des cultures de bactéries physiologiques, une souche de levure ainsi que de la vitamine B2. La vitamine B2 contribue à la préservation d'une muqueuse intestinale saine. Burgerstein BIOTICS-D convient à toute la famille (dès l'âge de 2 ans pour les enfants), est idéal en préparation d'un voyage ou en déplacement, par exemple dans les régions où les conditions d'hygiène sont insuffisantes.

ebi-pharm AG

QUIZ

Participez et gagnez

1. Combien de fruits et légumes est-il recommandé de manger chaque jour ?

(S) 3 (F) 5 (T) 2

2. Comment s'appelle le programme de fitness créé dans les années 1990 ?

(R) Zumba (I) Aquagym (A) Tai-chi-chuan

3. Quelle est la fréquence cardiaque moyenne de l'homme par minute ?

(E) env. 35 battements (U) env. 70 battements (S) env. 120 battements

4. En 1962, le chimiste Franz Greiter introduit le concept de facteur de …

(A) diffusion atomique (N) puissance (I) protection solaire

5. Quel groupe de rock rencontre le succès en 1979 avec le hit « Milk and Alcohol » ?

(T) Dr Feelgood (R) AC/DC (L) Scorpions

Répondez à chaque question du quiz. En reportant les lettres qui correspondent aux bonnes réponses dans la grille de solution, vous trouverez le mot recherché du domaine de la santé ou de la beauté.

*Rapportez le talon ci-dessous dûment rempli dans votre pharmacie Feelgood's avant le **30 septembre 2018.** Le tirage au sort aura lieu le **9 octobre 2018** et les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.*

Gagnez l'un des 10

BIODERMA SENSIBIO – H2O 500 ml Pompe inversée d'une valeur de CHF 20.–

Edition limitée du produit icône de Bioderma. L'eau micellaire dermatologique Sensibio de Bioderma nettoie et démaquille en douceur pour respecter la fragilité des peaux sensibles.

BIODERMA

1	2	3	4	5

Nom, Prénom :

Adresse :

NPA, localité :

Ma pharmacie Feelgood's (nom, lieu) :

Le concours est ouvert à toutes les personnes majeures et n'est lié à aucune obligation d'achat. Tous les collaborateurs des pharmacies Feelgood's, leurs familles ainsi que toutes les personnes vivant sous le même toit ne sont pas autorisés à participer. Tout recours juridique est exclu. Les prix ne sont ni échangés ni payés en espèces. La date limite de participation est fixée au **30 septembre 2018.**

Quelles sont les deux nouveautés Perskindol®, exclusivement disponibles en pharmacies et drogueries depuis le 1er juin ?

A: Perskindol® Cool Bandage

B: Perskindol® Cool Bandage & Perskindol® Active Roll-On

C: Perskindol® Active Roll-On

1er prix

Perskindol® vous offre un séjour inoubliable d'une nuit pour deux personnes dans l'hôtel Cailler à Charmey en Gruyère. Situé au cœur des Préalpes fribourgeoises, vous pourrez profiter pleinement du cadre idyllique qu'offre l'hôtel durant l'espace d'un week-end. **Vous bénéficierez d'une entrée pour les bains thermaux comprenant un soin relaxant d'une durée de 50 minutes. Vous aurez également la possibilité de profiter d'un dîner en 5 plats au restaurant gastronomique de l'hôtel. Enfin, vous recevrez une sélection de produits* Perskindol® comprenant les deux nouveautés Perskindol® Active Roll-On* et Perskindol® Cool Bandage*.**

1.

2e prix

Afin de profiter pleinement de vos activités en extérieur durant la saison d'été, Perskindol® vous offre **deux shoebags remplis de produits* comprenant les deux nouveautés Perskindol® Active Roll-On* et Perskindol® Cool Bandage* ainsi qu'un brassard de running pour smartphone, le tout d'une valeur de CHF 200.–.**

3e prix

Afin de profiter pleinement de vos activités en extérieur durant la saison d'été, Perskindol® vous offre **un shoebag rempli de produits* comprenant les deux nouveautés Perskindol® Active Roll-On* et Perskindol® Cool Bandage* ainsi qu'un brassard de running pour smartphone, le tout d'une valeur de CHF 100.–.**

2. 3.

* Dispositifs médicaux. VERFORA SA

SMS & Win

Envoyez un sms au 919 : FGF + réponse

(exemple : FGF A), CHF 0.80 par SMS. Vous pouvez également envoyer une carte postale avec votre réponse et vos coordonnées à : Winconcept SA, SMS & Win, Untermattweg 8, 3001 Berne.

Conditions de participation : la date limite de participation est fixée au 15.10.2018. Sont autorisées à participer toutes les personnes résidant en Suisse, à l'exception de tous les collaborateurs des pharmacies Feelgood's, de leurs familles ainsi que de toutes les personnes vivant sous le même toit. Aucune correspondance au sujet du concours ne sera échangée. Tout recours juridique est exclu. Les gagnants/es seront avisés/es personnellement. Le prix ne pourra être ni échangé ni converti en espèces.

Une boîte à lunch pour tous les jours

La boîte à lunch (boîte repas ou encore lunch box) revient sur le devant de la scène. Autrefois mal vue, cette pratique consistant à apporter son repas de midi est aujourd'hui courante. A juste titre, car qu'y a-t-il de mieux que de pouvoir manger sainement et à moindre coût sur son lieu de travail ?

Sain et bon marché

La boîte à lunch permet de manger où l'on veut. Contenant un sandwich équilibré, une salade, des crudités ou un fruit, elle offre une excellente alternative pour la pause déjeuner, au travail ou à l'extérieur, peu importe où la faim se fait sentir. Dans la vie de tous les jours, il est important d'avoir une alimentation équilibrée, nutritive et facile à digérer pour que le corps et l'esprit restent productifs à long terme. Un repas de bonne qualité est gage de bien-être et de santé. Les boîtes à lunch offrent, selon leur composition, de nombreux avantages : elles sont saines, bon marché, pratiques et respectueuses de l'environnement.

Deux-en-un

Une boîte à lunch saine et savoureuse se prépare rapidement. Simple, frais et toujours bon, ce type de restauration est dans l'air du temps. Il suffit de cuisiner un peu plus la veille. Les ingrédients tels que le riz, les pâtes, le boulgour, le millet et toutes les autres céréales, de même que les légumineuses, constituent une base idéale. Les restes peuvent être transformés en délices en y ajoutant quelques herbes fraîches, des légumes, des fruits à coques, des graines ou des olives. Les plats frais et faits maison sont généralement plus sains que les produits finis achetés, car ils ne contiennent ni conservateur ni arôme artificiel. Sans compter que c'est vous qui décidez chaque jour de ce que vous voulez manger et de ce qui est bon pour vous.

Suite en page 29 >>

Une boîte à lunch remplie de mets délicieux vous permet de profiter de votre pause déjeuner n'importe où, au bureau ou dans la nature.

©istockphoto

©shutterstock

EMOFLUOR® PRO *TWIN CARE*

STANNOUS FLUORIDE & CUROLOX® TECHNOLOGY

- Désensibilise les dents sensibles
- Régénère la surface de l'émail
- Prévient l'érosion

EMOFLUOR® PRO *TWIN CARE* est le premier produit associant le fluor stanneux, réputé pour sa haute efficacité et le système primé CUROLOX® TECHNOLOGY. Les composants minéraux et les molécules protéiques intelligentes forment rapidement et de manière durable une couche de protection. Les tubules dentinaires sont fermés efficacement et l'émail protégé des attaques acides.

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

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

...dans le tube à
portée de main!

WILD CONTRE-DOULEURS® plus est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz | www.wild-pharma.com.

Suite de la page 27

Emporter ses provisions ne date pas d'aujourd'hui

Dans l'Antiquité, les Grecs et les Romains mangeaient déjà en plein air. On dit que la reine Victoria aimait beaucoup pique-niquer et adorait les festins campagnards. Dans l'Angleterre de son temps, le pique-nique était beaucoup plus que simplement convenable : c'était un événement social important pour la classe supérieure. La boîte à pain en métal dans laquelle le reste de la population transportait sa nourriture était certes moins noble, mais robuste et adaptée à l'usage quotidien. Munis de leurs provisions, les hommes abattaient de longues journées de travail aux champs ou à l'usine, et les enfants allaient à l'école. Des boîtes vides ayant renfermé d'autres produits courants servaient alors de boîtes à lunch : l'ingéniosité nécessaire de cette époque est devenu le recyclage d'aujourd'hui.

« La boîte à lunch, l'alliée de vos repas sains, bon marché, pratiques, respectueux de l'environnement et délicieux. »

Idées de recettes pour votre boîte à lunch

Plats savoureux à emporter :

- Céréales cuites (couscous, boulgour, riz nature) accompagnées de restes de légumes et d'un œuf dur, assaisonnées avec du jus de citron, d'huile d'olive, de sel et de poivre.
- Restes de pommes de terre revenues et servies avec une sauce aux herbes fraîches (persil, ciboulette) ou aux graines brièvement rôties (graines de tournesol ou de courge).
- Restes de saucisses ou de légumes détaillés en petits morceaux, mélangés avec des œufs et revenus en frittata.

Autres pays, autres boîtes à lunch

Un récipient typique contenant la cuisine familiale destinée à être consommée à l'extérieur a existé, et existe encore, dans toutes les cultures. Au Japon, les boîtes à compartiments s'appellent des « Bentō ». Encore aujourd'hui, dans le monde entier, on emporte les sushis d'un point A à un point B dans un Bentō. En Inde, les « Dabbawalas », les livreurs de repas, ont développé un système logistique unique. Ils livrent environ 200'000 repas par jour dans ces fameuses boîtes à lunch à plusieurs étages, à travers les grandes villes indiennes comme Bombay et, l'après-midi, rapportent ces boîtes à leurs expéditeurs. Les boîtes à lunch ont toutes le même but : nourrir le corps et l'esprit au moment voulu, peu importe l'endroit.

Erica Sauta

Présenter son déjeuner dans des bocaux en verre : une tendance particulièrement écologique, étanche et chic !

©istockphoto

Appliquer 1 seule fois. Laisser agir. C'est tout!

Démangeaisons? Irritations? Rougeurs de peau? Mycoses des pieds? Lamisil Pedisan Once™: **une seule application suffit** – et le traitement est terminé. Votre peau commence alors à se régénérer.

A vous d'en profiter – demandez conseil à votre pharmacien.

Plus d'information sur www.lamisilpedisan.ch

LAMISIL PEDISAN ONCE

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

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

Des cheveux plus denses et solides au toucher.

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substitut d'un régime alimentaire varié et un mode de vie sain.

swiss hair treatment

VERFORA
POUR LA VIE

Décrocher le job de ses rêves : à quel prix ?

Beaucoup de jeunes paient un tribut élevé pour décrocher le job de leurs rêves. Près de la moitié des jeunes qui suivent une formation en Suisse souffrent de stress, d'obligation de performance et de surmenage.

Quasiment plus de temps libre

Se lever à six heures, courir pour attraper le bus, être performant(e) au bureau ou à l'école jusqu'à 17h30, apprendre de nouvelles compétences, prendre des responsabilités, mener à bien des projets ambitieux. Puis, de retour à la maison, manger et potasser ses cours jusqu'à minuit : telle est la vie de Mélanie, 18 ans. Elle est en troisième année de formation d'employée de commerce avec une maturité professionnelle (MP) et n'a quasiment plus de temps libre. Ce n'est pas ainsi qu'elle imaginait sa vie avant de choisir son métier, explique-t-elle : « Je me doutais bien que faire mon apprentissage en même temps que la MP ne serait pas une partie de plaisir. Mais à cause du stress permanent, j'atteins mes limites physiques et psychologiques. » Mélanie n'est pas seule dans ce cas. Il n'est pas rare que les étudiants se sentent épuisés, souffrent de maux de tête, de problèmes de concentration et d'insomnie. « Néanmoins, je dois et je vais relever ce défi, pour pouvoir étudier la psychologie plus tard et me rapprocher ainsi du métier de mes rêves », ajoute-t-elle.

Obligation de performance et peur de l'avenir

Mélanie n'est pas la seule à mener une vis stressante. Selon la quatrième étude représentative sur la jeunesse suisse « Juvenir » menée par la Fondation Jacobs, 46 % des jeunes

Suite en page 33 >>

Est-ce que tu vas mieux?

Je me sens **SANDOZ**

Bons pour vous. Bons pour tout le monde.
Les génériques Sandoz.

Sandoz – depuis 1886 en mains Suisse

Qu'y a-t-il de mieux que de pouvoir contribuer au bien-être de nos patients?

«Je me sens Sandoz», voilà ce que disent de plus en plus de personnes chez nous en Suisse parce que l'acceptation générale des génériques s'est nettement accrue au cours des dernières années.

Seul Sandoz offre plus de 200 principes actifs. Et ce chiffre augmente de façon continue parce qu'un générique moins onéreux peut être produit dès que le brevet d'un médicament original arrive à échéance. Pour de bonnes raisons. Les génériques ont les mêmes effets que les médicaments originaux. Ils contiennent les mêmes principes actifs et doivent également être autorisés par l'autorité compétente suisse, à savoir Swissmedic.

Les génériques sont soumis aux mêmes standards rigoureux de qualité que les originaux, comme par exemple les processus de production et les directives d'emballages – éléments en effet propre à la Suisse.

Les médicaments Sandoz sont produits conformément aux hauts standards de production Novartis. Et ils sont bien évidemment plus abordables que les produits originaux, ce qui est une bonne chose non seulement pour les patients mais également pour le système de santé de façon générale. Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin traitant quant aux génériques Sandoz – ils vous conseilleront volontiers.

SANDOZ A Novartis Division

GÉNÉRIQUES SUISSES AUTHENTIQUES. DEPUIS 1886.

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz | Mise à jour: 01/2018

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Suite de la page 31

en Suisse souffrent de stress à l'école, pendant leur apprentissage ou à l'université. Et si 37 % des adolescents sont touchés, 56 % des jeunes femmes sont fréquemment ou très fréquemment stressées. Pourquoi ? « Chez 90 % des jeunes, réussir sa scolarité, son apprentissage ou ses études est important, voire très important », explique Sandro Giuliani, directeur général de la Fondation Jacobs. Mais la réussite a un prix : près de la moitié des adolescents en situation de stress se soumettraient eux-mêmes à une obligation de performance. « Entre autres raisons : la peur. Au total, 44 % d'entre eux ont indiqué… qu'ils avaient peur pour leur avenir professionnel », explique Sandro Giuliani.

« La réussite a un prix. »

Le sport pour trouver un équilibre

Dans de nombreuses professions, la concurrence est féroce et les meilleures places d'apprentissage sont vite prises. Julien, 15 ans, l'a bien compris. Actuellement en troisième année du secondaire, il aimerait faire un apprentissage en tant qu'informaticien. « C'est le métier dont j'ai toujours rêvé », s'enthousiasme-t-il. « J'ai déjà fait des essais dans plusieurs entreprises, mais je sais que, dans ce domaine, seuls les meilleurs sont pris », dit-il. Julien affirme qu'il n'est pas très bon en maths et en anglais, et prend des cours particuliers dans ces matières. Il espère que cela améliorera ses chances de trouver une place d'apprentissage. « De temps en temps, je craque », reconnaît le jeune homme de 15 ans. « Alors je fais du sport, ça m'aide. Avec une bande de copains, je vais à l'entraînement de foot trois fois par semaine. Là, on se dépense vraiment. On s'amuse et on oublie un peu nos soucis d'orientation », confie l'adolescent.

Trouver le job de ses rêves ?

Découvrir le monde et susciter des émotions avec ses photos, c'est la passion de Thierry. C'est précisément la raison pour laquelle ce Suisse romand de 28 ans est devenu photographe. Après sa majorité et ses études à l'Ecole des Arts de Vevey, il a fait différents stages pour acquérir les compétences nécessaires avant de se lancer en tant que travailleur indépendant. Depuis, il supervise des projets et fait des photos pour des clients renommés en Suisse et à l'étranger. « La photographie, c'est à la fois ma profession et ma vocation, dit-il. Aucun jour ne ressemble à un autre. Et puis je peux exercer ma créativité à tous les niveaux et relever constamment de nouveaux défis techniques. » Quand on lui demande s'il a trouvé le métier de ses rêves, il répond : « Oui, c'est le cas. Et pourtant, la pression de la concurrence et l'obligation de performance sont très élevées et je suis souvent stressé », reconnaît Thierry. Il supporte les périodes de stress intense en se ménageant des pauses régulières.

Christina Bösiger

CONSEILS du pharmacien

Gérer son stress

Faire face au stress permet de ne pas se laisser submerger trop facilement. Pour cela, il faut revoir ses attentes (surtout envers soi-même) et savoir dire « non », que ce soit à soi-même ou aux autres. Il est également important de se créer des espaces de liberté personnelle, de prévoir des moments pour se recentrer et se détendre dans son quotidien, de préserver un temps de sommeil suffisant et d'adopter une alimentation saine et équilibrée. Les personnes stressées sont souvent nerveuses et manquent de patience. Les fleurs de Bach, l'aromathérapie ou l'homéopathie peuvent les aider à retrouver plus de sérénité. Demandez conseil en pharmacie.

Le sport ou toute autre activité de loisir permet d'équilibrer un quotidien prenant et aide à réduire le stress.

©istockphoto

Agit longtemps et ciblé contre la douleur

Olfen Patch®

- **Agit jusqu'à 12 heures**
- **Convient également pour les blessures sportives**

Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez consulter la notice d'emballage.
Mepha Pharma SA

1918

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

Tout parcours accrobranche exige habileté et sens de l'équilibre.

Prêt(e) pour une montée d'adrénaline ?

Il faut bien le dire : se balancer d'arbre en arbre n'est pas donné à tout le monde. Mais oser le dépassement de soi – en toute sécurité - permet de se mettre à la place d'un écureuil ... le temps d'un parcours !

Pour les agiles

Testez votre agilité et votre sens de l'équilibre dans le parc d'aventures situé près du parc naturel soleurois de Thal. Ce parc d'aventures, idéal pour les familles, se trouve juste à côté de la station de montagne Reigoldswil-Wasserfallen. Des parcours à effectuer seul ou en groupe avec différents obstacles et plusieurs niveaux de difficulté y sont proposés. Les enfants sont les bienvenus à condition qu'ils aient huit ans minimum et mesurent 140 cm ou plus les bras levés. **Temps fort :** le saut pendulaire Forest Jump, pour ceux qui ne craignent pas le vertige. Il s'agit d'un saut de quatre mètres en chute libre, suivi d'un balancement au bout d'une corde de douze mètres de long. www.region-wasserfallen.ch : Parc d'aventures

Pour les noctambules

Le Forest Jump Rope Park aux Prés-d'Orvin est l'endroit idéal pour ceux qui aiment les sensations fortes en hauteur. Ici, les parcours s'appellent Pinocchio, Easy Jump et Jet (accessibles aux enfants mesurant plus de 125 cm) ou portent des noms évocateurs tels que Robin Hood, Tarzan, Tell, Jungle Jane et Speed (enfants mesurant plus de 140 cm). **Temps fort :** pendant la pleine lune, le parc est ouvert aux noctambules. Après une initiation en bonne et due forme par des guides, place au plaisir de la grimpette nocturne. Une fois l'épreuve passée, un verre de vin chaud récompense tous les téméraires autour d'un bon feu de camp. Pensez à apporter votre lampe frontale ! Pour en savoir plus et connaître les dates de pleine lune : www.forestjump.ch

Pour les aventuriers

S'évader du quotidien, être en harmonie avec la nature et exercer ses talents d'acrobate : une expérience ouverte à tous à partir de 110 cm au Parc Aventure de Gordola dans le Tessin. **Temps fort :** il est possible d'évoluer d'arbre en arbre sur près de 1000 mètres de plateformes aériennes, cordes, poulies et tyroliennes. Un terrain d'essai idéal pour travailler sa force et son équilibre. En savoir plus : www.parcoavventura.ch ou www.seilparktessin.ch

Christina Bösiger

La sécurité dans un parc accrobranche

- **A prévoir :** dans un parc accrobranche, il est recommandé de porter de bonnes chaussures stables ainsi que des vêtements confortables avec éventuellement une protection contre la pluie.
- **Sur place :** la location du matériel de sécurité et une initiation par des guides formés sont comprises dans le prix d'entrée.
- **Pendant l'escalade :** des règles strictes s'appliquent aux parcours en hauteur. Il est impératif de respecter les consignes de sécurité. Evitez d'être pris par le temps et veillez à bien manipuler les systèmes de sécurité.

Ceci n'est pas un sac c'est un **acte ECOlogique !**

PET recyclé à 100%

réutilisable

soutient l'ECOsentier

rapporte des ECOpoints

L'ECOsac vous fait
GAGNER DES ECOPOINTS
pour chaque achat dans une ECOPHARMA

CONCOURS
Gagnez des chargeurs solaires !
En partenariat avec **Vertical Passion**

0948

Pour alléger vos dépenses de santé, nous vous recommandons les médicaments génériques de:

spirig HealthCare SANDOZ mepha

ECO PHARMA
Source régionale de santé et de bien-être

La Factory / 18146 / 2018