Mai 2012

feelgood's news

Adieu sédentarité
Le sport, source de vitalité !

Balade en forêt
Place au jeu et au sport !

Boutons & points noirs
Nos conseils pour une peau nette

Bougeons plus !

Pharmacie-Parfumerie Centrale
47-49, av. Léopold-Robert - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 910 7000

Pharmacie-Droguerie de la Gare
4, place de la Gare - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 913 48 70

Pharmacie de l'Hôtel-de-Ville
7, av. Léopold-Robert - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 913 06 87

Pratique Avantageux Performant Responsable
ECO PHARMA
Source régionale de santé et de bien-être

© gettyimages

Chère lectrice, cher lecteur

Le sport enthousiasme la moitié de la planète, du moins dans le canapé et pendant la coupe du monde de football ! Eh oui, cet élan connaît bien souvent des limites dès lors qu'il est question de s'adonner à une activité physique. Toutes les excuses sont bonnes pour reporter l'effort. Le premier pas est souvent le plus difficile, mais avec un peu de persévérance, vous y trouverez rapidement du plaisir…

En quoi le sport est-il si important ? Depuis quelques décennies, nous avons une fâcheuse tendance à la sédentarité nous prédisposant à un certain nombre de pathologies évitables en bougeant. A force de l'entendre partout, on le sait tous, les vertus du sport sont unanimement reconnues : amélioration de la qualité de vie, prévention des maladies dites métaboliques ou cardio-vasculaires, perte de poids, prévention des troubles articulaires, etc. De récentes études ont même démontré que le sport améliorait aussi les performances intellectuelles. Alors qu'attendez-vous pour bouger plus ?

Vous souhaitez relire cet article ou un autre ? Notre magazine est également téléchargeable à l'adresse : www.feelgoods-pharmacies.ch ! Vous y trouverez de nombreuses informations scientifiques pertinentes et qualifiées, contrôlées par des pharmacien(ne)s.

Au plaisir de vous retrouver prochainement dans notre pharmacie !

Meilleures salutations

Philippe Nussbaumer
Dr en pharmacie

ECO PHARMA

Le prochain numéro paraîtra en juin 2012.

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 ; **Rédaction :** Irène Herbst, STO Pharmawerbung AG, Wil ; **Impression :** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen ; **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**

Retrouvez dans cette édition

Actualités

Avec le retour des beaux jours, rien de tel que les activités de plein air. Alors, faites preuve d'entrain et bougez ! C'est parti !

page 5

Feelgood's Viva

Avec son climat tempéré, ses couleurs apaisantes et ses odeurs vivifiantes, la forêt est l'endroit rêvé pour les sports et loisirs.

page 14

Beauté

Grand classique de l'adolescence, l'acné peut s'avérer fortement gênante. Découvrez les gestes à adopter ou à éviter.

page 17

Sommaire

	page
Actualités	
Source de bien-être à tout âge	5
Le monde des Apps	9
Astuces & conseils	13
Feelgood's Viva	
La forêt nous en met plein les sens	14
Beauté	
Les bons soins contre l'acné	17
Zoom sur...	
Quand l'estomac devient acide...	20
Bien-être	
Nature bienfaisante	23
Savez-vous pourquoi ?	
Un patch transdermique – qu'est-ce ?	27
Médecine & progrès	
Mincir grâce à la chirurgie	29
60 & plus	
Le rire, c'est contagieux !	33
SuDoKu	34
Aujourd'hui en pharmacie	36

Feelgood's
PHARMACIES
La santé vous va bien

Magnesium Vital Sport – load your engine

Magnesium Vital Sport au goût de pamplemousse-limette contient 150 mg de magnésium, ainsi que de la L-carnitine, du potassium, du zinc et les vitamines C, B1 et B6. La préparation multivitaminée et riche en minéraux en complément alimentaire a été spécialement élaborée pour les besoins des sportifs.

Magnesium Vital Sport peut apporter à l'organisme des substances vitales importantes, qui sont éliminées par la transpiration en cas d'activité physique et/ou qui sont nécessaires au métabolisme énergétique.

- Le magnésium est essentiel au métabolisme énergétique et joue un rôle important dans la transmission des stimuli au sein du système nerveux lors de la contraction musculaire.
- Le zinc est nécessaire pour le bon fonctionnement du métabolisme des protéines, des glucides, des lipides et pour l'apport énergétique.
- La vitamine B1 est essentielle au maintien du métabolisme des glucides et de la production d'énergie.
- La vitamine B6 est essentielle au métabolisme protéique.
- La vitamine C a une action antioxydante.

Source de bien-être à tout âge

Avec le retour des beaux jours, le corps aspire à plus de nature, plus de lumière, plus d'activités en plein air… Ecoutons-le et suivons ses envies. Finie la paresse, adieu la sédentarité et bougeons !

Laisser son canapé pour bouger…

Tout le monde connaît les bienfaits de l'exercice physique sur le corps et l'esprit, à commencer par ceux qui s'y adonnent régulièrement. Malheureusement, le sport est loin de faire l'unanimité et trop de gens optent encore volontiers pour leur canapé ! Pourtant, avec un peu d'amour propre, il est possible de changer son mode de vie et d'œuvrer pour son bien-être en prévenant de nombreuses pathologies liées au vieillissement (c'est le cas des maladies dégénératives articulaires ou des troubles de la colonne vertébrale) ou aux négligences et excès que nous infligeons à notre corps (mauvaises habitudes alimentaires, pratique de sports extrêmes, alcool, tabac, etc.).

Le sport ne vous attire pas ? Le temps vous manque ? Vous vous sentez « rouillé(e) » ? Ce n'est plus de votre âge ? Réalité ou prétexte ? Qu'on ne se méprenne : il n'est pas question de devenir des accros du sport ou des marathoniens, de défier de grands champions, de remplir votre agenda de « rendez-vous fitness » ni même de dépenser une fortune en équipement. Quelques exercices simples et dynamiques en plein air suffisent. Que vous pratiquiez une activité seul(e) ou en groupe, la règle d'or est d'adapter votre effort à votre condition physique.

Suite en page 7

PERSKINDOL
NEW
CRACKLING
SPRAY
PERSKINDOL
PERFORMANCE
CRACKLING SPRAY
GET READY
TO WIN
Perskindol Performance Crackling Spray
Augmente la vitalité avant et pendant le sport.
www.perskindol.ch
Vifor Pharma
Consumer Healthcare
Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne
Vendu exclusivement dans votre pharmacie ou votre droguerie

FUTURO™
Products
FAITES
UN ESSAI
MAINTENANT!
La vie en
mouvement!
FUTURO
FUTURO
FUTURO
FUTURO
Développé en collaboration avec des médecins
spécialistes et des physiothérapeutes.
www.myfuturo.ch
3M

Suite de la page 5

L'activité physique ? Elle rythme votre bien-être !

L'important, c'est de commencer...

« S'il est essentiel de faire de l'exercice physique, il est néanmoins important de ne pas brûler les étapes », met en garde le Docteur Nicola Keller, rhumatologue tessinois. « Je conseille aux adultes de commencer par des mouvements simples qui stimulent les fonctions cardiovasculaires (par exemple, la marche ou la course à pied – pratiquées avec des chaussures adaptées et sur un terrain naturel, en évitant les chaussées goudronnées, pour ne pas surcharger les articulations – ou encore le vélo). L'idéal est de débuter par un quart d'heure et d'augmenter progressivement la durée et l'intensité de l'effort. Une personne d'âge modéré et en bonne santé peut aussi s'essayer au jogging, au tennis ou au VTT ». Toutefois, si cette personne exerce une activité professionnelle impliquant une forte sollicitation physique, mieux vaut choisir des activités moins intensives pour le corps, qui favorisent la détente et le bien-être ».

Egalement bénéfiques pour la santé, les exercices physiques dans l'eau. La natation, à condition d'en faire de façon adaptée, renforce la musculature ; grâce aux mouvements effectués dans l'eau, l'aquagym et l'aquajogging exercent un effet régénérant et stimulant.

Le bon âge et la juste mesure

Le sport est bon pour la santé à tout âge. Selon le Docteur Keller, « les enfants doivent redécouvrir le jeu en plein air, retrouver le plaisir de courir après un ballon, de sauter à la corde ou de jouer à l'élastique, de virevolter avec des rollers, et ainsi apprendre à limiter au maximum leurs activités sédentaires. Les seniors doivent savoir qu'il n'y a pas de limite d'âge à la pratique d'une activité sportive adaptée, qui stimule les capacités cardiovasculaires et neuromusculaires ; au contraire, l'exercice contribue à la prévention du vieillissement précoce des fonctions psychomotrices (prévention des chutes). Le praticien préconise notamment « des activités modérées mais pratiquées de façon régulière, telles que la marche et la gymnastique médicale ». Lors d'une consultation individuelle, votre médecin ou votre physiothérapeute vous indiquera les sports qui conviennent à votre état de santé. Un grand nombre d'activités sportives offrent en outre de bons moments à partager en famille : véritable antidote au stress quotidien pour les adultes, elles forment un cadre pédagogique idéal pour les enfants qui apprennent à cultiver santé et bien-être et proposent de petits et grands défis aux seniors désireux de garder la forme.

Lorenza Hofmann

Alternatives et/ou échappatoires ?

Vous êtes un sédentaire invétéré ? Vous restez des heures durant devant votre ordinateur ou jouez inlassablement avec votre smartphone ? Et si une application fitness vous aidait à changer votre mode de vie (lire l'article en page 9) ? A moins que vous ne pensiez que le ménage soit une activité suffisante ? Selon le Docteur Keller, ces activités ne sont pas satisfaisantes car, comme le jardinage, elles induisent souvent des postures inadaptées, même s'il reconnaît que toutes ces activités représentent de parfaits anti-stress. Le Docteur Keller de conclure : « Si vous pratiquez ces activités, faites preuve de bon sens et veillez à une bonne ergonomie, pour éviter de surcharger les structures osseuses et articulaires ».

Choisissez des activités de plein air à pratiquer en famille ou entre amis. De bons moments à partager entre petits et grands !

Burgerstein Sport

Tout sourire au contrôle antidopage.

Burgerstein Sport a été développé d'après les connaissances les plus récentes en sciences du sport et de la nutrition. Burgerstein Sport, un champion du monde sportif.

Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

En vente dans votre pharmacie ou droguerie.

Antistress SA, Société pour la protection de la santé, 8640 Rapperswil-Jona

www.burgerstein.ch

Diablement efficace contre les ampoules!

Caroline Wozniacki, joueuse de tennis n° 1 au classement WTA 2011

Grâce aux pansements ampoules COMPEED®, sois diabolique avec la douleur, comme la n° 1 mondiale du tennis Caroline Wozniacki.

Sois diabolique avec la douleur en participant au grand jeu-concours sur www.compeed.ch

NOUVEAU

Les pansements ampoules COMPEED® sont plus efficaces qu'un pansement classique. **Les pansements ampoules COMPEED®**

- soulagent instantanément la douleur,
- protègent contre les frottements, sans glisser,
- favorisent une cicatrisation plus rapide qu'un pansement classique.*

98% des personnes testées recommandent l'utilisation de pansements ampoules Compeed®.**

*Étude clinique, Hambourg 2008, 100 volontaires; étude comparative réalisée entre les pansements ampoules Compeed® et le pansement classique leader en Allemagne. **Compeed®, enquête trnd 2011, 7.500 volontaires

Compeed®
Rien ne vous arrête.

Le monde des Apps

Des informations captivantes, utiles et personnalisables sur la santé, via des applications téléchargeables sur téléphone portable ou Internet, gratuitement ou à moindre coût : un marché en plein boom ! Voici quelques recommandations avant utilisation.

La santé accessible depuis votre smartphone

Vous partez à l'étranger et vous voulez avoir l'esprit tranquille, savoir, à chacune des étapes de votre périple, où vous pourrez trouver un pharmacien, un médecin ou un établissement de santé ? Vous voulez vous débarrasser de vos rondeurs disgracieuses sans vous contraindre à un programme de fitness dans une salle de gym ? Vous suivez un traitement extrêmement rigoureux ? Le monde des applications vous offre tout cela et bien plus encore, pour tous les budgets et pour les situations les plus variées, que vous soyez malade ou en bonne santé. L'accessibilité de ces petits logiciels (par exemple, dans les App stores et les Android markets) ouvre à ceux qui possèdent un smartphone et/ou qui surfent sur Internet de nouvelles opportunités dans les domaines du fitness et de la santé.

Comment vous y retrouver dans un marché en plein essor ?

Comme sur Internet, ciblez votre recherche en choisissant un mot-clé : santé, bien-être, fitness… Vous trouverez un grand nombre d'applications en français, en italien, en allemand, et plus encore en insérant le mot Health (« santé », en anglais). Vos compétences linguistiques ainsi que vos capacités à utiliser des téléphones portables dernière génération limitent ou élargissent votre accès à ces applications. Rassurez-vous, on peut toujours apprendre !

Les applications les plus simples rythment la journée du patient : gestion rigoureuse des médicaments, renseignements sur les établissements de santé ou sur l'émission des pollens dans un lieu donné, etc.

Suite en page 11

Qualité
Innovation
Tradition

En qualité d'entreprise suisse de tradition et aujourd'hui filiale de Novartis, nous avons toujours accordé la plus grande importance à la qualité de nos génériques. Depuis plus de 125 ans, nous avons créé un trésor d'expériences très complet. Celui-ci se retrouve aujourd'hui dans tous les produits et les innovations de notre large gamme. Ainsi, nous sommes en mesure de continuer à gagner la confiance de nos clients et de nos partenaires. Cela fait parti de nos traditions.

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals SA, 6330 Cham 2

www.generiques.ch

a Novartis company

Suite de la page 9

Choisissez bien votre application. La santé est un bien précieux !

Du contrôle du cycle menstruel chez la femme (iPeriod), en passant par les tests de gestion du stress (Stress adieu !) et une très large palette d'activités de fitness (iFitness), le développement de ces applications est surprenant ; même les patients souffrant de pathologies graves peuvent accéder à des agendas high-tech pour gérer leur thérapie.

Interactivité, utilité, fiabilité

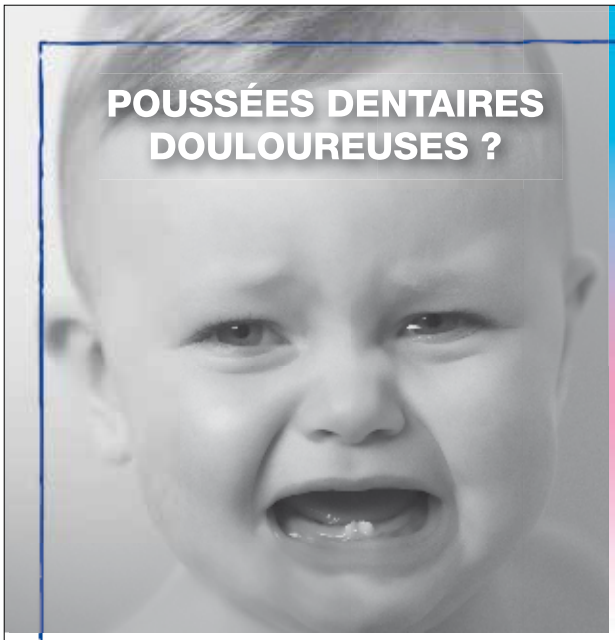
« L'atout majeur des Apps réside dans leur interactivité », explique le professeur Peter J. Schulz, directeur de l'Institut de Communication et de Santé de l'Université de la Suisse italienne (USI) à Lugano. « L'utilisateur interagit avec l'application et obtient des informations utiles et personnalisées ; ainsi, il adhère plus facilement au message. On peut affirmer que les applications sont convaincantes ; elles offrent de ce fait de grandes opportunités en matière de promotion de la santé et de prévention des maladies ». Pour illustrer ses propos, le professeur Peter J. Schulz décrit un outil efficace pour toute personne désireuse de perdre du poids et de comptabiliser les calories ingérées : « personnalisable, cette application comprend un journal des aliments consommés, un compteur de calories (élaboration précise et rapide) et un cahier pour les activités physiques. Elle est simple à utiliser et dispose d'un menu ergonomique ». Voilà une application qui vous a à l'œil ! Petit bémol : la fiabilité des applications n'est pas garantie. Comme pour les autres offres qui envahissent le marché de la santé et du bien-être, il est conseillé à l'utilisateur de se renseigner sur la source, voire sur le développeur de l'application et d'en faire un usage responsable. « Il n'existe pas encore de codes ou de critères précis pour évaluer avec certitude la qualité des applications, affirme notre expert, et l'utilisateur risque d'être attiré par leur design ou leur interface particulièrement amusante, plutôt que par leur contenu, leur utilité et leur fiabilité ». C'est pourquoi il faut garder à l'esprit qu'une App ne doit en aucun cas remplacer la consultation d'un pharmacien ou d'un médecin. Si vous avez un doute sur une application téléchargée, il est plus sage de demander conseil dans votre pharmacie avant de l'utiliser.

Lorenza Hofmann

Ne cherchez pas de réponses à vos symptômes !

Un smartphone et une application suffiraient-ils à établir le diagnostic de la maladie dont vous souffrez ? Vous trouverez des applications qui vous permettent de faire votre propre diagnostic en insérant simplement vos symptômes. Sur ce point, le professeur Schulz met en garde : « C'est trop risqué ! La sous-évaluation ou la sur-évaluation des symptômes exprimés par le patient peuvent donner des résultats bien différents de la situation réelle ». Mais le problème n'est pas nouveau : il remonte à l'aube de la vulgarisation médicale. On ne le répète jamais assez : rien ne saurait remplacer la consultation d'un professionnel de santé.

Le nouveau monde des Apps au service de la santé et du bien-être, bien que rien ne remplace la consultation d'un médecin ou pharmacien !



POUSSÉES DENTAIRES DOULOUREUSES ?

Camilia, pour apaiser bébé quand il fait ses dents !

Unidose buvable : pratique et hygiénique

Camilia® est indiqué en cas de **troubles attribués à la dentition** chez le nourrisson. Sa composition contribue à soulager l'ensemble des symptômes tels que : douleurs, fièvre, diarrhée, nervosité nocturne, fesses irritées, joues rouges…

Ceci est un médicament.
Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

LABORATOIRES BOIRON®
BOIRON SA **Plan-les-Ouates**

Médicaments homéopathiques depuis 1932

Claire - Experte Clearblue

« De nombreux tests peuvent vous dire si vous êtes enceinte. Seul Clearblue vous dit également depuis combien de semaines. »

« Le test de grossesse Clearblue Digital avec indicateur de stade de grossesse est le seul test qui offre une double confirmation. Il ne vous dit pas seulement si vous êtes enceinte, mais indique également depuis combien de semaines vous l'êtes. »

Clearblue. Certitude maximale

Des articulations solides

Le corps humain compte plus de 100 articulations visant à lui assurer une bonne mobilité. Certaines d'entre elles, comme l'articulation du genou, sont fortement sollicitées au quotidien ; la survenue occasionnelle de douleurs n'est donc en rien surprenante. Un bon moyen de les atténuer est notamment de renforcer les articulations : un renforcement musculaire ciblé, des mouvements dans l'eau ainsi que la perte de poids confèrent protection et soulagement. En outre, votre pharmacie met à votre disposition une large gamme de produits pour la solidité de vos articulations, allant des nutriments aux soins spécifiques.

Fête des mères : zoom sur la santé

Quoi de mieux pour témoigner son estime et sa gratitude que d'offrir des soins corporels et du bien-être ? Dans votre pharmacie, vous trouverez le cadeau qu'il vous faut pour votre mère : crèmes ultra nourrissantes, lotions et masques, cures de soins capillaires et autres produits de soins, additifs de bains d'origine végétale aux vertus apaisantes, parfums aux notes aromatiques variées, compléments alimentaires pour renforcer ses défenses immunitaires et mélanges de thé prêts à l'emploi, à base de plantes médicinales. De quoi faire du bien au corps et à l'esprit !

Pour plus d'informations ou d'astuces de saison, adressez-vous à votre pharmacie !

Perte de poids : les erreurs à éviter

Sauter un repas par-ci, par-là, voilà une méthode souvent utilisée pour perdre du poids. Malheureusement, l'effet obtenu est souvent l'inverse de celui escompté : en période de carence, le métabolisme se met en veille et constitue par anticipation des réserves d'énergie (stockage des graisses). Aussi mieux vaut manger des légumes, des fruits, des crudités et autres aliments pauvres en calories mais riches en nutriments essentiels. De même, il est fortement déconseillé de réduire le contenu de son assiette de moitié. A long terme, cette méthode peut induire une prise de poids car le corps a tendance à compenser la privation par l'excès. C'est ce que l'on appelle l'effet yoyo ! Sans compter qu'en réduisant les portions, on se prive également de vitamines, d'oligo-éléments et de fibres utiles à la santé. Autre idée reçue : les produits light aideraient à perdre les kilos superflus. Faux : s'ils contiennent moins de calories, ils ont un effet très peu rassasiant. Résultat : on se sert plus copieusement ou le corps réclame plus de nourriture. Enfin, l'activité physique à elle seule ne permet pas d'éliminer efficacement les graisses. La bonne méthode : bouger et adopter un régime alimentaire équilibré.

La forêt nous en met plein les sens

Un climat tempéré, une couleur apaisante, des bruits et des odeurs agréables : rien d'étonnant à ce que la forêt soit devenue une véritable zone multi-loisirs ces dernières décennies, l'endroit rêvé pour tout type de sport.

Un espace détente aux multiples facettes
La forêt couvre près d'un tiers du territoire suisse, représentant ainsi le plus grand type de paysage naturel. Afin de préserver son expansion et sa capacité à remplir ses différentes fonctions, la forêt est gérée de manière durable. Autrement dit : pour chaque arbre abattu, un autre est replanté. Moyennant quoi la forêt peut continuer à nous rendre d'inestimables services : nous fournir en matières premières, nous protéger contre les avalanches, les éboulements et les inondations, héberger les plantes et les animaux sauvages, nous offrir un espace de détente aux multiples facettes.

La forêt, à proximité et toujours ouverte
En Suisse, la loi exige de laisser la forêt – qu'elle soit cantonale ou privée – accessible au public. De plus, la cueillette des baies ou des champignons y est autorisée (attention aux restrictions de récolte fixées par certains cantons). De quoi permettre un large éventail d'activités au sein de cette zone unique de par son atmosphère et son environnement. Le climat de la forêt est beaucoup plus doux que celui des campagnes ou des zones urbaines. Les arbres protègent du vent et filtrent la poussière ainsi que les gaz nocifs de l'environnement. Les températures y sont plus équilibrées, tandis que l'humidité y est plus élevée qu'en rase campagne.

Le plus grand centre fitness de Suisse
Autant d'atouts qui font de la forêt un lieu idéal pour une multitude d'activités de loisirs, ouvertes à tous les âges, à pratiquer seul(e) ou en groupe : jogging, marche nordique, vélo, VTT, mais aussi randonnée, promenade avec ou sans son chien, équitation. Tous ces loisirs sont accessibles gratuitement et dans de bonnes conditions, en forêt. La Suisse compte aussi près de cinq cents parcours Vita, qui jouissent d'une grande popularité depuis plus de quarante ans et incarnent le plus grand centre de fitness de Suisse, au grand air et en pleine nature ! Les enfants, en particulier, apprécient l'espace et les jeux illimités qu'offre la forêt, si petite soit-elle. Si elle est bien moins dangereuse que les zones urbaines à trafic dense, les piqûres de tiques ou l'ingestion de parasites avec des baies non lavées peuvent causer leur lot de désagréments. Cela dit, en prenant ses précautions et en adoptant les bons gestes, ces risques restent très faibles.
Il n'est pas rare que différents loisirs et activités se côtoient, voire se chevauchent, ce qui peut parfois générer des conflits ; mais avec un peu d'égards pour autrui et pour la forêt, chacun peut en profiter pleinement.

Le conseil de votre pharmacie

Le conseil est un cadeau bon marché
Quelques conseils de votre pharmacie pour préparer une activité physique ou adopter les gestes utiles en cas de blessure légère :

- Pensez aux spray insecticides et antitiques à appliquer avant chaque promenade en forêt, surtout chez les enfants.
- Les pommades chauffantes et les exercices d'étirement préviennent les crampes musculaires en cas d'effort intensif.
- Un faux pas sur le parcours Vita ? Soulagez votre cheville douloureuse avec un baume rafraîchissant.
- En forêt, le sol est « vivant ». En cas d'éraflure au pied, une solution antiseptique vous évite l'infection et accélère la cicatrisation.

La forêt est l'endroit rêvé pour les activités de loisirs

Du baume au cœur
La forêt n'est pas seulement un terrain de sport gratuit, elle participe aussi à l'équilibre et au bien-être psychique et émotionnel qu'elle stimule en douceur et apaise durablement. Dans la forêt, l'environnement change peu au fil du temps. Il n'y a pas de bruits stridents et nos sens ne sont pas constamment sollicités comme en ville. Il faut se promener et changer d'endroit pour que le paysage varie et que de nouvelles sensations apparaissent. Le vert est d'ailleurs une couleur particulièrement reposante (voir l'article à ce sujet en page 23).
La forêt invite à vagabonder paisiblement et si vous êtes un amoureux de la nature, vous trouverez partout quelque chose de nouveau : une fleur qui éclot dans les sous-bois, un pivert qui toque à un arbre, le parfum frais des aspérules odorantes...
La forêt est à nos portes. Elle est ouverte 24 heures sur 24. Alors promenons-nous (plus souvent) dans les bois !

Kurt Meyer

La forêt se prête à une multitude d'activités de loisirs : découverte, marche, jogging, gymnastique, vélo, cueillette et bien d'autres.

EUBOS®
PEAU SÈCHE

UREA 5%

Très efficace contre la peau sèche

Soins dermato-logiques à l'urée, à l'huile d'amande douce et à l'allantoïne pour une hydratation intensive de la peau sèche.

UREA 5 %
HYDRO LOTION

- À pénétration rapide
- Laisse la peau respirer
- Ne forme pas de film gras

DISPONIBLE DANS LES PHARMACIES PARTICIPANTES.

Les bons soins contre l'acné

Grand classique de l'adolescence, l'acné s'avère toujours gênante. Pour lutter contre les points noirs et autres boutons, il est essentiel de bien choisir son soin en complément d'un traitement éventuel. Découvrez ci-dessous les gestes à adopter et ceux à éviter.

Ne pressez pas les boutons et les points noirs !

Tous les jeunes plus ou moins touchés

L'acné est une maladie de la peau fréquente chez les ados, qui n'est pas due à une hygiène défaillante ou à une mauvaise alimentation. Les hormones sexuelles, responsables des changements corporels au moment de la puberté, stimulent la production de sébum. En temps normal, celui-ci affleure à la surface de la peau. Mais en cas d'acné, un dysfonctionnement de la kératinisation conduit à l'obstruction des canaux sébacés. L'accumulation de sébum se manifeste par des nodules blancs sur la peau ou des bouchons foncés : les points noirs (comédons). Le sébum favorise la prolifération bactérienne qui peut mener à une inflammation, se traduisant par des papules (surélévations de la peau) ou des pustules (cloques remplies de pus).

Tous les jeunes sont plus ou moins touchés par l'acné. Tout dépend de la réceptivité de leurs follicules pileux aux changements hormonaux, laquelle est héréditaire. Chez les femmes en particulier, il arrive que l'acné persiste jusqu'à l'âge adulte. Cette forme d'acné, difficile à traiter, nécessite une prise en charge médicale. Certains médicaments ou cosmétiques peuvent aussi favoriser l'acné.

Traitement précoce

Nul besoin d'attendre que l'acné passe avec les années ! Certains traitements aident à faire disparaître les boutons, préviennent de nouvelles éruptions et évitent les cicatrices. Il est donc tout à fait judicieux de consulter rapidement un dermatologue. Dans les formes légères d'acné, on pourra recourir à une sélection de crèmes et de produits de soins disponibles en pharmacie.

Suite en page 19

GRATUIT

1 Lotion antidry® repair d'une valeur de CHF 26.50*

lors de l'achat d'une Lotion antidry® sun

Offre valable jusqu'au 31 août 2012 et jusqu'à épuisement du stock.

* Le montant peut varier en fonction du lieu de vente.

antidry sun

Disponible dans les pharmacies participantes.

La protection solaire de dernière génération.

Coups de soleil, dommages cutanés à long terme, taches de vieillesse et de pigmentation?

Il est temps pour la protection solaire de dernière génération!

NOUVEAU

A l'extrait de thé vert OM24

Protection cellulaire active et régénération.

Merz Pharma (Suisse) SA, 4123 Allschwil

MERZ

Soin du visage et des mains avec protection UV

Produits de soin dermatologiques.
Made in Switzerland.

Louis Widmer

GRATUIT avec la Crème de Jour UV 10 ou le Fluide Hydratant UV:
Sun Protection Face 30 (15 ml), d'une valeur de CHF 8.–.

Disponible dans les pharmacies participantes et dans la limite des stocks disponibles.

Suite de la page 17

Les bons soins anti-acné
Aucun soin, pas même le meilleur, ne peut prévenir l'acné. En revanche, associé à un traitement, il fera merveille. L'erreur classique à éviter : se laver le visage trop souvent, qui plus est avec des produits agressifs, au risque de malmener l'épiderme inutilement. Or la peau acnéique est très sensible. Interdit donc de frotter en se lavant ou en se séchant le visage. De même, il ne faut en aucun cas presser les boutons et les points noirs ! Cela active l'inflammation, retarde la guérison et favorise les cicatrices.
Il suffit de se nettoyer le visage une fois par jour, au maximum deux, avec un pain dermatologique ou un gel nettoyant sans parfums ni conservateurs. Ce geste protège la barrière acide qui défend la peau, prévient les irritations et rend le terrain moins favorable aux microbes. Le traitement local recommandé par son pharmacien ou son dermatologue peut ensuite s'appliquer.

Produits cosmétiques et maquillage adaptés
Tous ceux qui ont de l'acné le savent : après le traitement, la peau est déshydratée, démange et n'est pas plus belle pour autant. Que faire ? En pharmacie, vous trouverez une sélection de produits hydratants et cosmétiques, spécifiquement développés pour les peaux acnéiques. Plus fluides et non comédogènes, les crèmes teintées permettent notamment de matifier la peau et de couvrir les boutons. Pour les jeunes hommes, des stylos correcteurs peuvent camoufler ponctuellement les boutons.

Le conseil de votre pharmacie

Conseils utiles au quotidien
- Une exposition modérée au soleil peut améliorer l'acné de manière transitoire. Optez pour un écran solaire non gras et non comédogène, par exemple sous forme de gel. Renoncez aux expositions solaires intensives.
- Utilisez des soins ou des cosmétiques non comédogènes. Demandez conseil en pharmacie.
- Pour nettoyer la peau, l'application quotidienne d'une lotion nettoyante ou d'un pain dermatologique est amplement suffisante.
- Certains aliments aggraveraient l'acné. Faux. Une alimentation saine et équilibrée privilégiant la consommation de nombreux fruits et légumes semble néanmoins plus indiquée.
- Pour soigner et traiter l'acné, armez-vous de patience.

Evitez les ingrédients comédogènes
Beaucoup de produits cosmétiques contiennent des ingrédients susceptibles d'obstruer les pores et de favoriser la formation de points noirs, tels que la lanoline (graisse de laine), la paraffine, les conservateurs, les colorants, l'alcool ou le parfum. Il est donc judicieux de choisir des produits signalés non comédogènes, en vente en pharmacie.

Après le traitement
Les produits appliqués sur la peau ne doivent être ni gras ni irritants, même lorsque l'acné a disparu ; c'est pourquoi les fluides et autres lotions hydratantes sont préférables aux crèmes nourrissantes. Pour le maquillage et les soins solaires, les produits non comédogènes en vente en pharmacie constituent une bonne option. Si les gommages sont déconseillés pendant le traitement de l'acné, un peeling aux acides de fruit réalisé après permet de lisser la peau et favorise l'évacuation du sébum.

Alexandra Werder

Il est conseillé d'utiliser des soins non comédogènes pour nettoyer la peau, ainsi que des crèmes hydratantes et du maquillage spécifique.

Quand l'estomac devient acide…

L'acidité gastrique est un symptôme banal qui doit cependant être pris au sérieux. Elle se manifeste notamment par un reflux ou des brûlures fortement désagréables, le plus souvent après un repas. Nos conseils pour apaiser ces trouble-fêtes…

L'estomac, un milieu acide par excellence

L'acide produit par les cellules de la muqueuse de l'estomac permet, avec les enzymes, d'initier la digestion des aliments. Protégée, la muqueuse gastrique n'est normalement pas attaquée par l'acide qu'elle produit. Si l'on ressent des brûlures à distance des repas, c'est que la quantité d'acide présente dans l'estomac est trop abondante et qu'elle dépasse les capacités de protection des parois stomacales dont dispose l'organisme. Il arrive aussi que l'orifice situé entre l'œsophage et l'estomac (le cardia) ne soit plus parfaitement fonctionnel. De l'acide gastrique remonte alors dans l'œsophage, provoquant un reflux très désagréable, car la muqueuse œsophagienne ne résiste pas à une telle acidité. Le reflux est très fréquent : presque un adulte sur deux s'en plaint.

L'alimentation souvent en cause

Une alimentation non adaptée trop acide, trop grasse ou trop épicée est un facteur aggravant. Le régime alimentaire est donc important dans le traitement des brûlures

Un adulte sur deux souffre de reflux

d'estomac. Certains aliments provoquent le relâchement du sphincter œsophagien inférieur et facilitent ainsi le reflux des aliments dans l'œsophage. D'autres augmentent la production des sucs gastriques ; parmi les plus connus, l'alcool, les tomates, les agrumes ou les épices.

Les autres causes d'acidité

- Le stress : il existe un lien entre le système nerveux et le système digestif.
- L'alcool : Il a d'abord un effet relaxant sur le sphincter œsophagien, laissant ainsi l'acidité remonter dans l'œsophage. Il augmente aussi la production de sucs gastriques.
- La cigarette : une consommation excessive de tabac, riche en nicotine irritante et responsable d'acidité, entraîne la survenue de reflux et d'aigreurs douloureuses.
- Les médicaments : certains d'entre eux, comme les anti-inflammatoires, peuvent fortement irriter la muqueuse gastrique.

Les solutions disponibles en pharmacie

- Les anti-acides neutralisent rapidement l'acidité gastrique mais pendant un laps de temps limité, sans intervenir directement sur les mécanismes de la sécrétion gastrique.
- Les pansements gastro-duodénaux forment un film protecteur sur la muqueuse, empêchant son agression par le milieu acide de l'estomac.
- Les anti-sécrétoires bloquent la sécrétion acide de l'estomac. Habituellement soumis à prescription médicale, ces médicaments se trouvent aussi en vente libre, mais plus faiblement dosés.
- Les antispasmodiques en cas de douleurs modifient la motricité de l'estomac et font disparaître les crampes douloureuses.

Sophie Membrez

Carbolevure®
Contre les diarrhées et les ballonnements chez le nourrisson, l'enfant et l'adulte.
Association charbon actif et levure

Ceci est un médicament. Veuillez consulter la notice d'emballage. | www.carbolevure.ch • info@robapharm.ch
RobaPharm
Pierre Fabre Group

ANTI-BRUMM Anti-Tiques – repousse efficacement les tiques

La tique rencontrée le plus fréquemment en Suisse, la tique commune, vit à l'air libre, surtout à la lisière des forêts, dans les clairières ou près des ruisseaux.

Les tiques adoptent aussi les jardins comme habitat. Elles se déplacent au sol, dans les herbes hautes, les buissons ou les sous-bois. Pour pouvoir parvenir plus facilement à leurs victimes, les tiques grimpent sur les herbes et les buissons.
Le risque de piqûre de tiques est maximal de mars à octobre – protégez-vous avec ANTI-BRUMM Anti-Tiques !

ANTI-BRUMM Anti-Tiques protège efficacement contre les tiques jusqu'à six heures. Des tests contre différentes espèces de tiques ont été effectués avec succès à l'Université de Neuchâtel. ANTI-BRUMM Anti-Tiques peut être appliqué sur la peau et les textiles.

ANTI-BRUMM Anti-Tiques présente une bonne tolérance cutanée et a été testé dermatologiquement. Sans conservateur supplémentaire ni parfum. ANTI-BRUMM Anti-Tiques convient aux enfants à partir de deux ans.

Utiliser les répulsifs anti-insectes avec précaution. Avant toute utilisation, lire attentivement les étiquettes et les informations concernant le produit.

Anti-Brumm. Agit.

Vifor Pharma
Consumer Healthcare
Vifor SA · CH-1752 Villars-sur-Glâne

Utiliser les répulsifs anti-insectes avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Nature bien-faisante

Prenez soin de vous dans le plus grand centre de wellness au monde : la nature. De la réflexologie plantaire à l'aromathérapie, vous y trouverez tout ce qu'il vous faut sans délier votre bourse. Suivez le guide.

Randonnée, promenade ou déjeuner sur herbe
Ecouter le murmure d'un ruisseau, le bruissement des feuilles, le gazouillis des oiseaux… En un mot : se mettre au vert, voilà la meilleure pause que l'on puisse s'offrir. La nature nous prodigue son inbrevetable code couleur, le vert, dont les vertus apaisantes sont connues depuis fort longtemps des chromopsychologues. La simple vue d'une pelouse aurait des propriétés relaxantes et, selon une étude américaine, un paysage verdoyant atténuerait nos douleurs. Et puis la nature sent bon et ça nous fait du bien. Pins et sapins diffusent des effluves énergisants et anti-stress. Déjeuner sur herbe, petite promenade ou grande randonnée, la nature nous offre oxygénation et aromathérapie. Raison de plus pour respirer à pleins poumons !

Réflexologie plantaire
A force de porter des chaussures, nous ne savons plus marcher correctement. Marchez pieds nus aussi souvent que possible, dans l'herbe ou sur du gravier. Vous renforcerez les tendons et les muscles de vos pieds, vous améliorerez votre posture et votre silhouette vous dira merci. Marcher pieds nus correspond à une forme de réflexologie plantaire. Toute la plante du pied avec ses 72 000 terminaisons nerveuses est stimulée, ce qui active la perfusion sanguine de nos organes vitaux ainsi que notre métabolisme. En son temps, le pasteur Sebastian Kneipp avait déjà démontré les effets salutaires de la marche pieds nus sur la circulation, la digestion, le système immunitaire et la

Suite en page 25

Nerveux ?
Tendu ?

Valverde® Apaisement Dragées –
à base de précieuse herbe de passiflore.
Une aide végétale en cas

- d'états tendus
- d'agitation intérieure
- d'irritabilité
- de nervosité

Lisez la notice
d'emballage.

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

VALVERDE®
Médicaments phytothérapeutiques.

«Maux de tête ou douleurs durant les règles?»

Pour le traitement des douleurs menstruelles et des céphalées.

Prière de lire la notice d'emballage.

En vente en pharmacies et drogueries. Melisana SA, case postale, 8026 Zurich

Suite de la page 23

pression artérielle, et la prônait comme mesure préventive. Qu'elle provienne d'une rivière, d'un lac, de la mer ou d'une source thermale, l'eau exerce une pression 60 fois plus importante que l'air et agit comme un massage du tissu conjonctif et des vaisseaux lymphatiques. L'eau fraîche tonifie la peau, nous insuffle de l'énergie et nous vide la tête. Bien que se baigner en plein air en mai soit quelque peu prématuré, profitez des journées ensoleillées du printemps pour vous offrir un « massage aux pierres chaudes », au bord d'un lac par exemple, et ce sans bourse délier. En effet, comme le savaient déjà les Chinois et les Amérindiens il y a plus de 2000 ans, les pierres emmagasinent la chaleur. Placées sur des points d'énergie spécifiques, elles aident à dissoudre les tensions. Avant de vous coucher sur le lit naturel formé par les galets polis, enduisez-vous d'un écran solaire, puis allongez-vous au soleil 10 à 20 minutes, selon votre type de peau. Sentez la chaleur se diffuser dans votre corps, les points d'énergie stimulés le long de votre dos et la relaxation et la sérénité que cela vous procure.

Beautés naturelles

L'expression Flower Power pourrait prendre une toute nouvelle signification en égard aux fleurs des champs et des montagnes. Respirer leur fragrance, c'est faire une cure d'aromathérapie. Leurs précieux composants se retrouvent d'ailleurs dans les cosmétiques bio : la pâquerette lutte contre l'hyperpigmentation, le calendula se décline en baume pour les lèvres gercées et l'arnica en pommade adoucit les mains rugueuses. Vous trouverez tous ces produits dans votre pharmacie habituelle. Si vous avez la peau sensible, offrez régulièrement des bains de vapeur à votre visage en versant un litre d'eau chaude sur 500 grammes de fleurs de camomille. Si certaines plantes sont toxiques, d'autres en revanche, (capucines, violettes, primevères, pâquerettes ou lilas) forment de jolis bouquets champêtres et sont comestibles. Dans un bac à glaçons, elles donneront une saveur particulière et apporteront une touche originale à vos boissons.

Suzana Cubranovic

Le conseil de votre pharmacie

Des plantes pour s'endormir

C'est bien connu, la détente commence par un sommeil réparateur. Depuis plusieurs semaines déjà, vous avez du mal à vous endormir ou votre sommeil est agité ? Demandez à votre pharmacien des remèdes à base de plantes :

- La lavande harmonise le système nerveux. Avant de vous coucher, prenez un bain d'un quart d'heure à l'huile essentielle de lavande ou frottez vos bras avec cette huile.
- La passiflore soulage la nervosité due à une phase de stress, sans provoquer de somnolence pendant la journée.
- La valériane, à prendre une heure avant le coucher, favorise l'endormissement et procure un sommeil paisible.

La nature est le plus grand centre de wellness au monde

Profitez des journées ensoleillées pour vous offrir un « massage aux pierres chaudes », au bord d'un lac par exemple.

Douleurs?

Lors d'entorses, claquages musculaires, contusions et arthrose du genou.

- Réduit la douleur
- Agit jour et nuit
- Frais et souple
- D'utilisation pratique

Principe actif de Flector EP Tissugel®: diclofenacum epolaminum.
Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch

IBSA Remue le monde.

OXYPLASTINE®

Pour que les fesses restent douces et roses

OXYPLASTINE®
Pâte cicatrisante

★ protège de la dermatite de couche

★ active la cicatrisation

La pommade cicatrisante OXYPLASTINE® est un médicament, veuillez lire la notice d'emballage.

OXYPLASTINE®
Lingette humide

★ à l'extrait de camomille bienfaisante

★ nettoyage en douceur de la peau

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

Un patch transdermique – qu'est-ce ?

Les formes pharmaceutiques les plus courantes sont celles que l'on avale, comme les comprimés, les gélules, les gouttes et les sirops. Il arrive néanmoins que d'autres voies d'administration soient davantage indiquées, comme la voie cutanée, par exemple.

Lorsque les premiers systèmes thérapeutiques transdermiques (TTS) ont fait leur apparition il y a une vingtaine d'années, beaucoup de patients se sont montrés sceptiques ; comment un patch fin et transparent que l'on colle sur le thorax, le ventre ou le dos pouvait-il être efficace ? Et comment le principe actif diffusé à travers la peau pouvait-il parvenir à la région corporelle voulue ? Les avantages du petit patch ne se sont pas fait attendre. Après le lancement du premier TTS pour le traitement hormonal de la ménopause, d'autres patchs ont vu rapidement le jour et ont été utilisés dans le domaine de la prévention cardiovasculaire ou du sevrage tabagique. Aujourd'hui, on trouve aussi en pharmacie de puissants antidouleurs et contraceptifs sous la forme de patchs.

Les TTS sont surtout intéressants en cas d'administration de médicaments très efficaces (hormones, antidouleurs, médicaments pour le cœur) qui doivent atteindre la circulation sanguine à vitesse constante sur une longue durée. La libération du principe actif est contrôlée par une membrane située entre la couche d'adhésif permettant le maintien sur la peau et le réservoir de principe actif dans le patch ; la membrane diffuse en continu le principe actif dans le sang à travers la peau. L'avantage de cette forme d'administration réside dans le fait que le médicament atteint directement la zone d'action sans transiter par le foie ; ainsi, l'administration de faibles quantités de principe actif suffit.

Les patchs transdermiques restent, selon le médicament, un ou plusieurs jours sur la peau, jusqu'à ce que la quantité de principe actif soit épuisée. Il ne faut les enlever ni pour prendre une douche ni pendant la pratique d'activités sportives. Il ne faut pas les découper, notamment pour réduire la dose, car le dispositif risquerait de s'endommager. Lors d'un changement de patch, il est en outre conseillé d'alterner les zones d'application (dos, thorax ou avant-bras). Enfin, les patchs s'appliquent sur une peau propre, sèche et glabre (sans poils).

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 cette réponse pourront être publiés de manière anonyme dans le magazine feelgood's news.

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

Quand mon animal a des puces, toute la maison en a !

Avez-vous protégé votre animal ? Les puces et les tiques existent en Suisse. Il est important d'en prendre conscience, car celles-ci peuvent causer des désagréments non seulement à l'animal, mais aussi à son entourage.

Les désagréments liés aux puces ne se limitent pas seulement à des atteintes cutanées (démangeaisons, rougeurs, croûtes) mais elles peuvent aussi transmettre des maladies comme la maladie de la griffe du chat. Une infestation par les puces affecte également l'habitat (canapé, tapis) et rend tout traitement long et difficile.

Les effets néfastes des tiques peuvent aller bien au-delà de simples morsures. Les tiques peuvent transmettre des maladies, comme la Borréliose, qui peut affecter l'homme autant que l'animal.

La prévention reste la meilleure protection :

- Veillez à traiter votre animal régulièrement (une fois par mois) toute l'année.
- Si vous avez plusieurs animaux, traitez-les tous en même temps.

Frontline, leader mondial des antiparasitaires externes, prévient et traite les infestations par les tiques et les puces. Ce produit présente l'avantage de pouvoir être utilisé aussi bien chez le chat que le chien dès leur plus jeune âge.

Pour de plus amples informations, demandez conseil à votre spécialiste.

FRONTLINE®
Contre tiques et puces

Elimine tiques et puces sur l'animal

Pour chats et chiens

Prévient l'infestation par les puces

Produit par Merial, distribué par Biokema SA. Consultez la notice d'emballage.

Mincir grâce à la chirurgie

Abdominoplastie, réduction mammaire et liposuccion sont à la mode. Des interventions qui ne sont pourtant pas sans risques. Dans cet article, nous évoquons leurs bénéfices mais aussi les effets secondaires éventuels de certains traitements.

Deux heures d'intervention seulement…

Marion Bucher (nom d'emprunt) était affublée d'une « culotte de cheval », autrement dit de bourrelets de graisse au niveau des hanches, du ventre et des cuisses. Au cours d'une intervention ambulatoire de deux heures, un chirurgien plastique lui a pratiqué une liposuccion des cuisses. Cette femme de 46 ans s'était prononcée pour l'opération après mûre réflexion. Pendant des mois, elle s'était battue contre ses kilos au club de gym, sans grand succès. Elle a donc fini par se rendre à la clinique de chirurgie esthétique. Verdict : « je suis satisfaite des résultats. Mais le médecin m'avait insuffisamment préparée aux douleurs post-opératoires. J'ai eu atrocement mal pendant plusieurs jours ; c'était très dur de retravailler ». Si c'était à refaire, elle « sacrifierait » quelques jours de congés pour s'en remettre.

Meilleure qualité de vie

Le traitement chirurgical de l'obésité peut être envisagé pour des raisons médicales, afin de prévenir certaines pathologies comme l'usure des articulations, le diabète ou le mal de dos chronique. L'intervention peut aussi être effectuée pour des raisons esthétiques, afin de soulager la détresse psychologique.

La liposuccion est un acte essentiellement destiné à améliorer le bien-être et la qualité de vie des patients. Au cours de l'intervention, un cocktail d'eau stérile et de médicaments est injecté dans le tissu adipeux sous-cutané. Après un court temps de pose, le médecin, muni d'une canule, aspire le liquide contenant les cellules graisseuses dissoutes (adipocytes). Cette technique permet surtout de traiter les zones à problèmes. Les

Suite en page 31

Somatoline Cosmetic™

Minceur Intensif nuit.

Efficacité minceur jusqu'à 2 cm en 2 semaines*
pendant votre sommeil.

Innovation.

Somatoline Cosmetic. Ça fonctionne.

* Valeur moyenne sur 17 femmes. Etude clinique instrumentale effectuée sur 51 femmes. Valeur moyenne globale: 1 cm. Réduction du tour de taille et des hanches. Action cosmétique de remodelage qui ne comporte pas de perte de poids.

Disponible dans les pharmacies participantes.

Veet

Veet bandes de cire froide peaux normales visage, 20 pièces

Veet bandes de cire froide Suprem'Essence maillot & aisselles, 14 pièces

Veet bandes de cire froide peaux sensibles jambes, 20 pièces

Veet Crème dépilatoire peaux sensibles, 100 ml

La sensation de beauté.

Disponible dans les pharmacies participantes.

Suite de la page 29

Faites-vous expliquer les risques de l'intervention !

complications – réactions allergiques aux médicaments ou problèmes circulatoires – sont très rares. Mais les problèmes ne sont pas toujours définitivement résolus car les adipocytes restantes peuvent à nouveau se développer.

Réduction mammaire
Une poitrine trop volumineuse peut également s'avérer problématique. La réduction mammaire est effectuée en premier lieu pour réduire la souffrance psychologique de la femme, mais aussi pour des raisons médicales, lorsque la patiente souffre fréquemment de tensions lombaires douloureuses ou d'intertrigos à répétition (inflammation cutanée siégeant au niveau des plis). Les rares effets secondaires de l'intervention impliquent des problèmes de cicatrisation ou des troubles de la sensibilité au niveau des mamelons.

Affaissement de la paroi abdominale
Le recours à la plastie abdominale (ou abdominoplastie), qui consiste à retirer les tissus cutanés excédentaires au niveau du ventre, permet de restaurer la confiance en soi. Après une réduction pondérale conséquente ou à la suite de plusieurs grossesses, le ventre peut présenter un aspect fortement plissé et tombant. Durant l'intervention, les tissus affaissés sont retirés et, le cas échéant, les muscles abdominaux retendus. Parmi les complications post-opératoires se trouvent les infections, les cicatrices inesthétiques, l'apparition de bosselures ou des troubles de la microcirculation. Celles-ci sont généralement bénignes et se soignent bien.

Réduction du volume de l'estomac
En cas de forte obésité (indice de masse corporelle : 35 et plus), lorsque toutes les autres tentatives (régime et sport, par exemple) ont échoué, la pose d'un anneau gastrique est souvent le dernier recours. L'opération se fait par laparoscopie : on pratique une petite incision dans l'abdomen pour placer une bande de silicone autour de l'estomac et en réduire le volume. Tout acte chirurgical assorti d'une anesthésie étant particulièrement périlleux chez les sujets très obèses, ce traitement n'est effectué que s'il y a un risque d'autres pathologies liées au surpoids. Parmi les effets indésirables, on note une augmentation des épisodes de vomissements, susceptibles d'abîmer les dents en raison de l'acide gastrique. Par ailleurs, l'obstruction du passage gastrique par de gros morceaux de nourriture ou encore la perforation de l'estomac par l'anneau gastrique sont des complications possibles.
Pour plus d'informations sur les différentes techniques chirurgicales, consultez le site de la Société Suisse de Chirurgie Plastique, Reconstructive et Esthétique : www.plastic-surgery.ch

Adrian Zeller

Ne prenez pas de risques inutiles !

- Renseignez-vous auprès de vos amis, proches ou collègues sur l'adresse d'un bon praticien.
- Discutez de vos projets avec votre médecin de famille et informez-vous sur les risques encourus.
- Demandez un deuxième avis à un médecin indépendant.
- Informez-vous sur les traitements alternatifs disponibles.
- Restez très sceptique vis-à-vis des opérations chirurgicales à bas prix pratiquées à l'étranger.

Toute intervention chirurgicale, notamment effectuée à des fins esthétiques, doit être mûrement réfléchie. Prenez un deuxième avis !

Crème Réparatrice Contre Peau Sèche

La nouvelle Crème réparatrice contre peau sèche est idéale pour chaque jour.

La nouvelle formule « Deep Hydrate » rend les pieds doux et souples. Les autres avantages : un effet hydratant intense, non graisseux et la crème est rapidement absorbée, avec un effet longue durée, aussi pour les diabétiques.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG

EAU THERMALE Avène

Peaux intolérantes ?

La Lotion nettoyante et la Crème pour peaux intolérantes calment et protègent la peau en toute sécurité.

La seule garantie :
- 0% conservateur
- 0% parabène
- 0% parfum

Pierre Fabre Suisse SA

Disponible dans les pharmacies participantes.

Nicorette Polar Mint

Nicorette pastilles dépôt à mâcher

Les pastilles dépôt à mâcher sont idéales pour les fumeurs qui souhaitent soit arrêter immédiatement soit commencer par fumer moins avant d'arrêter complètement. On peut les utiliser rapidement et de manière flexible, et elles existent en plusieurs parfums différents. Plus d'informations sur : www.nicorette.ch

Veuillez lire la notice d'emballage.

Janssen-Cilag AG

CB12

Une haleine sûre pendant douze heures.

La mauvaise haleine peut affecter n'importe qui et est généralement causée par des bactéries qui résident dans les espaces interdentaires, les poches parodontales et les fosses à l'extrémité postérieure de la langue. Ces bactéries décomposent les restes d'aliments et produisent des gaz soufrés malodorants, qui sont alors perçus dans l'air expiré.
CB12 neutralise ces gaz soufrés et empêche leur formation.

MEDA Pharma GmbH

Le rire, c'est contagieux !

Rire, c'est bon pour la santé. Le rire détend les muscles, libère les émotions refoulées, sécrète des endorphines. D'ailleurs, les enfants rient près de 400 fois dans une journée ; les adultes seulement 15 fois. Il faut donc rire à tous les âges de la vie : il y va de notre santé.

Plus d'une centaine de muscles sollicités

Pourquoi rions-nous ? Personne ne le sait vraiment. Les nombreux bienfaits du rire sur l'individu et sur ses relations avec autrui sont connus depuis fort longtemps et désormais prouvés scientifiquement. Le rire est la réaction naturelle d'une personne en bonne santé face à une situation bizarre ou amusante. Mais rire peut aussi être une réaction de soulagement après avoir surmonté un danger, ou encore servir à écarter la menace d'un conflit, voire à dissiper une anxiété.

Médicalement parlant, le rire est une respiration particulière qui se manifeste par un enchaînement de petites expirations saccadées plus ou moins bruyantes. L'inspiration, au contraire, est généralement continue, légèrement profonde et accélérée. Quand une personne rit, plus d'une centaine de muscles sont sollicités dans le visage et dans tout le corps : les sourcils se haussent, les narines se dilatent, les muscles zygomatiques font remonter les coins de la bouche, les yeux se plissent, le souffle s'accélère, l'air traverse les poumons à 100 km/h et les cordes vocales vibrent. Cette pseudo-combinaison complexe de différents mouvements est non seulement réalisée sans aucun effort, mais elle apporte un sentiment de libération et de soulagement.

Suite en page 35

Participez et gagnez !

Perskindol Performance Crackling Spray –
augmente la vitalité
avant et pendant
le sport !

1		7				3		2
			3		9			
9		6				1		8
	2		9		8		5	
				3				
	4		1		5		2	
3		9				5		1
			7		1			
2		8				4		7

©Conceptis Puzzles 06010016171

Gagnez avec Perskindol Performance Crackling Spray

un des 20 sets Perskindol d'une valeur de CHF 50.– environ !

Rapportez le talon ci-dessous dûment rempli dans votre pharmacie Feelgood's avant le **31 mai 2012**.
Le tirage au sort aura lieu le **7 juin 2012** et les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.

Savez-vous jouer au SuDoKu ? Alors à votre crayon ! La règle est très simple : **remplissez la grille de telle sorte que chaque ligne, chaque colonne et chaque groupe de 3 cases sur 3 comporte une fois chaque chiffre de 1 à 9.** Inscrivez les chiffres suivants dans la grille : **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.**

Nom, prénom : _____

Adresse : _____

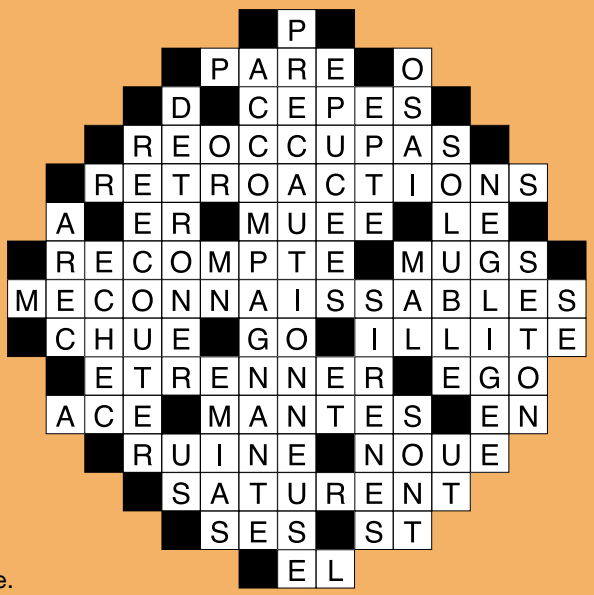
NPA, localité : _____

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 31 mai 2012.

Mots-croisés

édition mars 2012



La solution des mots-croisés était :

Printemps

Les 10 bons-cadeaux Feelgood's ont été gagnés.

Les gagnantes et les gagnants ont été directement avertis par leur pharmacie.

Suite de la page 33

« Bien que contagieux, le rire n'est pas une maladie »

Rire met du baume au cœur
Le bienfait du rire sur la santé était connu bien avant d'être scientifiquement prouvé. En témoigne ce poème populaire (adapté de l'allemand) :

Celui qui trois fois le matin sourit
et qui ne plisse pas le front à midi,
mais qui rit le soir d'un rire éclatant,
celui-là vivra jusqu'à ses cent ans.

Même s'il n'y a aucune garantie de devenir centenaire, une chose est sûre : un sourire sincère et un rire chaleureux sont de puissants fortifiants pour le corps et l'âme, surtout chez les personnes âgées.
Car longue est la liste des effets positifs du rire sur notre psyché et notre organisme :

- Le système immunitaire est activé, le métabolisme stimulé.
- La circulation sanguine au niveau du cœur et des poumons s'améliore.
- Les hormones du stress diminuent.
- La pression artérielle et la glycémie baissent.
- Les muscles se détendent.
- La circulation sanguine est stimulée.
- La concentration est favorisée.
- Les angoisses disparaissent.

Le conseil de votre pharmacie

C'est pour rire
Quelques petites astuces pour vous amuser et vous faire rire :

- Remémorez-vous tous les détails d'un épisode qui a provoqué votre hilarité.
- Recherchez des manifestations, films, livres, BD, magazines ou sites Internet franchement drôles.
- Tenez un journal humoristique consignant tous les événements, incidents ou phrases drôles et feuilletez-le régulièrement.
- Pensez à des choses cocasses ; associez en imagination des objets et des gens qui ne vont pas ensemble.
- Fréquentez des personnes gaies.

Rire produit des réactions biochimiques responsables de sécrétions hormonales qui, d'une part, déclenchent le sentiment de joie, d'autre part, combattent les hormones du stress comme le cortisol et l'adrénaline. A cela s'ajoutent des endorphines antidouleurs et une relaxation musculaire, qui conduisent à une agréable sensation de détente. Sans compter que tous ces petits moments de bonheur mettent souvent et pour longtemps de bonne humeur.

Qui cherche le bonheur trouve
Si une fois adulte, il est difficile d'être aussi insouciant qu'un enfant, il est toutefois possible de trouver, à tout âge, des moments de joie et de rires. Pour se faire, il convient de prendre du temps pour soi, de savourer chaque journée qui passe, d'apprendre à se faire du bien, de cultiver ses amitiés et, surtout, de rire aussi souvent que possible. Faire rire quelqu'un et rire soi-même aux éclats est le plus grand plaisir qui soit. Car le rire a beau être contagieux, ce n'est pas une maladie. Ou, comme disait Charlie Chaplin : « Une journée sans rire est une journée perdue. »

Kurt Meyer

Rire et faire rire permet de passer un bon moment, de cultiver la bonne humeur mais aussi de contribuer à un bon état de santé.

Des examens en pharmacie

Mieux vaut prévenir que guérir. Contrôler tension artérielle, glycémie, équilibre acido-basique, cholestérol dans votre pharmacie est une manière simple, rapide et économique de garder la santé.

Quand on a besoin d'un médicament, direction la pharmacie. On y trouve des milliers de médicaments et des réponses qualifiées aux questions que l'on se pose en matière de santé et de traitement médicamenteux. Nombre de pharmaciens proposent en outre une large gamme d'examens, à prix modeste, et la plupart du temps sans rendez-vous. Aussi, lors de votre prochain passage en pharmacie, prenez quelques minutes pour effectuer les tests de routine.

- Tension artérielle : Contrôlez-la régulièrement, surtout si vos valeurs se situent souvent à la limite. Le dépistage et le traitement précoce de l'hypertension permettent d'éviter des complications du cœur et des vaisseaux.
- Glycémie : La mesure de la glycémie joue un rôle essentiel dans le dépistage du diabète : on prélève une goutte de sang à l'extrémité du doigt, idéalement plusieurs heures après un repas ou la prise de boissons sucrées.
- Equilibre acido-basique : Lié à une alimentation trop riche en sucre et en protéines, l'excès d'acide prédispose aux maladies inflammatoires (rhumatismes, douleurs articulaires, gencives sensibles), à la fatigue et à l'affaiblissement du système immunitaire. L'équilibre acido-basique peut être contrôlé à domicile. Pour plus d'infos sur le matériel nécessaire et le déroulement du test, demandez conseil dans votre pharmacie.
- Cholestérol : Des taux élevés de lipides et de cholestérol altèrent le cœur et les vaisseaux. Malheureusement, ces écarts passent souvent inaperçus car ils ne sont associés à aucun symptôme. Un simple prélèvement de sang peut révéler des valeurs supérieures à la normale.

Notre équipe de pharmaciens et pharmaciennes se fera un plaisir de vous renseigner sur les autres tests et mesures préventives.

Pharmacie-Parfumerie Centrale
47-49, av. Léopold-Robert - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 910 7000

Pharmacie-Droguerie de la Gare
4, place de la Gare - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 913 48 70

Pharmacie de l'Hôtel-de-Ville
7, av. Léopold-Robert - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 913 06 87

Pratique Avantageux Performant Responsable

ECO PHARMA
Source régionale de santé et de bien-être

La santé vous va bien

Feelgood's PHARMACIES