Hiver 2011

feelgood's news

Magie des fêtes
Pour un Noël sans stress

Sports d'hiver
Faites le plein de grand air !

Lumière & bien-être
La lumière, un besoin vital

Laissez-vous charmer par
l'esprit de Noël !

Pharmacie-Parfumerie Centrale
47-49, av. Léopold-Robert - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 910 7000
Pharmacie-Droguerie de la Gare
4, place de la Gare - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 913 48 70
Pharmacie de l'Hôtel-de-Ville
7, av. Léopold-Robert - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 913 06 87

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

ECO-blog.ch
Retrouvez-nous sur
www.ecopharma.ch

Chère lectrice, cher lecteur

PACO prépare Noël avec vous et s'invite sur Facebook

Arrive le temps des fêtes et ses réjouissances. L'avent venu, quel bonheur de faire entrer le sapin dans la maison, les boules de Noël scintillent, les bougies s'illuminent, le regard des enfants pétille. Les fenêtres du calendrier de l'avent vont bientôt s'ouvrir et des fragrances délicates de pain d'épices et de vin chaud nous plongent dans l'émerveillement en nous rappelant nos souvenirs d'enfance.

Des retrouvailles familiales pour beaucoup, des cadeaux sous le sapin, des vitrines qui brillent de mille feux, les fêtes se préparent dans les traditions de chacun et le miracle de Noël se réalise… La paix s'installe!

Pourtant il n'est pas si facile d'échapper aux impératifs de cette période, à la course aux cadeaux et au cruel dilemme quant au choix du présent idéal. Comme chaque année, les ECOPHARMA vous aideront à combler petits et grands en vous proposant une mine de trésors à la portée de tous les budgets. Vous trouverez aussi de quoi surprendre vos proches grâce aux bons cadeaux de la Parfumerie Centrale. Et si vous offriez un moment de bien-être et de plaisir à ceux que vous aimez? Adressez-vous simplement chez Aloha Soins & Spa où nos spécialistes vous conseilleront pour éditer les bons cadeaux les plus originaux.

Venez donc vous réchauffer au cœur d'une ambiance magique et chaleureuse où la bonne humeur est au rendez-vous. Participez aux préparatifs de Noël en accompagnant vos enfants à la rencontre de PACO qui leur réserve des surprises durant tout le mois de décembre.

PACO sera bien sûr présent dans les ECOPHARMA et de surcroit il fait ses premiers pas sur les réseaux sociaux afin d'être encore plus proche de vous.

Devenez son ami sur Facebook pour échanger, communiquer, gagner des cadeaux et partager ce moment en préparant Noël autrement.

Sur la toile, par ces lignes, de visu et surtout de tout cœur nos équipes vous disent:

«Joyeux Noël à toutes et à tous et meilleurs vœux de santé».

Philippe Nussbaumer,
Dr en pharmacie

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 :** Swissprinters St.Gallen AG, Saint-Gall ; **Changement d'adresse :** Veuillez vous adresser à votre pharmacie Feelgood's.
D'autres thèmes ainsi que le magazine sont disponibles à l'adresse : www.feelgoods-pharmacies.ch

Retrouvez dans cette édition

Actualités

Noël approche à grands pas et avec lui, le stress des préparatifs. Suivez nos conseils pour aborder les fêtes en toute sérénité.

page 5

Feelgood's Viva

Restez en forme en pratiquant une activité sportive en plein air. Bien préparés et correctement équipés, à vous les joies de l'hiver !

page 15

Bien-être

Les bienfaits de la lumière sont bien connus. Le manque de lumière doit être compensé.

page 25

Sommaire

Actualités page

C'est bientôt Noël ! 5

« Elena reçoit aussi des cadeaux à Noël ? » 8

Astuces & conseils 13

Feelgood's Viva

Des pistes avant de chausser vos skis 15

Beauté

Classique et trendy pour les fêtes ! 19

Zoom sur...

Grippe, rhume – restez sur vos gardes 22

Bien-être

La lumière qui soigne 25

Savez-vous pourquoi ?

Pommade, crème, gel, mode d'emploi 29

Le point de vue des experts

Se faire vacciner, c'est se protéger ! 30

Mots croisés 32

Côté famille

Enfants, un problème de taille... 33

Aujourd'hui en pharmacie 36

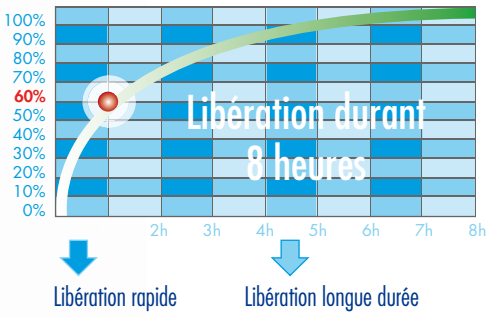
Feelgood's
PHARMACIES
La santé vous va bien

TrioPatch
ENFANTS by Triofan

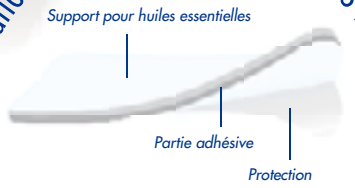
Pour une nuit
d'hiver reposante.*

NOUVEAUTÉ Technologie & Confort

Libération prolongée des huiles essentielles naturelles



Patch adhésif avec 3 huiles essentielles naturelles.



*Peut s'appliquer aussi sur un duvet ou un meuble. Ne laisse aucun résidu.

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

En cas de lourdeurs et de douleurs d'estomac

dues à une vidange gastrique ralentie

motilium

lingual Gastrosan®

peut aider votre estomac à se remettre en mouvement.

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

Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

106535 09/2011

C’est bientôt Noël !

Les enfants se disputent, il vous manque un dernier cadeau, les gâteaux brûlent et vous avez complètement oublié la décoration de table ? Qu’importe, rien ne pourra vous gâcher la fête ! Nos conseils pour un Noël en paix.

S’organiser pour un Noël lumineux

La neige craque sous vos pas, l’air froid est revigorant et des myriades de lumières brillent dans la nuit : pas de doute, c’est bientôt Noël ! Ce tableau idyllique est pourtant trompeur ; car bien souvent, le stress et l’énervement forment l’envers du décor. Avec un peu d’organisation et une bonne dose de sérénité, il est possible de célébrer cette fête dans la quiétude et le bonheur qu’elle symbolise.

Improviser et surprendre

Des heures supplémentaires au travail, un enfant malade et la fatigue qui vous plombe : pas une minute à vous pour préparer vos biscuits de Noël. Qu’à cela ne tienne : faites un tour chez votre pâtissier préféré et laissez-vous tenter sans culpabiliser par les biscuits magnifiquement présentés qu’il vous propose. Ou alors improvisez et surprenez vos invités avec des étoiles en guimauve et des têtes au choco. Pour cela, coupez les guimauves en tranches, découpez de petites étoiles à l’emporte-pièce puis décorez avec du sucre glace, des perles de sucre ou des vermicelles au chocolat. Pour les têtes au choco, préparez un glaçage avec du sucre glace et du jus de citron et versez-le dessus en filet jusqu’à en recouvrir le sommet. Saupoudrez de sucre glace. C’est prêt à déguster !

Suite en page 7

★★★★

L!NDNER

HOTELS & ALPENTHERME
LEUKERBAD
Leukerbad/Loèche-les-Bains

WELLNESS AU-DESSUS DES NUAGES
DÉCOUVRIR, ÉPROUVER & SAVOURER!

Au Linder Alpentherme, le plus grand temple thermal et Wellness d'Europe, vous y trouvez sur une merveilleuse altitude de 1411 mètres, une importante diversité d'offres qui vous conviendront comme si elles étaient faites rien que pour vous! Ici, les « promeneurs » en peignoir ne sont aucune rareté. Rien que notre village de saunas valaisans est une sensation unique. Le plaisir de vacances et de Wellness est garanti pour chaque personne individuellement.

COURT & RELAXANT !

À partir de **CHF 154*** par personne dans une chambre double

- 1 nuitée dans une chambre Classic Class avec buffet de petit-déjeuner vital
- 1 massage local relaxant (env. 25 min.) p.p.

DEUX FOIS PLUS BEAU !

À partir de **CHF 274*** par personne dans une chambre double

- 2 nuitées dans une chambre Comfort Class avec buffet de petit-déjeuner vital
- 1 réflexologie chinoise des pieds « Zu Di An Mo » (env. 25 min.) p.p.
- Entrée de 5h dans notre village de saunas valaisan p.p.
- 1 massage de baume dans notre village de saunas (env. 25 min.) p.p.

VOS AVANTAGES WELLNESS

GRATUIT

- 1 bon p.p. pour une salade Wellness
- 1 bon p.p. pour un Cocktail Wellness
- 1 set p.p. BABOR WELLNESS FLUID
- Utilisation de l'univers thermal de l'hôtel, sauna, bain de vapeur, bain grotte et centre de fitness
- Entrée gratuite aux bains thermaux du Lindner Alpentherme
- Peignoir et sandales de bain pour la durée de votre séjour

(Valable uniquement avec une réservation d'une des deux offres mentionnées ci-dessus.)

INFO & RÉSERVATION

Lindner Hotels & Alpentherme Leukerbad
Dorfplatz • CH-3954 Loèche-les-Bains
Fon +41 27 4721-000 • info@lindnerhotels.ch

* Valable sur demande et en fonction de la disponibilité jusqu'au 30 avril 2012 (sauf jours fériés)

LINDNER WELLNESS EXTRAVAGANCES

JE ME LE PERMETS !

Réduire le stress

Tout doit être parfait mais vous disposez de moins en moins de temps, devez penser à de plus en plus de choses et vos nerfs sont sous haute tension. Stop ! Il est temps de dire non au stress et de faire une pause. Pour commencer, prenez une grande inspiration et étirez-vous de tout votre long pour dénouer les tensions. Préparez-vous ensuite un thé relaxant, un rooibos aromatisé à l'orange ou à la vanille par exemple, allumez quelques bougies et mettez une musique de Noël, jazzy ou classique, selon vos envies. Accompagnez votre thé de quelques biscuits de Noël et savourez le tout confortablement installée dans votre fauteuil préféré. De quoi vous requinquer en peu de temps et « repartir » allègrement ! Pensez qu'un Noël réussi ne rime pas forcément avec menu recherché, décoration de table sophistiquée et cadeaux originaux. Soyez moins exigeante avec vous-même et appréciez plutôt ce précieux temps que vous pouvez passer en compagnie des personnes qui vous sont chères. Enfin, faites-vous aider pour les préparatifs. Pourquoi ne pas faire vos courses sur Internet, demander à votre mari de s'occuper des enfants et proposer à votre sœur de vous aider à préparer le repas ? Une dernière chose : n'oubliez pas de sourire !

Faites-vous aider pour les préparatifs !

Le conseil de votre pharmacie

Des cadeaux de dernière minute en pharmacie

- Pour les jeunes conducteurs : une trousse de secours à mettre dans la voiture.
- Pour les jeunes mamans : un bon-cadeau pour acheter des couches, des aliments pour bébés, une lolette, etc.
- Pour les sportifs : un panier garni de barres énergétiques, de compléments alimentaires et de produits de soin.
- Pour ses grands-parents : un tensiomètre, des suppléments de vitamines, des infusions santé issues du commerce équitable ou un bon-cadeau pour son prochain bilan de santé.
- Pour les proches : leur parfum préféré.
- Pour ses enfants : une bouillotte originale.

Retrouver la magie de Noël

Noël nous convie à un bouquet d'arômes, tous plus divins les uns que les autres : vanille, cannelle, anis, chocolat, pain d'épice, mets festifs, orange, sapin et même fumée des bougies ou encore neige. Ces odeurs nous renvoient à des souvenirs d'enfance et nous mettent de bonne humeur. Rien ne vous empêche d'ailleurs d'y mêler des senteurs d'huiles essentielles dénichées dans votre pharmacie habituelle. Les décorations de Noël font partie de la fête. Mettez mari et enfants à contribution en les envoyant dans le jardin construire un phare. Comment ? Rien de plus simple : au lieu de faire un bonhomme de neige, ils font une tour en forme de quille. Puis ils creusent de petits trous à différents endroits de la façade, dans lesquels ils déposent des bougies chauffe-plat. Il n'y a pas de neige ? Dans ce cas, pourquoi ne pas envoyer votre petite famille en forêt pour ramasser des pommes de pin ? Placées dans des cache-pots argentés et ornées de petits rubans et de brindilles de gui, elles seront du plus bel effet dans votre intérieur ! Qui plus est, vous ferez ainsi des heureux : vos enfants se feront une joie de se voir confier une tâche importante, votre chat retrouvera un peu de paix et vous pourrez emballer les cadeaux, ni vu ni connu. Joyeux Noël !

Suzana Cubranovic

Halte au stress ! Prenez le temps de savourer une tasse de thé rooibos et quelques biscuits de Noël.

« Elena reçoit aussi des cadeaux à Noël ? »

Ce que Philippe, sept ans, préfère à Noël, ce sont les cadeaux sous le sapin. Il aimerait bien savoir si Elena, la petite copine qu'il a rencontrée en vacances en Italie, recevra aussi des cadeaux. Il pose la question à sa grand-mère qui lui apprend plein de choses sur les différentes traditions de Noël à travers le monde.

Une grande fête s'étalant sur 12 nuits…

Sa mamie le rassure : « Mais bien sûr, Philippe ! Les petits Italiens reçoivent aussi des cadeaux à Noël. Dans le monde entier, Noël est synonyme de cadeaux. Et puis les festivités s'accompagnent toujours d'un repas particulièrement fin. Par contre, ce qui change d'un pays à l'autre, ce sont les traditions. » « Comment ça se passe alors chez Elena ? », demande Philippe avec impatience. « En Italie, Noël est une grande fête de famille qui se célèbre autour d'un véritable festin. Les festivités de Noël commencent huit jours avant le 25 décembre et s'achèvent douze nuits après, avec les trois rois. C'est le 6 janvier que les enfants sages reçoivent les cadeaux que leur apporte la sorcière Befana. La sorcière passe par la cheminée, perchée sur son balai et dépose les cadeaux dans les chaussures posées devant la cheminée. Mais si Elena reçoit beaucoup de cadeaux, ce qui sera certainement le cas, alors Befana les dépose à côté de ses petites chaussures. En Italie, l'arbre de Noël n'a pas la même importance que chez nous mais les crèches sont parées de leurs plus beaux atours. »

Dans le monde entier, Noël est synonyme de cadeaux

« Et mon parrain, en Allemagne, comment il fête Noël ? »
« En Allemagne et en Autriche, Noël est fêté comme chez nous avec le sapin de Noël, les chants, la crèche et les cadeaux. Beaucoup de gens assistent à la messe de minuit la veille de Noël.
Autrefois, le sapin de Noël n'était pas une tradition aussi répandue. Seuls les nobles pouvaient se permettre de décorer un arbre avec des bougies. C'était bien trop cher pour les gens ordinaires.
Au sud de l'Allemagne, là où ton parrain habite, c'est l'enfant Jésus qui apporte les cadeaux de Noël aux enfants. Dans le nord du pays, c'est le Père Noël.
Bien sûr, en Allemagne, on fait aussi un repas de fête avec des plats traditionnels comme l'oie de Noël, la carpe de Noël ou encore les biscuits faits maison qui consistent, le plus souvent, en différentes variétés de gâteaux de Noël.
En France, le repas de Noël est extrêmement important. Le menu de fête comprend de la dinde farcie, des huîtres, des vol-au-vent, du foie gras et du champagne. En dessert, on déguste la bûche de Noël, une pâtisserie qui ressemble à une bûche de bois. J'ai une bonne recette de bûche que je compte essayer à Noël (voir page 11). Qu'en penses-tu ? » « Oh oui ! Et les enfants en France, ils reçoivent aussi des cadeaux ? » « Mais bien sûr ! Après le dîner, les gens vont à la messe de minuit. Le Père Noël apporte les cadeaux soit avant, soit après et parfois le lendemain matin seulement ».

« Qu'est-ce que tu sais encore sur Noël ? »
« Oh, plein de choses ! Aux Etats-Unis, les maisons sont décorées avec d'énormes guirlandes de lumière de toutes les couleurs. Le Père Noël, qui s'appelle là-bas Santa Claus, vient du pôle Nord sur un traîneau tiré par les rennes. En Russie, c'est Ded Moroz (signifie littéralement Grand-Père Gel) qui apporte les cadeaux, en Islande ce sont 13 lutins de Noël et, en Suède, le Père Noël s'appelle Jultomte.
Noël en Australie est une fête très particulière. Ce pays aussi grand qu'un continent est situé dans l'hémisphère sud. Le mois de décembre est donc en plein dans la saison chaude. Le Père Noël arrive en ski nautique ou en surf et les gens organisent une grillade sur la plage. Mais il y a une chose qui ne change pas dans tous les pays du monde : tous les enfants se réjouissent de recevoir leurs cadeaux de Noël et attendent avec impatience la distribution des paquets ».

Kurt Meyer

Chaque pays a sa façon de fêter Noël, à un détail près : les enfants attendent tous impatiemment la distribution des cadeaux !

WERBEANSTALT.CH

En réalité, voilà à quoi nos comprimés devraient ressembler: Sandoz, fidèle à la Suisse depuis 1895.

Les sociétés ou groupes étrangers rachètent de plus en plus les marques et entreprises traditionnelles suisses. Sandoz, en revanche, reste fidèle à notre pays. Notre qualité de filiale de Novartis nous impose une obligation de qualité vis-à-vis de nos clients suisses. Voilà pourquoi nous appliquons les normes de production de notre maison mère, auxquelles s'ajoute notre tradition suisse, pour concevoir nos génériques. **En effet, une société qui a déjà produit des médicaments originaux a toutes les clés en main pour concevoir des génériques de qualité originale: Sandoz depuis 1895.**

a Novartis company

SANDOZ

Une saine décision

Bûche de Noël – variante sans cuisson

Faire fondre (idéalement au bain-marie) le beurre avec le chocolat en morceaux et bien mélanger. Incorporer la crème de marron et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Laisser refroidir un moment puis enrouler la pâte en forme de bûche dans une feuille d'aluminium. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 12 heures (idéalement toute une nuit).

Le lendemain, couper une extrémité de la bûche (tranche d'1 à 2 cm d'épaisseur) puis ajouter ce morceaux sur les côtés, aux $^{2}/_{3}$ du gâteau, comme une branche. Avec les dents d'une fourchette, tracer des lignes irrégulières sur toute la longueur du tronc pour imiter l'écorce. A l'extrémité de l'écorce « coupée » (ne pas oublier la branche), dessiner des cercles représentant les cernes de l'arbre. La bûche est encore meilleure préparée quelques jours à l'avance. Saupoudrer de sucre glace juste avant de servir pour la touche de neige : votre variante de bûche de Noël est prête !

Ingrédients (pour 8 personnes)

- **250 g** **de beurre**
- **500 g** **de chocolat (en tablette)**
- **500 g** **de crème de marron (toute faite ou préparée avec une purée de marron et 100 g de sucre)**
- **½ cc** **de sucre vanillé**
- **1 cs** **de sucre glace**

Préparation : environ 40 min.
Repos : au moins 12 heures

Cold Cream

Plus de protection et de douceur pour les peaux sensibles et sèches de toute la famille.

Pierre Fabre

Disponible dans les pharmacies participantes.

La station thermale d'Avène

EAU THERMALE
Avène

NasoboL®
Le pied de nez au rhume

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

SANOFI

Demandez conseil à votre spécialiste
et lisez la notice d'emballage. Liste D.
sanofi-aventis (suisse) sa, 1217 Meyrin / GE.

CH-NAS 08.08.01

Humez, c'est l'hiver !

Les huiles essentielles sont de précieuses alliées pour surmonter l'hiver. A l'heure des refroidissements, les huiles essentielles d'eucalyptus, de thym et d'aiguilles d'épicéa favorisent la respiration. Elles sont notamment très efficaces en inhalation : versez-en quelques gouttes dans un récipient rempli d'eau bouillante et maintenez votre visage au-dessus pendant une dizaine de minutes. Pour éviter toute évaporation excessive, couvrez-vous la tête à l'aide d'une serviette éponge. Lors des sombres journées d'hiver, les diffuseurs d'huiles essentielles ou brûle-parfums en pierre créent une atmosphère relaxante. Versez quelques gouttes d'huiles essentielles de bergamote, d'orange, de mandarine ou de lavande dans le diffuseur d'huiles essentielles ou sur la pierre.

Bien s'armer pour l'hiver

Les températures hivernales mettent l'organisme à rude épreuve. Le port de vêtements adaptés permet de lutter contre la déperdition de chaleur. Pour vos sorties, misez sur la laine, les semelles en peau d'agneau retournée, sans oublier votre bonnet. Pour vous réchauffer de l'intérieur, quelques tranches de gingembre infusées dans de l'eau chaude et autres tisanes sont des valeurs sûres. Pour prévenir les frissons et stimuler la circulation, les épices telles que le piment de Cayenne, la cannelle, le romarin, la cardamome, le poivre et le thym sont sans pareilles. La pratique d'une activité physique régulière en plein air exerce aussi un effet revigorant. La nuit, difficile de s'endormir avec les pieds froids ; des chaussettes, un coussinet de noyaux de cerises, un coussin chauffant électrique ou encore une bouillotte vous procureront une agréable chaleur.

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

Bien protéger sa peau

En hiver, pour pallier les désagréments liés au froid, la peau a besoin d'un sérieux coup de pouce. Elle doit notamment être abondamment nourrie de lipides car lorsque le thermomètre est en berne, les glandes sébacées (produisant le sébum) sont moins actives. Résultat : la peau se dessèche, devient rugueuse et gercée. Les huiles de bain et lotions corporelles riches en lipides confèrent à la peau souplesse et élasticité. Pour les peaux matures, l'utilisation de produits de soin très riches en lipides est particulièrement recommandée. Avec l'âge, la peau a tendance à devenir plus sèche et retient moins bien l'humidité dans ses couches profondes. La Cold Cream offre une protection optimale en cas de basses températures et de peaux très sensibles. Votre pharmacien se fera un plaisir de vous renseigner sur la gamme de soins la plus adaptée à votre type de peau.

Nouveau : Cami-moll intime soin hydratant et mousse lavante

Soin intime quotidien de la femme : la crème hydratante Cami-moll et la mousse de toilette sont des soins naturels pour la zone intime externe.

Elles contiennent les principes actifs traitants de la camomille et du bisabolol. Cami-moll assure une valeur pH équilibrée et maintient ainsi l'équilibre de la flore vaginale. La flore vaginale bénéficie d'un mécanisme de défense naturel contre les irritations, les démangeaisons, les inflammations et les infections. Agit de manière durable contre les odeurs corporelles.
Disponible exclusivement dans les pharmacies et drogueries.

Iromedica AG

Vichy Liftactiv Serum 10

En dix minutes, la peau est comme transformée.

Après un mois, les rides ont diminué jusqu'à -27 %, avec un effet lifting durable.* Résultats spectaculaires grâce au rhamnose (10 %), un actif d'origine naturelle. Avec de l'acide hyaluronique. Même pour les peaux sensibles.
(*Test scientifique – 40 femmes)

L'Oréal Cosmétique Active

Cicaplast Balsam B5 de La Roche-Posay

Au quotidien, on est souvent confrontés à de petites agressions comme des égratignures, rougeurs ou gerçures.

Le soin multi-réparateur Cicaplast Baume B5 offre une réponse à toutes les irritations de la peau. Grâce à sa combinaison unique d'actifs, le baume soulage, répare et dispose d'une action antibactérienne. Facile d'application, il est non gras et ne laisse pas de traces blanches. Le baume est aussi recommandé pour les nourrissons !

L'Oréal Cosmétique Active

Des pistes avant de chausser vos skis

Les sports d'hiver permettent de garder la forme même pendant la saison froide. Pour un plaisir sans dommages, misez sur la préparation physique et sur un équipement adapté. Suivez nos pistes avant de chausser vos skis.

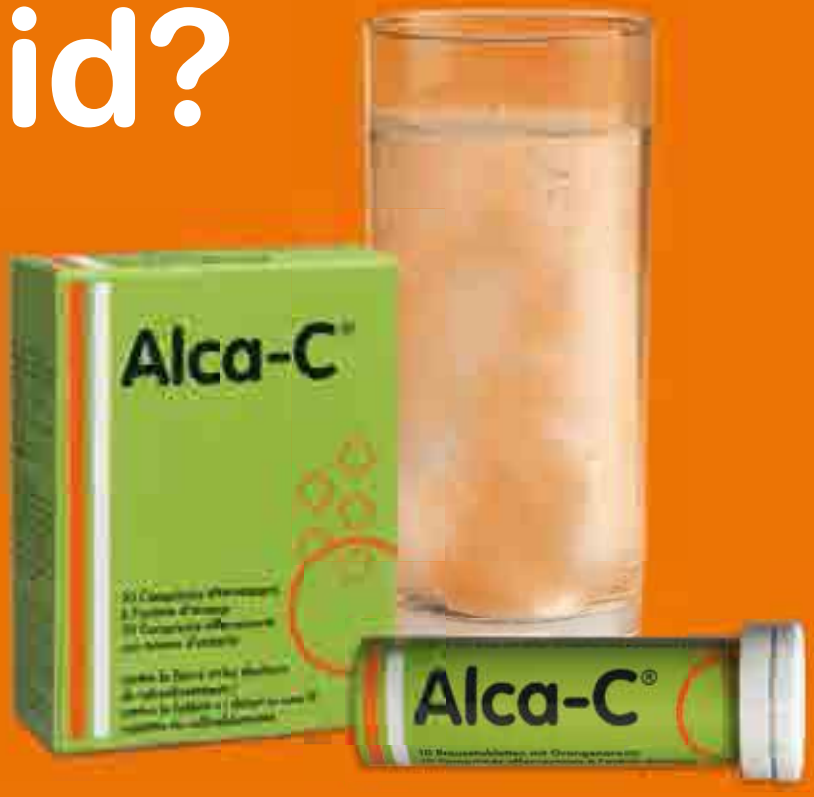
Raquettes, luge ou snowtubing…
La piste est encore à l'ombre. Les premiers rayons caressent les cimes des montagnes. Petit à petit, le soleil continue sa course dans le ciel hivernal d'un bleu profond. Les pistes encore vierges invitent à la glisse. C'est une nouvelle journée sportive qui commence. Le manteau neigeux est prétexte aux plaisirs les plus variés. Depuis plusieurs années, la raquette fait de plus en plus d'adeptes. Facile, ce sport s'adresse à toutes les générations. Idem pour le traîneau ou la luge, activités plus traditionnelles qui se pratiquent également à tout âge. Du côté des nouveautés, la mode est au snowtubing, une activité de glisse très ludique apparentée au bobsleigh. Il s'agit de descendre à vive allure en radeau pneumatique sur des pistes spécialement aménagées. Le snowtubing se pratique en solo, en famille et même en équipe. A l'heure actuelle, une vingtaine de stations de sport d'hiver suisses le propose.

Se préparer physiquement et vérifier son matériel
La descente à ski, le ski de randonnée, le snowboard et le ski de fond s'adressent aux sportifs entraînés. Ces disciplines sollicitent en effet fortement les articulations, les muscles et les tendons. Résultat : le risque de chutes, de fractures mais aussi de courbatures est plus élevé. En vous préparant aux sports de montagne, vous éviterez tout problème dû à un effort excessif. Améliorez force, souplesse, réactivité et endurance dans un club de sport ou un centre de fitness. N'oubliez pas non plus

Suite en page 17

Pris froid?

Alca-C® en cas de grippe et de refroidissement – atténue la fièvre et les douleurs.



Prière de lire la notice d'emballage.

Melisana SA, case postale, 8026 Zurich

SuDoKu édition Octobre/novembre 2011

Les capsules d'huile de millet doré HIRSANA font le maximum pour vos cheveux !

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

06010014289

Les dix emballages de cure HIRSANA capsules à l'huile de millet doré ainsi qu'un foehn de voyage pratique ont été gagnés.

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

Suite de la page 15

Bien se préparer pour des vacances sans danger

de faire vérifier vos équipements sportifs en début de saison. Laissez un professionnel les régler pour éviter tout problème dû à un matériel mal adapté.

S'échauffer avant de s'élancer

Dans tous les cas et pour préparer vos muscles et vos articulations à l'effort, échauffez-vous rapidement juste avant de vous élancer. Un démarrage à froid serait trop brutal. Investissez cinq à dix minutes de votre temps pour bien vous mettre en condition. Pliez les genoux et sautillez sur place pour fouetter votre circulation. Décrivez des cercles avec vos hanches et levez vos jambes en alternance pour vous assouplir. Faites aussi quelques rotations du buste, si possible avec un bâton de ski derrière les omoplates. Etirez vos bras et vos jambes en douceur pour relâcher les tensions et placez-vous en équilibre sur une jambe pour améliorer votre sens de l'équilibre. Enfin, balancez-vous en position accroupie pour renforcer les muscles de vos jambes.

Opter pour des vêtements adaptés

L'effort physique fait transpirer, même par grand froid. Or les vêtements mouillés abaissent la température du corps et favorisent les coups de froid. Les vêtements fonctionnels respirants, en revanche, n'absorbent pas la sueur mais l'évacuent vers l'extérieur. Par ailleurs, pensez à vous couvrir la tête d'un bandeau ou d'un bonnet pour éviter une trop forte déperdition de chaleur. Enfin, pour vous habiller, adoptez le principe de l'oignon : superposez plusieurs couches de vêtements que vous pourrez enlever si vous faites une pause ou si vous vous trouvez dans un local chauffé.

Casque et crème pour se protéger

Un casque et des protections permettent de vous prémunir des conséquences d'un accident à la tête, au torse, aux coudes ou aux poignets, surtout si vous pratiquez des sports à sensation tels que le snowboard de manière intense. Protégez-vous également contre les rayons UV, très agressifs en montagne, avec une crème et un stick à lèvres achetés en pharmacie. La cold-cream, crème très nourrissante, est indiquée en cas de très basses températures. Une paire de lunettes de bonne qualité est incontournable. D'après les statistiques, environ un tiers des accidents de sports d'hiver sont dus à une mauvaise vue : ne vous élancez pas sur les pistes sans vos lunettes ou vos lentilles de contact !

Adrian Zeller

Le conseil de votre pharmacie

Réduisez le risque d'accident

- Le manque de concentration dû à la fatigue et à l'inattention est une cause fréquente d'accidents. Ne présumez pas de vos forces, surtout en début de saison.
- Sous l'influence de l'alcool, on a tendance à surestimer ses capacités. En outre, le temps de réaction diminue. Pour vous réchauffer, préférez un thé chaud.
- Aux sports d'hiver, on brûle beaucoup de calories. Un petit déjeuner solide et des repas réguliers vous apporteront l'énergie qu'il vous faut.

Pour profiter des joies des sports d'hiver, prévoyez un équipement adapté, une bonne crème solaire et un casque pour le ski.

Lubex anti-age®

Formule dermatologique intensive contre le vieillissement de la peau

Maria Mettral
ambassadrice de Lubex anti-age®

En vente dans les pharmacies et drogueries

permamed
4106 Therwil • Tél. 061 725 20 20

NYCOMED Nycomed Pharma AG

Brûlures d'estomac ?

RIOPAN GEL® Forte forme un film protecteur dans l'estomac et combat l'action agressive du suc gastrique.

Double capacité de fixation de l'acide

2011-RIO-020

Lisez la notice d'emballage.

Demandez conseil. Si vous présentez les symptômes correspondants, nous vous offrirons volontiers un échantillon gratuit (2 sticks de 10 ml de gel) de RIOPAN GEL® Forte (dans la mesure des stocks disponibles).

Classique et trendy pour les fêtes !

Belle et raffinée pour les fêtes de fin d'année ? Prenez-vous y à temps ! Pour être classe et lumineuse, adaptez votre look et vos manières aux circonstances, sans paraître trop sophistiquée. Vous serez parfaite !

Sobriété ! Un incontournable du bon ton, même au troisième millénaire

Zen, détendue et naturelle

Dans notre culture, à l'approche de Noël, la tradition veut que nous nous réunissions dans la convivialité : dîners d'entreprise, rencontres entre amis et fêtes de famille. Comment s'y préparer ? Comment s'habiller ? Faut-il opter pour une coiffure et un maquillage d'exception ou arborer le look habituel avec une petite touche en plus ? Comment vivre au mieux la convivialité ?

Accaparées par le travail et les contraintes familiales, nous nous regardons dans le miroir et là… « Rien ne va plus » : quelques rides par-ci, des cernes par-là, un teint tout gris et quelques kilos disgracieux. Si vous êtes consternée devant votre miroir, sachez que même en y mettant le prix, aucun soin cosmétique ou esthétique ne fera des miracles instantanés sur un corps et un visage négligés. Rassurez-vous, il est encore temps de faire peau neuve afin d'être lumineuse et en pleine forme pour affronter vos patrons, collègues, parents et amis ; Résultat : plus zen au travail, plus détendue avec vos amis et résolument naturelle en famille. Un cadeau de Noël pour votre santé !

Suite en page 21

Offrez pour Noël des soins du corps naturellement doux!

RAUSCH
HERBAL COSMETICS
FROM SWITZERLAND

SHOWER CREAM
Douche soin, 200 ml
détend et calme

BODY LOTION SENSITIVE
Lotion de soins pour le corps, 200 ml
hydrate et protège

RAUSCH – La nature à fleur de peau!

Jusqu'à épuisement du stock.

www.rausch.ch

formoline L112

Donnez un nouvel élan à votre poids.

Réduit l'absorption des calories provenant des graisses alimentaires.

Retrouvez-nous sur facebook
formoline Switzerland

Suivez-nous sur Twitter
@formolineL112

www.**formoline**.ch
Interdelta SA, 1762 Givisiez, www.interdelta.ch

Suite de la page 19

De l'eau, avant toute chose

Boire de l'eau, élixir de santé, mais en quelle quantité ? Il suffit de 1.5 à 2 litres par jour pour purifier votre organisme, hydrater votre peau et vous réconcilier avec votre balance. Autant s'y faire, boire un peu plus chaque jour et persévérer jusqu'à ce que cela devienne une habitude. A la clé : une forme éblouissante 365 jours par an !

A la maison, comme au travail, il devrait toujours y avoir une carafe d'eau fraîche posée sur la table ; dans la salle de réunion, la mise à disposition de verres et de bouteilles d'eau est une façon simple et appréciée d'accueillir les autres ; un point d'alimentation en eau potable doit être prévu sur chaque lieu de travail (conformément à la législation du travail). Boire de l'eau entre les repas et pendant la journée de travail rafraîchit le corps et l'esprit.

Look approprié, sans excès

Et maintenant, pensez à votre look. Pour le dîner d'entreprise, optez pour une tenue harmonieuse, en accord avec votre corps, votre âge et votre style. Un look classique avec une pointe « tendance », succès garanti ! Accordez-vous un soupçon de sex-appeal, mais sans excès d'élégance ni de maquillage ; cela risquerait de vous nuire plutôt que de vous valoriser. Ne négligez pas non plus l'harmonisation des couleurs et des accessoires. Pour une rencontre entre amis, vous pouvez oser davantage en optant pour un look décontracté mais soigné. Et en famille ? Ce n'est pas parce que vous êtes aux fourneaux que vous devez vous laisser aller ! Ménagez-vous du temps pour vous préparer avant l'arrivée des invités et pour les accueillir en arborant une mine détendue.

A vous les bonnes manières !

Et qu'en est-il des bonnes manières, cet ensemble de règles que notre culture nomme la « politesse » ? Le bon ton, ce brin d'étiquette adapté au contexte dans lequel nous nous trouvons, est toujours largement apprécié. Ainsi, si vous dînez avec vos patrons et vos collègues, mieux vaut ne pas vous montrer trop spontanée et savoir vous contrôler (vous pourriez le regretter). Si vous faites la fête avec vos amis ou vos proches, vous vous sentirez plus libre, encore que les excès pourraient vous gâcher la fête et laisser une image peu flatteuse de votre personne. Vos amis et proches aussi vous apprécient pour cette touche de raffinement qui vous rend unique et élégante en toute circonstance.

Lorenza Hofmann

Du citron ou de l'huile pour les ongles

Autour de la table de Noël, les regards se poseront également sur vos mains. Aussi, veillez au soin et à l'esthétique de vos ongles ! Si vous ne souhaitez pas passer chez la manucure, vous trouverez un vaste choix de produits spécifiques en pharmacie. Vous pouvez aussi préparer un soin naturel méditerranéen vous-même : mélangez le jus d'un demi-citron avec de l'huile d'olive pour y tremper vos doigts pendant quelques minutes. Le citron éclaircit les ongles, l'huile les hydrate et les nourrit. Ensuite, coupez-les ou limez-les à votre gré, appliquez une base neutre et, éventuellement, un vernis coloré, assorti à votre look.

1.5 à 2 litres d'eau par jour permettent de purifier votre organisme, d'hydrater votre peau et de vous réconcilier avec votre balance.

Grippe, rhume – restez sur vos gardes

Voici venu le froid, le vrai froid piquant et cinglant, et avec lui son lot de pathologies hivernales. Pour passer un hiver en forme, découvrez nos conseils.

La grippe, star de l'hiver

Présumée coupable dès qu'un rhume dure plus d'un ou deux jours, la grippe est victime d'un abus de langage. Maladie virale aiguë, elle se distingue pourtant du rhume, beaucoup plus banal.

Elle se transmet avec une haute contagiosité d'une personne à une autre par inhalation de particules infectieuses véhiculées dans l'air. Il s'agit d'une infection des voies respiratoires déclenchée par les virus Influenza A et B. La vraie grippe apparaît le plus souvent de décembre à mars, se manifestant par une forte fièvre (plus de 39°C), des courbatures et une fatigue intense. Elle peut vous mettre au tapis en quelques heures et pendant plusieurs jours. Lorsqu'une région est touchée, plus de 10 % de la population est infectée. En Suisse, au cours d'une épidémie ordinaire, 100000 à 250000 personnes sont atteintes.

Gros rhumes, ne pas confondre

A côté du modèle original, on trouve une kyrielle de maladies saisonnières d'origine virale qui n'hésitent pas à faire parler d'elles dès septembre. Ces pâles imitations donnent lieu à un syndrome grippal, version « soft » : la fièvre excède rarement 38.5°C et n'impose pas un séjour prolongé sous la couette. Sous nos latitudes, tous ces virus surviennent de préférence en hiver, ce qui explique pourquoi le terme « refroidissement » est souvent utilisé pour dénommer ce type d'affections.

En Suisse, on recense en moyenne plus de 150 000 cas de grippe par an

Comment traiter ?
Alors que les infections bactériennes peuvent être traitées par des antibiotiques, ce type d'affections virales s'estompe en quelques jours, voire une bonne semaine pour la grippe. Il n'existe pas de médicament capable de traiter réellement la grippe ou le rhume. Il est toutefois possible de soulager leurs symptômes.

Soulager les douleurs
Des antalgiques ou anti-inflammatoires (paracétamol, ibuprofène…) sont efficaces pour soulager le mal de tête et abaisser la fièvre.

Dégager le nez
Les sprays nasaux soulagent temporairement, apportent un confort et permettent de mieux dormir. Attention cependant au risque de dépendance. Les inhalations sont également recommandées. Le fait de respirer un air humide et chaud procure notamment un soulagement rapide en réduisant les mucosités et la congestion nasale.

Choisir le sirop approprié
Les sirops sont usuels en cas de toux. Il convient néanmoins de spécifier la nature de la toux, grasse ou sèche, pour choisir le mieux adapté.

Apaiser la gorge
Les traitements se présentent sous forme de pastilles à sucer, de collutoires ou de solutions pour gargarismes. La plupart contiennent un antibiotique ou un antiseptique, voire un anti-inflammatoire.

Sophie Membrez

INNOVATION ANTI-AGE
POUR LA PEAU DÈS 50 ANS

Se faire plaisir et offrir!
Cadeau* d'une valeur de CHF 34.–

Améliore la **densité et l'élasticité** cutanée – sans peeling chimique

DermoDENSIFYER

Eucerin®
RECOMMANDÉ PAR LES EXPERTS DE LA PEAU

Disponible dans les pharmacies participantes.
* 2 x 20 ml, à l'achat d'un produit original DermoDENSIFYER, jusqu'à épuisement du stock

La lumière qui soigne

Tout comme les plantes, notre organisme a besoin de lumière, au risque de s'étioler en cas de manque ! Aujourd'hui, ses bienfaits sont de mieux en mieux connus. Et il devient alors évident de faire le plein en cas de « carence » lumineuse… Enquête.

L'homme a un besoin vital de lumière

L'effet synchroniseur de la lumière

L'humeur et la vitalité dépendent en grande partie de la quantité de lumière reçue. Quand il fait beau, nous avons tout intérêt à profiter du soleil (le matin tôt, il est moins nocif). Mais dans les pays où la luminosité est faible, comme en Suisse l'hiver, il arrive souvent que l'organisme soit « en manque ». Le corps humain, comme celui de nombreux animaux, est régulé par la lumière du soleil sur un cycle exact de 24 heures, dit circadien (du latin circa : autour/et diem : jour). Ainsi, la durée de la période diurne, c'est-à-dire pendant laquelle on reçoit la lumière naturelle, influence directement le bon fonctionnement de l'organisme. C'est notre horloge biologique interne. Les habitants des contrées nordiques sont notamment très affectés par les courtes journées en hiver.

Les risques associés au manque de lumière

Le rythme circadien peut être bouleversé par l'organisation du travail (« horaires non conventionnels » liés à certains métiers – continus, de nuit ou décalés) mais aussi par les nouvelles technologies (Internet, portable,

Suite en page 27

LoveWinter

N°1
des crèmes pour les mains en Suisse*
en pharmacies et drogueries

Agit vite – protège durablement

Formule norvégienne de Neutrogena®

*IMS Healthcare Sales Data, pharmacies/drogueries, MAT valeur juin 2011

Neutrogena®

DÉVELOPPÉ AVEC DES DERMATOLOGUES

PERENTEROL® travel contre la diarrhée du voyageur

Saccharomyces boulardii

- Probiotique naturel pour toute la famille
- Rétablit la flore intestinale et en régularise l'activité
- Emballage pratique et hygiénique en blister
- Pas besoin de frigo, même dans les climats chauds

1 seule capsule par jour

Demandez conseil à votre spécialiste de la santé et lisez la notice d'emballage.

Zambon
ZAMBON SUISSE SA

Suite de la page 25

télévision, etc.), qui incitent à se couper de l'exposition naturelle… Or, les lumières artificielles sont 5 à 20 fois moins intenses que la lumière naturelle, même par temps maussade. Le risque de carence en lumière est alors non négligeable. Il en résulte une baisse de tonus et une somnolence contre laquelle il est difficile de lutter.

Le blues hivernal

Plus les jours raccourcissent, plus votre déprime s'accentue ? Il s'agit peut-être d'une dépression saisonnière, un mal qui touche une personne sur cinq. Fatigue, tristesse, augmentation des heures de sommeil et de l'appétit en sont les principaux symptômes.

Quand une personne a les yeux fermés ou lorsqu'elle est plongée dans le noir, la glande pinéale (ou épiphyse située sous le cerveau) sécrète une hormone impliquée dans le mécanisme du sommeil : la mélatonine. Chez les personnes souffrant de dépression saisonnière, on constate un décalage dans la sécrétion de la mélatonine, celle-ci intervenant trop tardivement.

Comment la reconnaître ? Les symptômes dépressifs s'atténuent puis disparaissent, de manière caractéristique, avec l'arrivée du printemps. Pourquoi au printemps ? Parce que cette saison s'accompagne d'une augmentation de la luminosité, en durée comme en intensité. Pour prévenir ces troubles en hiver, il faut s'efforcer de sortir régulièrement, même par mauvais temps ou en cas de grisaille. La lumière naturelle aide à doper le moral !

Les bienfaits de la lumière

Des études scientifiques démontrent que la lumière possède de remarquables effets thérapeutiques. Elle réduit notamment le cholestérol et les caries dentaires, améliore le système immunitaire, augmente la libido et la fertilité, prévient les tumeurs. En résumé, elle est indispensable à la santé de l'homme.

Anna Wirz-Justice, professeure de la clinique psychiatrique universitaire de Bâle et pionnière dans la recherche en luminothérapie (aujourd'hui à la retraite), a également révélé l'impact de la lumière sur les performances intellectuelles. Parmi ses nombreux autres bienfaits, on peut aussi citer son rôle dans la synthèse du cortisol, hormone indispensable, permettant au corps de réagir d'une manière positive face aux événements.

La luminothérapie agit contre les baisses de moral en hiver. La lumière blanche intense, sans rayons UV, s'avère également efficace en cas de décalage horaire ou de stress.

La luminothérapie, du psoriasis au jet lag

La solution passe souvent par des séances de luminothérapie, une technique qui consiste à s'exposer à des lampes spéciales, de forte intensité, visant à simuler la lumière solaire. Et cela fonctionne ! Pour en savoir plus, n'hésitez pas à demander conseil. Il s'agit en fait d'une lumière blanche intense, sans UVA ni UVB, devant laquelle on se place régulièrement.

La luminothérapie ne sert pas seulement à lutter contre les baisses de moral, elle aide aussi en cas de « jet lag » persistant. Elle pourrait avoir de beaux jours devant elle. En effet, de nouvelles utilisations lui sont attribuées, comme la lutte contre le stress au travail. La luminothérapie est également indiquée en cas de psoriasis d'intensité modérée à grave.

A lire

Les bienfaits de la lumière sur votre santé, par Fabio Marchesi, Editions du Dauphin, ISBN-10 : 2716313377

Sophie Membrez

Cold Cream

Plus de protection et de douceur pour les peaux sensibles et sèches de toute la famille.

Enrichie en Eau thermale d'Avène, la gamme au Cold Cream est idéale pour protéger, nourrir et apaiser les peaux sèches et sensibles. Elle leur apporte les lipides dont elles ont besoin pour constituer une barrière efficace contre les agressions.

EAU THERMALE
Avène

La station thermale d'Avène

Pierre Fabre

Disponible dans les pharmacies participantes.

Pommade, crème, gel, mode d'emploi

Etaler, passer de la crème, oindre… Qu'appliquons-nous au juste sur notre peau ou que faisons-nous pénétrer dans nos tissus par massage léger ? Dans quel cas est-il préférable d'utiliser une pommade, une crème plutôt qu'un gel ? Enquête.

Ce que nous appelons communément pommade anti-rhumatismale et crème solaire peuvent être en réalité un gel anti-rhumatismal et une pâte solaire. Une différence pas toujours évidente pour les consommateurs ! C'est la transformation qui détermine si la « pommade » reste à la surface de la peau ou pénètre dans les tissus avec le principe actif, si elle rafraîchit ou graisse, si elle est rapidement absorbée ou forme un film souple pour le massage.

Les pommades sont constituées d'une base plus ou moins grasse (graisses animales, huiles végétales, vaseline, cires, substances synthétiques). Habituellement, on mélange plusieurs bases pour obtenir la fluidité et la capacité d'absorption d'eau désirées. Les principes actifs sont dissous ou incorporés sous forme de poudre fine. Les pommades sont particulièrement indiquées en cas de massages légers ou pour former un film protecteur sur la peau ; généralement, elles ne déshydratent pas la peau.

Les pommades contenant plus de 30 pour cent de poudre sont appelées des pâtes. Elles sont notamment utilisées pour protéger et assécher le siège de bébé et en cas de maladies de la peau telles que le psoriasis.

Les crèmes sont des préparations biphasiques, dans lesquelles sont mélangées phase aqueuse et phase huileuse. On peut disperser de fines gouttelettes d'eau dans une phase huileuse (émulsion eau dans l'huile, aussi appelée émulsion eau/huile) ou de fines gouttelettes d'huile dans une phase aqueuse (émulsion huile/eau). Selon la solubilité, les principes actifs se trouvent dans la partie aqueuse ou huileuse. Les crèmes sont généralement plus souples que les pommades et produisent un effet légèrement rafraîchissant lors de l'application par l'évaporation de la phase aqueuse.

Les gels sont des liquides gélifiés. Ils pénètrent immédiatement dans la peau, ont un effet rafraîchissant et ne sont pas gras. L'inconvénient : ils peuvent dessécher la peau.

Savez-vous pourquoi ?

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

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

Se faire vacciner, c'est se protéger !

Les vaccins activent notre réponse immunitaire et nous protègent contre les complications de la maladie. Mais comment fonctionne un vaccin et en quoi est-il bénéfique ? Dr Marco Belvedere, pédiatre, nous livre ses réponses.

Dr Marco Belvedere,
pédiatre, Zurich

Quel est l'apport des vaccins ?
Dr Marco Belvedere : Depuis l'introduction de la vaccination, les décès dus à des maladies ou à des complications graves ont diminué. La vaccination systématiquement pratiquée aujourd'hui contre certaines maladies vise à prévenir la survenue de ces dernières. Le vaccin est une sorte d'apprentissage pour les défenses de notre corps (c.-à-d. notre système immunitaire), qui sont alors préparées si elles entrent à nouveau en contact avec le micro-organisme pathogène. Le premier vaccin disponible a été celui de la variole. En Suisse, nous devons à la vaccination l'éradication de la poliomyélite.

Comment le corps réagit-il à la vaccination et quels sont ses avantages ?
Les vaccins sont composés soit de micro-organismes vivants atténués (vaccins vivants), soit de particules de bactéries tuées (vaccins inactivés). Lors d'une vaccination, le corps active son propre système de défense et développe sa fonction de mémorisation. Grâce à la vaccination, l'organisme reconnaît rapidement l'agent pathogène et le combat, l'empêchant dans le meilleur des cas de déclencher la maladie et de développer de redoutables complications. Des années de pratique dans le monde entier ont montré que les vaccins sont efficaces et sûrs.

Pourquoi faut-il faire vacciner les tout-petits ?
Le calendrier de vaccination suisse est adapté à la situation de notre pays. La vaccination de base est

Les vaccins de base sont proposés dès l'âge de deux mois

importante pour la santé de chaque individu mais elle protège également le reste de la population. Habituellement, il faut plusieurs rappels, à intervalles définis. La vaccination est proposée dès l'âge de deux mois, car l'immunité transmise par la mère à l'enfant commence à régresser. La vaccination relance le système immunitaire de l'enfant, sa protection personnelle. Cela ne fait guère de sens de reporter la vaccination.

Quelle est l'importance de la vaccination chez l'adulte ?
Certains vaccins ne fournissent pas une protection à vie, ils doivent donc être renouvelés régulièrement. Il existe un principe selon lequel chaque vaccin compte. Cela veut dire qu'il est toujours intéressant de rattraper une vaccination lacunaire ou incomplète, même des années plus tard. Si vous ignorez votre situation vaccinale, vous serez considéré comme n'ayant jamais été vacciné.
Je tiens à souligner l'importance de se renseigner sur les vaccins recommandés avant d'entreprendre un voyage, ceci afin d'éviter d'attraper des maladies présentant un risque élevé et qu'un vaccin aurait pu prévenir.

Quels effets secondaires peuvent survenir après un vaccin et quand faut-il renoncer à se faire vacciner ?
Après un vaccin, des réactions locales telles que douleur, tuméfaction et rougeur peuvent apparaître au site d'injection. Mais on les accepte car elles sont beaucoup moins graves que la maladie elle-même. Dans de très rares cas, des complications sévères inattendues peuvent survenir en raison d'une allergie aux constituants du vaccin, comme aux protéines par exemple.
Il ne faut pas se faire vacciner en présence d'une forte fièvre due à une infection aiguë ou d'une allergie connue aux constituants du vaccin. S'il s'agit d'un vaccin vivant, les femmes enceintes et les personnes présentant une immunodéficience doivent s'entretenir préalablement avec leur médecin au sujet du rapport bénéfices-risques.

Quels arguments contre la vaccination rencontrez-vous le plus souvent dans votre pratique et comment y répondez-vous ?
Les parents croient souvent que les vaccinations contre les maladies infantiles ne sont pas nécessaires. Or ce n'est pas la maladie en tant que telle que l'on cherche à prévenir, mais ses complications qui peuvent être sévères. Parfois, les parents pensent que leur bébé est trop jeune alors que c'est justement le contraire. Il faudrait vacciner les nourrissons lorsque la protection maternelle régresse. Souvent, ils craignent que la vaccination soit trop agressive pour le système immunitaire. C'est vrai, mais le risque qu'il se passe quelque chose avec les vaccins homologués est beaucoup plus faible que celui encouru dans le cas où l'enfant tombe malade.

Alexandra Werder

Le conseil de votre pharmacie

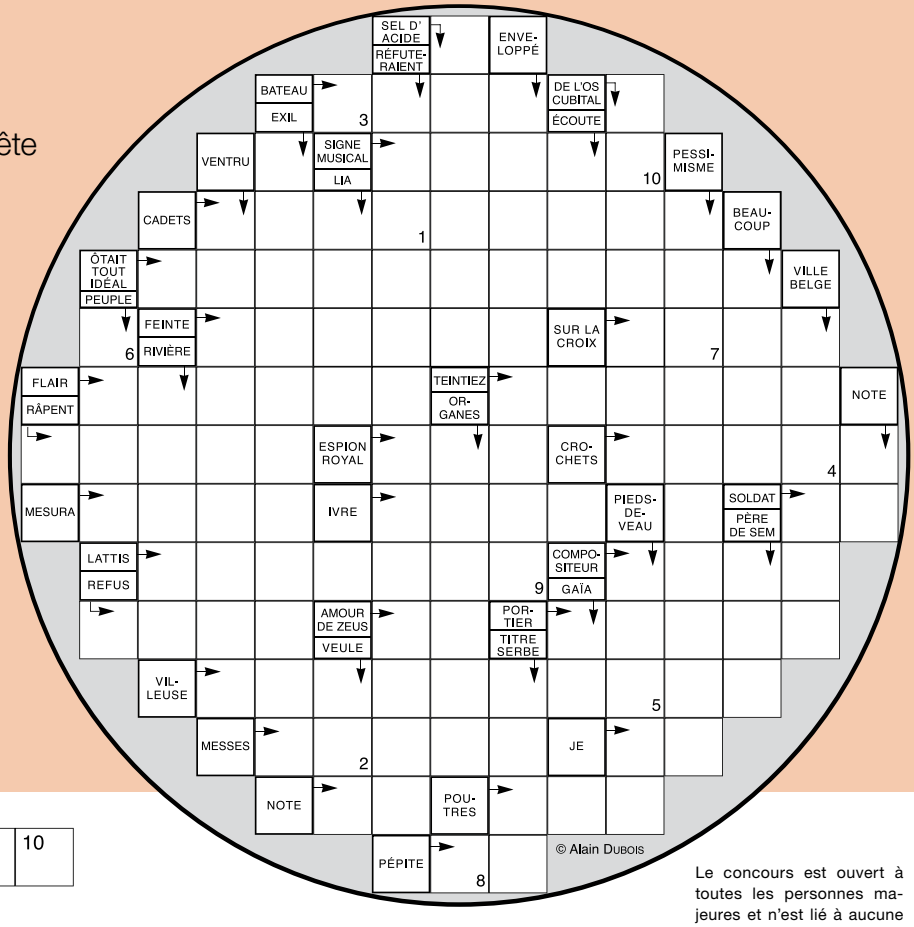
A propos de vaccination

- Les vaccinations recommandées d'après le plan de vaccination suisse comprennent la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la poliomyélite, l'Haemophilus influenzae, la rougeole, les oreillons, la rubéole, le pneumocoque, le méningocoque, l'hépatite B et le papillomavirus humain. Dans certains cas également la varicelle. Retrouvez plus d'informations sur le site www.cfv.ch
- Les vaccinations nécessitent des rappels réguliers. Ainsi, les adultes doivent procéder à un rappel de vaccination contre la diphtérie et le tétanos tous les dix ans.
- Gardez votre carnet de vaccination à jour.
- Avant tout voyage, faites-vous conseiller sur les vaccinations, voir aussi : www.safetravel.ch

Certains vaccins comme la diphtérie et le tétanos n'offrent pas de protection durable. D'où la nécessité d'effectuer régulièrement des rappels.

Participez et gagnez !

Soulage
…rhume
…mal de tête
…fièvre



Gagnez avec NeoCitran Grippe/refroidissement 1 des 10 bons cadeau Feelgood's d'une valeur de CHF 50.– !

Feelgood's PHARMACIES La santé vous va bien

Rapportez le talon ci-dessous dûment rempli dans votre pharmacie Feelgood's avant le **31 décembre 2011**. Le tirage au sort aura lieu le **9 janvier 2012** et les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nom, prénom : _____

Adresse : _____

NPA, localité : _____

Ma pharmacie Feelgood's (nom, lieu) : _____

Le concours est ouvert à toutes les personnes majeures et n'est lié à aucune obligation d'achat. Tous les collaborateurs des pharmacies Feelgood's, leurs familles ainsi que toutes les personnes vivant sous le même toit ne sont pas autorisés à participer. Tout recours juridique est exclu. Les prix ne sont ni échangés ni payés en espèces. La date limite de participation est fixée au 31 déc. 2011.

Bon pour un abonnement « feelgood's news »

Sur présentation de ce bon chez votre pharmacien, vous recevrez régulièrement et gratuitement notre magazine de santé actuel chez vous.

Veuillez m'envoyer régulièrement votre magazine de santé « feelgood's news », sans frais, à l'adresse suivante :

☐ Madame ☐ Monsieur ☐ J'ai un autocollant « publicité – non merci ! »

Nom, prénom : _____

Adresse : _____

NPA, localité : _____

E-mail : _____

Ma pharmacie Feelgood's (nom, lieu) : _____

Vos renseignements sont naturellement traités de manière confidentielle et utilisés dans le seul but indiqué.

Enfants, un problème de taille…

Chaque enfant grandit différemment. Certains ont de véritables poussées de croissance quand d'autres restent petits. A quoi faut-il être vigilant en tant que parent ?

« Tu grandis trop vite… »
Svenja bougonne en jetant un coup d'œil à sa penderie : « Maman, je ne mets plus ce pantalon. Tu peux le ranger avec les vêtements à donner ». Sa mère n'est pas d'accord : « Si, tu vas le mettre, on l'a acheté il y a tout juste quelques mois ». Mais l'adolescente de 14 ans ne se laisse pas fléchir. « J'ai l'air bête avec, il est trop court ». La mère de Svenja soupire : « Tu grandis trop vite, ma fille ! »

Chaque enfant grandit différemment
Vous est-il déjà arrivé de penser que votre fille ou votre fils grandit trop vite ou trop lentement ? Alors vous êtes comme beaucoup de parents qui se demandent s'il y a un problème quand leur enfant grandit d'un coup ou au contraire reste le plus petit de sa classe. Des inquiétudes le plus souvent infondées car seulement près de 5 % des enfants et adolescents ont une courbe de croissance qui diffère de la moyenne.

De l'importance d'une alimentation équilibrée
Chez les filles, la croissance s'arrête vers 16 ans, tandis que les garçons atteignent leur taille adulte aux alentours de 18 ans. Durant cette période, les retards et les poussées de croissance s'équilibrent généralement. La taille définitive est avant tout héréditaire. Les enfants atteignent presque toujours la taille de leurs parents, voire la dépassent ; les différences flagrantes sont rares. Autre facteur important : le régime alimentaire. Une carence en minéraux, en vitamines ou en protéines peut être responsable de retards de croissance.

Suite en page 35

Nicotinell® aide à la désaccoutumance au tabac.
Disponible sous forme de gommes à mâcher, de pastilles à sucer et de patchs.

Lisez la notice d'emballage

Novartis Consumer Health Suisse SA

COMPEED® masque, traite[1] et protège !

Ne tache pas, ne glisse pas.

Diminue le risque de contamination depuis la plaie.[2]

Le patch boutons de fièvre COMPEED® permet une cicatrisation ciblée de la plaie et aussi rapidement que la crème Aciclovir (5%)[3].

Un patch aux 7 avantages !

1. Favorise la cicatrisation
2. Masque immédiatement la lésion
3. Soulage la sensation de douleur
4. Réduit les rougeurs et les gonflements
5. Soulage les sensations de picotement, de démangeaison et de brûlure
6. Réduit la formation de vésicules et prévient la formation de croûtes
7. Diminue le risque de contamination depuis la plaie

1) Favorise la cicatrisation 2) Veuillez respecter les recommendations d'hygiène figurant sur la notice d'utilisation. 3) Karlsmark T, Goodman JJ, Drouault Y, Lufrano L, Pledger GW. Randomized clinical study comparing COMPEED® cold sore patch to acyclovir cream 5% in the treatment of herpes simplex labialis. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2008; 22 (10): 1184-1193.

Compeed®
Rien ne vous arrête.

Suite de la page 33

La taille définitive est avant tout héréditaire

Vous devez donc veiller à offrir à vos enfants une alimentation équilibrée et variée.
Une grippe sévère comme d'autres maladies peuvent faire obstacle à la croissance. Par ailleurs, l'insuffisance rénale, l'asthme, les maladies cardiaques, les troubles alimentaires, les intolérances alimentaires et le stress à l'école ou en famille peuvent notamment freiner la croissance.

Les écarts de croissance sont relevés
Le pédiatre mesure la taille de l'enfant lors de chaque contrôle. Il peut ainsi constater tout écart par rapport aux valeurs habituelles de son groupe d'âge. En cas de mensurations anormales, la courbe de croissance est suivie à des intervalles plus courts. Les parents n'ont donc pas à se faire de souci.
Certains adolescents souffrent de douleurs osseuses ou articulaires pendant leur croissance. Si vous êtes inquiet en tant que parent, parlez-en à votre pédiatre. Un trouble éventuel de la croissance peut être mis en évidence en comparant la maturité osseuse de l'enfant avec son âge biologique grâce à une radiographie de la main. D'autres examens sont alors possibles pour déterminer la cause du retard.

Les compléments alimentaires à la rescousse
Des troubles durables de la croissance peuvent révéler une maladie sous-jacente, jusqu'alors non dépistée. Une fois la pathologie traitée, la croissance se normalise généralement toute seule. Dans de rares cas, des hormones sont administrées en vue de stimuler la croissance ou au contraire de la freiner. Ces traitements complexes ne sont toutefois prescrits qu'au compte-gouttes et après un examen approfondi. Pour des enfants sans problème particulier, la prise de multivitamines ou de compléments alimentaires en association avec une activité sportive régulière suffisent généralement à accompagner la croissance.

Adrian Zeller

Les troubles de la croissance sont bien souvent résolus par la prise de vitamines ou de compléments alimentaires associée à une activité physique régulière.

Le conseil de votre pharmacie

Pour une croissance harmonieuse

- Veillez à ce que vos enfants adoptent un mode de vie actif : cela favorise leur croissance.
- Evitez l'alcool et le tabac, surtout pendant la grossesse. A la puberté, interdisez à votre fille ou à votre fils de fumer, de boire et de consommer de la drogue, pour éviter tout problème de croissance.
- Lorsqu'un jeune présente un écart de taille significatif par rapport à ses camarades, il est confronté à des taquineries. Abordez le sujet avec votre fille ou votre fils et apportez-lui un soutien psychologique.
- Votre pharmacien peut vous conseiller sur l'alimentation adaptée et sur les compléments alimentaires appropriés qui favorisent le bon développement de votre enfant.

ECO PHARMA

PRATIQUE AVANTAGEUX PERFORMANT RESPONSABLE

CONCOURS

J'aime

rejoignez **PACO** sur

facebook

OFFRE VALABLE DU 24 NOVEMBRE AU 24 DÉCEMBRE SUR LA PARFUMERIE ET LES ARTICLES CADEAUX

20% CUMULÉS

15 % de rabais immédiat + ECOPASS 5 % en chèques

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

spirig SANDOZ TEVA mepha

NaCl solutions