feelgood'snews

Le magazine d'information de votre pharmacie - printemps 2010

pharmacie de la gare
LA LIGNE DIRECTE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

pharmacie centrale
L'esprit d'innovation

Pharmacie des Montagnes

LE DÉVELOPPEMENT DURABLE : L'AFFAIRE DE TOUS ET DE CHACUN.

Face aux catastrophes écologiques, sanitaires, industrielles auxquelles nous sommes de plus en plus confrontés, une multitude d'initiatives voient le jour aux quatre coins de la planète. Partout des femmes et des hommes diminuent leur émissions de CO_2, consomment autrement et réinventent leur vie.

Economiser et partager les ressources naturelles, réduire nos déchets : ceci n'est possible que si chacun d'entre nous se sent concerné et s'investit au quotidien. L'entreprise doit aussi relever le défi. C'est pourquoi nous avons engagé plusieurs démarches afin de maîtriser l'impact de nos activités sur l'environnement.

Nos sachets sont biodégradables et l'ECO-sac réutilisable ; vos médicaments et appareils usagés sont repris et triés ; nous effectuons un tri sélectif de nos déchets ; nos véhicules de livraison sont électriques ou à très faible consommation ; tous les imprimés ECOPHARMA en papier recyclé bénéficient d'une impression climatiquement neutre, ce qui permet de soutenir financièrement des projets de développement durable ; nous privilégions si possible des fournisseurs locaux ; 5% de vos chèques ECOPASS sont reversés à un fonds environnemental, source financière de l'ECOsentier, créé pour sensibiliser les plus jeunes comme les moins jeunes au respect de l'environnement.

Aucune action n'est inutile et c'est aussi grâce à vos choix de consommation que nous pourrons faire mieux. Ensemble, changeons nos comportements afin de préserver la planète.

Les générations futures le méritent !

Philippe Nussbaumer, Dr en pharmacie

ECOPHARMA

En forme pour le printemps

Détente : faites-vous du bien !

En route pour St-Jacques-de-Compostelle

Feelgood's
PHARMACIES
la santé vous va bien...

www.generiques.ch
WERBEANSTALT.CH

EXIGER LE PRINCIPE ACTIF ORIGINAL, PAYER LE GÉNÉRIQUE !

Ne payez pas plus:
Les génériques de qualité originale.

SANDOZ

Sommaire

Actualités	Page
Cure de printemps, faites votre choix !	4
Astuces & conseils	7
Feelgood's Viva	
Remise en **forme active**	9
Beauté	
Plat et musclé : un ventre de rêve	12
Zoom sur…	
La cigarette, j'arrête demain !	15
Bien-être	
A la rencontre de soi	16
Le point de vue des experts	
Thyroïde : une affaire d'hormones	19
Votre pharmacienne vous répond…	
Pilosité abondante sur le visage – que faire ?	23
SuDoKu	23
50 & plus	
« **Sex'agénaire** » **:** le plaisir avant tout	24
Bon & sain	
« **Détoxifier** » naturellement	27
Médecine & progrès	
Quand **un robot opère** les femmes	30
Côté famille	
Obésité infantile : attention danger !	33
Aujourd'hui en pharmacie	36

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 et distribution :
Rheintaler Druckerei und Verlag AG, Berneck SG
Changement d'adresse :
Veuillez vous adresser à votre pharmacie Feelgood's.

Substance active 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.

Cure de printemps, faites votre choix !

Le printemps arrive et vous avez envie de vous débarrasser des kilos emmagasinés cet hiver. Mais quel régime choisir ? Aujourd'hui, le choix est large. Les cures de détox sont furieusement à la mode. Que retirer de cette nouvelle diète tendance qui a remplacé les régimes « minceur » ? Enquête.

Pas de régime miracle

Les années 80 ont connu l'apogée des régimes Weight Watchers, des coupe-faim en gélules, puis des régimes dissociés avec un seul aliment par jour, ou bien le tout-pamplemousse ou le tout-salade. Ont suivi les régimes hyperprotéinés, sans glucide ou encore la chrononutrition (en fonction de l'heure). Autant de « formules magiques » qui ont généralement pour mérite de modifier les habitudes alimentaires et de parvenir (parfois !) à faire fondre quelques kilos... Oui mais voilà. Les choses se compliquent lorsque l'on veut reprendre une alimentation normale ! Car se nourrir ainsi n'est pas une solution pérenne. En reprenant ses habitudes, on reprend aussi ses kilos, voire quelques-uns supplémentaires. En effet, l'organisme, sevré, n'a qu'une hâte : reconstituer ses réserves, en prenant un peu d'avance pour se prémunir d'éventuelles autres privations. C'est l'effet yo-yo !

Les cures détox consistent à éliminer les toxines, moins les kilos.

Comment sortir de ces kilos yo-yo ?

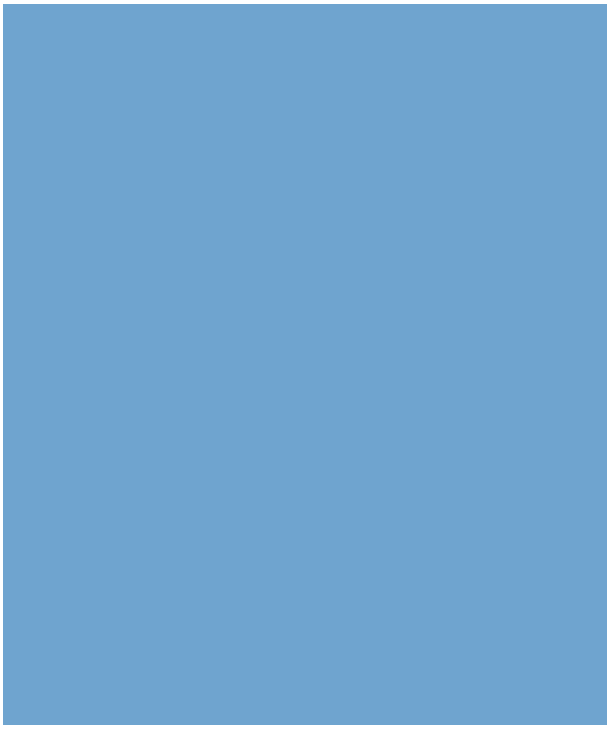
Il faut d'abord se réconcilier avec son corps, ce qui n'est pas évident. Autrement dit, accepter pour un temps d'avoir des kilos en trop, se débarrasser de l'obsession de la minceur et de la balance. Il faut ensuite adopter un régime équilibré correspondant à ses besoins énergétiques et, en même temps augmenter ses dépenses énergétiques par l'exercice physique. Une fois cet équilibre

retrouvé, on peut alors s'installer dans un régime hypocalorique équilibré, en s'armant de patience. On perdra ses kilos doucement, sans brutaliser à nouveau son corps.

Les principes fondamentaux pour maigrir durablement

- Choisir le bon moment.
- Ne pas avoir des objectifs trop ambitieux (pas plus d'un kilo par semaine).
- Changer définitivement ses habitudes.
- Adopter une alimentation variée.
- Ne pas sauter de repas et faire trois repas par jour.
- Avoir un fruit, une pomme par exemple, en permanence sur soi.
- Ne pas se resservir et réduire les quantités.
- Manger moins salé : le sel augmente la sensation de faim.
- Boire au minimum un à un litre et demi d'eau par jour.
- Limiter les boissons alcoolisées et sucrées.

S'autoriser des écarts, se faire plaisir, manger un bon repas de temps en temps reste toutefois indispensable : il suffit alors de récupérer au cours des repas suivants. L'aide d'un médecin nutritionniste peut s'avérer utile si l'on a beaucoup de kilos à perdre.



Le thé vert est riche en antioxydants et accélère la fonction de détoxication grâce à ses propriétés diurétiques.

Le conseil de votre pharmacie

Les plantes favorisant le drainage

- **La reine des prés et les feuilles de frêne** luttent contre la rétention d'eau.
- **Le thé vert** est très riche en antioxydants et possède des propriétés diurétiques. Riche en caféine, il est aussi un excellent tonifiant.
- **L'écorce de bouleau** est préconisée pour lutter contre les problèmes de peau.
- **Le fenouil** stimule la digestion, combat les lourdeurs d'estomac et les ballonnements.
- **L'artichaut, le pissenlit et le radis noir** sont de bons dépuratifs des voies digestives et du foie.
- **La racine de bardane** a une action dépurative et favorise l'élimination des toxines au niveau du foie, des reins et de la peau.
- **Le chardon-Marie** restaure et protège la fonction hépatique.

Détox à la mode !

Plébiscitées aux Etats-Unis, surtout par les stars hollywoodiennes, les cures détox ont le vent en poupe ! Le principe : purifier son organisme en lui offrant un break. Teint, forme, énergie, détoxification, les intérêts sont nombreux. Les diètes ou régimes minceur ont pour objectif de réduire l'apport calorique pour perdre du poids. Les cures détox, consistent, quant à elles, à éliminer les toxines (et non plus les graisses !) et à purifier l'organisme. L'idée est d'éliminer toutes les toxines de l'organisme, par drainage, puis de revenir, petit à petit, à une alimentation équilibrée.

Les produits drainants sont bien souvent issus de plantes qui exercent une action sur plusieurs organes : le foie, les reins et le système lymphatique. Leur action permet de purifier les voies urinaires et hépatiques en accélérant la filtration naturelle de ces organes. Certains actifs stimulent également la digestion.

Pour savoir comment détoxifier votre corps de façon naturelle, par exemple en drainant les tissus ou en stimulant les intestins grâce à une alimentation ciblée, découvrez notre article en page 27.

Votre pharmacien(ne) se tient à votre disposition pour vous accompagner au quotidien dans votre régime.

Sophie Membrez

Des yeux rouges, larmoyants ou irrités au printemps ?

Aussi belle et vivifiante que soit la saison du printemps, elle peut aussi s'avérer pénible pour les yeux.

Les nombreuses personnes concernées sont allergiques au pollen et à d'autres pollutions environnementales, souffrent d'asthme, de rhume des foins ou d'eczéma, et ont également les yeux rouges, larmoyants ou irrités. C'est d'ailleurs ce que prouvent les études : parmi les personnes atteintes de rhume des foins, neuf sur dix présentent aussi ces symptômes oculaires. Ces désagréments sont dus à une sorte d'hypersensibilité de notre système immunitaire. Celui-ci sécrète de l'histamine et de la sérotonine qui augmentent la vascularisation de l'œil, dilatent localement les vaisseaux sanguins (rougeurs) et accroissent les sécrétions organiques (œdèmes). Dans ce cas, le diagnostic est une conjonctivite d'origine allergique ou provoquée par une irritation. Ces problèmes ne touchent pas que les adultes : les enfants aussi souffrent de ces allergies.

Aujourd'hui, il existe de nombreux médicaments pour remédier à ces symptômes. L'essentiel est d'agir rapidement et directement grâce à un antihistaminique qui élimine les gonflements et les rougeurs, et qui possède la faculté d'augmenter la viscosité des sécrétions pour allonger le plus possible l'effet du principe actif dans l'œil. En cas de conjonctivite, il est également important de bien nettoyer le bord des paupières. Il existe pour cela des compresses spéciales pour adultes et pour enfants, ainsi que pour les porteurs de lentilles de contact. Votre pharmacie vous apportera un conseil professionnel et vous aidera à profiter très bientôt du printemps, sans larmoiements ni irritations.

Le bon plan pour le soin des yeux allergiques...

Demandez conseil à votre pharmacien et lisez la notice d'emballage.

NOVARTIS **Novartis Pharma Schweiz AG**, Postfach, 3001 Bern. www.novartispharma.ch

K134, décembre 2009

Côlon irritable ? Essayez les probiotiques !

Le syndrome du côlon irritable est très fréquent, surtout chez les femmes. Contre les douleurs abdominales, les flatulences et l'alternance diarrhée/constipation, ajoutez des probiotiques à votre alimentation. Une nouvelle étude* confirme l'intérêt des probiotiques, bactéries naturellement présentes dans l'intestin qui participent activement à la digestion. Il existe des compléments alimentaires en probiotiques, on en trouve aussi dans les yaourts.

*Source : Talley NJ, Intern Med J, 36(11):724–8,2006, review ; Moayyedi P et al., Gut, 17.12.2008.

Apprivoisez le retour du soleil

Quand arrivent les beaux jours, préparez votre peau au soleil ! Le bronzage est un filtre solaire naturel dû à la fabrication d'un pigment de l'épiderme, la mélanine. Tout ce qui peut favoriser la synthèse de mélanine va préparer le bronzage : les gélules à base de carotène, de vitamine E, de sélénium et d'acides gras essentiels oméga-6 (huile de bourrache, par exemple). La meilleure solution est d'habituer la peau à prendre le soleil en l'exposant très progressivement.

Fatigue ? La faute au printemps !

Le printemps fatigue tout le monde. Il provoque en fait une fébrilité épuisante après de longs mois d'hibernation. Le sentiment de fatigue est plus que jamais d'actualité et les demandes de solutions rapides affluent en pharmacie. Pour garder la forme sans « contre-coup » au retour des beaux jours, les vitamines, minéraux, oligo-éléments, gelée royale et ginseng, sont autant d'alternatives efficaces à demander à votre pharmacien(ne).

Pollen, identifiez le risque

Les périodes de pollinisation varient suivant les années. Il existe, disséminés sur tout le territoire, des capteurs qui recueillent les pollens et en réalisent le comptage. Les résultats sont communiqués, permettant ainsi de relier certains symptômes à un pollen particulier. Pour connaître le calendrier pollinique actualisé, et suivant votre région, consultez le site : www.pollenetallergie.ch
Les prévisions de pollen par SMS peuvent aussi s'obtenir par abonnement.

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

Beauté naturelle – vitalité venue de l'intérieur

« La véritable beauté vient de l'intérieur » – RAUSCH, le célèbre spécialiste de produits de soins capillaires et corporels prouve aujourd'hui, après de longues années de recherche, ses compétences dans le domaine des compléments alimentaires. Les premières capsules vitalité herbes suisses sont maintenant disponibles.

Le nouveau principe actif double effet unique en son genre « DUO active » contient 23 principes actifs haut de gamme pour des cheveux vigoureux et drus, une peau souple et ferme, des ongles sains et forts, de la vitalité et du bien-être.
La capsule d'huile contient trois huiles végétales nobles : l'huile de millet doré (à la précieuse miliacine), l'huile de perille (mélisse chinoise) et l'huile d'algues (life's DHA). Celles-ci sont de la qualité la plus pure au monde et constituent, en tant que source d'acides gras poly-insaturés oméga 3, des éléments importants pour des cellules saines. En outre, la capsule d'huiles est enrichie en vitamines A et E comme protection cellulaire pour une peau souple et vitale (best-ageing).
Les capsules d'herbes recèlent le mélange d'herbes suisses RAUSCH et de thé vert de première qualité (OM24) comme capteur naturel de radicaux libres. Il faudrait boire pas moins de 800 ml de thé vert pour obtenir la valeur de thé vert d'une seule capsule. De plus, le complexe de vitamines et de substances minérales soigneusement équilibré et hautement dosé favorise la croissance de cheveux et d'ongles sains et forts. Ces deux capsules sont exemptes de composants d'origine animale et dépourvues de gluten, de lactose, de colorants artificiels, de conservateurs, d'OGM et de sucre.

Source de beauté et de bien-être
Les capsules vitalité herbes suisses RAUSCH ne sont pas uniquement source de beauté naturelle, de cheveux, d'ongles et d'une peau en pleine vitalité, elles apportent également un regain d'énergie et de bien-être. Les capsules vitalité herbes suisses RAUSCH sont donc un complément idéal venu de l'intérieur pour l'ensemble de la ligne de soins capillaires et corporels RAUSCH aux herbes.
Beauté de l'intérieur. Beauté de l'extérieur. Signée RAUSCH, naturellement.
www.rausch.ch

Remise en forme active

La notion de « wellness » évoque irrésistiblement un bel hôtel où l'on vous prodigue massages, bains aux herbes, enveloppements de boue et bains bouillonnants. Saviez-vous que vous pouvez pratiquer la remise en forme à domicile ? Découverte…

Le bien-être et la forme

Qui n'aurait pas envie de se faire dorloter dans un hôtel wellness situé au vert, de musarder de rendez-vous (chez le masseur) en rendez-vous (chez l'esthéticienne), de faire un peu de yoga puis de se promener dans une campagne idyllique ? Et puis, trois fois par jour, un repas léger mais exquis. Le bien-être à l'état pur !

Ou presque. Car le terme wellness est un néologisme forgé à partir des mots well-being et fitness. Le bien-être – ou well-being – en fait certes partie, mais il ne s'agit pas de mettre la forme – ou fitness – entre parenthèses. Autrement dit : votre contribution est attendue. Découvrez trois manières de pratiquer activement la remise en forme.

Une semaine en pension complète

Variante la plus agréable : le séjour cocooning à l'hôtel. Avec cette formule, vous pouvez vous faire dorloter 24h/24 et composer votre programme comme vous l'entendez. C'est si bon de se laisser flotter sur l'eau chaude salée, de se détendre dans un enveloppement détoxifiant à base de guarana ou encore de se faire faire un gommage complet du corps.

Profitez également de l'occasion pour participer activement aux exercices proposés : nagez, louez un vélo, faites du training autogène, pratiquez le qi gong ou prenez des cours d'aérobic. Bouger, c'est important et rien ne vous empêche de poursuivre la plupart de ces activités chez vous.

L'activité physique optimise une cure de remise en forme.

Une journée spa

Si votre calendrier et votre budget ne vous permettent pas de partir en vacances « remise en forme », qu'à cela ne tienne. Il existe une alternative plus souple : une journée wellness dans un hôtel spa des environs, par exemple. En Suisse, de nombreuses possibilités s'offrent à vous. Les formules « bien-être » proposées par les hôtels permettent d'optimiser la journée de soins et de nombreux

Suite en page 11

NOUVEAU
TECHNOLOGIE
DU PRIX NOBEL*
Eucerin
AQUAporin
ACTIVE
FEUCHTIGKEITSPFLEGE
SOIN HYDRATANT
An empfindlicher Haut getestet
Testé sur peaux sensibles
La nouveauté mondiale –
Hydratation en profondeur
AQUAporin ACTIVE stimule le réseau des aquaporines
Votre peau possède son propre réseau d'hydratation - les aquaporines : ces canaux facilitent le passage de l'eau à travers les membranes des cellules cutanées. Cette découverte, récompensée du prix Nobel, a inspiré le développement du nouveau soin Eucerin® AQUAporin ACTIVE. En stimulant le réseau des aquaporines, il garantit l'hydratation parfaite de la peau – même dans les couches plus profondes de l'épiderme.
Exclusivement en pharmacie. www.Eucerin.com
* Un développement inspiré de la découverte des aquaporines, récompensée du prix Nobel.
Eucerin®
RECOMMANDE PAR LES EXPERTS DE LA PEAU

Suite de la page 9

établissements réservent un très bon accueil aux hôtes qui ne sont pas résidents.
Pour savourer quelques heures de détente, pensez également aux instituts de beauté qui proposent des soins du visage, des bains aromatiques ou encore des massages. Complétez cette journée très reposante par une longue marche, un petit tour en vélo ou un jogging.

Quelques heures rien que pour soi
Encore plus simple et plus économique : la journée chez soi. Eteignez vos téléphones – fixe et mobile –, mettez de la musique et commencez par un gommage du corps, un bain d'huile parfumée et un masque pour le visage. Terminez en hydratant votre peau avec un lait pour le corps, mettez des vêtements confortables et faites un peu de sport. Pour le déjeuner, mangez quelque chose de léger, en plat préparé, comme du riz aux légumes, des sushis, des salades de fruits ou autres repas allégés en matières grasses. Ainsi, vous ne perdez pas de temps dans la cuisine. Dans l'après-midi, détendez-vous avec un bon livre ou choisissez une activité propice à la détente. Une journée wellness « maison » présente un double avantage : en plus d'être économique, elle peut être programmée à tout moment.

Garder son sens critique
En matière d'offres, conservez votre esprit critique. Ce n'est pas parce qu'il y a écrit wellness que la détente sera forcément au rendez-vous. Une piscine délabrée, une chaise longue inconfortable dans une arrière-salle qui sent le renfermé et un buffet de salades défraîchies n'ont rien d'un havre de paix. La propreté est une priorité absolue. Consultez une agence de voyage ou parlez-en avec des amis qui connaissent déjà l'hôtel que vous convoitez. Un grand nombre de bons établissements de spa sont entre autres référencés sur le site : www.myswitzerland.ch/Découvrir la Suisse/Bien-être (site Internet de Suisse Tourisme) ou sur le site web des grandes villes sportives et centres de thermalisme réputés.

Heidi Mühlemann

Gagnez un Bon-cadeau « Bien-être »

Répondez à la question du concours et rapportez le bulletin dans votre pharmacie Feelgood's avant le 31 mars 2010.

SwissWellness

1er prix :
1 Bon-cadeau SwissWellness
d'une valeur de CHF 300.–

2ème et 3ème prix :
1 Bon-cadeau SwissWellness
d'une valeur de CHF 100.– chacun.

Les Bons-cadeaux peuvent être utilisés dans plus de 70 Hôtels Bien-être de Suisse, d'Autriche, d'Allemagne et du Sud du Tyrol ; ils ont valeur d'espèces et sont acceptés pour régler la note de l'hôtel. Pour en savoir plus : www.swisswellness.com (site en allemand)

Conditions de participation
Le concours est ouvert à toutes les personnes majeures, à l'exception des employés des pharmacies Feelgood's, de leur famille ainsi que des personnes vivant dans le même foyer. Le concours n'est lié à aucune obligation d'achat. Tout recours juridique est exclu. Les prix ne sont ni échangés ni payés en espèces. La date limite de participation est fixée au 31.03.2010. Le tirage au sort de toutes les réponses correctes aura lieu le 07.04.2010 et les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.

Bulletin concours

Le terme wellness est forgé à partir de deux mots : well-being et _____ ?

Nom/prénom _____ Adresse _____

NPA, localité _____ Tél. _____ Ma pharmacie Feelgood's _____

Plat et musclé : un ventre de rêve

Qui ne rêve pas d'un ventre parfait ? Les femmes aspirent à un ventre plat et musclé, les hommes visent la « tablette de chocolat ». Pour sculpter son ventre, un entraînement ciblé ne suffit pas : il faut aussi beaucoup d'exercice et une alimentation saine.

Un objectif personnel

En fait, chacun peut faire quelque chose pour sculpter son ventre. Inutile pour autant de vouloir ressembler à une star des magazines people, car chacun d'entre nous est l'expression de ses gènes et de sa situation personnelle. Ce qui compte, c'est de se fixer un objectif personnel et de le faire pour soi.

Impossible de déloger la graisse abdominale de manière ciblée.

Musculation abdominale

Des muscles abdominaux relâchés font un ventre gros et mou. La pratique des abdominaux (crunches) sous toutes leurs formes pour travailler les muscles du haut, du bas et les obliques, se prête bien à la musculation abdominale. Tous les exercices doivent être réalisés sans cambrer le dos. Méthode à suivre : rentrer le bassin, contracter les abdominaux, plaquer le dos contre le sol, nombril vers le bas, en serrant bien les muscles du périnée. Puis dérouler la colonne, vertèbre après vertèbre, jusqu'à atteindre la tension maximum. En appuyant bien ses talons contre le sol, seuls les abdominaux travaillent. L'objectif étant de renforcer ses muscles, il est important de répéter les exercices 10 à 15 fois, lentement et dans la bonne position. Si vous faites trop de répétitions, vous n'êtes plus dans un entraînement de musculation, mais dans une forme inappropriée d'endurance courte. Vous

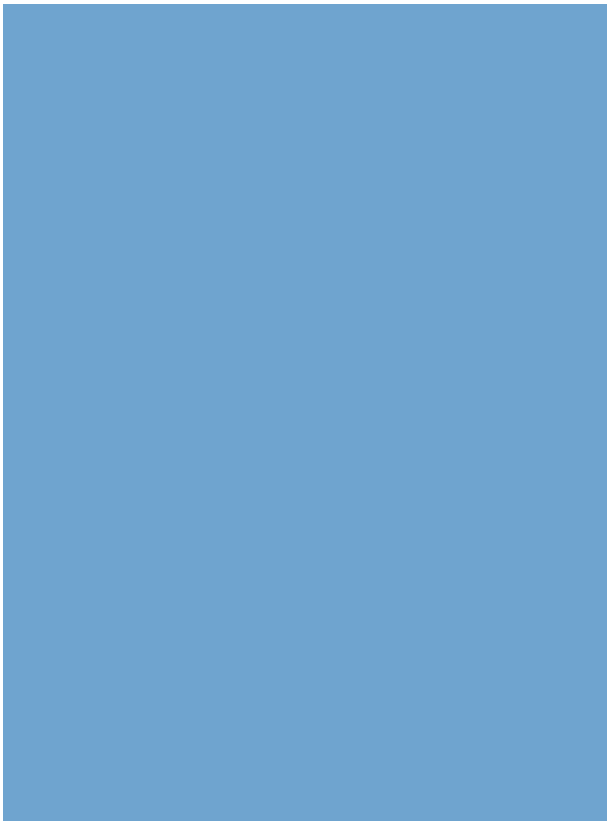
souffrez de maux de dos chroniques ? Dans ce cas, un thérapeute ou un formateur compétent vous concoctera des exercices personnalisés.
Avec une bonne posture, le ventre paraît plus plat. Par conséquent, il faut également entraîner les muscles qui assurent le meilleur maintien, en particulier les muscles du dos et du torse.

Des abdominaux bien dessinés
A quoi servent des abdos bien musclés (la fameuse tablette de chocolat), s'ils ne sont pas visibles sous la peau ? Trop souvent, les abdominaux sont dissimulés sous une bonne couche de graisse, celle du tissu sous-cutané. Or la musculation des abdominaux n'a aucun effet sur la masse grasse de la zone abdominale. Pour atteindre l'objectif rêvé, il faut donc adopter d'autres mesures. Parfois, le ventre paraît rond et tendu. C'est généralement dû à des ballonnements.

Bien bouger et bien manger pour faire fondre la graisse
Il n'est pas possible de déloger la graisse de manière ciblée. Pour réduire sa graisse au niveau de l'abdomen, il faut faire beaucoup d'exercice et pratiquer un sport d'endurance tel que le vélo, le jogging ou le Nordic Walking... Une bonne alimentation est également indispensable. Il est possible que ni la perte de poids, ni la pratique assidue d'un sport ne viennent à bout des capitons récalcitrants qui s'incrustent à des endroits fâcheux comme le ventre. Un problème souvent héréditaire qui peut être cependant corrigé dans certains cas par la liposuccion chirurgicale. Cette méthode n'est toutefois pas applicable chez les personnes obèses.

Grossesse et abdominaux
Des exercices doux pour muscler les abdominaux sont utiles même pendant la grossesse car ils renforcent le dos et préviennent les douleurs dorsales. Mieux vaut toutefois pratiquer ces exercices sous la houlette d'un professionnel. Crèmes et onguents spéciaux peuvent aider à prévenir les vergetures, d'autant que le massage qui accompagne l'application de la crème stimule la microcirculation cutanée, ce qui rend la peau plus souple et plus résistante. Après la naissance, une gymnastique adaptée, associée à une alimentation saine, aident à retrouver sa silhouette.

Alexandra Werder



Les exercices de flexion sont particulièrement efficaces pour renforcer les muscles dorsaux et abdominaux.

Le conseil de votre pharmacie

Que faire contre les ballonnements ?

- Il arrive parfois que, juste avant les règles, le ventre se distende ou soit ballonné. Dès le début des règles, il redevient normal. Ce n'est là qu'un des nombreux symptômes qui peuvent survenir en fin de cycle, bien connu de certaines femmes. Parlez-en à votre pharmacien qui peut vous proposer un traitement personnalisé.

- Si vous souffrez de ballonnements fréquents, un changement de régime alimentaire peut vous soulager. En cas de ballonnements persistants, des remèdes à base de plantes ou des mélanges pour infusions en vente en pharmacie peuvent vous être utiles. Le cumin, l'anis, la mélisse, la camomille et la menthe poivrée, en particulier, ont des vertus antispasmodiques et carminatives.

CURAPROX

Réduction significative des aphtes.

enzycal, le dentifrice doux

SWISS PREMIUM ORAL CARE

CURADEN Schweiz AG | CH-6011 Kriens
info@curaden.ch | www.curaprox.com

Kukident

Les produits de la nouvelle gamme Kukident s'accordent parfaitement pour encore plus de tenue, de propreté et de fraîcheur. **Essayez-les maintenant!**

La cigarette, j'arrête demain !

En Suisse, comme dans de nombreux pays développés, le tabac est de loin la première cause de décès évitable. Conscients et avertis des méfaits du tabac, les fumeurs ont cependant bien du mal à se défaire de leur vice. Mode d'emploi.

Arrêter de fumer, c'est possible

Il existe une réelle difficulté à s'arrêter de fumer. Celle-ci provient d'une double dépendance :

- Une dépendance comportementale ou gestuelle liée à la répétition des gestes accompagnant la consommation du tabac.
- Une dépendance pharmacologique car l'organisme a acquis des besoins en nicotine.

En cas d'échecs, il ne faut pas désespérer. On estime que les ex-fumeurs ont fait en moyenne quatre tentatives avant de tirer définitivement un trait sur la cigarette.

Quatre tentatives sont en moyenne nécessaires pour en finir avec la cigarette.

Les substituts nicotiniques en vente libre dans votre pharmacie

- Les chewing-gums à la nicotine sont actifs contre l'état de manque. La personne doit les mâcher doucement, sans salivation excessive.
- Appliqués tous les jours sur la peau, les patchs à la nicotine permettent d'obtenir progressivement le sevrage en nicotine. La dose de nicotine est modulable selon la taille du patch.
- Pour les personnes dépendantes à la gestuelle, les cigarettes sans tabac peuvent être utilisées en association.

Les médicaments de dernière génération (sur ordonnance)

Le bupropion est un médicament qui agit sur la composante psychique de la dépendance au tabac et facilite le sevrage tabagique par un mécanisme différent des substituts nicotiniques. En 2007, un nouveau médicament est venu étoffer l'arsenal anti-tabac, la varénicline. Agissant directement sur les mêmes récepteurs que la nicotine, elle se révèle capable d'inhiber la sensation de plaisir décrite par les fumeurs après la prise d'une cigarette. Selon une importante étude, ce nouveau traitement est en tête de liste en matière de sevrage.

Les astuces pour augmenter ses chances

- Fixer une date d'arrêt. Eviter les périodes de stress professionnel et préférer un moment calme, comme les vacances.
- Prévenir l'entourage de votre décision. Les encouragements des proches aident à « tenir ».
- Jeter paquet(s) de cigarettes et briquet(s) pour éviter toute tentation.
- Eviter les fumeurs et les lieux où l'on fume.
- Faire de l'exercice physique. Le sport permet de lutter contre les problèmes de poids et de libérer la tension liée au sevrage.
- Adopter une hygiène de vie correcte. Boire beaucoup d'eau, privilégier les fruits et légumes en cas de fringales, éviter les sucres et les graisses, modérer sa consommation de café, de thé ou d'excitants, qui accroissent l'anxiété.

Sophie Membrez

A la rencontre de soi

Depuis plus de 1000 ans, le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle attire les hommes du monde entier. Au Moyen-Age, on disait que le pèlerin gagnait ainsi sa place au ciel. Aujourd'hui, beaucoup considèrent ce voyage d'environ trois mois comme une quête de soi, hors du quotidien.

Un voyage initiatique

Des cols escarpés et un froid glacial sur les hauteurs battues par le vent. De longues journées de pluie suivies d'un soleil implacable à travers d'interminables plaines. Les genoux qui tremblent, les épaules qui font mal et le mental qui s'abîme au milieu de nulle part, entre solitude et liberté de pensée. Puis, soudain, c'est une vue à couper le souffle, des trésors culturels uniques et la rencontre chaleureuse avec des étrangers qui deviennent des amis. La route de Saint-Jacques-de-Compostelle est un chemin difficile. Et pourtant, ou peut-être à cause de cela, un chemin intéressant à explorer.

Le chemin de Compostelle force le mental à ralentir.

Jacques : un saint qui a la cote

En 1978, 13 pèlerins s'étaient rendus sur la tombe de Saint-Jacques : dix ans plus tard, ils étaient 3501 et 125 133 en 2008*. Depuis que la route de Compostelle a été balisée dans les années 80 (flèches jaunes), que le réseau d'hébergements s'est étoffé et que le Conseil de l'Europe a consacré « les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle » premier itinéraire culturel européen en 1987, les pèlerins affluent en Espagne. Et pas seulement là-bas. Avec des pèlerins célèbres comme Paulo Coelho, Shirley MacLaine ou Hape Kerkeling, qui ont fait partager au monde entier leurs rencontres et leurs expériences sur le chemin culturel le plus fascinant d'Europe, le nombre de pèlerins venus du monde entier ne cesse de croître. Pour 2010, un nouveau record est attendu puisque le jour de la Saint-Jacques tombe un dimanche, ce qui explique aussi pourquoi 2010 sera une Année Sainte Compostellane.

*Source : statistiques du Chapitre de la Cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Où commence la route de Compostelle ?
Le chemin primitif de Compostelle est défini par l'axe principal de circulation du nord de l'Espagne qui commence dans les Pyrénées et se poursuit sur 800 kilomètres vers l'ouest. L'extraordinaire beauté de cet itinéraire du XIe siècle tient autant aux paysages naturels que culturels ; il traverse les villes impériales de Jaca, Pampelune, Estella, Burgos et León pour finir sur la tombe de l'apôtre Saint-Jacques, vénéré saint patron, en la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle. En France, quatre chemins de Compostelle décrits dès le XIIe siècle se rejoignent au niveau des Pyrénées. Aujourd'hui, un nombre incalculable d'itinéraires mènent depuis toute l'Europe vers Saint-Jacques-de-Compostelle. En Suisse, deux routes traversent le pays : de Constance ou Rorschach à Einsiedeln, via Brünig, Amsoldingen et Romont vers Genève. Si vous demandez en Espagne où commence le chemin de Compostelle, on vous répondra : « Le chemin commence chez toi ». Le chemin espagnol majeur a été classé Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'Unesco en 1993, les quatre chemins français en 1998.

Le pèlerinage : du luxe pour l'âme
Comme tous les pèlerinages, celui qui mène à Compostelle symbolise le chemin de vie. Il s'étend d'est en ouest, du lever au coucher du soleil, de la naissance à la mort. Mais l'Occident est également considéré comme une plaque tournante, l'équivalent d'un nouveau départ. Et c'est précisément ce tournant que les pèlerins d'hier et d'aujourd'hui recherchent, consciemment ou non. Les motivations des pèlerins d'aujourd'hui sont aussi diverses que les chemins qui mènent à la tombe de Jacques le Majeur. Les personnes qui s'y engagent veulent rompre avec leur vie quotidienne, satisfaire leur envie de nouveauté et de changement, assouvir leur soif d'aventures. Certains voient le pèlerinage comme un défi sportif, d'autres comme un processus de deuil : celui d'un être cher, d'une phase de vie, d'un mode de vie qui ne leur convient plus ou de l'individu qu'ils ne sont plus. Quelle que soit la motivation de chacun, le chemin de Compostelle est un cheminement vers soi. Le rythme naturel de la marche, entre quatre et six kilomètres/heure, force le mental à ralentir et l'aide à retrouver ses repères.

Les chemins qui mènent à la tombe de Saint-Jacques sont aussi nombreux que les motivations pour les pèlerins de s'y rendre.

Le conseil de votre pharmacie

Pas sans ma pharmacie de voyage !
Saint François d'Assise voyageait peut-être sans bagages, mais le pèlerin moderne, lui, a tout intérêt à investir dans un sac à dos fonctionnel et dans de bonnes et confortables chaussures de marche s'il veut ménager son dos et ses genoux. Votre pharmacie vous donnera toutes les recommandations utiles à votre santé ainsi que les conseils nécessaires pour vous préparer physiquement à cette longue marche. Vous pourrez également vous composer votre « pharmacie du pèlerin » personnalisée.

A lire avant de partir

- **La Légende de Compostelle – Le Grand Livre de Saint-Jacques** par Bernard Gicquel, Editions Tallandier 2003, ISBN : 978-2-84734029
  Ce livre contient les textes fondateurs de la légende de Compostelle, dont la traduction du Codex Calixtinus.
- **Les Routes de Compostelle** par Denise Péricard-Méa, Editions Gisserot 2006, ISBN : 9-782877-476720. Par l'historienne française spécialiste de Saint-Jacques et Compostelle.
- **Sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle : Le Camino Francés** par Bernard Lepère et Céline Heckmann, Editions Lepère 2009, ISBN : 978-2915156270. Ce carnet de route très précis depuis Saint-Jean-Pied-de-Port jusqu'à Puente la Reina où démarre le Camino Francés, répertorie tous les hébergements sur le parcours, avec des cartes en couleur (1/100 000e).

Suzana Cubranovic

NOUVEAU : clés d'accès pour une bonne assimilation du magnésium, du fer et du calcium

L'apport en sels minéraux est rarement un problème chez nous

Les nutritionnistes sont unanimes : une alimentation équilibrée apporte des quantités suffisantes de sels minéraux vitaux. Mais alors pourquoi nombre d'entre nous souffrent-ils fréquemment de troubles indiquant un déséquilibre en éléments minéraux (par exemple crampes musculaires, fatigue constante, ostéoporose) ? Parce que notre organisme n'absorbe et ne stocke pas de façon optimale les sels minéraux apportés ; l'accès est comme verrouillé.

L'homéopathie ouvre ses portes

Les préparations homéopathiques de sels minéraux peuvent supprimer les troubles de l'absorption et du stockage, et ainsi ouvrir la voie aux substances minérales vitales. Pour le métabolisme du magnésium, du fer et du calcium, il existe maintenant dans votre pharmacie ou droguerie trois associations permettant la plupart du temps une amélioration rapide et durable des désagréments liés aux carences. Faites-vous conseiller par un spécialiste.

Test d'auto-évaluation : quel est mon capital en éléments minéraux ?

Mon organisme est-il suffisamment approvisionné en sels minéraux, ou bien a-t-il des difficultés à les assimiler ? Faites le test sous www.test-mineraux.ch et demandez conseil à votre pharmacien.

Thyroïde : une affaire d'hormones

Constipation, frilosité, fatigue ou troubles de la concentration… Et si c'était la thyroïde ? Cette petite glande située à la base du cou peut faire parler d'elle de bien des façons. Le Dr Patrick-Olivier Rosselet, endocrinologue installé à Lausanne, dresse le bilan pour nous.

Dr Patrick-Olivier Rosselet, endocrinologue, Lausanne

Quelle est la prévalence des troubles thyroïdiens en Suisse ?

Dr Patrick-Olivier Rosselet : Il n'existe pas de données spécifiques pour la Suisse. Selon les études, la prévalence de l'hyperthyroïdie est d'environ de 2.5 %, avec un âge moyen de 48 ans, et celle de l'hypothyroïdie d'environ 5 %, avec une moyenne d'âge de 59 ans et une nette prépondérance de femmes. 30 à 50 % de la population présenterait un goitre.

Comment se manifestent-ils ?

Les goitres sont souvent découverts par le patient ou le médecin. L'hypothyroïdie se manifeste par des troubles fonctionnels non spécifiques comme la fatigue, la frilosité, la constipation ou une altération des facultés de mémoire et de concentration. Pour l'hyperthyroïdie, on remarque plutôt des palpitations, une accélération du transit, une perte pondérale ou une sensation de chaleur accrue ainsi qu'une nervosité, des troubles de l'humeur et de l'insomnie.

Y a-t-il des facteurs aggravants ?

Oui, les troubles peuvent être déclenchés ou aggravés par un apport d'iode en excès. L'origine des goitres est dans la plupart des cas inconnue, hormis la consommation de tabac dont l'effet a été démontré. La carence en iode devrait avoir été éradiquée chez nous.

Suite en page 21

Fatigué? Epuisé?

Supradyn®

… aide à recharger vos batteries en cas de manque de vitamines.

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Veuillez lire la notice d'emballage.

Mepha – des médicaments à bons prix, p. ex. en cas de

Boutons de fièvre

Aviral® Crème

Combat spécifiquement les boutons de fièvre

- **utilisé à temps, il peut empêcher la formation de boutons de fièvre**
- **il accélère la guérison des boutons de fièvre déjà présents**
- **application précise et économique de la crème grâce à la fine canule**

Ceci est un médicament.
Veuillez consulter la notice d'emballage.
En vente en pharmacie et en droguerie.

Boîte protectrice Aviral® gratuite
Demandez à votre pharmacie ou droguerie la boîte protectrice Aviral® pratique.

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

Suite de la page 19

Et une origine héréditaire ?
Il y a effectivement des tendances familiales, sans qu'une hérédité n'ait été clairement mise en évidence.

Quels sont les signes d'alerte qui doivent inciter un patient à consulter ?
Les troubles liés à une hypothyroïdie étant peu spécifiques, une fatigue anormale est probablement le symptôme le plus souvent rencontré. L'hyperthyroïdie peut être plus « bruyante » cliniquement, en particulier chez les jeunes.

Pourquoi les dérèglements de la thyroïde ont-ils autant d'impact sur l'humeur (agressivité, anxiété, apathie…) ?
Je ne suis heureusement pas victime de l'agressivité de mes patients ! Les troubles de l'humeur sont liés à l'action des hormones thyroïdiennes en quantités insuffisantes ou excessives sur le cerveau, qui, comme les autres organes, a besoin d'un taux normal pour son bon fonctionnement.

Une fatigue anormale est le symptôme le plus souvent rencontré.

Les maladies thyroïdiennes sont fréquentes ; leur diagnostic et le traitement améliorent rapidement la qualité de vie des patients.

On évoque souvent l'hypothyroïdie chez les femmes ménopausées, qu'en est-il ?
Les pathologies thyroïdiennes sont plus fréquentes chez les femmes, avec un pic entre 50 et 60 ans. On a vainement cherché une relation entre les hormones féminines et ces pathologies. Il est à noter qu'elles surviennent plus fréquemment lorsque les taux de ces hormones baissent. La question reste ouverte.

Quels sont les traitements des troubles thyroïdiens ?
L'hypothyroïdie nécessite une substitution en hormones thyroïdiennes, à long terme. L'hyperthyroïdie peut être traitée par des médicaments, pendant une durée limitée. En cas d'échec, on a recours à l'iode radioactif ou à la chirurgie. Le goitre fait l'objet d'une surveillance. Une intervention chirurgicale est indiquée en cas de suspicion de malignité. D'autres traitements sont en cours d'évaluation.

Quels sont vos conseils en tant que spécialiste ?
Les maladies thyroïdiennes sont fréquentes. Leur traitement, en général simple, peut nettement améliorer la qualité de vie des patients. Il faut y penser chez les femmes enceintes ou en âge de procréer (une maladie thyroïdienne non diagnostiquée et non traitée peut avoir des conséquences néfastes sur la grossesse), les femmes âgées ainsi que chez celles ayant des antécédents familiaux.

Lexique
- Un goitre : augmentation du volume de la thyroïde.
- L'hypothyroïdie : conséquence d'une faible production d'hormones par la glande thyroïde, cet organe en forme de papillon situé à la base du cou. L'hyperthyroïdie est son contraire.

Sophie Membrez

alli – perdre 50 % de poids en plus qu'avec un seul régime

Quel que soit le nombre de kilos que vous perdez grâce à vos efforts : avec alli vous pourrez en perdre 50 % de plus. Car alli, ce nouveau médicament, empêche l'absorption de près d'un quart des graisses ingérées à chaque repas, et ces graisses ne seront pas stockées dans les cellules graisseuses. alli est le premier médicament disponible sans ordonnance pour le traitement de la surcharge pondérale chez l'adulte.

Disponible uniquement en pharmacie.

Veuillez s'il vous plaît lire la notice d'emballage.

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare AG

Il tient bon quand on s'éclate

En collaboration avec l'Aide Suisse contre le Sida et PLANeS, ceylor a développé un préservatif à la forme parfaite.
Grâce à sa forme anatomique et à son ouverture légèrement rétrécie, le Hotshot de ceylor offre une sécurité maximale et une protection optimale. Le préservatif lubrifié est facile à utiliser, ne glisse pas et ne comprime pas le sexe masculin.

Le nouveau Hotshot de ceylor : un maintien parfait.

Lamprecht AG

Eucerin AQUAporin ACTIVE

Inspiré d'une découverte primée par le prix Nobel, le centre de recherche Eucerin a réussi à activer le réseau naturel d'hydratation cutanée : Eucerin AQUAporin ACTIVE apporte, lors d'une utilisation régulière, une hydratation optimale à la peau du visage – même dans les couches plus profondes de l'épiderme.

Beiersdorf AG

Listerine protection contre le tartre dentaire

Bain de bouche à double effet

Listerine protection contre le tartre dentaire, le seul bain de bouche aux effets démontrés contre la formation de tartre[1,2] avec les avantages :

- Prévient la formation de tartre dentaire, en plus du brossage des dents au dentifrice.
- Combat de façon objective les bactéries nuisibles grâce à 4 huiles essentielles.[2,3]
- Réduit significativement de jusqu'à 21 % la formation de nouveau tartre dentaire.
- L'élimination de la plaque et des dépôts jaunâtres est facilitée, ce qui permet de préserver la blancheur naturelle des dents.

Sources : 1. Charles et al., 2001 ;
2. Fine et al., 2005 ; 3. Fine et al., 1988

McNeil Consumer Healthcare GmbH

Votre pharmacienne vous répond…

« Je présente une forte pilosité au niveau du visage. J'ai déjà essayé toutes sortes de produits pour en venir à bout mais les résultats n'ont pas été concluants. Les poils sont devenus plus durs et plus résistants. Que puis-je faire ? Je suis une femme et je ne peux pas supporter d'avoir de la moustache. »

Madame S.A., 31 ans

Interrogez notre pharmacienne !

Vous avez une question d'ordre médical ou souhaitez un renseignement ? Ecrivez-nous à : contact@feelgoods-pharmacies.ch

Chère Madame S.A.,

Les poils constituent une partie importante de la peau ; leur rôle consiste notamment à acheminer la sueur à la surface de la peau. Certaines régions corporelles comportent plus ou moins de poils. La pilosité du visage étant une caractéristique sexuelle de l'homme, ces poils sont généralement peu appréciés des femmes.

Lorsqu'une femme souffre de pilosité abondante, il convient de consulter un(e) dermatologue. Plusieurs mesures peuvent y remédier, parmi lesquelles la thérapie à base d'hormones ou l'épilation définitive au laser. En cas de faible pilosité, l'épilation des zones concernées (vous connaissez sans doute les diverses méthodes) et une décoloration des poils peuvent être envisagées. En cas de décoloration, plusieurs procédés chimiques et principes actifs végétaux sont disponibles. Votre pharmacie se fera un plaisir de vous conseiller sur l'option la plus adaptée à votre situation.

Votre pharmacienne Feelgood's

Participez et gagnez !

Avec NaturNes®, la nouvelle génération de petits pots est née ! Des recettes simples, naturelles avec un nombre réduit d'ingrédients.

Gagnez avec NaturNes® un camion en bois d'une valeur de CHF 190.– !

Rapportez le talon ci-dessous dûment rempli dans votre pharmacie Feelgood's avant le **31 mars 2010.** Le tirage au sort aura lieu le **7 avril 2010** et le/la gagnant/e sera prévenu/e par la pharmacie.

Nom/prénom : _____

Adresse : _____

NPA/localité : _____

Ma pharmacie Feelgood's :

_____

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 31.03.2010.

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.**

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

©Conceptis Puzzles

06010010508

« Sex'agénaire » : le plaisir avant tout

Nous sommes d'accord : le sexe à cinquante ans, ce n'est pas la même chose qu'à vingt. La vigueur sexuelle de Monsieur diminue au fil du temps, le vagin de Madame est moins lubrifié et les corps ont leurs petites défaillances. Mais qu'importe puisque le plaisir est au rendez-vous.

Un besoin de tendresse sans limite d'âge

La sexualité des seniors reste un sujet tabou et l'on ne prête généralement une vie sexuelle active qu'aux hommes s'affichant avec une compagne d'au moins 20 ans plus jeune qu'eux. Quant aux femmes, beaucoup considèrent qu'elles ne sont plus suffisamment séduisantes après la ménopause et que le désir disparaît automatiquement. Tout cela est faux. Bien que l'intensité du simple désir physique puisse s'émousser avec le temps, la sexualité reste vivante même au-delà de la ménopause. Car le besoin de tendresse, de caresses ainsi que la capacité à atteindre l'orgasme ne connaissent pas de limite d'âge. Selon les experts, la différence avec la sexualité pratiquée à un âge plus jeune tient surtout à la façon de penser. Les personnes âgées ont tendance à se demander si elles ont encore le droit à la sexualité, tandis que les jeunes ne se posent pas de questions. Pour le pensionnaire d'une maison de retraite se pose également le problème de l'intimité nécessaire à la sexualité. Enfin, les plus jeunes sont axés sur la performance, obsédés par les érections et la satisfaction de leur plaisir. Mais tout est dans la tête.

Les médicaments destinés à traiter les troubles érectiles ne sont que des palliatifs.

Il n'y a pas d'âge pour avoir une vie sexuelle épanouie

La principale différence entre la sexualité à l'âge mûr et celle des jeunes années réside dans le temps. Chez les personnes âgées, tout met un peu plus de temps, de l'excitation au rapport sexuel jusqu'à l'orgasme. Mais plus de temps, cela signifie aussi plus de plaisir, plus de tendresse, plus de préliminaires. Passé un certain âge, les caresses, les câlins et la compréhension du partenaire sont tout aussi importants que l'orgasme. Etre comblé par sa vie sexuelle dépend aussi de la manière dont on a vécu sa sexualité par le passé. Moins l'on a appris à répondre à ses besoins sexuels et à en parler au cours de sa vie, plus cela sera difficile en vieillissant. Ceux qui n'ont pas appris à apprécier la sexualité comme quelque chose de beau et à en retirer de la satisfaction, seront plutôt enclins à y renoncer plus tard.

Etre en bonne santé : une condition essentielle

Pour autant, la sexualité de la personne âgée n'est pas toujours sans nuages : les problèmes de santé tels que les troubles érectiles, l'incontinence urinaire ou les rhumatismes sont autant de raisons fréquentes qui font que ça ne marche plus au lit. La baisse de vigueur sexuelle ou la panne d'érection sont particulièrement susceptibles de se transformer en problème psychologique. Or la dysfonction érectile est très fréquente de par le monde et touche plus de 152 millions d'hommes à des degrés divers. Bien qu'un problème d'érection occasionnel et temporaire soit tout à fait normal, si les troubles persistent au-delà de six mois, mieux vaut consulter un médecin car la dysfonction érectile peut cacher une maladie grave. Il existe différentes méthodes pour venir à bout des problèmes d'érection ; raison de plus pour en parler avec son médecin. Quant à ceux qui pensent qu'il suffit d'avaler une pilule pour que ça marche, ils se trompent lourdement. Les médicaments destinés à traiter les troubles érectiles ne sont que des palliatifs. L'attraction sexuelle est indispensable, sans quoi rien ne se passe. Il peut aussi s'avérer très utile de prolonger les préliminaires.

Une vie sexuelle épanouie favorise l'estime de soi.

Les femmes âgées rencontrent aussi leur lot de difficultés puisqu'elles souffrent souvent d'incontinence urinaire ou de sécheresse vaginale. Un traitement hormonal peut améliorer la microcirculation au niveau du vagin et de la paroi de la vessie. Dans la plupart des cas, l'incontinence urinaire se soigne bien. Il est également possible d'acheter un lubrifiant vaginal en pharmacie. Car n'oublions pas qu'une vie sexuelle épanouie fait du bien au moral, nous donne confiance en nous et contribue à notre santé – et ce, à tout âge !

Janine Glarner

Pour prévenir les troubles de l'érection

Un mode de vie sain ne constitue pas une prévention directe de la dysfonction érectile, mais peut éviter les problèmes circulatoires au niveau des vaisseaux sanguins, nécessaires au redressement du pénis.

- Mangez varié et équilibré en privilégiant les aliments pauvres en matières grasses et riches en fibres. Buvez tous les jours deux litres d'eau ou de tisanes non sucrées.
- Faites-vous du bien en pratiquant une activité physique à raison d'une demi-heure tous les jours.
- Si vous avez de l'embonpoint, essayez de perdre du poids.
- Arrêtez de fumer et consommez l'alcool avec modération (un à deux verres par jour).
- Faites régulièrement contrôler votre tension artérielle, votre glycémie ainsi que votre taux de cholestérol.

Pour plus d'informations sur la dysfonction érectile : www.vivresoncouple.ch

INNOVATION PEAUX MATURES

EAU THERMALE
Avène

Une source pure de soins doux

NOUVEAU

Sérénage

Crème jour
nutri-redensifiante

Apprivoiser le temps

SANS
PARABEN

Cher corps

Biotta Semaine de Wellness est un kit dépuratif compact et naturel, créé avec des diététiciens. Une combinaison optimale de jus biologiques de fruits et de légumes de qualité supérieure fournit à l'organisme une grande diversité de substances nutritives, de vitamines et d'oligoéléments durant le jeûne. Votre vitalité corporelle et intellectuelle reste intacte pendant la Biotta Semaine de Wellness.

Biotta, le pionnier suisse des jus biologiques.
En vente dans les commerces spécialisés.

Biotta®
purement biologique.

« Détoxifier » naturellement

Avec le mode de vie actuel, notre organisme est souvent mis à rude épreuve. Pour remettre les compteurs à zéro, rien de tel qu'une cure détox de temps en temps. L'objectif : drainer les tissus grâce à une alimentation ciblée, stimuler les intestins et « désacidifier » le corps.

Avec bon sens et modération

Le terme « détoxifier », pourtant largement répandu et utilisé, n'existe pas dans le jargon médical. Il a pour signification « éliminer tous les déchets qui encrassent l'organisme ». Et dans ce domaine, les recettes ne manquent pas ! Mais à quoi faut-il s'attendre ? Quels sont les trucs qui marchent ? Une fois encore, bon sens et modération sont de mise. En cas de doute, mieux vaut demander conseil à la pharmacie avant d'entamer précipitamment une cure qui vous privera de vos dernières forces au lieu de vous redonner la forme.

Les aliments, de précieux alliés pour une « cure détox » parfaite.

Eliminer l'hyperacidité

L'hyperacidité est un sujet important. La viande, les sucreries, les pâtes alimentaires, le pain blanc, le fromage, le café et l'alcool submergent l'organisme de déchets acides. Consommés à l'excès, ces déchets peuvent nuire à la santé et provoquer entre autres des flatulences, de la fatigue, des maux de tête, des troubles de la concentration, des maladies rhumatismales, des problèmes de peau et bien d'autres « maux de la civilisation ».

L'un des remèdes efficaces contre l'hyperacidité repose sur l'alimentation. Celle-ci devrait se composer à 80 % d'aliments alcalins. La quasi totalité des fruits et des légumes font partie de cette catégorie d'aliments. La margarine, l'huile d'olive et l'huile de tournesol sont des aliments neutres. Elles se prêtent

Suite en page 29

Incroyable :

moins 8 kilos en 6 semaines

« C'était facile et efficace avec les 3 produits car chacun d'entre eux a une action ciblée et solutionne 3 problèmes différents», dit Elisabeth. « Plus de faim, plus d'envie de sucré et les graisses sont brûlées plus efficacement ».

Elisabeth rayonne: « Je me sens plus mince, plus ferme et beaucoup plus sexy ». Elle est ravie, comme on peut le voir sur la photo, de pouvoir emprunter les robes de sa fille.

E. M. Cas

Essayez maintenant le pack minceur idéal et 100 % naturel pour seulement...

~~CHF 70,50.-~~

CHF 59,-

Pharmacode :
4423016

Pharma Nord
Tel: 021 641 5580, www.pharmanord.ch

fortel®

ULTRA Test de grossesse

Simple • Rapide • Fiable

- Résultat 5 à 7 jours avant les règles présumées
- Résultat fiable à 99%
- Utilisation possible à n'importe quel moment de la journée
- Résultat rapide, lecture facile

Lisez la notice d'emballage. Vifor SA

Vifor Pharma
Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

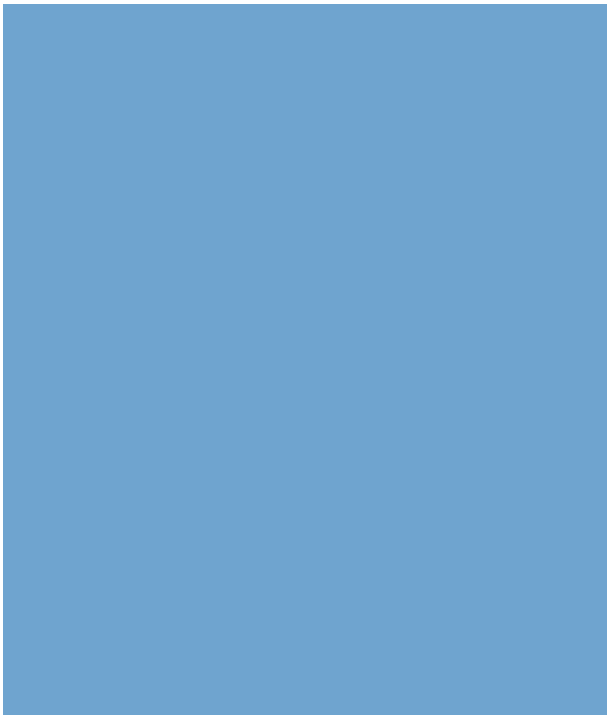
Suite de la page 27

idéalement à la préparation de délicieux repas. Mangez les röstis avec des légumes et de la salade et non avec du lard ou des œufs, les pommes de terre en robe de chambre avec du fromage blanc aux herbes plutôt qu'avec du fromage, et préférez le risotto aux légumes au riz en accompagnement de la viande. Il est impératif de ne jamais renoncer au poisson, bon pour la santé, ni à la viande, riche en fer. La quantité peut varier d'une personne à une autre. Tant que celle-ci ne dépasse pas un cinquième environ de la portion, régalez-vous !

Stimuler la digestion

Un autre bienfait des aliments et des plantes est d'améliorer la digestion. Les substances amères stimulent la production de bile. Une tasse de tisane d'absinthe avant le repas, quelques feuilles de pissenlit en salade ou un artichaut servi en entrée sont excellents, malgré un léger goût amer. Prises une demi-heure environ avant le repas, quelques gouttes d'une préparation amère vendue en pharmacie (teinture-mère d'absinthe) offrent également de bons résultats.

Les fibres végétales, des fibres alimentaires que l'on trouve essentiellement dans les fruits, les légumes et les produits à base de céréales complètes, s'avèrent aussi efficaces. Libre à chacun de trouver la quantité qu'il peut supporter. Il faut en effet savoir qu'une consommation excessive de fibres, en particulier celles provenant des crudités, peut occasionner des flatulences. Dans ce cas, il existe en pharmacie des produits à base de fibres que l'on peut doser de manière ciblée. Ces produits présentent un fort pouvoir de gonflement. Associés à une consommation suffisante de liquide, ils remplissent et stimulent l'intestin.



Les asperges et le fenouil, deux légumes qui purifient la vessie et drainent les tissus.

Petite astuce

Pas toujours facile à avaler mais efficace pour détoxifier :
dans 1 litre d'eau, mettre 1½ cuillère à café de cumin, 1 petite pomme de terre, 1½ cuillère à soupe de graines de lin et laisser reposer pendant une nuit. A boire le matin à jeun.

Drainer

Un grand nombre d'aliments et de tisanes (voir Le conseil de votre pharmacie en page 5) sont disponibles pour purger la vessie et drainer les tissus. C'est notamment le cas de l'asperge, du fenouil, du persil, de la livèche, de la ciboulette et des oignons, mais aussi des baies parmi lesquelles les baies de genièvre, les fraises, les groseilles, les groseilles à maquereau et les airelles rouges. Les airelles rouges sont en outre connues pour leurs propriétés désinfectantes en cas de cystite. L'ananas, grâce à sa teneur en bromélaïne, possède des vertus aussi bien diurétiques que digestives. Consommé au moment du dessert, il facilite la digestion après un repas copieux. Voyez par vous-même… Bon appétit !

Pour plus d'informations

- www.sge-ssn.ch : le site Internet de la Société suisse de nutrition propose de nombreuses informations générales mais aussi des conseils alimentaires en lien avec certaines pathologies
- www.basica.ch (site en anglais et en allemand) : axé spécifiquement sur la teneur acido-basique
- **La cuisine détox. 100 délicieuses recettes énergisantes** par Aliza Baron Cohen, Louisa-J. Walters et Adrian Mercury, ISBN : 2894551282. De nombreuses recettes pour des mets délicieux

Heidi Mühlemann

Quand un robot opère les femmes

La robotisation des interventions chirurgicales est un sujet à la mode. Parmi les applications de ces robots, on peut citer l'ablation de l'utérus, réalisée à l'aide de la « chirurgie du trou de serrure » (laparoscopie). Grâce à la chirurgie robotisée, les femmes bénéficient en plus grand nombre d'une opération en douceur.

Des robots multifonctions

Les robots prennent de plus en plus d'importance dans notre société. Leurs usages sont multiples : aspirateur ménager autonome ou tondeuse, robots pour la cueillette dans les serres, robot mobile envoyé dans l'espace vers Mars ou robot chirurgical utilisé à des fins médicales.

Ablation chirurgicale de l'utérus

Un certain nombre de pathologies nécessitent une ablation de l'utérus (hystérectomie). Elle constitue la deuxième opération la plus pratiquée chez la femme, après la césarienne. Cette intervention est indiquée lorsque les traitements permettant de préserver l'utérus ne peuvent être envisagés ou lorsque ceux-ci ont échoué. Il existe plusieurs options thérapeutiques pour enlever l'utérus, à savoir par voie abdominale au moyen d'une grosse incision, par voie vaginale ou par la « chirurgie du trou de serrure » (laparoscopie).

« La chirurgie du trou de serrure »

L'ablation de l'utérus par laparoscopie (une tech-

Le Dr Dimitri Sarlos, chirurgien, s'installe à une console pour piloter les bras du robot équipés de divers instruments et d'une caméra vidéo.

nique chirurgicale mini-invasive) ne requiert plus l'incision de tout l'abdomen. De petites incisions de la taille d'un trou de serrure suffisent largement, d'où son appellation. Les instruments chirurgicaux sont introduits dans la cavité abdominale par de petits trous sous la surveillance d'une caméra vidéo. On pratique généralement une incision dans le nombril et deux ou trois incisions dans le bas-ventre. Cette technique offre de nombreux avantages : la convalescence des patientes est moins longue, les saignements nettement réduits, les cicatrices minimes et les complications, à long terme, rares. Seul bémol : il n'est pas facile de se former à cette technique chirurgicale et cela nécessite beaucoup d'entraînement.

Les instruments sont tenus par le bras du robot, non par le chirurgien.

Comment fonctionne le robot chirurgical ?

Les robots chirurgicaux sont utilisés en médecine depuis quelques années déjà, notamment pour pratiquer l'ablation de l'utérus. Tandis que le chirurgien manipule lui-même la caméra vidéo et les instruments chirurgicaux dans le cadre d'une ablation de l'utérus par laparoscopie, un robot chirurgical peut aussi effectuer ces gestes. Dans ce cas, on parlera de « chirurgie laparoscopique robotisée ».

Les robots chirurgicaux fonctionnent selon les commandes données par le chirurgien. Celui-ci s'installe à quelques mètres de la patiente, à une console de commande depuis laquelle il pilote une caméra vidéo et les bras du robot. Le robot reproduit alors en temps réel ses mouvements dans le corps de la patiente, allongée sur la table d'opération. Ce n'est pas le chirurgien qui tient les ciseaux et les pincettes, mais le bras du robot. Hormis ce point, les deux techniques – la technique classique et la technique laparoscopique robotisée – sont similaires. A noter qu'en cas d'utilisation du robot, le succès de l'intervention dépend aussi du savoir-faire et de l'expérience du chirurgien opérant.

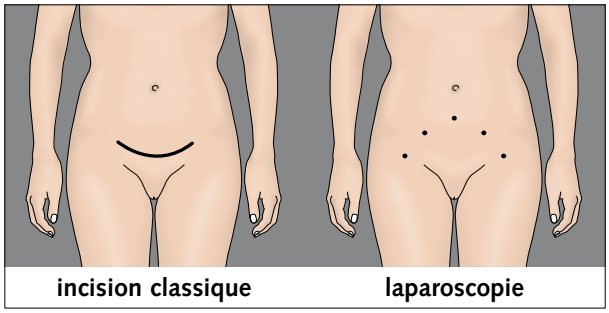


Schéma de l'abdomen d'une femme : à gauche, l'incision classique, à droite, les petits points d'incision de la laparoscopie.

Le robot seconde le chirurgien

La chirurgie laparoscopique robotisée présente aussi son lot d'avantages pour le chirurgien : il dirige l'opération en étant assis à une console, un procédé moins fatigant pour lui. Un système de visualisation spécial lui offre une vue tridimensionnelle du champ opératoire. Le robot permet une précision dans le maniement des instruments chirurgicaux qui va bien au-delà des possibilités de la main, un filtre intégré contrôlant le tremblement naturel de la main.

Une technique chirurgicale douce pour bon nombre de femmes

« Les patientes sont satisfaites de la technique chirurgicale robotisée et ne subissent plus de complications », rapporte le Dr Dimitri Sarlos, qui, en sa qualité de médecin-chef à la clinique gynécologique de l'hôpital cantonal d'Aarau, dispose d'une longue expérience de la chirurgie laparoscopique classique et de la chirurgie robotisée. « Les deux méthodes sont aussi efficaces. La robotique en est à ses balbutiements mais elle possède un fort potentiel pour demain. L'objectif final de tous ces efforts étant d'ouvrir la voie des techniques chirurgicales mini-invasives à un maximum de femmes. »

Alexandra Werder

Réduisez l'absorption des graisses – pour votre santé !

L'obésité est la maladie de civilisation numéro 1.

Le nombre de personnes obèses n'a cessé d'augmenter au cours des dix dernières années. Déjà plus d'un tiers de la population suisse est en surcharge pondérale.
L'obésité et la surcharge pondérale sont le résultat d'une alimentation malsaine, trop riche en graisses et en calories, et d'un manque d'activité physique.
Ceci n'est pas seulement un problème esthétique mais aussi la principale cause de nombreuses maladies accompagnant l'obésité.
En Suisse, les coûts engendrés par la surcharge pondérale, l'obésité et les maladies associées sont estimés à près de trois milliards de francs par an, la tendance étant à la hausse.

Le triangle magique pour le contrôle du poids

- Nourrissez-vous de manière saine et équilibrée.
- Pratiquez régulièrement une activité physique. Restez en forme en vous adonnant à un sport d'endurance et à la musculation.
- Utilisez en plus LiposinolBiomed™ pour diminuer l'absorption des graisses alimentaires ingérées et contrôler ainsi votre poids.

Le capteur de graisses éprouvé cliniquement

LiposinolBiomed™ contient de la Litramine™, un complexe naturel breveté à base de fibres végétales.
LiposinolBiomed™ :

- Capte jusqu'à 27 % des graisses alimentaires ingérées, ceux sont éliminées tout à fait naturellement dans les selles.
- Prévient les fringales.
- Est bien toléré.

Obésité infantile : attention danger !

En 1997, l'OMS qualifiait l'obésité d'épidémie, déclenchant une prise de conscience au niveau politique. Aujourd'hui, de plus en plus d'enfants sont touchés. Le point avec Dr Daniel Laufer, médecin-adjoint à la direction du Département médico-chirurgical de pédiatrie du CHUV.

Dr Daniel Laufer, médecin-adjoint à la direction du Département médico-chirurgical de pédiatrie du CHUV

Comment se traduit concrètement l'évolution de l'obésité dans vos consultations ?

Dr Daniel Laufer : La demande de consultation est en augmentation. Cependant, beaucoup de personnes obèses n'ont pas conscience de l'aspect pathologique de leur obésité et ne consultent donc pas. De plus, les caisses-maladie en Suisse ne remboursent pas les consultations diététiques pour enfants.

Comment définit-on la surcharge pondérale et l'obésité ?

Comme pour l'adulte, surcharge pondérale et obésité sont définies par l'indice de poids corporel (BMI en anglais pour Body Mass Index). C'est la division du poids corporel exprimé en kilos par la taille au carré. D'autres méthodes comme la mesure des plis cutanés, du tour de taille et de hanche peuvent être utilisées pour compléter le BMI.

Quel est le pourcentage d'enfants obèses en Suisse ?

Le nombre d'enfants en excès pondéral a augmenté en Suisse ces dernières années, comme en Europe ou en Amérique du Nord. Là-bas, le nombre d'enfants obèses a triplé depuis les années 60 : on estime aujourd'hui que près de 31 % des enfants sont à risque de surpoids ou déjà en excès pondéral. En Suisse, les bilans effectués auprès des écoliers de Lausanne (Dr V. Woringer), par exemple, montrent qu'environ 16 % des enfants présentent une surcharge pondérale.

En Suisse, 16 % des enfants présentent une surcharge pondérale.

Quels sont les facteurs de risque de l'obésité ?

Il est démontré que l'hérédité joue un grand rôle ; associée à l'environnement (alimentation trop calorique, sédentarité, sommeil insuffisant, temps excessif passé devant un écran TV, ordinateur ou jeux vidéo), elle explique en grande partie l'obésité.

Suite en page 35

formoline L112

Donnez un nouvel élan à votre poids.

Réduit l'absorption
des calories provenant
des graisses alimentaires.

www.formoline.ch

Interdelta SA, 1762 Givisiez

Liv.52

Médicament ayurvédique

Protection à base de plantes pour votre foie.

En cas de troubles dans
le cadre d'une maladie
du foie, comme:

- Sensation de réplétion
- Ballonnements
- Perte d'appétit

Un produit d'ebi-pharm ag. Demandez conseil à votre professionnel de la santé ou lisez la notice d'emballage.

Suite de la page 33

L'obésité entraîne des problèmes de santé, quels sont-ils chez les enfants ?
Les problèmes de santé associés à l'excès de poids sont bien connus chez l'adulte : hypertension artérielle, dépôts de graisses dans les artères (coronaires, cérébrales), risque augmenté d'infarctus ou d'attaque cérébrale, diabète, apnées du sommeil, problèmes articulaires des membres inférieurs, etc. L'enfant obèse risque de présenter ces problèmes beaucoup plus précocement.

Comment gérez-vous les enfants en surpoids dans votre consultation ?
Jusqu'à ces dernières années, le traitement de l'enfant en surpoids se faisait surtout par le biais de la « balance énergétique » : on comptait les calories ingérées et celles dépensées. Cette approche s'est révélée peu efficace, car contraignante et frustrante. On s'attache aujourd'hui davantage à améliorer l'estime de soi et à modifier les comportements : pourquoi je n'arrive pas à résister à un aliment riche en calories, pourquoi je mange si vite, etc. ? On tente de proposer à l'enfant des activités physiques qui lui font plaisir, on lui apprend à aimer son corps, à cuisiner, à manger sainement, mais sans interdits.

Comment éviter le surpoids chez les enfants ?
Outre les conseils d'alimentation classiques, on recommande l'adoption d'un mode de vie sain, incluant des activités physiques régulières (plus d'une heure par jour), des heures de sommeil suffisantes, la limitation du temps passé devant les écrans (moins d'une heure par jour). On cherchera à profiter de chaque occasion pour bouger, à pied, en bicyclette…

Les cafétérias répondent de plus en plus au label « fourchettes vertes ». Fruits et légumes y sont largement proposés.

Le conseil de votre pharmacie

Les conseils pour une alimentation équilibrée chez l'enfant

- Allaiter reste la solution de choix (si possible jusqu'à six mois).
- Diversifier les aliments vers six mois avec fruits, légumes et viande.
- Consommer raisonnablement des sucres lents (pain, féculents, etc.) en limitant les graisses cachées (gâteaux, viennoiseries, etc.).
- Limiter les viandes grasses, charcuterie, plats cuisinés, fromages gras.
- Boire de l'eau et éviter les boissons sucrées.
- (Ré)introduire un petit déjeuner complet.
- Eviter le grignotage entre les repas.
- Manger lentement, se servir des portions normales.
- Prendre ses repas dans une ambiance calme.
- Favoriser l'apprentissage de nouvelles saveurs.

La prévention de l'obésité est-elle relayée dans les écoles ?
De nombreux programmes sont aujourd'hui développés. Certaines communes offrent la possibilité de faire du sport entre midi et deux. Les cafétérias répondent de plus en plus au label « fourchettes vertes ». Les distributeurs de boissons ou mets sucrés dans les bâtiments scolaires sont en voie de disparition.

Pour plus d'informations

- www.akj-ch.ch/cmsf : site de l'Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent
- **Guide-conseil pour l'alimentation en famille** par Nicoletta Bianchi et Muriel Lafaille Paclet, Editions BabyGuide 2006, ISBN : 294037001X. Pour tout savoir sur l'alimentation de l'enfant à l'adolescent et des recettes succulentes pour toute la famille.

Sophie Membrez

ECOPHARMA

À vos côtés pour une santé meilleure et un bien-être durable

dans le respect de la Terre de nos enfants

TOUS ECO-RESPONSABLES :

Médicaments et appareils : livraison par un véhicule électrique ou un véhicule thermique de classe énergétique A (106 g/km CO_2), recyclage ou destruction appropriée des médicaments retournés.
Emballages : ECO-sac réutilisable ou sachets biodégradables et compostables en amidon de pomme de terre.
Recyclage : papier, carton, verre, PET, piles, mercure, stylos à insulines et inhalateurs.
Education : création et réalisation de l'ECO-sentier (www.ecosentier.ch) avec la collaboration de la ville de La Chaux-de-Fonds.
Soutien financier : utilisation de courant « Jade » pour le véhicule électrique, contribution « Climate Partner », alimentation du fond environnemental ECOPHARMA.
Communication : l'ensemble des imprimés ECOPHARMA sont climatiquement neutres, réalisés sur du papier recyclé et/ou FSC avec des encres végétales et une compensation des émissions de CO_2
Fournisseurs : nous privilégions si possible les entreprises locales.
Promotion de la santé : nous soutenons des manifestations et campagnes locales de promotion de la santé.

ECOsentier
La nature pas à pas

Graphisme & Photographie NaCl solutions - www.nacl.ch

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

spirig SANDOZ TEVA mepha