Octobre/novembre 2013

feelgood's news

Cocktail vitaminé
Paré(e) pour la saison froide !

Fixer des limites
Le « non » constructif

En plein air
Une journée d'automne colorée

Le temps de vivre –
Profiter de chaque instant

Pharmacie-Parfumerie Centrale
47-49, av. Léopold-Robert - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 910 7000
Pharmacie Éplatures Centre
Éplatures Centre - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 926 68 58
Pharmacie-Droguerie de la Gare
Gare 4 - 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

© corbis

960/961/948/988

Chère lectrice, cher lecteur

Le temps s'accélère. A peine une seconde pour s'asseoir qu'il faut de nouveau courir. Mais s'agit-il d'une réalité ou d'une illusion ?

Enfant, les grandes vacances duraient toute la vie. A l'âge adulte, voilà que les années filent comme du sable. Pourtant, le temps, immuable, est le même pour tous. Alors, pourquoi cette impression ?
Parce que nous sommes des êtres sensibles et subjectifs, et que le temps n'a rien de linéaire pour nous. Il file et disparaît si l'on ne s'en occupe pas. Si l'on demeure dans le temps de la performance (faire plus, plus vite), on a le sentiment d'avoir été vivant, mais pas celui d'avoir vécu…

Le temps est vraiment une étrange matière qui se dérobe lorsqu'on veut le saisir et se donne généreusement quand on oublie son existence. Nous ne pouvons pas l'arrêter ; il suit son cours, imperturbable. Le seul moyen de ralentir sa course réside dans notre capacité à en prendre conscience et de profiter des occasions ou opportunités qui s'offrent à nous.

L'automne est une saison propice à la flânerie dans une nature aux couleurs chatoyantes. Profitez-en pour vous accorder, à vous et votre famille, un peu de bon temps. Au fait, à quand remonte la dernière fois que vous avez fait voler un cerf-volant ? Ou depuis combien de temps rêvez-vous de participer à telle manifestation sportive, d'aller ramasser les champignons ou tout simplement de prendre un peu de temps pour vous ?

Et n'oubliez pas ceci : ce que vous appelez « temps » est votre vie. Ni plus ni moins. S'en souvenir peut vraiment être utile. De temps à autre !

Philippe Nussbaumer
Dr en pharmacie

ECO PHARMA

Le prochain numéro paraîtra en décembre 2013.

Editeur et annonces : Winconcept SA, Untermattweg 8, 3027 Berne, tél. : 058 852 82 00, contact@winconcept.ch ; **Gestion du projet, coordination et création :** STO Pharmawerbung AG, Gallusstrasse 33a, 9501 Wil ; **Rédaction :** Irène Herbst, STO Pharmawerbung AG, Wil ; **Impression :** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen ; **Changement d'adresse :** Veuillez vous adresser à votre pharmacie Feelgood's.
D'autres thèmes ainsi que le magazine sont disponibles à l'adresse : **www.feelgoods-pharmacies.ch**

imprimé en suisse

Retrouvez dans cette édition

Actualités

Dopez votre système immunitaire grâce à une alimentation équilibrée, riche en vitamines et évitez les grippes et refroidissements.

page 5

Actualités

Pour nombre de personnes, il est difficile d'opposer un refus à quelqu'un. Découvrez comment dire non plus facilement.

page 8

Bien-être

Plongez dans les douces couleurs automnales et profitez des journées encore chaudes pour pratiquer des activités de plein air.

page 23

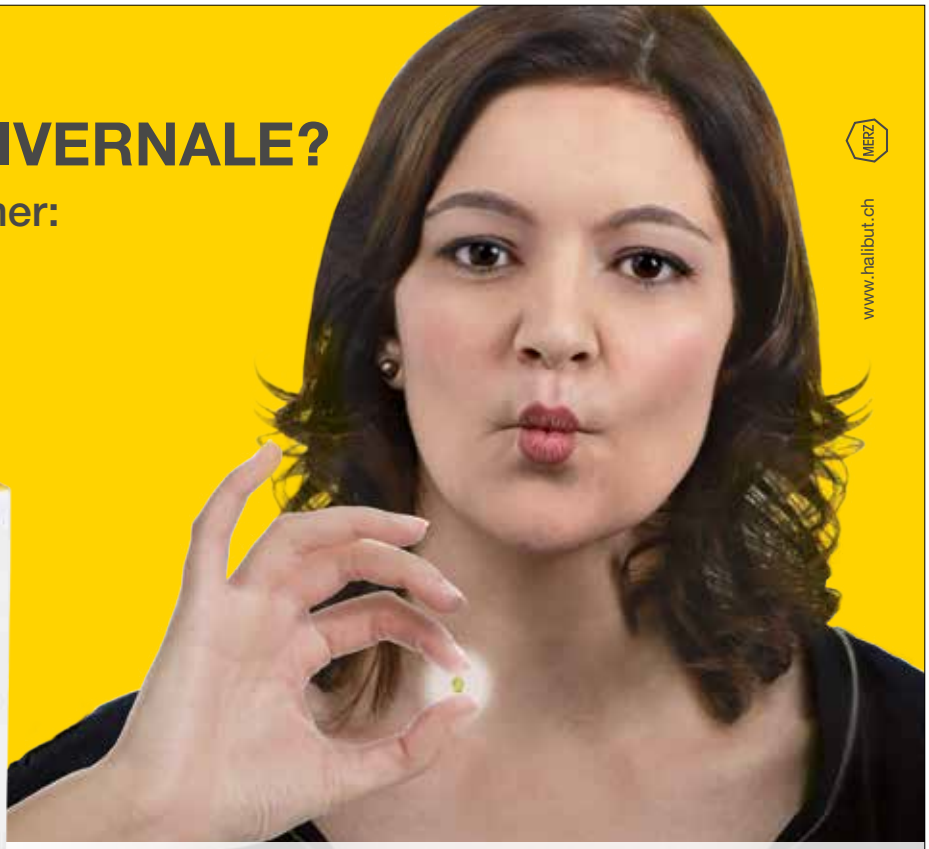
Sommaire

	page
Actualités	
L'immunité dans nos assiettes	5
Apprendre à dire non	8
Astuces & conseils	11
Feelgood's Viva	
Se fixer un objectif ambitieux	13
Beauté	
Entretenir sa carte de visite	17
Zoom sur...	
Hypertension, un mal sournois	20
Bien-être	
Flâneries automnales	23
Savez-vous pourquoi ?	
Besoin de suppléments en vitamines ?	27
Bon & sain	
La santé dans nos assiettes	29
SuDoKu	30
Tranches de vie	
Donner de son temps aux autres	33
Aujourd'hui en pharmacie	36

Feelgood's
PHARMACIES
La santé vous va bien

PROPHYLAXIE HIVERNALE?

La force naturelle de la mer:
HALIBUT® classic.



www.halibut.ch

Une gélule par jour couvre vos besoins en vitamines A et D.

Disponible en pharmacie et droguerie.

Otrivin®

Otrivin® Rhume Menthol

étonnamment rafraîchissant

- Agit en quelques minutes
- Libère le nez jusqu'à 10 heures
- Avec la force du menthol

Lisez la notice d'emballage
Novartis Consumer Health Suisse SA

L'immunité dans nos assiettes

Les premiers froids arrivent et vous redoutez déjà les rhumes et autres grippes ? Pourtant, grâce à votre alimentation, vous pouvez rester en forme tout l'hiver. Certains aliments peuvent en effet doper votre système immunitaire ! Enquête.

Difficile d'échapper aux affections hivernales

En hiver, le système immunitaire est mis à rude épreuve. La crèche, l'école, le bureau ou les transports en commun sont autant d'occasions pour les virus de migrer d'un hôte à l'autre. Les enfants sont particulièrement exposés. En effet, leur organisme doit apprendre à se défendre au fur et à mesure de leur croissance.

Justine*, maman de Manon, trois ans, exprime son impuissance : « Depuis que ma fille est née, elle fait des rhinites à répétition. Cela dure en général quelques jours, puis elle a un peu de répit. Elle retourne au jardin d'enfants et là, rebelote, elle retombe malade. Le pédiatre dit que ce n'est pas grave. Il m'a aussi dit que le rôle de l'alimentation est essentiel pour l'immunité. Je vais donc y faire plus attention… »

Le rôle de l'alimentation

Etant donné sa grande complexité, évaluer l'influence du régime alimentaire sur ce système est difficile. Pourtant, la recherche a permis de déterminer que certains facteurs alimentaires ont un rôle à jouer dans ce domaine. Actifs, les probiotiques sont présents dans certains yaourts. Le bon fonctionnement de nos défenses dépend de l'équilibre de la flore intestinale et les probiotiques y contribuent.

Kiwis, agrumes et soupe de légumes

Pour rester efficace, le système immunitaire a également besoin d'un apport régulier en vitamines et minéraux. Ainsi la consommation régulière de fruits et légumes

Suite en page 7

2813

VICKS

Pour les affections touchant les voies respiratoires supérieures avec:

- ✔ Toux
- ✔ Rhume
- ✔ Maux de gorge
- ✔ Signes de bronchite

VICKS *respirez la vie*

Ceci est un médicament.
Veuillez consulter la notice d'emballage.
Procter & Gamble Switzerland Sarl

VICKS VapoRub –
à frictionner et à inhaler

Lysopaïne®

Le duo puissant contre le mal de gorge

Soulage la douleur pendant plus de 3 heures

Antiviral et anti-inflammatoire

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Veuillez lire la notice d'emballage.

Suite de la page 5

En hiver, les virus migrent facilement d'un hôte à l'autre

l'influence-t-il favorablement. Les bonnes vieilles recettes sont toujours aussi efficaces : la traditionnelle soupe faite maison est « un must » de l'hiver pour vos défenses. Riche en légumes, elle réchauffe et apporte de nombreuses vitamines indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Sans oublier les fruits, même si le choix est plutôt limité en hiver. Optez pour les fruits de saison comme les clémentines, les pamplemousses ou les oranges pour vous donner du pep ! Privilégiez le kiwi, dont la teneur en vitamine C est même supérieure à celle de l'orange.

Les légumes de saison
Des études ont démontré que les fruits et légumes cultivés sous serres et hors sol sont moins riches en éléments nutritifs que ceux cultivés de manière traditionnelle. A l'inverse, les légumes de saison répondent au bon moment aux besoins nutritionnels ! En hiver, avec le froid et le manque de soleil, l'organisme réclame plus de nutriments et le système immunitaire a besoin d'un bon petit coup de fouet. Tant mieux, c'est justement la saison des légumes riches en minéraux et des agrumes pleins de vitamine C.

L'acérola, un concentré d'énergie
Comme vous le savez sûrement, les besoins journaliers en vitamine C augmentent en cas d'infection. Cette vitamine, dont l'action protectrice est aujourd'hui reconnue, agit comme un puissant antioxydant. L'acérola est un petit fruit qui fait beaucoup parler de lui en raison de sa teneur remarquable en vitamine C. Ce fruit acidulé, qui ressemble à une cerise, en contient en effet 20 à 30 fois plus qu'une orange ! Il représente donc une importante source de vitalité pour lutter contre les infections et les baisses de tonus. « Cerise » sur le gâteau, sa qualité est bien meilleure que celle des vitamines de synthèse ; produite par le fruit, elle est mieux assimilée par notre organisme.

A lire pour un hiver en pleine forme
Smoothies, boostez votre système immunitaire (100 recettes), Ellen Brown et Karen Konopelski, Edition Vigot Paris, ISBN 978-2-7114-2030-8

Sophie Membrez

*Prénom d'emprunt

Le conseil de votre pharmacie

Les solutions de votre pharmacie pour booster vos défenses
Vous trouverez en pharmacie un large assortiment de vitamines et minéraux adaptés aux besoins de tous les membres de la famille (enfants en bas âge, adolescents, seniors, etc.). Disponibles en comprimés effervescents, sirops ou capsules, ils sont à prendre tous les matins, sous la forme de cure hivernale.

- Les préparations à base d'échinacéa, d'acérola ou de gelée royale sont également efficaces pour stimuler les défenses. Elles existent en sirops, bonbons ou préparations homéopathiques et se prennent aussi sous la forme de cure.
- En homéopathie, les doses de thymuline sont indiquées pour une cure complète de prévention.

Quelques idées de smoothies riches en vitamines

- **Smoothies aux légumes :** trois carottes, quelques morceaux de betteraves rouges, un jus de citron lime, du persil
- **Smoothies kiwi – orange :** un kiwi, un orange, une demie cuillère à café de miel
- **Smoothies passion – ananas :** huit à dix morceaux d'ananas frais bien mûr, trois fruits de la passion (en jus), un compote de pomme, sirop de canne si besoin

L'acérola acidulé contient 20 à 30 fois plus de vitamine C qu'une orange ! Il est donc une importante source de vitalité pour lutter contre les infections.

Apprendre à dire non

Beaucoup de gens trouvent qu'il est difficile d'opposer un refus à quelqu'un. Mais ne pas savoir dire non, c'est parfois s'exposer à être exploité(e). Les conseils suivants vous aideront à ne pas toujours vous soumettre aux désirs des autres.

Difficile parfois de dire non

« Madame Martin, cette commande doit absolument partir encore aujourd'hui », déclare le garagiste à son employée de bureau. « Je sais bien que c'est la fin de la journée, mais vous faites ça avant de partir, d'accord ? » L'intéressée marmonne « oui, oui », sans grand enthousiasme. Elle fouille dans son sac à la recherche de son téléphone pour avertir ses collègues qu'elle ne participera pas à la marche nordique prévue ce soir. Agacée, elle se dit que son chef lui donne toujours du travail à la dernière minute. Il sait depuis deux jours que la commande est toujours en suspens. Une fois de plus, Claire Martin n'arrive pas à se faire respecter, à dire « non », et elle s'en veut.

Le risque : se faire exploiter

Dire non s'avère difficile pour beaucoup de gens. Il y a un certain nombre de raisons à cela : la crainte de ne plus être aimé(e), de passer pour une personne égoïste et asociale, ou encore la peur de ne pas pouvoir compter sur le soutien des autres en cas de coup dur. Etre toujours prêt(e) à aider, c'est aussi l'assurance de se faire apprécier. Certaines personnes se sentent même flattées quand d'autres leur demandent de l'aide. Mais elles courent le risque d'être exploitées. Comme leur soutien est tenu pour acquis, il n'est plus valorisé. Or, que cela soit au travail, au sein d'une association ou entre voisins, les relations entre les personnes ne sont satisfaisantes à long terme que si elles sont basées sur

le principe du donnant-donnant. Si vous répondez toujours aux attentes des autres, vous allez finir par être frustré(e), car vos propres besoins seront négligés.

Accepter les désaccords

Dans les cas extrêmes, ne pas savoir dire non peut mener au burnout parce que les forces vives ont été trop longtemps et trop fortement mobilisées. La capacité à opposer un refus est vitale pour rester bien dans sa peau et pour conserver une bonne estime de soi. Apprendre à dire non demande un peu d'entraînement jusqu'à ce que cette pratique soit intégrée au quotidien. Il faut souvent un temps d'adaptation à l'entourage pour accepter un refus de la part de la collègue, de la voisine ou de la belle-fille, d'habitude si serviable. Des conflits peuvent provisoirement survenir. Mais si vous voulez reprendre en main votre autonomie, vous devez commencer par accepter que les autres ne soient pas toujours d'accord avec vous.

Savoir dire non de temps en temps est essentiel

Se servir de chaque opportunité

Pour apprendre à dire non en connaissance de cause, il faut faire ses gammes et acquérir de l'expérience. A la base, chacun possède la faculté de refuser quelque chose. Il s'agit simplement de la développer. Lorsque vous faites vos courses, vous dites très souvent non aux produits et aux affaires qui sont proposés de manière si alléchante. Pour sauter le pas entre penser non et le dire, il y a un obstacle à surmonter. Les vendeurs dans les magasins ou les opérateurs de télémarketing constituent une cible idéale pour s'entraîner. Si vous parvenez à résister à leurs habiles techniques de persuasion, vous remportez déjà un premier succès motivant. L'étape suivante consiste à dire non aux personnes de votre entourage. Généralement, cela prend un peu de temps. Mais si vous êtes déterminé(e) à ne pas vous laisser faire par les autres, le non viendra plus vite que prévu.

Un non constructif

« C'est le ton qui fait la musique ». Cette maxime bien connue s'applique aussi au refus. Si vous repoussez brutalement une demande, ne vous étonnez pas que l'autre se cabre. En revanche, si vous dites non tout en témoignant compréhension et empathie, votre interlocuteur ne devrait pas se sentir offensé. Vous pouvez par exemple dire : « Je vois que tu es stressé. Je te donnerai volontiers un coup de main la prochaine fois, mais là, je ne peux pas, parce que j'ai un autre rendez-vous. Je te suggère de demander de l'aide à quelqu'un d'autre. »

Adrian Zeller

Se protéger contre les souhaits et les exigences des autres permet de mieux maîtriser sa vie.

Campez sur votre non

- Si vous êtes facilement influençable, votre non ne sert à rien. Soyez cohérent(e) !
- Les compliments ou la culpabilité sont des tactiques bien connues pour vous faire changer d'avis ; abordez ouvertement les tentatives de persuasion et rejetez-les.
- Si vous justifiez votre refus, l'autre sent que vous êtes en conflit intérieurement. Donnez les raisons de votre refus, ne le justifiez pas.
- Les proches qui n'acceptent pas votre non, sont-ils vraiment vos amis ? Les vrais amis se traitent avec bienveillance.

WERBEANSTALT.CH

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 médecin ou à votre pharmacien.

SANDOZ

Une saine décision

Gare aux chutes !

En automne et en hiver, les trottoirs et escaliers recouverts de feuilles mouillées ou de verglas deviennent des zones à risques. Les chutes ne se limitent pas toujours à des bleus et sont souvent associées à des fractures de l'épaule, du bras ou de la hanche, voire à des traumatismes crâniens. Environ 15 % des patients admis au service des urgences sont victimes de chutes. Les enfants et les personnes âgées sont particulièrement exposés. Voici quelques conseils pour réduire les risques : à la maison, munissez-vous de tapis antidérapants et de poignées ; si vous êtes une personne âgée, optez pour des protections des hanches pour limiter les dégâts en cas de mauvaise chute. Pour sécuriser la marche, investissez dans des semelles cloutées ou des crampons antidérapants, à monter sur vos chaussures. Enfin, équipez vos bâtons de marche de pointes antiglisse, en vente dans votre pharmacie.

Pour consulter des informations actuelles sur la santé : www.feelgoods-pharmacies.ch/fr

Vous souhaitez obtenir plus d'informations ou des astuces de saison ? Votre pharmacienne/pharmacien se fera un plaisir de vous conseiller.

Comparer la qualité

En Suisse, chaque année, bien des gens s'interrogent sur la nécessité de changer de caisse-maladie. Or ce choix ne devrait pas être guidé par le seul montant des primes : certaines caisses-maladie affichant des prix réduits économisent sur la gestion. Résultat, les assurés attendent parfois longtemps leurs remboursements ; d'autres réduisent la prise en charge des prestations ou se proposent de régler directement les honoraires des médecins, évitant ainsi aux patients de faire l'avance des frais et d'en demander ensuite le remboursement à leur caisse. Ce qui, à première vue, ressemble à une solution confortable interpelle les autorités chargées de la protection des données, car tous les patients ne veulent pas que leur caisse soit informée en détails de leur état de santé. Un conseil : avant de changer de caisse, mieux vaut sonder votre entourage. En outre, divers commentaires sur la satisfaction des clients sont disponibles sur le site www.vzonline.ch. Enfin, l'Office Fédéral de la Santé Publique a mis en ligne un calculateur de primes : www.priminfo.ch.

Don vital

Malgré les progrès constants de la médecine, le sang reste une substance vitale qui ne peut être fabriquée artificiellement dans un laboratoire. En cas d'accidents, d'interventions chirurgicales, voire de maladies, il peut être nécessaire de recourir à du sang autologue (étranger). En pratique, toute personne en bonne santé, âgée de 18 à 65 ans, peut donner son sang. Dans certains cas isolés, les personnes de plus de 65 ans le peuvent aussi, avec l'accord de leur médecin. Pour les donneurs, donner son sang présente un avantage certain : celui de renouveler leur sang. Un grand nombre de villes et de communes organisent régulièrement la collecte de sang. Les lieux et dates de ces collectes peuvent être consultés sur le site www.blutspendetermine.ch/fr et depuis peu également sur Smartphone (www.blut-spende.ch/fr/service/app), via une application dédiée.

Stress ?
Troubles du sommeil ?

Les exigences au travail ne cessent d'augmenter de nos jours. Plus les personnes actives se sentent stressées, plus elles se sentent émotionnellement épuisées.

L'une des conséquences les plus connues et les plus sévères du stress chronique est le syndrome d'épuisement professionnel. Le corps est soumis à une sollicitation permanente, il ne peut plus gérer le stress car il a perdu sa capacité de régénération. Très souvent, les personnes stressées ont du mal à trouver le sommeil à cause de leurs soucis ou de leurs angoisses.

Il est d'autant plus important de sortir de la spirale infernale du stress et de trouver un équilibre sain entre travail et loisirs.

Un individu passe environ un tiers de sa vie à dormir. C'est une phase vitale durant laquelle le corps et l'esprit peuvent se régénérer pour pouvoir rester performants. Un sommeil réparateur est la condition de base pour se sentir bien de manière générale.

Les troubles du sommeil et de l'endormissement n'entament pas uniquement la capacité de performance et la qualité de vie de l'individu, ils entraînent également un risque accru de développer des maladies psychiques et physiques. Il est donc essentiel de mettre en place suffisamment tôt un traitement adapté.

Se fixer un objectif ambitieux

Les grandes manifestations sportives de type marathon, triathlon ou gigathlon attirent les foules. Nombreux sont ceux qui rêvent de franchir la ligne d'arrivée d'un grand événement sportif à New York, Londres ou Hawaï. Avec une bonne préparation, c'est possible.

Une préparation sérieuse et un bon équipement

Rien n'est plus motivant que de réaliser un objectif personnel en participant à une compétition mythique au milieu d'une foule de spectateurs. Un exploit théoriquement à la portée de tous, affirme Thomas Dobler, 46 ans, directeur commercial, ayant déjà à son actif 25 marathons. « Pour réussir dans un sport d'endurance, il faut avant tout une solide préparation et un bon équipement. Si vos chaussures ne sont pas adaptées, vous allez rapidement souffrir et vous n'aurez plus de plaisir à pratiquer ce sport. » Fort de son expérience, le coureur conseille d'acheter impérativement ses chaussures de course auprès d'un spécialiste. Ce dernier trouvera la chaussure adaptée à chaque personne et à son style de course. « Avec des vêtements de sport fonctionnels, ce sont les deux conditions qui font que les sports d'endurance restent un plaisir. »

Prendre son temps

Un débutant qui décide de participer à un événement sportif majeur doit s'y préparer tôt. « Pour aller jusqu'au bout de l'épreuve, il faut commencer la préparation une bonne année avant », déclare Thomas Dobler. « On peut tout à fait s'entraîner seul(e), mais il est parfois nécessaire de s'inscrire dans un club d'athlétisme ou de rejoindre un groupe de coureurs. Les débutants bénéficient ainsi de l'expérience et des conseils des athlètes confirmés. C'est aussi plus agréable de courir en groupe. Il n'en reste pas moins important d'intégrer des sorties en solo dans son plan d'entraînement. C'est le seul moyen d'apprendre à se connaître et d'évaluer sa performance personnelle. Car une chose est sûre : on ne court qu'avec soi-même ! »
Le plan d'entraînement sert de base à une préparation réussie. Il faut d'abord prévoir des sorties d'environ une

Suite en page 15

Sensiblement meilleur !

Leading technology behind your smile

made in Switzerland

La brosse à dents sonique de **TRISA Sonicpower** nettoie vos dents avec une bien meilleure efficacité qu'une sélection de brosses à dents manuelles.
(Test IDP in-vitro, recherche TRISA Dental)

Les **26'000 mouvements** (par minute) de la tête de la brosse suppriment la plaque tenace, même dans les espaces interdentaires.

Trisa® OF SWITZERLAND

www.trisa.ch

Suite de la page 13

« On ne court qu'avec soi-même »

demi-heure trois fois par semaine. Si l'on s'y tient rigoureusement, même par mauvais temps, on améliore rapidement ses performances. Au fil du temps, on peut faire une sortie plus longue une fois par semaine. « Participer à des courses régionales donne un premier aperçu de ce qu'est une compétition : on peut tester son matériel et son régime alimentaire avant et pendant la compétition. Il faut aussi prévoir des phases de récupération suffisamment longues tout au long du programme d'entraînement. »

Manger normalement, boire beaucoup
Pendant la préparation, une alimentation équilibrée comprenant des glucides, des lipides et des protéines est idéale. Pour Thomas Dobler : « Une alimentation riche en glucides n'est nécessaire que les jours qui précèdent la course pour remplir les réserves de glycogène dans les cellules. Pendant toute la phase d'entraînement, il est en revanche très important de s'habituer à boire beaucoup, parce que le corps doit apprendre à stocker beaucoup d'eau. La déshydratation est en effet la pire chose qui puisse arriver le jour de la compétition. Pendant la course, arrêtez-vous à tous les postes de boisson. » Après l'effort, un régime riche en protéines s'impose pour favoriser la récupération musculaire.

Le conseil de votre pharmacie

Votre pharmacie vous soutient
Grâce aux produits et conseils d'experts disponibles en pharmacie, préparez-vous encore mieux à la compétition :

- Les crèmes et onguents chauffants préparent vos muscles à l'activité physique, surtout par temps froid.
- Le magnésium, généralement sous forme de comprimés effervescents, améliore les performances des muscles fortement sollicités et prévient les douleurs musculaires.
- Les collants de compression gardent les jambes au chaud et stabilisent les muscles du mollet.
- La vaseline protège contre l'inflammation due aux frottements de la peau.

Et si je n'y arrive pas ?
« Participer à un événement sportif majeur est un objectif séduisant. Mais dans le fond, il s'agit avant tout de bouger et de se faire plaisir. Ma devise est de courir et s'amuser ! Si je m'apercevais que mon corps ne peut plus faire face au stress d'un marathon, je m'arrêterais immédiatement ; pas de courir, mais de participer à des marathons. »
Il existe beaucoup d'événements sportifs régionaux, de taille plus modeste, certes, mais tout aussi plaisants et satisfaisants : courses populaires ou de montagne, mini-triathlons ou encore courses cyclistes populaires. Ce qui n'empêche pas de continuer à rêver que l'on franchit la ligne d'arrivée à Cape Town, Hong Kong ou New York...

Liens utiles

- www.runninglink.ch : le site romand de la course à pied
- www.calendrierdescourses.ch : le site d'information complet et gratuit pour la course à pied en Suisse et dans les pays voisins

Kurt Meyer

Défi sportif dans un cadre spectaculaire : à ce jour, Thomas Dobler, 46 ans, originaire de Balsthal (SO), a disputé onze marathons de Zermatt et les a tous terminés. Grâce à une bonne préparation, il éprouve toujours le même plaisir à courir.

Révolution!

le soin de la peau des bébés ne sera plus jamais le même...

PROTÉGER SA PEAU
DÈS AUJOURD'HUI ET POUR DEMAIN

Perséose d'Avocat®

NOUVEL ACTIF BREVETÉ
Préserve la richesse cellulaire de sa peau

92% INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE
0% PARABEN PHTALATE PHÉNOXYÉTHANOL
en moyenne

NOUVELLES FORMULES PLUS NATURELLES

Pour découvrir comment préserver l'avenir de sa peau :

Révolution! www.mustela.com

EXPANSCIENCE® LABORATOIRES

www.mustela.com

C'est dans ces moments-là que la peau a besoin de Mustela®.

Mustela®

Entretenir sa carte de visite

L'épiderme de l'homme est plus épais et plus résistant que celui de la femme, mais il est plus sensible qu'on ne le pense. Son visage a donc tout particulièrement besoin de protection et de soins adaptés.

La peau des hommes : différente de celle des femmes

Bien souvent, lorsque leur peau tiraille ou démange, les hommes utilisent la crème de leur partenaire. Une solution pratique, certes, mais pas idéale. Car la peau des hommes est différente de celle des femmes par nature et nécessite donc des soins appropriés. Les crèmes pour les femmes sont généralement plus nourrissantes. Or chez l'homme, cet apport supplémentaire de lipides peut déboucher sur de l'acné ou une peau grasse, sa peau possédant davantage de glandes sébacées. Une crème grasse n'est indiquée qu'en hiver, lorsque le chauffage dessèche la peau. En revanche, le visage de l'homme doit être hydraté, un besoin dont l'importance croît progressivement à partir de 30 ans, au fur et à mesure que la capacité de l'épiderme à stocker de l'eau diminue.

Nettoyer en douceur

La peau des hommes est environ 20 % plus épaisse que celle des femmes ; elle contient plus de couches cellulaires et aussi plus de collagène. Sa microcirculation est meilleure, sa texture plus grossière et plus résistante aux divers facteurs externes. Ce qui n'empêche pas la poussière, les gaz d'échappement et autres polluants de se déposer dans les pores. Une crème lavante douce permet de débarrasser la peau de ces microparticules. L'idéal consiste à l'utiliser pour la toilette matin et soir. Les savons ou les gels douche ne sont pas indiqués car ils dessèchent la peau. Leurs ingrédients parfois agressifs peuvent aussi causer des rougeurs, des irritations et de l'eczéma. Avec l'âge, la peau peut devenir plus sensible à différents composants ; un nettoyage en douceur s'avère alors particulièrement important.

Suite en page 19

EAU THERMALE
Avène

NOUVEAUTÉ

YsthéAL

INNOVATION
ANTI-AGE
DERMATOLOGIQUE

La preuve par 3
de son efficacité :

- *Rides lissées*
- *Peau repulpée*
- *Teint éclatant*

Disponible dans les pharmacies participantes.

Pierre Fabre

Le nouveau Pigmacare® Skin Tone Balance de Louis Widmer réduit les taches de pigmentation et harmonise le ton de la peau – pour un teint visiblement régulier et lumineux. Avec des substances actives anti-âge hautement dosées. Disponible à partir du 23 septembre 2013.

GRATUIT avec chaque soin de nuit: Crème Contour des Yeux, (7,5 ml), Valeur CHF 9.25

Disponible dans les pharmacies participantes.

Suite de la page 17

Chez l'homme, la peau du visage a besoin de soins ciblés

Rétablir l'équilibre de la peau

Pour nettoyer le visage, une eau lavante, également appelée tonique, est fortement recommandée. Elle élimine les résidus de savon et de crème et corrige le pH de la peau. Dans le même temps, elle rafraîchit et tonifie. Les toniques contiennent différents ingrédients. Certains comprennent des extraits de plantes médicinales et présentent ainsi des vertus anti-inflammatoires. En règle générale, l'eau nettoyante est appliquée à l'aide d'un coton. Mais chez les hommes à la barbe drue, l'ouate peut s'effilocher et rester accrochée dans les poils. Dans ce cas, le tonique peut être appliqué à la main, comme une lotion après-rasage. Outre un nettoyage quotidien, le visage a besoin de soins supplémentaires pour respirer la santé et la fraîcheur. L'application régulière d'un masque, surtout pour les peaux à problèmes, peut donner de bons résultats.

Ne pas oublier la protection UV

Pour les activités de plein air, il faut impérativement utiliser une lotion avec une protection UV adaptée. Les hommes présentent un risque trois fois plus élevé de développer un cancer de la peau. Après chaque exposition, la peau a besoin d'être réhydratée et rafraîchie. Il faut donc appliquer une lotion après-soleil de bonne qualité.

Le rasage quotidien est particulièrement agressif pour la peau du menton et des joues ; il convient donc de se raser en douceur sous peine de voir apparaître des démangeaisons, de l'acné ou des micro-blessures. Si la peau est particulièrement sensible, mieux vaut privilégier le rasage à sec.

Terminer par un baume après-rasage soignant et apaisant. Les lotions après-rasage à forte teneur en alcool désinfectent mais dessèchent également la peau et favorisent ainsi les blessures. On choisira de préférence un produit doux qui soigne et apaise l'épiderme.

Adrian Zeller

Protégez votre peau de l'intérieur et de l'extérieur

- La nicotine diminue l'apport de nutriments vers l'épiderme, ce qui le rend rêche, fragile et favorise les rides. Arrêtez de fumer.
- Buvez peu d'alcool. L'alcool exerce un effet néfaste sur la peau et aggrave l'acné.
- Les coups de soleil accélèrent le vieillissement cutané. Aussi, exposez-vous avec modération et veillez à bien vous protéger.
- La peau a aussi besoin d'être soignée de l'intérieur. Une alimentation équilibrée faisant la part belle aux fruits et aux légumes ainsi qu'un apport régulier en liquides se lisent sur le visage.

Le rasage quotidien est agressif pour la peau du visage qui requiert des soins pour rester résistante et en bonne santé.

Hyper-tension, un mal sournois

Dans les pays industrialisés, 20 % de la population souffre d'hypertension. Le tiers n'en a pas conscience. En effet, elle est indolore et évolue de manière pernicieuse, raison pour laquelle on sous-estime sa dangerosité. Enquête sur un mal silencieux.

Usure prématurée

Le cœur, les veines et les artères constituent le système cardiovasculaire. Composé de vaisseaux dans lesquels circule le sang sous son impulsion, il agit comme une pompe. Comme tout liquide qui circule dans un tuyau, le sang exerce ainsi une pression sur les parois des veines et des artères. Quand la pression est trop élevée, les artères vieillissent plus vite et le cœur fait davantage d'efforts. Conséquence : il s'use prématurément. Un jour, cette usure invisible se manifeste et c'est l'accident : infarctus du myocarde, angine de poitrine, accidents vasculaires cérébraux, insuffisance cardiaque… La liste est longue et les conséquences lourdes, voire fatales.

Une maladie insidieuse

Contrairement à beaucoup d'autres maladies comme la grippe ou l'arthrose, la tension est une maladie silencieuse, sans symptôme. La seule façon de savoir si vous en avez est de la mesurer. Elle s'exprime à l'aide de deux chiffres ; le premier, la pression artérielle systolique (contraction du cœur et des artères), doit être inférieur à 140 et le second, la pression diastolique (relâchement du cœur après s'être contracté), inférieur à 90. Si une mesure indique que vous avez de la tension, pas d'affolement : cela ne requiert pas un traitement d'extrême urgence. Il faut d'abord effectuer plusieurs mesures concordantes pour confirmer l'hypertension.

Vous pouvez faire contrôler votre tension en pharmacie

L'autocontrôle de la tension

Vous pouvez faire contrôler votre tension en pharmacie. Pour un autocontrôle, on recommande des appareils de mesure avec brassard au bras, plus fiables que ceux adaptés au poignet. Un appareil à pression devrait être calibré tous les deux ans. Pour cela, il convient d'apporter l'appareil dans votre pharmacie qui se chargera de l'envoyer en contrôle de calibrage. Ces appareils étant en vente en officine, votre pharmacien(ne) vous guidera dans votre choix.

Un traitement à vie

Comme la plupart des maladies chroniques, le traitement médicamenteux est instauré à vie. Chez plus de 90 % des patients, l'arrêt du traitement est synonyme de retour à l'hypertension. Car si ces produits ramènent la tension à la normale, ils n'agissent pas directement sur les causes : on ne guérit pas de l'hypertension artérielle.

Les conseils à retenir en cas d'hypertension

1. Lutter contre les habitudes néfastes : tabagisme, sédentarité, surpoids et obésité.
2. Consommer sel et alcool avec modération.
3. Adopter une activité physique qui permet de parler pendant l'effort (pour éviter de courir des risques).
4. Suivre régulièrement sa tension (autocontrôle ou à la pharmacie).
5. Traiter sa tension : une hypertension non prise en charge favorise l'apparition de maladies graves.
6. Prendre son traitement sans l'interrompre.
7. Prendre sa tension une fois par an à partir de 50 ans.

Sophie Membrez

Panadol EXTRA

Les maux de tête entravent le quotidien et le bien-être des personnes concernées.

Traitement des maux de tête d'intensité légère à modérée, de courte durée.

Lisez la notice d'emballage.
GlaxoSmithKline Consumer Healthcare SA

Vitafor probi-intestis

Le nouveau probiotique, spécialement contre les flatulences.

Vitafor probi-intestis est le résultat de 20 ans de recherche. Après deux semaines, il réduit vos flatulences et contribue à normaliser la flore intestinale. En quatre semaines, trois fois moins de flatulences avec seulement une capsule par jour. Profitez jusqu'au 31.12.2013 de la garantie satisfait ou remboursé.

Vifor SA

NOUVEAU : Bepanthen Sensiderm Crème

Soulage en cas d'eczéma – sans cortisone.

Les démangeaisons dues à un eczéma, une névrodermite ou une réaction allergique mettent « les nerfs à fleur de peau ». Une nouvelle option thérapeutique sans cortisone est désormais disponible en vente libre en pharmacie : Bepanthen Sensiderm Crème. Grâce à sa technologie à base de lipides lamellaires apparentés aux lipides naturels de la peau, Bepanthen Sensiderm Crème stabilise la barrière protectrice cutanée et apaise ainsi les zones cutanées prurigineuses et rouges. Bepanthen Sensiderm ne contient pas de cortisone et est aussi parfaitement adapté à une utilisation chez la femme enceinte, le nourrisson et l'enfant.

Lisez la notice d'emballage.
Bayer (Schweiz) AG

Disponible dès le mois de novembre

Flâneries autom-nales

Le soleil caresse la peau de ses rayons encore chauds, la lumière devient plus douce, la nature se pare de couleurs : la saison la plus voluptueuse de l'année est arrivée. Il suffit de quelques idées pour profiter de l'automne.

Champignons, randonnée et cerf-volant…
C'est le moment de plonger dans les douces couleurs automnales et de profiter des derniers beaux jours ensoleillés grâce aux activités de plein air, avant que l'hiver ne prenne ses quartiers. A quand remonte la dernière fois où vous avez joué au cerf-volant ? Cela fait une éternité ? Alors il est grand temps de vous y remettre. Cela tombe bien : en automne, le vent est presque toujours de la partie. Achetez un cerf-volant ou fabriquez-en un, dénichez un pré ou une petite colline, et c'est parti ! Les épicuriens se tourneront plutôt vers le jardinage ou iront ramasser des champignons, les plus intrépides partiront à l'assaut des murs d'escalade et autres parcs accrobranches. Enfin, restent les indémodables de l'automne : balade à vélo et randonnée.

En randonnée, bonne humeur assurée
Au Tessin, en Suisse romande ou en Suisse alémanique, chaque pas invite à la sérénité, à l'inspiration et au bien-être. Passez quelques jours au Tessin et prenez par exemple le Sentiero del Castagno (sentier des châtaigniers). Il commence à Arosio, village situé à environ 30 minutes de Lugano, perché à 859 mètres d'altitude, le plus haut du Tessin. De là s'ouvre une vue panoramique exceptionnelle sur la vallée du Vedeggio, Capriasca et le Val Colla. Le sentier long de 15 km traverse un paysage enchanteur qui mène, après Induro, vers la forêt de châtaigniers, à travers la Valle di Firinescio, en direction de Vezio et Fescoggia, puis Ponte et Piano del Caraggio, avant de revenir vers Arosio. L'idée en plus : rendez-vous à la Fête de la Châtaigne à Ascona le 12 octobre 2013 et goûtez aux différents produits issus de la châtaigne comme la confiture, le miel, les gâteaux ou encore la bière.

Faites-en un fromage
C'est ce que vous propose le Chemin du Gruyère qui serpente sur 11 km. Il vous conduit depuis le charmant

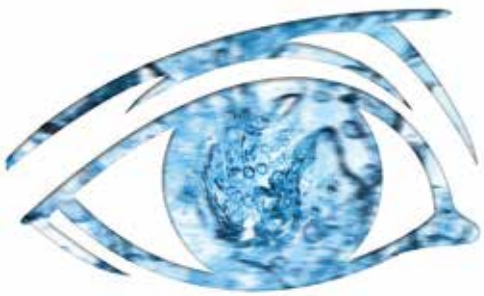
Suite en page 25

Dr. Hauschka

Une toute nouvelle expérience pour la douche

Cosmétique certifiée naturelle et biologique. Exempte de parfums, de colorants et de conservateurs chimiques de synthèse, sans huiles minérales, ni parabènes, ni silicones, ni PEG.
dr.hauschka.com
Disponible dans les pharmacies participantes.

Vue brouillée.



Vue claire.

Yeux surmenés et larmoyants.
Veuillez lire la notice d'emballage.

Similasan AG | www.similasan.com

Similasan
LA FORCE DOUCE

Suite de la page 23

L'automne, saison idéale pour les activités de plein air

village de Charmey d'abord à la fabrique du chocolatier Cailler à Broc, puis, plus loin, vers Gruyères (FR), la ville natale du fromage éponyme. Cette randonnée, très prisée par les enfants, débute près du lac Montsalvens, au romantisme sauvage, et traverse les gorges spectaculaires de la Jogne par des ponts en bois, des tunnels, des galeries creusées dans la roche et des petites cascades pour aboutir au château de Gruyères. Un must pour les fans de fromage et de chocolat.

Promenade culturelle

Pour la promenade historique du « Chemin de Saint-Gall », rendez-vous à Arbon, en Thurgovie. C'est là que le moine Gall a commencé son périple qui l'a mené le long des rives du Lac de Constance à Steinach puis, à travers prés et forêts, en remontant la rivière Steinach, jusqu'au ravin de la Mühlenen, après la traversée du majestueux Galgentobel, aujourd'hui le quartier Neudorf à Saint-Gall. C'est ici que Gall a fondé son ermitage en 612 après sa rencontre avec un ours, lieu où se trouve le monastère de Saint-Gall. A voir : le couvent avec la cathédrale et la bibliothèque (patrimoine mondial de l'UNESCO), le Musée du textile et la vieille ville. L'idée en plus : la très célèbre foire OLMA (www.olma.ch) se déroule à Saint-Gall du 10 au 20 octobre 2013.

Plaisirs d'automne

Mais visiter une autre région linguistique n'est pas le seul plaisir qu'apporte l'automne. Se promener en forêt, avec les rayons du soleil filtrant à travers les cimes vert-jaune-rouge des arbres ou dans le brouillard mystique des sous-bois, c'est s'offrir un moment de complète sérénité. Et, qui plus est, une déco gratuite ! Il y a certes les feuilles multicolores qui tapissent le sol et bruissent à chaque pas ; mais la forêt est une véritable malle au trésor. Il n'y a qu'à se baisser ! Réalisez une déco d'automne en un tour de main avec des feuilles multicolores, des châtaignes, des glands, des baies ou des rameaux. Les feuilles séchées restent un grand classique. Prenez les plus belles d'entre elles et placez-les individuellement entre deux buvards, puis entre les pages d'un volume épais. Au bout d'une semaine, les feuilles sont planes. Il ne vous reste plus qu'à les coller délicatement avec une colle en spray sur du papier fait main ou du papier de soie coloré. Enroulez le papier dans des pots en verre de différentes tailles et fixez-le sur les bords avec de la colle. Déposez une bougie chauffe-plat dans les pots en verre et le tour est joué : vous avez confectionné de magnifiques photophores d'automne.

Pour en savoir plus

- www.sentierssuisse.ch
- www.myswitzerland.ch
- www.waldwissen.net : Habitat forestier, Champignons et lichens

Suzana Cubranovic

Le conseil de votre pharmacie

Vos compagnons de plein air

- Trousse de premiers secours en pharmacie comprenant des compresses, des sparadraps, des pansements en cas d'ampoules, un désinfectant, une pommade cicatrisante, des antidouleurs, une couverture de survie
- Couteau de poche à lame, tire-bouchon, ouvre-boîte, pince à épiler, ciseaux
- Protection solaire (lunettes, couvre-chef, crème)
- Carte de randonnée, protection contre la pluie, sifflet, téléphone portable avec numéros d'urgence
- Nourriture et eau en quantité suffisante
- Vêtements respirants, portés en couches superposées
- Bonnes chaussures, adaptées à la randonnée

Des feuilles colorées et des températures agréables qui donnent envie de partir en randonnée.

NOUVEAU

Tasectan®

Contrôle et réduit les symptômes de diarrhée

- **Protège** la muqueuse intestinale
- **Normalise** sa fonction physiologique

Pour adultes et enfants

Diarrhée?

Disposez à nouveau de votre temps !

Disponible en pharmacie et droguerie

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

Supradyn® energy

www.supradynenergy.ch

Supradyn® energy

en cas de forte sollicitation

Préparation multivitaminée à haute dose pour répondre à un besoin accru en vitamines et en minéraux.

Veuillez lire la notice d'emballage.

BAYER
Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Besoin de supplé-ments en vitamines ?

Du sportif amateur, haletant, à celui pratiquant le cyclisme ou la course à pied avec assiduité, les besoins ne sont pas les mêmes. Pourtant, il est possible d'améliorer ses performances par la prise de compléments alimentaires ciblés, en vente en pharmacie.

Tout sportif doit être particulièrement attentif à son alimentation. Rien de tel que cinq amandes, une pomme et un peu de levure de bière pour faire le plein d'énergie et bien commencer la journée ! Une autre façon de booster sa forme est de prendre des substances naturelles à base de maca ou de guarana. Attention néanmoins à consommer celles-ci avec modération et avant 17 heures ; le sommeil est primordial pour le sportif, dans la mesure où il permet de régénérer les muscles. Le soir, un verre de lait favorise la détente.

Prises de manière ciblée, les vitamines et préparations à base de minéraux s'avèrent intéressantes dans bien des cas. Il convient toutefois de demander conseil à votre pharmacien(ne), car un surdosage de vitamines peut altérer les reins, le foie, l'appareil digestif ou encore provoquer des crampes, autant d'effets assurément non recherchés par les sportifs déterminés …

Les compléments alimentaires dédiés aux sportifs se composent essentiellement d'acides aminés, de protéines et d'hydrates de carbone, ainsi que de vitamines et de minéraux (notamment du magnésium et du potassium). Une autre substance fréquemment utilisée est la créatine : naturelle, elle fournit de l'énergie aux muscles. On la trouve dans les préparations pour les sportifs, mais aussi dans la viande et le poisson. La carnitine, une combinaison d'acides aminés, joue également un rôle déterminant dans le métabolisme de l'énergie. On en trouve naturellement dans la viande rouge, en particulier le gibier, le mouton, la chèvre et le cheval.

Par ailleurs, la prise de fortes doses de magnésium peut s'avérer judicieuse sept à dix jours avant une compétition ou un entraînement intensif. Dans de nombreux cas, les sportifs (en particulier les femmes) nécessitent en outre une supplémentation en fer. Sans oublier la vitamine D3 (200 U.I.) qui, à raison de deux gouttes par jour, contribue à renforcer la solidité des os.

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

Les brûlures d'estomac ? Ce n'est pas une fatalité !

Les brûlures d'estomac, d'où viennent-elles ?

Les brûlures d'estomac et les régurgitations acides sont des symptômes de reflux. Les douleurs proviennent du fait que de l'acide entre en contact direct avec la muqueuse quand l'estomac n'est plus protégé par la muqueuse gastrique ou quand le sphincter ne fonctionne pas correctement. Des facteurs comme le stress ou des repas riches ou gras peuvent déclencher ou intensifier les brûlures d'estomac.

Les brûlures d'estomac doivent être traitées de manière approfondie !
Deux aspects sont importants pour le traitement des brûlures d'estomac. Premièrement, il faut ramener aussi rapidement que possible l'acidité de l'estomac à un niveau normal. Dans un deuxième temps, il s'agit de stopper la sécrétion excédentaire d'acide gastrique.

Riopan Gel Forte et Pantozol Control : une équipe de choc en cas de brûlures d'estomac !
Rien de tel que Riopan Gel Forte pour éliminer l'acide et protéger l'estomac, associé à Pantozol Control, le traitement à la source qui permet à l'estomac de se régénérer.

La santé dans nos assiettes

Vous voulez améliorer votre santé au quotidien ? Pensez à une cuisine légère, équilibrée et saine. Les bonnes habitudes se prennent devant les fourneaux. Apprenez à varier, cuire et assaisonner les plats avec modération et mangez sans vous priver.

Les produits « light », l'illusion de l'aliment léger
D'après le sixième rapport sur la nutrition en Suisse, 30 % de la population ne ferait pas attention à son alimentation, pourtant à l'origine du bien-être. Si la culpabilité est bel et bien présente en ce qui concerne les excès alimentaires, il semblerait bien que les efforts prodigués pour manger mieux et donc rester en bonne santé ne soient relégués qu'au second plan. Un déséquilibre qui mène à des régimes alimentaires inadaptés et encourage la consommation de produits « light », illusion de l'aliment « léger » qui permet de « retrouver la forme », sans tenir compte des répercussions que cela peut engendrer sur notre santé (une carence en calcium peut par exemple se répercuter sur l'ensemble du squelette). Pourtant, cuisiner des plats « allégés » ne signifie pas pour autant dévaloriser les valeurs nutritives des aliments, dénaturer leur saveur ou encore indisposer notre palais ou nous coûter une fortune. Il n'y a rien de plus facile que de se mettre à cuisiner plus léger, pour soi ou pour sa famille : faire ses courses ou cuisiner prendra autant de temps que d'habitude et pas question non plus de développer une frénésie culinaire. Il suffit juste d'un peu de volonté pour changer ses habitudes alimentaires et prévoir ses plats à l'avance.

Suite en page 31

Participez et gagnez !

Vitafor probi-intestis
Après deux semaines,
il réduit vos flatulences
et contribue à normaliser
la flore intestinale.

Gagnez avec Vitafor probi-intestis l'un des

10 bons-cadeaux Feelgood's

d'une valeur de CHF 50.– !

Rapportez le talon ci-dessous dûment rempli dans votre pharmacie Feelgood's avant le **30 novembre 2013**.
Le tirage au sort aura lieu le **6 décembre 2013** et les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.

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

©Conceptis Puzzles 06010028652

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

Nom, prénom : _____

Adresse : _____

NPA, localité : _____

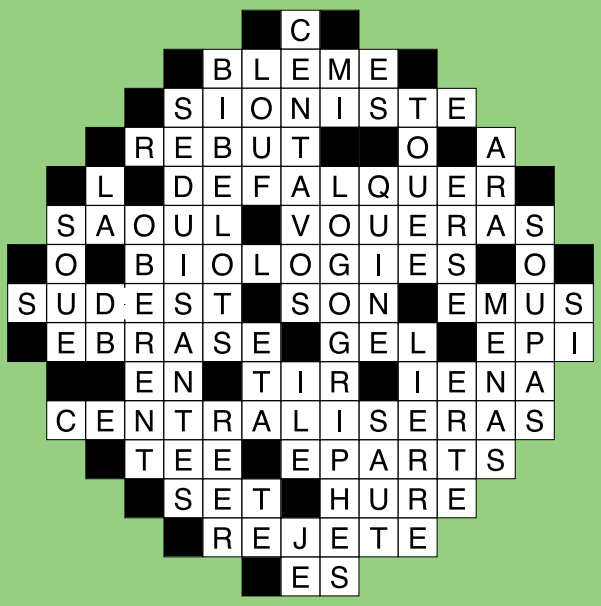
Ma pharmacie Feelgood's (nom, lieu) : _____

Le concours est ouvert à toutes les personnes majeures et n'est lié à aucune obligation d'achat. Tous les collaborateurs des pharmacies Feelgood's, leurs familles ainsi que toutes les personnes vivant sous le même toit ne sont pas autorisés à participer. Tout recours juridique est exclu. Les prix ne sont ni échangés ni payés en espèces. La date limite de participation est fixée au 30 novembre 2013.

Solution de la dernière édition

La solution était :

Richesse naturelle



Les gagnants et les gagnantes sont directement averti(e)s par leur pharmacie.

Suite de la page 29

Cuisiner léger ? Un capital santé à entretenir

Une cuisine légère et équilibrée

La cuisine de Stefano Dolci, cuisinier dans un centre éducatif pour mineurs, a reçu le label Fourchette verte (label santé décerné aux restaurants qui proposent un plat du jour équilibré en respectant les critères de la pyramide alimentaire suisse, www.fourchetteverte.ch/fr). A chaque repas, il sert environ 80 couverts pour lesquels il doit préparer des portions qui respectent les conseils de la pyramide alimentaire, soit ¼ de glucides, ¼ de protéines, ½ de fruits et légumes, sources de vitamines, de sels minéraux et de fibres. De 4 à 55 ans, tout le monde suit le même menu et enfants, adolescents, éducateurs et éducatrices partagent un moment de convivialité presque familial. Stefano Dolci doit donc répondre à un problème de santé publique : veiller à ce que le groupe mange équilibré et lui inculquer de bonnes habitudes alimentaires. « Cuisiner léger ne veut pas dire renoncer aux graisses, vitales pour l'organisme, mais les utiliser avec parcimonie et les préparer avec finesse. Le beurre ? On peut, mais en quantité modérée. On peut aussi le remplacer par l'huile de colza suisse ou l'huile d'olive. La friteuse ? Elle, on l'oublie et on utilise le four à la place. L'huile ? Consommez-la idéalement crue ou réchauffez-la à feu doux (attention, la surchauffer peut être extrêmement nocif pour la santé !). La cuisson vapeur ? Voilà une bonne alternative pour conserver les propriétés nutritionnelles et les saveurs des légumes, sans ajouter de graisses. »

Manger de tout, sans se priver

Il arrive tout de même à Stefano Dolci de préparer des frites pour les jeunes, mais il les fait cuire au four et avec très peu d'huile. De même, dans certains desserts, il remplace le beurre par de la ricotta. Nul besoin de se priver pour manger équilibré ; il suffit de varier les aliments sains et de les choisir selon ses goûts et ses besoins énergétiques. Cuisiner léger signifie donc préparer des plats variés alliant équilibre et quantité. Par exemple : vous avez envie d'un peu de parmesan sur vos gnocchis de courge, votre risotto aux champignons ou vos pâtes bolognaises ? Faites-vous plaisir et saupoudrez-en légèrement votre assiette. L'autre suggestion du chef consiste à organiser vos repas de façon hebdomadaire (pratique, aussi bien pour les familles nombreuses que pour les célibataires). Vous pourrez ainsi mieux alterner et combiner les aliments (légumes, fruits, céréales, viandes, poissons, œufs, laitages) tout en optimisant votre budget. Autre possibilité : acheter le strict minimum afin de ne consommer que ce dont vous avez vraiment besoin : plus de gaspillage ou d'aliments jetés à la poubelle !

Lorenza Hofmann

Gnocchis de courge pour quatre personnes

Coupez la courge (500 g) en tranches d'environ 1 cm, retirez la peau et les pépins, salez légèrement les tranches, puis passez-les au four à 160°C pendant 25 à 30 minutes. Laissez-les refroidir ; écrasez-les et ajoutez-y un œuf, 150 g de farine, 50 g de parmesan râpé ; salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade. Faites bouillir de l'eau salée. Avec votre pâte, formez des quenelles à l'aide de deux cuillères (les gnocchis) et trempez-les dans l'eau bouillante. Lorsqu'elles remontent à la surface, à l'aide d'une écumoire, déposez-les dans une casserole après y avoir fait fondre le beurre (50 g) avec trois ou quatre feuilles de sauge. C'est prêt, c'est beau et c'est bon !

En automne comme en hiver, la courge est une source riche en fibres, carotènes, vitamines, phosphore, potassium et magnésium.

L'huile de l'arbre à thé

L'huile de l'arbre à thé agit contre les inflammations de la muqueuse buccale et des gencives.

Aujourd'hui, l'huile de l'arbre à thé australien et ses préparations (TEBODONT) sont utilisées avec succès en tant qu'alternative naturelle pour le traitement et la prophylaxie en médecine dentaire et sont recommandées par les dentistes et les hygiénistes dentaires pour des soins dentaires optimaux. Des études cliniques ont démontré que les préparations à base d'huile de l'arbre à thé peuvent soulager de manière efficace les irritations inflammatoires à la muqueuse buccale et aux gencives.

Les produits de soins bucco-dentaires TEBODONT régénèrent et fortifient les gencives, rafraîchissent durablement la bouche, inhibent la formation de la plaque et des caries et sont testés avec succès au cours d'essais cliniques.

Pour le traitement intensif
TEBODONT Gel
TEBODONT Spray

Pour le traitement et la prévention
TEBODONT Bain de bouche
TEBODONT-F Bain de bouche avec fluorure de sodium

Pour les soins quotidiens
TEBODONT Dentifrice
TEBODONT Stretch Floss
TEBO Lip Roll-on pour le soin de vos lèvres

Disponibles dans votre pharmacie. TEBODONT vous convaincra également !

TEBODONT® à l'huile de l'arbre à thé

pour les soins bucco-dentaires optimaux

- *soigne et fortifie les gencives*
- *offre une sensation de fraîcheur*
- *prévient la formation de plaque*
- *pour la prophylaxie de la carie*
- *testé cliniquement avec succès*

vous convaincra également!

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

Donner de son temps aux autres

Le bénévolat, qu'il soit spontané ou associatif, réunit tous les âges pour servir les autres voire l'utilité publique, sans aucune rétribution. Un engagement entre solidarité et devoir civique. Décryptage.

600 millions d'heures à la communauté

Bien qu'il remonte à l'époque où la religion et l'éthique primaient sur le reste, le principe « d'aider son prochain » n'a pas encore totalement disparu. En Occident, l'affirmation des statuts sociaux et la professionnalisation des secteurs médico-sociaux au cours du XXe siècle ont contribué à l'évolution du rôle des bénévoles, allant jusqu'à le rendre complémentaire du travail effectué par les institutions publiques et privées. Le bénévolat serait impossible sans les associations sportives, culturelles, les institutions religieuses, les groupes défendant les intérêts communs (patients, consommateurs, environnement) ou les services communautaires (sapeurs-pompiers, gardes forestiers, etc.). En Suisse, une personne sur trois fait le choix du bénévolat. Chaque année, les bénévoles font don de 600 millions d'heures à la communauté.*

Motivation, temps, énergie

André ne manque jamais un camp de vacances pour paraplégiques, une dévotion qu'il a transmise à sa fille. Alfred accompagne les personnes âgées dans leurs démarches administratives lorsqu'elles sont incapables de les assumer ; sa femme leur tient compagnie et les aide dans leur quotidien. « Pour nous, il est normal d'aider notre prochain ». Léa enseigne les rudiments de la langue à des adultes étrangers. Marie-Louise passe

Suite en page 35

Problèmes d'ongles... MAVALA a la solution.

MAVALA
SWITZERLAND

Disponible dans les pharmacies participantes.
Pour plus d'informations: TSCHANZ Distribution SA – 1211 Genève 26 – Tél: 022 827 60 80 – www.mavala.com

Tête bouillante?
Aspégic fait baisser la fièvre et soulage les douleurs.

027384-11/2012

Aspégic
Fait baisser la fièvre et soulage les maux de tête et les douleurs en cas de refroidissement.

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.
sanofi-aventis (suisse) sa, 1214 Vernier GE

SANOFI

Suite de la page 33

1.3 million de bénévoles font don de 15 heures par mois*

plusieurs heures au centre de tri des vêtements usagés et distribue un après-midi par semaine des denrées alimentaires aux individus dans le besoin. Leurs motivations sont identiques : faciliter l'intégration sociale des personnes en difficulté, se sentir utile, sans attendre une quelconque rétribution. Avec le temps, ils ont construit des relations gagnant-gagnant : « Lorsqu'on se confronte à leurs difficultés, on s'aperçoit que ses problèmes personnels sont dérisoires ! », s'exclame André. Pour Léa, « ce sont des moments d'échanges interculturels. » Pour Marie-Louise, « c'est un engagement solidaire et un moyen de lutter contre le gaspillage. » De son côté, Gabrielle soutient des patients cancéreux : « On nous forme à écouter et à partager aussi bien l'espoir que la résignation. Leur courage nous rend plus forts et nous aide à croire en une vie meilleure. » De nombreux retraités actifs et en bonne santé s'impliquent dans l'éducation de leurs petits-enfants, permettant aux jeunes parents de concilier vie professionnelle et familiale. D'autres aident les couples en difficulté, renouvelant ainsi la solidarité intergénérationnelle.

Etre bénévole, c'est aussi avoir des droits et devoirs
Les bénévoles sont généralement encadrés par leurs organisations ; ils bénéficient de droits (en termes d'organisation, de formation, de dédommagement ou de relation à autrui), et s'acquittent de certains devoirs (adhérer aux valeurs de leur organisation, se former, acquérir une méthodologie, assurer un engagement régulier et un travail d'équipe, respecter les bénéficiaires et leur vie privée). La plupart du temps, ils ont une obligation de confidentialité à l'égard des informations qui leur sont transmises. Michel, bénévole au sein d'un organisme de premiers secours, doit assurer chaque année 250 heures de service par roulement et suivre au moins 20 heures de formation continue. Grâce à l'attestation nationale de bénévolat, chacun peut dorénavant documenter son engagement et valoriser ses expériences et compétences. Ce document peut être joint à un dossier de candidature lors d'une recherche d'emploi, d'une réorientation professionnelle ou d'une inscription à une formation. Le bénévolat peut aussi servir à se démarquer sur le marché du travail.

Lorenza Hofmann

* Source : Office fédéral de la statistique, Le travail bénévole en Suisse en 2010, gratuit, n. de commande : 425-1100

Pour en savoir plus

Trouvez la forme de bénévolat qui vous convient : vous pouvez aider quelqu'un devant chez vous ou servir votre communauté ou la coopération internationale, si vous recherchez une action plus structurée. Intéressé(e) ? Renseignez-vous vite auprès des fondations à la recherche de bénévoles ou des associations centrales présentes dans les trois régions linguistiques.

- Envie de devenir bénévole ? Vous trouverez des informations concernant le Groupe romand de promotion du bénévolat sur le site www.benevolat-vaud.ch
- Vous voulez valoriser vos actes bénévoles ? Téléchargez le dossier de bénévolat suisse sur le site www.dossier-benevolat.ch

Le bénévolat contribue au développement de l'intergénérationnel, favorisant la rencontre de la vitalité des jeunes et de l'expérience et la sagesse des seniors.

La pharmacie, un lieu d'écoute

Dans une pharmacie, on peut certes acheter des médicaments. Mais la pharmacie est également une plaque tournante au niveau social. Adolescents et adultes y trouvent en permanence un interlocuteur avec lequel ils peuvent discuter de leurs préoccupations.

En ville ou à la campagne, dans les rues et quartiers très fréquentés, de nombreux clients ne se rendent pas en pharmacie uniquement pour acheter des médicaments. C'est le cas de cette dame âgée, que nous appellerons Madame Reynold, qui s'occupe de son mari atteint de la maladie de Parkinson, ravie de confier ses soucis personnels à son pharmacien. Ou de Monsieur Muller, qui mène une vie active malgré une stomie digestive (poche fixée sur le ventre pour évacuer les selles) et apprécie que sa pharmacienne le tienne informé sur les nouveaux traitements disponibles. Ou de Madame Durand, qui apporte souvent des gâteaux faits maison aux employées de la pharmacie. « Elles sont toujours gentilles avec moi et m'ont déjà aidée maintes fois, ne serait-ce qu'en me proposant de me reposer un petit moment dans la pharmacie ou en m'apportant un verre d'eau », explique-t-elle.

Les entretiens confidentiels ont bien entendu lieu dans une pièce séparée, dédiée aux consultations. Pour les personnes souffrant de problèmes psychologiques, il est important de croiser des visages familiers à la pharmacie. Les personnes âgées se réjouissent d'y rencontrer des personnes qui les écoutent et prennent au sérieux leurs soucis et leurs angoisses. Les jeunes mamans y trouvent aussi des conseils avisés, par exemple, en cas de doutes sur l'alimentation du nourrisson ou sur les médicaments à administrer à leur enfant en bas âge. Les personnes souffrant d'une addiction reçoivent de la méthadone et des seringues stériles. De même, les adolescents peuvent demander des explications sur les différentes options de contraception ; quant aux jeunes femmes, elles y trouvent de l'aide lorsqu'elles craignent de tomber enceintes, suite à un rapport non protégé.

La pharmacie, c'est tout cela, et c'est aussi un lieu de travail pour des personnes qualifiées ou un lieu de formation pour les futur(e)s assistant(e)s en pharmacie et pharmacien(ne)s qui, dans le cadre de leurs études, doivent effectuer un stage dans une pharmacie publique.

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

Pharmacie Éplatures Centre
Éplatures Centre - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 926 68 58

Pharmacie-Droguerie de la Gare
Gare 4 - 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

Feelgood's PHARMACIES
La santé vous va bien