

feelgood's news

Le magazine d'information de votre pharmacie

pharmacie  de la gare

LA LIGNE DIRECTE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

pharmacie  centrale

—L'esprit d'innovation—

 Pharmacie des Montagnes

Janvier, moral en baisse: Quelques conseils pour démarrer l'année en toute sérénité

Beauté: Tout ce qu'il faut savoir pour avoir de beaux cheveux en hiver

Neurodermite: Quelques astuces pour chouchouter dès à présent votre peau sèche

Pour que Noël soit réellement une fête

L'hiver est à nos portes, avec ses réjouissances : la neige, les fêtes de fin d'année, la chasse aux idées de cadeaux et les bonnes résolutions ...

En cette période où il fait bon penser aux autres, on s'oublie souvent un peu soi-même. On se perd dans le stress des préparatifs des fêtes, dans l'effervescence des repas de famille, dans l'achat de présents qui feront plaisir.


Chaque année on se promet pourtant de mieux s'organiser l'année suivante, de lever le pied, pour arriver aux fêtes de Noël moins stressé. Pour vous épargner un compte à rebours dénué de sens, découvrez dans ce journal un article qui vous aidera à mieux appréhender cette période.

Les pharmacies Ecopharma peuvent contribuer à vous simplifier ces grands préparatifs dans la mesure de leurs moyens. Pour économiser votre temps, nous emballons et livrons gratuitement les cadeaux que vous aurez choisis parmi notre large assortiment.

Et si vous faisiez une surprise à ceux que vous aimez mais ne voyez pas à Noël ? Faites leur livrer vos cadeaux directement par nos soins, nous nous occupons de tout !

Pour que l'hiver soit vraiment enchanté, prenez le temps de penser à vous et faites plaisir à vos proches sans stress inutile.

Nous souhaitons à toutes et à tous de passer ces fêtes en santé et en douceur et exprimons nos meilleurs vœux pour une année 2008 pleine de réjouissances, de plaisirs et de bien-être.


Philippe Nussbaumer, Dr en pharmacie


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


ECO PHARMA

INNOVATION
ANTI-ÂGE



Comblement intense des rides de l'intérieur – sans injection.

D'après les dermatologues, l'Acide Hyaluronique est un facteur clé dans la lutte contre les rides. Voici pourquoi le L'EFFET HYALURON-FILLER département de recherches anti-âge Eucerin® a développé une nouvelle génération de soins anti-rides.



Taux réduit d'acide hyaluronique. Formation de rides visibles.



Taux accru d'acide hyaluronique. Les rides sont visiblement atténuées.

La Saponine bioactive **stimule la synthèse naturelle d'Acide**

Hyaluronique dans la peau pour renforcer les tissus conjonctifs de l'intérieur. En application régulière, la crème Hyaluron-Filler **atténue visiblement les rides – même profondes – qui sont comblées de l'intérieur***. Brevet en instance. **Exclusivement en pharmacie.** www.eucerin.com

Eucerin®

RECOMMANDE PAR LES EXPERTS DE LA PEAU



Le creux de janvier? [Pas cette année!](#)

page 5



Comment prendre soin [de votre peau sèche?](#)

page 9



La mèche [apprivoisée](#)

page 15

et encore...

Experts	La grippe: violente, certes, mais bien souvent bénigne	page 21
Bien-être	Se protéger du froid	page 25
Service Feelgood's	La santé vous va bien	page 34

Editeur et annonces: Winconcept SA, Untermattweg 8, 3027 Berne, tél.: 058 852 84 00, info@winconcept.ch; **Gestion du projet et coordination:** STO Pharmawerbung AG, Gallusstrasse 33a, 9501 Wil; **Rédaction:** Andrea Miolo, The PR Factory, Dolderstrasse 17, case postale 1115, 8032 Zurich; **Création:** STO Pharmawerbung AG, Wil; **Impression et distribution:** Impression couleurs Weber SA, Bienne; **Changement d'adresse:** Veuillez vous adresser à votre pharmacie Feelgood's.

Maux de tête



Veillez lire la notice d'emballage. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare AG

Le creux de janvier?

Pas cette année!

Les fêtes de fin d'année à peine passées, janvier nous rappelle déjà à la dure réalité. Après un décembre somptueux, éclairé de mille feux, nous sommes nombreux à succomber à ce triste phénomène: le creux de janvier.

Mais qu'est-ce au juste que ce fameux creux de janvier? S'agit-il du trou que les fêtes n'ont pas manqué de creuser dans nos finances? De la déprime que provoque en nous la

météo inclemente? Ou encore de la frustration engendrée par ces kilos supplémentaires dont les excès de table nous ont lestés?

Qu'importe: grâce aux pharmacies Feelgood's, regonflez votre moral et vos finances!

Cher argent

Décembre est un mois cher... Et pas seulement cher à nos cœurs! Entre les cadeaux de Noël, les menus à rallonge et les décorations de fêtes, le budget s'emballé et la note finale n'arrivant qu'après coup, nous découvrons souvent avec stupeur un compte

étonnamment «allégé». Et comme si cela ne suffisait pas, les primes d'assurance-maladie, elles, ont déjà augmenté.

Pas de remède miracle dans votre pharmacie Feelgood's. Pourtant, grâce à nos prix bas, nos offres de génériques, notre excellent rapport qualité-prix et nos promotions régulières, nous vous aidons à ménager votre budget. D'ailleurs, ces avantages ne vous sont pas réservés qu'en janvier: vous en profitez tout au long

de l'année.

Une promenade de 30 minutes par jour suffit à vous rendre votre bonne humeur.

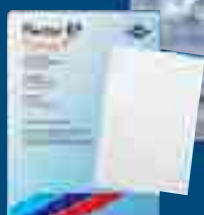
À bas la baisse de moral!

Le creux de janvier n'est pas seulement financier; le moral aussi est au plus bas. On s'extrait péniblement de son lit le matin, on vaque sans conviction à ses

Suite en page 7

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



Remue le monde.

Hextril®



La solution radicale pour calmer les maux de gorge.

Ceci est un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage.
Janssen-Cilag AG, Baar ZG

nicorette® à la place de la cigarette



nicorette® vous propose différentes possibilités pour arrêter de fumer. Vous pouvez ainsi réussir à devenir non-fumeur.



Demandez conseil à votre pharmacien/pharmacienne ou à votre droguiste.

www.nicorette.ch

Veillez lire la notice d'emballage.



occupations et on broie du noir toute la journée. Le manque de lumière est souvent à l'origine de cet état. En effet, pendant les sombres mois de l'hiver, notre organisme sécrète moins de sérotonine, un neurotransmetteur responsable de notre bonne humeur. De plus, en l'absence de luminosité, nous produisons davantage de mélatonine, une substance endogène qui provoque les symptômes caractéristiques de la fatigue hivernale. De quoi freiner notre élan et avoir le moral en berne.

Avant d'hiberner dans votre lit en attendant des jours meilleurs, quelques astuces toutes simples peuvent vous éviter d'avoir le moralomètre à zéro en ce mois de janvier. Remarquablement efficace, une promenade de 30 minutes par jour suffit à vous mettre du baume au cœur et à améliorer votre humeur grâce à la production accrue de sérotonine.

Une promenade en plein air vous fera le plus grand bien. Que le soleil brille ou que le ciel soit gris, sortez et respirez !

Le conseil de votre pharmacie Feelgood's



- | Pour vous remonter le moral, des remèdes naturels à base de valériane, de passiflore, de houblon ou de ginkgo sont en vente dans votre pharmacie.
- | Le millepertuis, connu pour ses vertus anti-dépressives, est disponible sous forme de médicament ou de tisane.
- | De la bonne humeur grâce à l'aromathérapie: les huiles essentielles d'agrumes et de mélisse agissent comme un neurostimulant et un tonifiant.
- | Alimentation: veillez à consommer suffisamment de vitamines B et C ainsi que du sélénium et de l'acide folique. Vous trouverez des compléments alimentaires dans votre pharmacie Feelgood's.
- | Les massages améliorent aussi le bien-être et chassent les idées noires; pratiqués avec une huile de massage à la rose, à l'argousier ou à l'amande douce, leurs bienfaits sont décuplés.

Que le soleil brille ou que le ciel soit gris, aucune importance.

Vous voulez en faire plus? Joignez dans ce cas l'utile à l'agréable et pratiquez un sport d'endurance pendant vos sorties en plein air. En effet, l'exercice physique favorise la production de toute une série d'hormones «plaisir», dont la noradrénaline (hormone antistress), la dopamine (hormone de l'humeur), la sérotonine et l'endorphine (hormone du bonheur). Un véritable cocktail «bonne humeur»! Et puis, sans y penser, on élimine aussi les kilos indésirables pris pendant les fêtes de Noël.

Il existe aussi une alternative à la lumière du jour naturelle: la lumineothérapie. Elle consiste à exposer son visage devant une lampe spéciale, sorte de «soleil artificiel» dont la luminosité est particulièrement élevée. Des séances pratiquées quotidiennement inhibent la production de mélatonine tout en stimulant la sécrétion de sérotonine. Les premiers effets sur l'humeur commencent à se manifester au bout de cinq à dix jours environ.

Faire une promenade digestive après le repas de midi est encore le meilleur plan pour lutter contre l'effondrement de l'humeur et des finances en janvier: vous faites le plein de bonne humeur sans dépenser un centime!

Andrea Miolo

Faites le plein de vitamines!

Les vitamines sont indispensables à notre santé et notre bien-être mais ne peuvent être produites par l'organisme lui-même. Toute carence menace nos performances, et pour répondre à vos besoins personnels, Bayer – le spécialiste en vitamines – vous propose une palette de produits pour satisfaire toutes vos exigences.

Berocca

En cas de fatigue nerveuse dans la vie quotidienne, par suite d'une carence en vitamines.



Vitamines du groupe B, vitamine C, calcium, magnésium et zinc

Supradyn

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



13 vitamines, 3 minéraux, 9 oligo-éléments

Supradyn[®] Vital 50+

En cas de baisse des performances intellectuelles et physiques à partir de 50 ans.



12 vitamines, 2 minéraux, 8 oligo-éléments et ginseng

Redoxon[®]

+Zinc

Renforce vos défenses naturelles.



Vitamine C et Zinc



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Veillez lire la notice d'emballage.

Comment prendre soin de votre peau sèche?

Démangeaisons, allergies, peau sèche et infections sont les principales caractéristiques de la neurodermite. Des soins quotidiens de la peau constituent un élément-clé du traitement. De nouveaux médicaments disponibles en pharmacie facilitent la vie des personnes concernées.

L'origine exacte de la neurodermite n'est pas encore clairement définie. La maladie est liée à plusieurs facteurs, parmi lesquels une altération de la structure de la peau avec une tendance à la sécheresse

plus importante, des allergies, des infections ou un stress. Les saisons jouent également un rôle dans la manifestation de la maladie. Nombre de patient(e)s déclenchent une poussée notamment à l'automne ou en hiver. L'accumulation de chaleur, causée par des vêtements trop chauds et par l'air sec des pièces surchauffées, nuit à la peau. Les irritations de la peau dues par exemple, aux produits chimiques présents dans les produits d'entretien, les lessives ou les piscines couvertes, sont un facteur aggravant.

Malgré une idée largement répandue, l'alimentation ne joue qu'un faible rôle dans l'évolution de la maladie (un tiers des enfants et moins de 10% des adultes).

L'alimentation n'a qu'une faible incidence sur la maladie.

Chez les personnes souffrant d'une neurodermite, la fonction de «barrière protectrice» de la peau est altérée. Chez le sujet atopique (souffrant d'hyper-sensibilité), la peau perd trop d'humidité et ne fixe pas suffisamment l'eau dans la cornée; d'où une importante sécheresse de celle-ci, qui se traduit par de fortes démangeaisons pouvant même aller jusqu'à l'infection.

Un nettoyage tout en douceur

Le b.a.-ba du traitement repose sur des soins fréquents de la peau. Les patient(e)s souffrant de neurodermite doivent toutefois veiller à n'utiliser que des produits adaptés à leur peau.

Ainsi, pour le nettoyage quotidien, les produits de douche et les savons doux, non alcalins doivent être utilisés avec parcimonie. Cela dit, pas question de les

Suite en page 11

En cas de douleurs musculaires ou articulaires et
en cas de maladies rhumatoïdes p.ex. arthrose

Rhumatisme?

Kytta[®] Pommade

Consoude

- apaise les douleurs
- inhibe les inflammations
- désenflant

Efficace contre les douleurs

Kytta est également
disponible sous forme
de baume chauffant.

avec l'extrait de
consoude très efficace



Veuillez lire la notice d'emballage!
Disponible en pharmacies et dans les drogueries.
Iromedica SA, 9014 St-Gall

ThermaCare
COMPRESSES
AUTO-CHAUFFANTES

PRENEZ CONGE
DE VOS
DOULEURS DORSALES

Une thérapie innovante
Soulage la douleur au moins
aussi efficacement que des
comprimés analgésiques! *



*Paracétamol et Ibuprofène en dose maximum journalière sans ordonnance.

www.thermacare.ch
Adressen | Panniköedele Teilzeit-Quereinzelhandel | 7102 St. Gallen
Adressen | Panniköedele Teilzeit-Quereinzelhandel | 7102 St. Gallen

Suite de la page 9

éviter totalement de peur qu'ils n'assèchent la peau! Il est indispensable de se laver régulièrement pour supprimer les éventuels germes infectieux.

Les bains d'huile sont également utiles en raison du film protecteur qu'ils déposent sur la peau. Pour que ce film subsiste, au lieu de frictionner votre peau pour la sécher, il suffit de la tamponner délicatement.

Des produits de soin adaptés

La pharmacie offre une palette complète de produits de soins adaptés aux personnes souffrant de neurodermite. L'huile d'onagre, de par sa haute teneur en acides linoléiques, compense la carence en acides gras et améliore l'aspect de la peau. L'huile d'onagre, disponible aussi sous forme de capsules (Epogam ou Efamol), semble exercer une influence positive sur l'hydratation de la peau. Ces produits sont partiellement pris en charge par les caisses-maladie.

L'urée augmente la capacité de la peau à fixer l'eau, qui devient alors moins sèche. La concentration habituelle d'urée pour les adultes varie entre 2 et 12% et s'élève à maximum 5% pour les enfants. L'urée pouvant provoquer des irritations de la peau, des rougeurs et des brûlures chez les enfants, on appliquera préalablement les produits contenant cette substance sur une petite zone de peau.

La nature des crèmes utilisées joue aussi un rôle important dans leur efficacité. Les émulsions eau dans huile (E/H) réduisent la perte en eau de manière plus significative que les émulsions huile dans eau (H/E). Lorsqu'aucune indication particulière ne figure sur l'emballage, demandez conseil dans votre pharmacie.

Des médicaments pour les phases aiguës

Personne ne peut prédire l'évolution d'une neurodermite sur le plan individuel. Les phases aiguës sont toujours susceptibles de réapparaître. Si tel est le cas, il ne faut pas hésiter à recourir à des médicaments adaptés. Les glucocorticoïdes restent le traitement de référence. Utilisés de manière adéquate, ils sont très efficaces et ne comportent pas de risque en phase aiguë. Appliqués en usage externe et pendant un laps de temps déterminé, ces dérivés modernes de la cortisone présentent peu d'effets indésirables. D'autres principes actifs plus récents sont aussi largement plébiscités, bien que non dépourvus d'effets indésirables. En cas de poussée de la maladie, consultez votre médecin et déterminez, avec lui, le traitement qui vous convient.

Le conseil de votre pharmacie Feelgood's



- | Enduisez souvent votre peau de produits nourrissants. Vaut aussi pour les enfants.
- | Choisissez votre crème selon la saison. Demandez conseil dans votre pharmacie.
- | Optez pour des produits dermo-protecteurs et non alcalins.
- | Les huiles de bain protègent votre peau contre la perte d'humidité.
- | Des bactéries peuvent proliférer dans les produits de soins et causer une infection. Préférez les crèmes en tubes ou en petits pots à conserver dans un endroit frais.
- | Jetez les tubes et les petits pots ouverts, passés six mois.
- | Coupez les ongles des enfants courts et veillez à ce qu'ils soient toujours propres.

Une bonne hydratation de la peau permet parfois d'éviter certaines poussées. Pour offrir à votre peau une protection maximale pendant la saison froide, adressez-vous à votre pharmacie!

Pour plus d'infos:

- | <http://neurodermitis.sns.ch>, site Internet de la Fondation suisse pour la neurodermite
- | www.ahaswiss.ch, site Internet du Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme

Heidi Mühlemann

Appliquez très régulièrement sur votre peau des soins nourrissants, en optant pour des produits dermo-protecteurs.

Choisir des génériques et faire des économies

Avec les génériques, vous disposez de médicaments d'aussi bonne qualité à un prix plus avantageux. En Suisse, les produits d'imitation sont en effet encore jusqu'à 30% meilleur marché que les produits originaux correspondants.

Qu'est-ce qu'un générique?

Les génériques sont fabriqués à partir des mêmes principes actifs que les produits d'origine correspondants. Ils sont administrés de la même manière et dans les mêmes quantités – sous forme de comprimé, de suppositoire, de pommade ou d'injection. Les génériques sont disponibles aux mêmes dosages et utilisés pour les mêmes maladies. Ils ont même souvent, du fait d'une amélioration de la présentation du médicament, des avantages par rapport à l'original. Ainsi, grâce à une optimisation, un comprimé générique sera par exemple plus aisément sécable ou plus facile à avaler.

Votre pharmacien vous conseille volontiers et a le droit, avec votre accord, de substituer, avec un générique meilleur marché. Vous pouvez donc faire des économies et contribuer personnellement à réduire les coûts de la santé en demandant des génériques.

Mais contre quelles maladies existe-t-il des génériques?

Il existe des génériques pour traiter de nombreuses maladies. Les grands fabricants de génériques disposent d'une gamme particulièrement importante, avec des médicaments contre les maladies les plus courantes, telles que:

- | Maladies cardiovasculaires, par ex. hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque, maladies coronariennes
- | Troubles du métabolisme
- | Infections telles que boutons de fièvre, infections urinaires, infections respiratoires, rhumes, toux, mal de gorge, etc.
- | Maladies de la peau (acné), mycoses
- | Maladies gastro-intestinales telles que diarrhée et ulcères gastriques
- | Maladies psychiques, par ex. dépression
- | Diabète
- | Cancer
- | Douleurs, affections rhumatismales, blessures dues au sport
- | Carence en vitamines et en substances minérales.

Les pharmacies Feelgood's vous apportent volontiers leur soutien et vous remercient de votre active collaboration.



EAU THERMALE Avène

Découvrez l'innovation contre les rides!

Les fragments d'acide hyaluronique brevetés lissent la peau en profondeur.



Votre Cadeau*

Un colier en cristal

*à l'achat de 2 produits de la gamme Anti-Age Avène.
Offre seulement valable dans les pharmacies participantes.

Disponible seulement dans les pharmacies dépositaires Avène.

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Nicotine dans le lait, bébé fatigué!

Vous avez arrêté de fumer pendant la grossesse, bravo! Mais après la naissance de bébé, vous avez replongé. En plus des risques de tabagisme passif auxquels votre enfant est exposé, cela peut avoir une répercussion sur les nuits de votre bout de chou, du moins si vous allaitez.

Cette relation inattendue est le résultat des travaux de chercheurs américains. Selon eux, la nicotine qui passe dans le lait maternel influence directement les rythmes veille/sommeil du nourrisson. Concrètement, bébé dort moins longtemps, notamment avec des siestes plus courtes. Les scientifiques constatent ainsi chez des enfants âgés entre deux et sept mois une réduction de près de 37% de la durée totale de repos. Et cela touche aussi bien le sommeil lent que le sommeil paradoxal. Or bien dormir est particulièrement essentiel pour la croissance de bébé. Les chercheurs soulignent également que le tabac peut donner un goût au lait maternel qui favorisera la dépendance à la cigarette à l'adolescence.

Si vous allaitez et que vous fumez, n'arrêtez pas de donner le sein pour autant! Au contraire, optez plutôt pour le sevrage tabagique. Pour votre bébé, une maman sans fumée, c'est un sommeil sans nuage...

Source: Communiqué du Monell Chemical Senses Center, 09-07.

On oublie plus facilement le bonheur!

On aurait tendance à retenir plus facilement les mauvaises expériences et à oublier les petits bonheurs! C'est la conclusion de chercheurs américains qui ont mesuré l'activité du cerveau face à des événements plus ou moins négatifs. Ils ont montré, grâce à l'imagerie par résonance magnétique, que les expériences déplaisantes ou les situations menaçantes favorisaient l'activation de zones du cerveau impliquées dans la mémoire. Ces résultats ont ensuite été confirmés par des expériences in vivo, lesquelles montraient une meilleure mémorisation des détails dans un climat tendu.

L'explication serait directement liée à l'évolution de l'espèce humaine. Du temps de nos ancêtres, il valait mieux avoir le cerveau pleinement mobilisé en cas de danger. Et surtout, il était important de se souvenir des situations à risques, pour les éviter ou se remémorer comment y échapper...

Mais cet avantage ancestral pourrait bien aujourd'hui se transformer en inconvénient, puisqu'il favoriserait les idées noires. Un seul moyen pour éviter la déprime: préserver les moments positifs pour mieux s'en rappeler, notamment en les immortalisant par des photos!

Source: *Current Directions in Psychological Science*, 08-07, publication en ligne.

Mangez en couleur contre le cancer!

Tout le monde le sait, les fruits et légumes sont de précieux alliés contre le cancer. La consommation régulière de ces végétaux (au moins cinq par jour) permet de réduire de 40 à 60% le risque de développer des tumeurs.

Mais quels sont les fruits et légumes les plus intéressants? C'est la question posée par des chercheurs américains. Et la réponse est simple: les meilleurs alliés santé sont les plus colorés. En effet, ils estiment que les composés essentiels contre le cancer sont les anthocyanes, des pigments responsables de la couleur rouge-bleue-violette de nombreux végétaux. Un conseil donc: misez sur les fruits rouges, les baies et les légumes les plus foncés. Autre point important: leur consommation sous forme de confitures ou de jus de fruits serait tout aussi efficace (mais gare aux excès de sucre). Certes, il ne s'agit pas de minimiser pour autant les vertus des légumes verts, des agrumes et autres végétaux qui ne sont pas forcément rouges, violets ou bleus. Chacun apporte ses propres bénéfices. Pour être sûr(e) de manger sainement, l'idéal est de consommer cinq fruits et légumes par jour et de toutes les couleurs!

Source: Communiqué de l'Université de l'Ohio, 08-07.

Participez et gagnez!

TONOGLUTAL®

augmente la performance physique et intellectuelle

Dr Wild & Co. AG,
4132 Muttenz



Gagnez avec Tonoglutal® un des 50 sets d'hygiène dentaire de la maison Dr Wild d'une valeur de CHF 33.30!

Rapportez le talon dûment rempli avec la solution du mot croisé avant le **15 février 2008** à votre pharmacie Feelgood's. Le tirage au sort aura lieu le 21 février 2008. Les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	

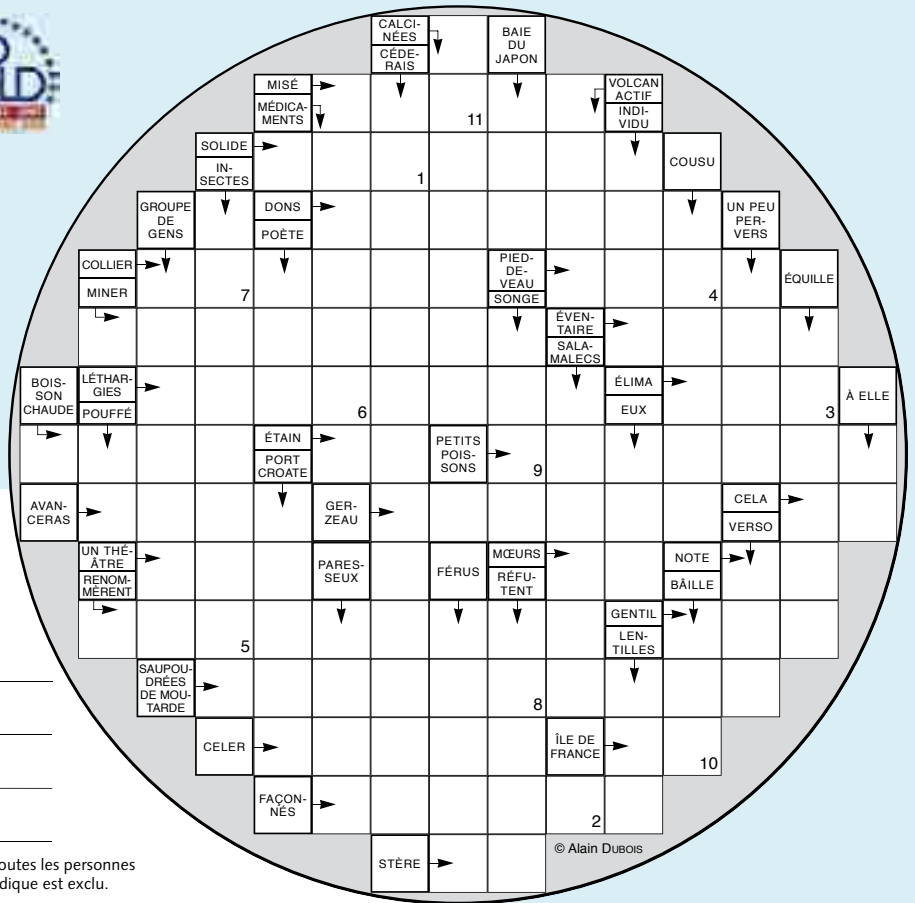
Nom, prénom: _____

Adresse: _____

NPA, localité: _____

Ma pharmacie Feelgood's: _____

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.



© Alain Dubois



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

INNOVATION À L'EAU THERMALE DE LA ROCHE-POSAY, RICHE EN SÉLÉNIUM

NOUVEAU

HYDREANE
PEAU SENSIBLE

Chaque jour,
hydrater la peau.
Et réduire
sa sensibilité.



Disponible à partir de fin janvier 08

Disponible seulement dans les pharmacies
dépositaires La Roche Posay.

LA ROCHE-POSAY. L'EXIGENCE DERMATOLOGIQUE.

La mèche apprivoisée

Lorsque les températures chutent, notre peau souffre. Mais nos cheveux aussi sont exposés et deviennent souvent ternes et cassants. C'est le moment de les chouchouter pour leur redonner tout le lustre qu'ils méritent.

L'air sec du chauffage, la déshydratation, le passage constant du chaud au froid: autant de facteurs qui malmènent les fibres capillaires. Ajoutez à cela les rayons UV (le soleil brille aussi en hiver!), les bonnets, les pulls passés et repassés par-dessus la tête: il n'en faut pas davantage pour faire d'une belle chevelure brillante et pleine de volume une tignasse terne et cassante. Et si vous preniez vos cheveux en main?

L'hydratation: secret de beauté

Le froid et l'air sec sont les principaux ennemis des cheveux car ils agressent la fibre capillaire qui devient rebelle et cassante. Une solution consiste à appliquer un soin nourrissant en massage après

chaque shampoing. Vous pouvez accompagner ce soin d'une cure nourrissante pour les cheveux, qui protégera également le cuir chevelu de la déshydratation, à renouveler toutes les semaines. Et pour mieux faire pénétrer les actifs, enroulez vos cheveux dans une serviette chaude après application. Pour un effet maximum,

couvrez préalablement vos cheveux avec une feuille de plastique ou d'aluminium.

La règle de base consistant à éviter au maximum d'exposer vos cheveux à l'air sec du chauffage, veillez à aérer régulièrement les pièces dans lesquelles vous vous trouvez. Vous pouvez aussi acheter un humidificateur d'air qui rétablira l'équilibre hydrique dans votre intérieur.

Pour une chevelure sublime, dormez sur un oreiller en satin.

Suite en page 17

VICHY

LABORATOIRES

Réactiver le collagène ne suffit pas
à corriger les rides profondes.

LIFTACTIVPRO SERUM [C+]

Concentré Anti-rides Intensif au Fibrocyclamide™ :

Double action pro-fibrante
Collagène + Elastine.*
Effet lifting immédiat et
comblement des rides.



NOUVEAU

VICHY. LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR LA PEAU



Disponible dans votre pharmacie.

www.vichy.ch

*Test in vitro

Des pointes sans fourches

Pour conserver de beaux cheveux en hiver, il est impératif de faire couper les pointes régulièrement. En effet, le port de bonnet, cache-nez et autres pulls à col roulé provoque des frottements répétés au niveau des cheveux, ce qui les prédispose aux fourches. Par ailleurs, ne cédez pas à la tentation du sèche-cheveux, même par temps froid. Mieux vaut laisser sécher vos cheveux à l'air libre, toujours plus doux avec la fibre de cheveu humide et fragile. Si vous ne pouvez vraiment pas vous passer du sèche-cheveux, choisissez la température la plus basse.

SOS cheveux électriques

Les cheveux électriques sont un phénomène courant en hiver. Dès qu'il fait froid, les cheveux se chargent très vite en électricité statique, surtout lorsqu'ils sont fins. Le coiffage devient alors impossible. Il suffit d'étaler une crème hydratante sur les paumes des mains, puis de les passer dans les cheveux pour

Le conseil de votre pharmacie Feelgood's



- | Utilisez un shampooing-peeling une fois par semaine: vous éliminerez ainsi les peaux mortes du cuir chevelu et les résidus de produits de soin.
- | Les shampooings aux acides de fruits redonnent vie à un cuir chevelu agressé.
- | Les cures à base de miel sont parfaites pour les cheveux secs; le romarin est idéal pour les cheveux qui repoussent vite.
- | Les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments (vitamines B, C et E, zinc et acide silicique) jouent un rôle important dans le fonctionnement du cheveu; ils peuvent être fournis à l'organisme sous forme de compléments alimentaires en vente en pharmacie.
- | Si vous êtes souvent dehors, pensez à utiliser des produits de soin avec une protection anti-UV. Vous éviterez ainsi la décoloration des pigments et la lésion des fibres capillaires.

dompter les mèches rebelles et conserver une coiffure en forme. Vous pouvez aussi utiliser un spray humidificateur à vaporiser immédiatement après le shampooing, puis de temps en temps sur cheveux secs.

Des soins personnalisés

Dites-vous bien qu'il existe autant de problèmes que de types de cheveux. Si vos cheveux sont secs, hydratez-les au maximum: à vous les shampooings aux micro-huiles de fruits, les après-shampooings nourrissants et les cures de soin. Si vos cheveux frisent, vous pouvez les lisser grâce à des produits anti-frizz. Si vous avez tendance à perdre vos cheveux en hiver, optez pour un soin à la vitamine E qui corrige les cheveux raides et les chutes de cheveux. L'acide folique stimule également la croissance des cheveux et le renouvellement cellulaire. Quel que soit votre type de cheveux, dormez de préférence sur un oreiller en satin qui, contrairement au coton, laisse les cheveux glisser en toute liberté et évite la formation de peaux mortes. Votre coiffure se mettra plus facilement en forme le lendemain matin. Enfin, si vos cheveux sont agressés, attendez quelques semaines avant de faire une couleur ou une permanente. De toute façon, le printemps finira bien par revenir, et avec lui le temps des couleurs.

Pour éviter les cheveux électriques, étalez une crème hydratante sur la paume de vos mains et passez-les dans votre chevelure pour dompter les mèches rebelles.

Andrea Miolo



Précieux mais pas onéreux: les génériques de Sandoz.

Difficile de se passer des génériques pour trois raisons: votre santé, notre système de santé publique et votre porte-monnaie. Les génériques sont tout aussi efficaces que les médicaments originaux mais ils sont bien moins chers. Ainsi, ils pèsent moins lourd dans le budget des caisses-maladie. Enfin, les médicaments avantageux ont des répercussions positives sur vos primes. Infos sous www.generiques.ch

Génériques de Sandoz: demandez conseil à votre pharmacien.

**SANDOZ**

Une saine décision

Sinusite ou otite, le mucus responsable

Sinusite et otite sont les complications les plus fréquentes du rhume. Le principal responsable? Le mucus, cette substance gluante que l'on trouve dans le nez, dont le rôle est d'évacuer bactéries et virus pour éviter qu'ils ne s'y logent. Nos conseils en cas de rhume pour éviter la sinusite et l'otite.

- | Buvez beaucoup pour fluidifier le mucus et lui permettre de mieux s'écouler.
- | Faites des inhalations; la vapeur liquéfie les sécrétions nasales, dégage les sinus et soulage la pression. Rajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles d'eucalyptus, un antiseptique et décongestionnant des voies respiratoires.
- | Dormez la tête légèrement surélevée.

- | Rincez plusieurs fois par jour votre nez avec un spray à l'eau de mer, riche en oligoéléments.
- | Utilisez un décongestionnant nasal (quelques jours seulement pour éviter une accoutumance).
- | Évitez les environnements surchauffés qui augmentent la congestion nasale et dessèchent les muqueuses.
- | Purifiez l'air de quelques gouttes d'huiles essentielles antiseptiques et bactéricides (pin, lavande, thym, eucalyptus, etc.) dans une soucoupe, sur un radiateur ou dans un diffuseur.
- | Si les sécrétions sont purulentes (jaunâtres), la fièvre élevée ou les douleurs trop fortes, consultez un médecin.

Sophie Membrez



Bonne nuit.

Zeller Sommeil forte®

- 1 comprimé 1 heure avant le coucher
- favorise l'endormissement et un sommeil réparateur

**Valériane et houblon,
à dosage équilibré**

Sommeil forte® est un médicament phytothérapeutique, veuillez lire la notice d'emballage. Disponible en pharmacie ou droguerie.
Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

Zeller 
Médicaments
phytothérapeutiques

CONSTIPATION ?

La phytothérapie aide.

Si vous souffrez de constipation passagère survenant en voyage par exemple, un médicament à base de plantes peut vous aider. VALVERDE® Constipation Dragées et Sirop favorisent la mobilité intestinale grâce à la combinaison purement végétale de figues, de fruits de séné, avec en plus dans les dragées de la racine de pétasite.

Demandez conseil dans votre pharmacie ou droguerie.

Lisez la notice d'emballage.
Sidroga AG, 4800 Zofingen

 **VALVERDE®**
Médicaments phytothérapeutiques.

**GRIPPE ET
REFROIDISSEMENT ?**



NeoCitran[®] Grippe/Refroidissement

Traitement à court terme des symptômes de la grippe et des refroidissements.

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Schweiz SA, Bern

Veuillez lire la notice d'emballage.

La grippe: violente, certes, mais bien souvent bénigne

Le Dr Alfred Staehelin, médecin généraliste FMH de Winterthur, fait partie d'un réseau composé de 240 médecins répartis dans toute la Suisse, qui, dans le cadre du système Sentinella*, recensent bénévolement chaque affection s'apparentant à la grippe et la déclarent à une centrale de l'OFSP (Office Fédéral de la Santé Publique).



*Dr Alfred Staehelin,
médecin généraliste FMH,
Winterthur ZH*

Docteur Staehelin, êtes-vous vacciné contre la grippe?

Oui, je ne peux pas me permettre de fermer mon cabinet

pendant dix jours sous prétexte que je suis souffrant et alité en raison d'une forte fièvre.

Pensez-vous que l'évolution de la maladie sera violente?

Une vraie grippe se manifeste toujours de manière soudaine par une forte fièvre et des douleurs musculaires; on est malade et on se sent «out». Attention à ne pas confondre la grippe avec les affections liées à un refroidissement, dont l'évolution est sans gravité.

Suite en page 23

***Sentinella...**

...est un réseau de déclaration des maladies infectieuses évitables par la vaccination et un instrument de recherche en médecine générale qui regroupe près de 250 médecins généralistes, internistes et pédiatres. Outre la grippe, les médecins participant au programme recensent dans leur cabinet les cas de rougeoles, de rubéoles et de coqueluches. Ils participent également à la recherche sur la prescription d'antibiotiques et les résistances aux médicaments. Par leur travail volontaire et bénévole, les médecins Sentinella veulent donner des renseignements instructifs sur l'évolution de la maladie en Suisse.

Plus d'infos sur: www.sentinella.ch.

Retrouvez toute l'actualité sur la situation de la grippe en Suisse sur www.influenza.ch ou www.bag.admin.ch.

Toux grasse

Solmucol[®] vous laisse respirer à pleins poumons!



C: N-acetylcystéinum, Liste D. **I:** refroidissement et toux avec formation de mucus accrue. **P:** adultes 600 mg/j; enfants de 2 à 12 ans: 300 mg/j; enfants de 1 à 2 ans: 150 mg/j. **CI:** ulcère peptique actif, hypersensibilité au principe actif. **EI:** troubles gastro-intestinaux, urticaire. **INT:** antibiotiques: ampicilline, tétracyclines, macrolides, céphalosporines, aminoglycosides, amphotéricine B. Administration séparée des antibiotiques avec un intervalle de 2 heures; trinitrate de glycérol. **PR:** comprimés à sucer à 100 et à 200 mg; sirop enfants à 90 ml et adultes 180 ml; comprimés effervescents 600 mg. Ceci est un médicament. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage et demander conseil à votre médecin ou pharmacien.

Votre refroidissement: oubliez-le, tout simplement!



Lors de rhume accompagné de douleurs et de fièvre dues au refroidissement

En quoi une affection grippale représente-t-elle un danger?

Pour un adulte en bonne santé, la grippe est en principe une maladie bénigne. Les complications surviennent plutôt chez les personnes affaiblies notamment par une affection pulmonaire ou cardiovasculaire. Ces personnes doivent impérativement se faire vacciner.

Nous sommes chaque année confrontés à une épidémie de grippe plus ou moins forte. Quand parle-t-on d'épidémie?

Dans le cadre de notre système de surveillance Sentinella, nous parlons d'épidémie dès lors que le pourcentage de patients se présentant dans notre cabinet avec une suspicion de grippe dépasse les 1.5% et qu'un autre diagnostic tel une pneumonie ou une angine a été écarté. Cela ne veut pas dire que tou(te)s les patient(e)s sont réellement atteint(e)s d'une grippe. Pour confirmer le diagnostic, nous effectuons également, pour un certain nombre de patient(e)s, un prélèvement nasal, lequel est ensuite analysé dans un laboratoire de référence pour la grippe à Genève. Nous obtenons ainsi des indications fiables sur un éventuel début d'épidémie.

Comment peut-on éviter une contamination?

En période de grippe, il est conseillé de se laver les mains plus souvent que d'habitude et de ne plus faire la bise à ses proches.

Que pensez-vous des masques?

Ils peuvent s'avérer utiles en cas de pandémie. En cas de saison grippale «classique», le port de masques est peu courant chez nous.

Qu'est-ce qu'une pandémie?

On parle de pandémie lorsqu'une maladie infectieuse se répand dans plusieurs pays ou continents (épidémie à plus grande échelle). Parmi les plus célèbres, citons la pandémie grippale de 1918, encore connue sous le nom de grippe espagnole, ayant entraîné la mort de plus de 20 millions de personnes dans le monde.

Un conseil: lavez-vous les mains et renoncez à la bise.

Le conseil de votre pharmacie Feelgood's



- | Pour faire baisser la fièvre et soulager les douleurs, prenez par exemple NeoCitran, Algifor ou Aspirine C.
- | Pour soulager la toux, pensez à NeoCitran Expectorant.
- | Buvez suffisamment. Le thé Sidroga, par exemple, permet de combattre les refroidissements ou la toux.
- | Prenez de la vitamine C, Redoxon par exemple.
- | En cas de nez bouché, faites des inhalations avec Pulmex ou rincez vos fosses nasales avec Triomer.
- | Pour vous remettre rapidement sur pied après la grippe, rien de tel que Dynamisan ou Centrum.

Ces derniers temps, il a souvent été question d'une pandémie de grippe imminente. En quoi est-elle si dangereuse?

Une pandémie se caractérise par l'émergence d'un virus grippal préalablement inconnu, prenant ainsi la population au dépourvu. Pour nombre des personnes touchées, cette grippe peut s'avérer fatale, en particulier pour les jeunes gens. Avec le virus de la grippe aviaire, nous craignons qu'un nouveau virus grippal fasse son apparition, subisse des mutations et se transmette également à l'homme. Mais il se peut aussi qu'un autre virus mute de manière soudaine et déclenche une pandémie. Personne ne peut prédire avec certitude si le virus va se présenter et si oui, à quel moment.

Mais revenons-en à la grippe classique. Que préconisez-vous en matière de traitement?

Prendre du paracétamol pour combattre la fièvre et les douleurs, boire du thé et se ménager jusqu'à la guérison complète.

Que pensez-vous du Tamiflu et des autres médicaments visant à lutter contre la grippe dès l'apparition des premiers symptômes?

Ces médicaments sont efficaces en cas de grippe confirmée. L'ennui, c'est qu'on ne sait pas exactement à quel moment les prendre, dans les 24 heures ou maxi 48 heures après l'apparition des premiers symptômes. On les prend donc parfois inutilement. C'est la raison pour laquelle je ne les utilise qu'à titre exceptionnel.

Heidi Mühlemann

Pas fermé l'œil de la nuit?

Vous est-il déjà arrivé de ne pas pouvoir vous endormir? Vous vous tournez d'un côté, de l'autre..., restez éveillé(e) et ne trouvez pas le repos. Le lendemain, vous vous réveillez accablé(e) de fatigue, êtes irrité(e)s et vous avez des problèmes de concentration.

L'insomnie peut être due à de nombreux facteurs. L'agitation nerveuse, le stress, les voyages, les refroidissements, les réactions allergiques, entre autres, sont à l'origine de troubles occasionnels. Les soucis professionnels, les souffrances psychiques ou physiques, peuvent provoquer des troubles du sommeil passagers ou persistants. Pour traiter ce problème, il convient de s'adresser à un professionnel de la santé, par exemple votre pharmacien. Il vous conseillera le médicament adapté et pourra également vous donner des trucs et astuces pour améliorer votre sommeil.

Le somnifère idéal favorise l'endormissement rapide, améliore significativement la qualité du sommeil, mais n'en modifie pas l'organisation naturelle. Il agit uniquement pendant la nuit (quand on veut dormir) mais pas pendant la journée. Un médicament contenant la monosubstance diphényldramine, tel que Benocten, correspond à ces critères, et convient aux troubles du sommeil passagers. L'effet diminue au bout de quelques heures, on se sent bien reposé(e) le lendemain et capable de s'occuper du travail habituel.

Pour un dosage individuel, Benocten est disponible (en pharmacie, sans ordonnance) sous forme de comprimés et de gouttes.

En cas de troubles du sommeil persistants, un bilan médical complet est nécessaire.

s'endormir plus
légèrement



Benocten®

Le sommeil est un processus vital et actif. Pendant le sommeil des processus de régénération ont lieu.

Des troubles de l'endormissement et des réveils fréquents peuvent affecter le sommeil et la régénération nocturne. Benocten aide en cas de troubles occasionnels du sommeil, par exemple à cause d'énerverment, de stress, de toux nocturne due à un refroidissement (à l'exception de l'asthme) ou de prurit. Quand les troubles du sommeil sont graves ou s'ils persistent plus de quatorze jours, veuillez consulter votre médecin.

Benocten a un effet tranquillisant et induit le sommeil. Comprimés et gouttes en vente dans votre pharmacie sans ordonnance médicale. Veuillez consulter la notice d'emballage, s.v.p.

Se protéger du froid

L'hiver, sortir de sa couette relève parfois de l'exploit. Une fois que l'on a réussi à quitter son lit douillet, le bulletin météo de la radio donne le ton: il fait froid! Le corps va devoir s'adapter pour affronter de telles températures. Nos conseils pour braver les frimas et mettre le nez dehors sans grelotter.

Par grand froid, l'organisme cherche à éviter toute perte de chaleur. Pour garder le corps à bonne température, la circulation du sang va surtout se concentrer sur les organes internes. Ceux qui se trouvent aux extrémités (mains, pieds, visage) seront par conséquent moins irrigués et beaucoup plus vulnérables au froid. La sensation des mains et pieds gelés est d'ailleurs très désagréable. Ces zones de votre corps étant plus sensibles au froid, pensez à bien les couvrir et à les hydrater pour éviter le dessèchement à l'origine des crevasses et des gerçures.

Protéger sa peau

La peau est recouverte d'une couche protectrice qui perd de son efficacité sous l'influence de certains facteurs externes tels que le froid, la desséchant aux endroits où elle produit moins de sébum (comme les mains ou les lèvres).

Une grande partie de la chaleur corporelle s'échappe par la tête.

Les lèvres sont effectivement les premières victimes du froid. Aussi faut-il bien les protéger en les enduisant régulièrement d'un produit hydratant.

Dès que la température baisse, le flux sanguin est réduit. Moins bien irriguée, la peau se déshydrate et s'abîme. Si votre peau tire ou se dessèche et que vous voyez apparaître des taches rouges, c'est

qu'elle est déjà irritée. Des crèmes très nourrissantes, en vente dans votre pharmacie Feelgood's (comme la cold cream à base de cire d'abeille), vous protégeront des dégâts pro-

voqués par le froid. Les principes actifs qu'elles contiennent restaurent le film hydrolipidique et fixent l'eau pour un effet longue durée. N'oubliez pas non plus que l'hydratation est le soin de base de chaque type de peau. Pour celles qui ne supporteraient pas les textures trop grasses, il existe aujourd'hui des émulsions très protectrices beaucoup plus légères.

Suite en page 27

Pour plus de souplesse!

NOUVEAU: PERNATON® avec de l'extrait de perna plus glucosamine* ou des oméga-3.

En vente en votre pharmacie.

+ Oméga-3



+ Glucosamine



DG
DOETSCH GREYER AG • BASEL

PERNATON®

www.pernaton.ch

* La glucosamine est un composant du tissu conjonctif, des ligaments et des cartilages articulaires. Un apport suffisant peut contribuer au maintien de la mobilité articulaire.

Remederm

Produits de soin dermatologiques.
Made in Switzerland.

Louis Widmer

Remederm Huile de Bain et Huile Douche avec des huiles végétales – un bienfait pour la peau sèche et irritée.

Disponible seulement dans les pharmacies dépositaires Louis Widmer.

GRATUIT avec chaque produit Remederm:
Remederm Crème Visage (10 ml) d'une valeur de CHF 7.–

Suite de la page 25

Pensez-y surtout au ski où l'air est froid et sec ainsi que par temps de bise, lorsque le vent glacé vous agresse la peau.

Comment s'habiller?

Les vêtements comportant une plus grande quantité d'air dans leurs mailles de tissu assurent une meilleure isolation thermique; de même, le port de plusieurs couches laisse circuler l'air. L'air a en effet une très faible conductivité thermique.

Pour avoir chaud, le port d'une combinaison imperméable ou d'un simple coupe-vent améliorera grandement le résultat. Entièrement mouillé, un vêtement perd les deux-tiers de son potentiel d'isolation thermique. Il est donc conseillé de changer les sous-vêtements et les chaussettes mouillés par la sueur.

Pour les doigts gelés, rien de mieux qu'une bonne paire de moufles! Nouveauté: les gants en Néoprène, Fleece et GoreTex. Veillez à ce qu'ils restent secs!

N'oubliez pas non plus qu'une grande partie de la chaleur corporelle s'échappe par la tête, d'où l'importance de la garder bien au chaud. Les matières synthétiques comme le Fleece ou le Gore-Tex sont là encore très appréciées.

Les enfants, plus sensibles au froid?

- | L'idéal est **d'investir dans une «polaire» de bonne qualité** car les enfants sont effectivement plus sensibles aux variations de température que les adultes.
- | Sous votre «polaire», optez pour un **body et un sous-pull**; au-dessus, pour une combinaison ou une doudoune imperméable avec capuche. En règle générale, trois couches plus la combinaison semblent raisonnables.
- | Important aussi: la **paire de moufles chaude et imperméable** pour que votre enfant garde les mains au sec, une paire de chaussettes et de chaussures chaudes pour lutter contre l'humidité, sans oublier l'écharpe, et la cagoule, préférable au bonnet par grand froid.
- | **Veillez à la moindre gerçure.** Appliquez systématiquement une crème protectrice, à chaque promenade.
- | Après un bon bol d'air, une boisson chaude est toujours très appréciée (chocolat chaud, jus de citron).

Sophie Membrez

Le conseil de votre pharmacie Feelgood's



- | **S'endurcir:** Alternier tous les jours le chaud et le froid sous la douche pour renforcer la circulation.
- | **S'aérer au moins deux fois par semaine:** Le système immunitaire a besoin d'un bon apport en oxygène. Les personnes qui sont souvent à l'intérieur et se déplacent principalement en voiture sont plus vulnérables aux infections que celles travaillant en plein air.
- | **Humidificateur et aérosol:** L'air sec des locaux chauffés et le froid sont autant de facteurs qui irritent les muqueuses et les rendent plus sensibles aux infections. Un humidificateur peut être utile pour humidifier l'air sec saturé dû au chauffage. Si votre nez est vraiment sec, un spray à base de sel marin physiologique peut soigner vos muqueuses agressées.
- | **Profiter des vertus des huiles essentielles:** Les huiles aromatiques (l'eucalyptus, le romarin, le thym) activent la circulation sanguine et possèdent des propriétés désinfectantes qui renforcent les défenses des voies respiratoires. Elles peuvent être utilisées dans un diffuseur, un humidificateur ou en inhalation.

Couvrez bien les enfants qui sont plus sensibles aux variations de température que les adultes.

Comment tu te sens?

Mieux. Grâce à Vicks MediNait.



Vous souffrez de refroidissement?

Vicks MediNait, pris le soir, avant
d'aller au lit, soulage les troubles
typiques de refroidissement
comme la toux, le rhume, les
maux de tête et les courbatures.



Vicks MediNait est disponible dans
votre pharmacie. Pour de plus amples
informations, consultez le notice
à l'emballage.

Procter & Gamble (Suisse) S.A.
1211 Petit-Champ 1

Fièvre, mode d'emploi

Un gros rhume, une grippe... et voilà le thermomètre qui s'envole. Vouloir «couper» immédiatement la fièvre serait pourtant une erreur car elle est avant tout une réaction de défense naturelle de l'organisme. Voici quelques conseils pour éviter de courir chez le médecin à la moindre alerte.

La fièvre n'est pas une maladie mais une réaction de défense de notre organisme pour l'aider à combattre les agressions virales et bactériennes. Le médecin parle de fièvre lorsque la température corporelle dépasse 38°C. Cependant, si elle reste inférieure à 39°C, elle constitue une réaction adaptée permettant au corps humain de lutter contre l'infection. La fièvre est par conséquent un bon indicateur de votre état de santé.

Comment la fièvre se déclenche-t-elle?

Au repos, la température du corps humain se situe autour de 37°C. En cas d'élévation de cette

Le thermomètre

- | Toujours avoir un thermomètre dans ses bagages.
- | Préférer les thermomètres électroniques modernes, plus précis que les thermomètres traditionnels à mercure.
- | Prendre la température rectale (dans l'anus), plus fiable, surtout chez les nourrissons et les enfants.

Suite en page 31

Nasobol®

Le pied de nez au rhume

En comprimés effervescents pour inhalation,
ou en spray nasal pratique contre le rhume.



Produit de la société pharmaceutique et chimique suisse
à titre commercial, S. 126 51

www.nasobol.ch

sciroff aventis

Denosol. Le bain contre les refroidissements pour votre bébé.



Grâce à un mélange équilibré des
huiles essentielles, Denosol Baby-
bain contre les refroidissements
soulage en cas de refroidissement.
Il stimule la circulation cutanée de
manière douce et bienfaisante.
L'inhalation des huiles apaisantes
d'orange, d'eucalyptus, de thym et
de camomille aide en cas de rhume
et de toux. Convient aux bébés dès
6 mois, aux jeunes enfants, aux en-
fants et aux adultes à peau sensible.



Melisana AG, 8026 Zurich

Disponible en pharmacie et en drogue-
rie. Veuillez lire la notice d'emballage.

MAL DE GORGE ?

La phytothérapie aide.

Si vous souffrez de mal de gorge et d'inflammations de la gorge,
faites confiance à la thérapie par les plantes. Demandez conseil et
informez-vous sur les produits Valverde® auprès de votre pharmacien
ou droguiste, car Valverde® Salvia Spray pharyngé :

- Soulage les maux de gorge et les problèmes de déglutition.
- Agit contre les virus et les bactéries.

Lisez la notice d'emballage.
Sidroga AG, 4800 Zofingen, www.valverde.ch

 **VALVERDE®**
Médicaments phytothérapeutiques.

température, les vaisseaux sanguins se contractent, ce qui se traduit par de violents frissons dans tout le corps. Ce mécanisme est contrôlé par une région du cerveau appelée hypothalamus et permet d'éviter la perte de chaleur. Cette réaction est courante, notamment en cas de grippe. La fièvre se manifeste également par d'autres symptômes tels que le manque d'appétit, la somnolence et l'apathie. En plus de gêner la multiplication des agents pathogènes (virus et bactéries), la fièvre rend plus efficace l'activité des globules blancs chargés de les éradiquer. Elle fait donc partie des mécanismes de défense naturels de l'organisme et l'erreur serait de recourir systématiquement aux médicaments pour l'abaisser. Prudence cependant lorsque la température corporelle dépasse 40°C: le fonctionnement de certains enzymes du corps peut en effet être perturbé et entraîner des dommages au cœur et au cerveau.

Le conseil de votre pharmacie Feelgood's



Quelques conseils pour faire baisser la température

- | Prenez des médicaments qui font baisser la fièvre si celle-ci est supérieure à 39°C (Aspirine, paracétamol ou anti-inflammatoires de type ibuprofène). Respectez la dose et l'intervalle recommandés pour éviter un éventuel surdosage.
- | Contrôlez la température une heure après la prise du médicament afin de vérifier s'il a bien fait effet.
- | Habillez-vous légèrement.
- | Aérez la pièce dans laquelle vous vous trouvez en évitant les courants d'air.
- | Reposez-vous.
- | Buvez beaucoup.
- | Prenez un bain à l'eau tiède (évitiez l'eau froide qui provoque un choc thermique et augmente la température).

Quoi qu'il en soit, en cas de fièvre, n'hésitez pas à vous adresser à votre pharmacie Feelgood's. Votre pharmacien saura vous conseiller et vous orienter vers le traitement le plus adapté à vos besoins.

Que faire en cas de fièvre chez le bébé?

Si votre bébé a de la fièvre, assurez-vous qu'il ne soit pas trop habillé pour éviter un coup de chaleur. De même, réduisez la température de sa chambre à 18 degrés. Un bébé qui transpire est trop couvert ou a trop chaud et ne baissera pas sa température. On peut aussi lui faire prendre un bain dans une eau de un à deux degrés plus froide que sa température corporelle. Il est également important de le faire boire régulièrement. Si la fièvre est supérieure à 38.5°C, on peut lui donner un peu de paracétamol (en suppositoire ou en sirop). Votre pharmacien Feelgood's peut vous conseiller sur le mode d'administration et la posologie adaptés à votre enfant. Les nourrissons de moins de six mois sont particulièrement à risque car ils sont susceptibles de convulser. Les convulsions résultent d'un mauvais fonctionnement du cerveau sous l'effet d'une température trop élevée. Ce phénomène ne touche que des enfants prédisposés et le risque ne persiste en général pas après cinq ans.

Sophie Membrez

Contrôlez la température une heure après la prise du médicament afin de vérifier s'il a bien fait effet.

Nouveautés pour votre beauté

Pour sublimer votre beauté, les soins de la peau requièrent une attention particulière. Voici une sélection de nouveaux articles parfaitement adaptés:

EUCERIN® Hyaluron-Filler

Eucerin® Hyaluron-Filler soin de comblement de rides intense contour des yeux est une nouvelle génération de crèmes anti-rides, qui stimule la production naturelle d'acide hyaluronique afin de combler visiblement les rides du contour des yeux, même profondes, de l'intérieur. Sans parfum. SPF 10.

Eucerin® Hyaluron-Filler

Prix CHF 32.80

Disponible dès fin janvier 2008



DENOSOL Bain pour bébé contre les refroidissements

Denosol bain contre les refroidissements convient aux bébés et jeunes enfants à partir de six mois, contient des huiles essentielles végétales. Ses composants (huile d'eucalyptus, d'anis, de thym, de camomille et d'orange) ont une odeur peu prononcée et sont bien tolérés par la peau. Disponible dans les pharmacies Feelgood's.

Distribution: Melisana AG, Zurich

Denosol bain contre les refroidissements

Prix CHF 19.80



Liftactiv Pro Sérum [C+]



Il faut recharger la peau en fibres pour repousser les rides incrustées de l'intérieur. Sérum anti-rides intensif avec fibrocyclamide pour une double action sur les fibres de collagène et l'élastine. Effet lifting immédiat et comblement des rides.

Vichy Liftactiv Pro
Sérum [C+] 30ml

Prix CHF 44.90

Disponible dès début
janvier 2008

Innovation peau sensible: HYDREANE



Dans un soin visage, l'association unique de l'eau thermale de La Roche-Posay et d'une nouvelle génération de capteurs d'eau, les hydrolipides. Pour hydrater et réduire chaque jour la sensibilité des peaux, même très sensibles.

La Roche-Posay Hydreane

Prix CHF 24.-

Disponible dès début
février 2008

La santé vous va bien

Dans les pharmacies Feelgood's, un réseau de plus de 80 pharmacies indépendantes dans toute la Suisse, vous avez accès à de nombreux privilèges santé et bien-être. Zoom sur les services exclusifs et personnels que vous réserve votre pharmacie Feelgood's!

Le label Feelgood's a été créé en 2001 et compte désormais 80 pharmacies indépendantes à votre service. En tant que client(e) des pharmacies Feelgood's, vous bénéficiez de nombreux avantages à découvrir dans les pages qui suivent. Le label Feelgood's se décline de différentes façons; c'est pourquoi les prestations ne sont pas tout à fait identiques d'une pharmacie à l'autre. En revanche, elles ont toutes un point commun: elles sont entièrement dédiées à votre santé et votre bien-être.

Feelgood's news

Chaque magazine-client Feelgood's news porte la griffe de la pharmacie qui le distribue; il est le trait d'union entre toutes les pharmacies Feelgood's. Grâce au magazine, vous êtes toujours au courant des dernières nouveautés en matière de santé,

beauté et bien-être. Nous donnons également la parole à des professionnels de la santé qui traitent un thème de saison et vous livrent leurs astuces.

Ce magazine gratuit paraît six fois par an. Vous pouvez vous le procurer dans votre pharmacie Feelgood's ou encore vous le faire livrer à domicile sur simple abonnement. Pour cela, il vous suffit de remplir le bulletin en page 32 et de le remettre au personnel de votre pharmacie Feelgood's.



Planning annuel pour toute la famille

Vous êtes nombreu(x)ses à apprécier son format pratique; depuis novembre, il vous attend comme chaque année dans presque toutes les pharmacies Feelgood's: le calendrier Feelgood's. Entièrement gratuit, doté de plusieurs colonnes, ce calendrier est l'outil idéal pour planifier l'emploi du temps de toute la famille. Et ce n'est pas tout: votre pharmacie vous propose, tous les mois, en exclusivité, un cadeau ou une offre spéciale.

Mais ne tardez pas car chaque offre est limitée dans le temps et n'est attribuée que dans la limite des stocks disponibles! Si vous n'avez pas encore votre calendrier, demandez-le vite... Avec un peu de chance, il y aura encore un exemplaire pour vous!

Collectionner et profiter!

Pour de nombreuses pharmacies, la Feelgood's Card est tout simplement incontournable. Votre pharmacie Feelgood's vous remet gracieusement votre carte de fidélité au format carte de crédit. Présentez votre carte lors de chaque achat, avec ou sans ordonnance: votre fidélité et votre confiance seront récompensées par des points à convertir en espèces. Tous les trimestres, dans la mesure où votre compte Feelgood's Card présente le nombre minimum de points requis, vous recevez un extrait de compte accompagné d'un ou de plusieurs chèques Feelgood's Card. Vous pouvez vous faire rembourser ces chèques en espèces ou, mieux encore, les utiliser pour vos prochains achats avec 25% de bonus. De plus, la Feelgood's Card vous fait bénéficier d'offres spéciales et de rabais exceptionnels.

Demandez la carte de fidélité lors de votre prochain passage en pharmacie et profitez ainsi de tous les avantages et de nos conseils personnalisés tout en réalisant des économies sur votre budget! De nombreuses pharmacies proposent déjà la Feelgood's Card. Pour consulter la liste complète de ces pharmacies, rendez-vous sur

www.feelgoods-pharmacies.ch/fr/carteclients



Les pharmacies Feelgood's s'engagent auprès de leurs client(e)s:



- | Entretiens et conseils de qualité au service de la santé
- | Amélioration de la qualité de vie et du bien-être
- | Gamme complète de médicaments et de prestations novatrices

Actif contre les maladies cardiaques

La plupart des pharmacies Feelgood's proposent le CardioTest®, un service de la Fondation Suisse de Cardiologie. Ce bilan de santé vous révèle votre profil de risque individuel en matière de pathologies cardiovasculaires et vous donne de précieux conseils pour conserver votre capital santé. Le CardioTest®



comprend l'analyse de la tension artérielle, du taux de cholestérol, de la glycémie et du tour de taille. Les résultats sont immédiats et donnent lieu à une consultation personnalisée. Vous recevez également votre passeport du cœur personnel. Le CardioTest® dure près d'un quart d'heure et coûte 39 Francs. Tout don de 50 Francs minimum en faveur de la Fondation Suisse de Cardiologie donne droit à un bilan gratuit. Les pharmacies Feelgood's participantes arborent le symbole de la Fondation Suisse de Cardiologie, en forme de cœur. Le personnel de la pharmacie a été spécialement formé et réalise le CardioTest® selon les directives officielles. Alors, à quand votre tour?

Comme vous pouvez le constater, votre pharmacie Feelgood's vous fait bénéficier d'avantages décisifs et de conseils personnalisés, entièrement adaptés à vos besoins. Venez nous rendre visite et voyez par vous-même: **Feelgood's, c'est votre assurance santé, et la santé vous va bien!**

ECO PHARMA

**PARFUMERIE, SOINS,
BEAUTE &
ARTICLES CADEAUX**

**22 %
MEILLEUR MARCHÉ***

**NOUS EMBALLONS ET LIVRONS GRATUITEMENT
TOUS VOS CADEAUX !**

**SURPRISE !
FAITES LIVRER VOS CADEAUX
DIRECTEMENT À LEUR DESTINATAIRE**

Pharmacie-Parfumerie Centrale

57, 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 des Montagnes

81, av. Léopold-Robert - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 913 01 45

***avec ECOPRIX + ECOPASS
jusqu'au 31 décembre 2007
et même jusqu'à 33%
pour Clarins, RoC,
Widmer et Gatineau**

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



SANDOZ



mepha

