Octobre/novembre 2014

feelgood's news

L'oreille
Miracle de la nature

L'eau
Véritable élixir de vie

La volonté du patient
Acteur de ses décisions

Plaisirs d'automne
Une saison riche en couleurs

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

960/961/948/988

Plaisirs d'automne

Chère lectrice, cher lecteur

Octobre est un mois splendide. Il ponctue habilement la douceur de l'été, arborant fièrement ses feuilles aux couleurs chatoyantes tout en exaltant ses arômes de fruits mûrs. Il n'est pas aussi timide que Mars ni aussi fougueux qu'Avril, ni épris du Soleil comme Août. Souverain, imperturbable, il est l'éblouissant point fort de l'année, mettant tout en œuvre pour nous montrer, une fois encore, la beauté de la vie, avant l'arrivée de novembre, plus propice au calme intérieur et à la méditation.

Octobre a bien des choses à offrir… A commencer par du temps ! Témoin du passage de l'heure d'été à l'heure d'hiver, il représente le jour le plus long de l'année. En somme, il nous donne 31 jours et une heure pour profiter de la vie. N'est-ce pas là une bonne raison de s'octroyer du temps ? A vous les longues balades en pleine nature, les étals colorés des marchés en ville, la cueillette de champignons en famille, la détente et le bien-être. Découvrez, dans ce magazine, comment vous ménager quotidiennement des moments bien à vous.

Octobre est aussi un mois généreux. Le mois des plaisirs de la table. Le moment de récolter ce qui a été semé. Les fruits et légumes locaux sont à nouveau à l'honneur sur les menus des restaurants et l'on trouve des produits régionaux en abondance. Les fêtes du vin et des viticulteurs se prêtent idéalement à la dégustation des raisins doux et jus de raisins pressés. Les vendeurs de glace se transforment quasiment en une nuit en vendeurs de châtaignes grillées. Les délices de l'automne sont un véritable cadeau de la nature. Pour autant, l'ingrédient le plus important pour un plaisir durable et sain est finalement le temps. Car si la qualité a besoin de temps libre, le plaisir aussi !

Nous vous souhaitons un bel automne, riche en petits et grands plaisirs.

Philippe Nussbaumer
Dr en pharmacie

ECO PHARMA

Le prochain numéro paraîtra en décembre 2014.

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 :** 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**
Liens utiles et suggestions de livres : Veuillez noter que la disponibilité des liens et des livres recommandés dans les articles a été vérifiée par le comité de rédaction. Sous réserve de modifications ultérieures.

imprimé en suisse

Retrouvez dans cette édition

Feelgood's Viva

Les chutes ne provoquent pas seulement des blessures corporelles ; elles génèrent aussi la peur et l'insécurité. Leur prévention est importante pour le maintien de la qualité de vie, particulièrement chez les personnes âgées. page 9

Bien-être

Maux de tête fréquents ? Fatigue persistante ? Insomnies ? Autant de symptômes pouvant être liés au stress. Le corps et l'esprit ont besoin de se détendre et de se régénérer.

page 15

Le point de vue des experts

Les enfants autistes ont des rituels répétitifs et refusent toute forme de nouveauté. Il est important que les parents et le personnel spécialisé les stimulent de manière précoce et intensive.

page 27

Sommaire

	page
Actualités	
L'oreille, un organe-clé	5
Feelgood's Viva	
Personnes âgées : ne les laissez pas tomber !	9
Astuces & conseils	13
Bien-être	
Détente, mode d'emploi	15
Zoom sur…	
Empoisonnement, marche à suivre…	19
Sous un autre angle	
L'eau : l'or bleu	21
Mots croisés	24
Savez-vous pourquoi ?	
Soins des cicatrices	25
Le point de vue des experts	
L'autisme chez les enfants	27
Tranches de vie	
Directives anticipées	30
Bon & sain	
Le vinaigre et ses multiples usages	33
Tour helvetica	
L'automne à profusion	35
Aujourd'hui en pharmacie	36

Maladie hémorroïdaire : comment prévenir et soulager ?

Dans le langage courant, le terme « hémorroïdes » désigne la maladie hémorroïdaire ; beaucoup d'entre nous en souffrent en silence.

Lorsque cet endroit sensible du corps, la région anale, est le siège de démangeaisons, de brûlures ou même de douleurs, bien souvent, cela est dû à la présence d'hémorroïdes. Les personnes âgées sont particulièrement concernées par ce problème, de même que les femmes enceintes, les personnes en surpoids, celles qui exercent un métier nécessitant de porter de lourdes charges ou induisant une station assise prolongée. Que faire lorsque l'on présente des hémorroïdes ? Peut-on les prévenir ?

Plus de 70 % des adultes souffrent au moins une fois dans leur vie de problèmes de la région anale. Malgré le grand nombre de personnes concernées, les hémorroïdes sont un phénomène peu connu. Le sujet est si sensible que les personnes atteintes évitent de consulter un spécialiste. La situation peut devenir pénible pour les sujets qui en souffrent, comme pour leur entourage. La maladie hémorroïdaire n'est pas une maladie grave et se traite généralement bien. Les remèdes modernes combinent plusieurs effets et procurent le plus souvent un soulagement rapide.

hémorroïdes

ou

hémorrïdes ?

DG
DOETSCH GRETHER AG

Une solution est SULGAN®N

Empêche et soulage les hémorroïdes.

www.sulgan.ch

SULGAN®N est un médicament.
Prenez conseil auprès d'un professionnel de la santé et veuillez lire la notice d'emballage.

L'oreille, un organe-clé

Miracle de la nature, l'oreille est un instrument de perception précis et fiable. Se situer dans le monde environnant et permettre la communication, telles sont les deux principales fonctions de l'ouïe. Nos conseils pour préserver cet organe essentiel.

Un organe complexe
Trois parties constituent l'oreille : l'oreille externe (le pavillon et le conduit auditif) ; l'oreille moyenne (derrière le tympan, en connexion avec la gorge) ; l'oreille interne (siège de l'organe de l'audition et de l'équilibre, en connexion avec le cerveau).
L'oreille est située entre la face, le crâne et le cou, et fait intervenir de multiples os et nerfs. Cette complexité anatomique peut expliquer les différentes origines des otalgies (douleurs de l'oreille). Les oreilles permettent d'entendre des fréquences comprises entre 20 et 20 000 Hertz. Le seuil auditif est l'intensité minimum, mesurée en décibels (dB), entendue par l'oreille.

L'audition et l'équilibre
Les oreilles ont deux fonctions essentielles : l'audition et l'équilibre. Les bruits, présentés sous la forme d'ondes sonores, font vibrer le tympan et sont transmis par la membrane située à l'entrée de l'oreille interne au liquide contenu dans la cochlée. L'un des rôles de l'oreille est de capter puis de transformer ces vibrations sonores en impulsions nerveuses envoyées au cerveau, afin de permettre la perception des sons.
L'organe de l'équilibre est le système vestibulaire situé dans l'oreille interne. On dit donc des personnes souffrant de vertiges fréquents qu'elles ont des troubles vestibulaires. Les problèmes d'équilibre peuvent également être associés à des bourdonnements ou des pertes auditives.

Bourdonnements persistants
Le terme de bourdonnements ou d'acouphènes désigne les bruits perçus dans une ou deux oreilles, non déclenchés par un son. Si chacun a pu connaître de tels bruits éphémères, leur persistance pose un vrai problème. Tout acouphène persistant impose un examen otologique. Il peut être le premier signe de nombreuses affections de l'appareil auditif.

Suite en page 7

S'endormir plus facilement et mieux dormir.

Avez-vous parfois des difficultés à vous endormir ou vous réveillez-vous pendant la nuit? Vous n'êtes pas une exception. Beaucoup de personnes souffrent occasionnellement de tels troubles. Or, un bon sommeil est un besoin fondamental de l'être humain et une condition indispensable à sa performance physique et mentale.

Benocten favorise l'endormissement et le maintien du sommeil. Grâce à son principe actif, la diphénhydramine, il agit environ 15 à 30 minutes après la prise. Benocten est disponible dans votre pharmacie sous forme de gouttes ou de comprimés, sans ordonnance.

Pour de plus amples informations, veuillez lire la notice d'emballage.

Medinova SA, Zurich

medinova

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

On constate un nombre croissant de malentendants

Défience auditive, un problème croissant
Lorsque l'acuité auditive diminue de façon très importante ou disparaît complètement, on parle de surdité. Celle-ci touche environ un suisse sur mille dès la naissance, auquel s'ajoute un nombre croissant de malentendants, liés notamment au vieillissement de la population. L'exposition au bruit et le vieillissement, qui s'accompagnent d'une destruction des cellules ciliées de l'oreille interne, sont les deux principales causes de perte auditive ; celle-ci peut aussi être provoquée par des maladies.
Les otites moyennes et sérieuses peuvent notamment s'accompagner d'une baisse d'audition temporaire. D'autres, comme l'otospongiose (la forme de surdité qui a frappé Beethoven), la maladie de Ménière ou le syndrome d'Usher provoquent également une déficience auditive.

Le bruit peut littéralement vous casser les oreilles
Champion des nuisances, le bruit peut être délétère pour l'audition, notamment le bruit d'origine professionnelle et la musique trop forte. Certains bruits trop importants constituent de véritables traumatismes sonores. Pour donner un ordre d'idée, une conversation banale présente environ 60 dB, les transports en commun peuvent monter jusqu'à 80 dB, la limite du bruit au travail est de 87 dB… et les baladeurs MP3 sont heureusement plafonnés à 100 dB. Ainsi, à force d'écouter la musique trop fort, trop longtemps, des lésions graves peuvent apparaître… et rester à vie. Le terme «hyperacousie» désigne une intolérance, une hypersensibilité aux bruits, même aux plus ordinaires de la vie quotidienne. Séquelle d'un traumatisme acoustique, elle s'accompagne d'acouphène dans près de la moitié des cas.

Sites et informations utiles :
www.aspeda.ch : site de l'association suisse de parents d'enfants déficients auditifs
www.sgb-fss.ch : Fédération suisse des sourds

Sophie Membrez

Les jeunes de plus en plus touchés

Pourquoi des jeunes de 30 ans ont la même capacité auditive que leurs parents de 50 ans ? Des études révèlent que les premiers signes de malentendance apparaissent chez 6 % des 15-19 ans et 9 % des 20-24 ans. Principal responsable : la musique trop forte, en concert ou sur baladeur. La surenchère pousse souvent les organisateurs en boîte de nuit à augmenter les volumes sonores, comme dans les rave-parties, phénomène que l'on retrouve aussi au cinéma.

Ainsi à force d'écouter la musique trop fort, trop longtemps, des lésions graves peuvent apparaître… et rester à vie.

VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES

LE 1ER LIFTING JOURNALIER POUR UNE CORRECTION CONTINUE RIDES-FERMETÉ.

NOUVEAU
LIFTACTIV SUPREME
SOIN CORRECTEUR VIEILLISSEMENT JOURNALIER

10H
LA PEAU RESTE LISSE

16H
LES TRAITS NE S'AFFAISSENT PAS

19H
LE VISAGE NE MARQUE PAS LA JOURNÉE

DÈS 1 MOIS
EFFET LIFTING GLOBAL

Je dis non à un visage qui marque mon âge en fin de journée.

PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN
EAU THERMALE DE VICHY

VOTRE NOUVEAUTÉ,
MAINTENANT AVEC LE SOIN YEUX GRATUIT !*

Disponible dans les pharmacies participantes.

*Dans la limite des stocks disponibles.

LITOZIN®

Les capsules et les drinks LITOZIN® contiennent de la vitamine C et contribuent au fonctionnement normal des os et du cartilage.

La poudre LITOZIN® est 100 % naturelle.

Demandez conseil à votre droguiste ou à votre pharmacien. www.litozin.ch

Takeda Pharma AG, Freienbach

Takeda

82.13-LIT

L'ÉLAN DE LA NATURE

Personnes âgées : ne les laissez pas tomber !

Environ un tiers des personnes de plus de 65 ans chute au moins une fois par an. Aux éventuelles blessures physiques s'ajoutent parfois la peur et le doute. Ainsi, prévenir les chutes chez les personnes âgées est aussi une manière de préserver leur qualité de vie.

Perte de confiance en soi et isolement social

Avec l'âge, les facultés physiques et intellectuelles, telles que la force musculaire, l'acuité visuelle et auditive, la réactivité et la coordination, s'amoindrissent. C'est pourquoi, dans certaines situations, les personnes âgées ont du mal à réagir vite et bien. Il est donc avéré que le risque de chute est plus élevé avec l'âge. Les conséquences sont d'ordre physique d'abord : ecchymoses, blessures, entorses et fractures – de la hanche en particulier. Mais les chutes ont aussi des répercussions psychologiques : anxiété, perte de confiance en soi et dans ses capacités à se déplacer. Par crainte d'une autre chute, les seniors limitent leurs activités, ce qui réduit d'autant leur mobilité et peut conduire à l'isolement social.

Causes internes et externes

Plus de 80 % des chutes chez les personnes âgées se produisent sans altération de la conscience et, dans des circonstances qui n'exigent aucune mobilité particulière. Dans la plupart des cas, les facteurs externes (seuils de portes, bords de tapis, sols lisses, mauvaises chaussures) ne sont pas les seuls responsables. Même si ces obstacles sont à l'origine de la chute, les causes sont le plus souvent à chercher au niveau de la personne elle-même, en particulier dans la baisse de son temps de réaction et de ses capacités de coordination.

Des études ont montré que le risque de chute est multifactoriel. Plus les facteurs de risque se conjuguent, plus la probabilité de tomber est élevée. On distingue

Suite en page 11

Refroidissement ?

Une réponse naturelle.

- Pour renforcer les défenses de l'organisme
- Contre la grippe et les refroidissements
- A base de rudbeckie rouge fraîche

Veuillez lire la notice d'emballage.
Bioforce SA, Roggwil TG.

www.echinaforce.ch

A.Vogel

Nouveau

WELEDA
Depuis 1921

La ligne de Soins corporels Revitalisants à l'Onagre.

Prévient le relâchement cutané • Fortifie la peau • Nourrit intensément

Disponible dans les pharmacies participantes.

www.weleda.ch

Suite de la page 9

Le risque de chute est multifactoriel

les causes internes des facteurs externes. Parmi les causes internes, qui relèvent donc de la personne, on trouve par exemple un manque de tonus général, des problèmes de pied, des troubles de la marche et de l'équilibre, une déficience visuelle, ou encore le grand âge. Mais il y a aussi des causes psychologiques, comme la peur de tomber, la dépression ou la démence sénile.
Les facteurs externes sont par exemple des chaussures inadaptées, un mauvais éclairage dans l'habitat, un escalier raide, un manque d'appuis, des sols lisses et des obstacles qui font trébucher comme les bords de tapis, les seuils de portes, les objets qui traînent ou les animaux domestiques.

Le conseil de votre pharmacie

Plus de mobilité grâce à la Rythmique Dalcroze
Émile Jacques-Dalcroze a développé au début du XXe siècle à Genève une rythmique fondée sur la musicalité du mouvement. Il s'agit d'exercices physiques constitués de plusieurs mouvements effectués sur une improvisation au piano. Ce type de mouvements touche l'être humain dans sa globalité, développe la perception et favorise l'agilité physique et intellectuelle. Il a été constaté que le risque de chute des personnes âgées diminuait puisque leurs facultés de coordination et leur marche étaient améliorées. Les cours Dalcroze sont proposés entre autres par les organisations Pro Senectute.

Réduire les facteurs de risque
Les facteurs de risque propres à l'environnement sont souvent assez faciles à éliminer. C'est pourquoi il est bon de porter un regard critique sur l'habitat d'un senior et d'éliminer tout danger, sans attendre qu'un accident se produise. L'effort financier et d'organisation que cela exige est faible comparé aux conséquences d'une chute. Pour réduire les facteurs de risque personnels, il faut surtout améliorer la mobilité de la personne âgée et bien veiller à la conserver. Il existe différentes façons de s'entraîner ou de se muscler, que cela soit seul(e) ou en groupe, à l'intérieur ou en plein air. La Rythmique Dalcroze (voir « Conseil du pharmacien ») est un type particulier d'exercice physique, spécifiquement adapté à la prévention des chutes chez les aînés. Un contrôle régulier des prothèses visuelles et auditives contribue également à une plus grande sécurité.
Et si cela arrive quand même ? D'une manière générale, les personnes dont le risque de chutes est plus élevé doivent pouvoir se manifester en cas d'urgence et obtenir de l'aide. Pour ce faire, il existe des systèmes d'appels d'urgence. Un contrôle régulier par un membre de la famille ou une personne de l'entourage peut aussi être mis en place. Une chute ne doit jamais être prise à la légère. Les plaies doivent être vues et soignées par des personnes qualifiées, en pharmacie par exemple. En cas de chute impliquant la tête, un médecin doit impérativement être consulté.

Kurt Meyer

Les chutes peuvent être évitées en éliminant les obstacles et en améliorant la mobilité.

Sensiblement meilleur !

Leading technology behind your smile

made in Switzerland

Disponible dans les pharmacies participantes.

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

vitasprint B12

En cas de baisse de **la capacité physique et intellectuelle**

Ceci est un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage. Pfizer AG, Division Consumer Healthcare, Zürich

Heure d'hiver : dérèglement de l'horloge interne

Le passage à l'heure d'hiver peut affecter le rythme veille/sommeil. Dès lors, les petits rituels précédant le coucher ont leur importance : une promenade en plein air, une tasse de tisane aux vertus apaisantes, un bain de pieds chaud et quelques exercices de relaxation peuvent favoriser l'endormissement. A l'inverse, mieux vaut éviter les repas copieux le soir, l'alcool et les boissons riches en caféine. Après quelques jours, l'horloge interne se resynchronise.

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.

Exit les affections hivernales

L'hiver approche et avec lui son spectre d'affections (refroidissement, grippe, toux, rhume, etc.). Il est temps de penser à assurer votre résistance. Pour ce faire, rien de tel qu'une alimentation variée riche en vitamines et en sels minéraux, au moins 20 minutes d'exercice physique par jour en plein air et une bonne qualité de sommeil. Pour donner un coup de pouce supplémentaire à votre système immunitaire, misez sur les préparations à base de zinc, de vitamine C et d'échinacée, en vente en pharmacie. Pour prévenir la grippe et les refroidissements, pensez à vous laver régulièrement les mains avec du savon. Enfin, si vous êtes exposé(e) à des patients ayant la grippe, utilisez en complément une solution désinfectante pour les mains.

En forme, dès le réveil !

Lorsque les journées sont courtes et qu'il fait encore nuit noire au petit jour, de nombreuses personnes ont du mal à se lever. Rien de tel qu'un programme de remise en forme de 15 minutes pour vous lever du bon pied… sans sortir du lit ! En position sur le dos, tendez les jambes vers le haut et balancez-les légèrement dix fois de chaque côté, puis dix fois d'avant en arrière ; les jambes tendues, pédalez comme si vous faisiez du vélo en contractant vos muscles abdominaux ; à présent, asseyez-vous et tendez les bras vers le ciel. Il est temps de vous lever. Ouvrez la fenêtre et sautillez. Balancez les bras. Enfin, en appui sur une jambe, les pieds perpendiculaires, levez l'autre jambe tendue sur le côté. Combien pariez-vous que vous serez bien éveillé(e) après ce court rituel ?

ISO 22000 BIO

Aroma San
La maîtrise des huiles essentielles

swissmedic

La maîtrise des huiles essentielles au service de votre bien-être
Une entreprise certifiée Iso 22 000 et aux normes pharmaceutiques

Une assurance qualité pour une gamme attractive et inédite

Des produits très variés, purs, 100% naturels:
- Huiles essentielles de qualité pharmaceutique
- Huiles essentielles culinaires
- Huiles essentielles adaptées à la cosmétique
- Soins et bien-être
- Diffuseurs d'huiles essentielles

Aromasan Sarl | Rte de Montheron 8 b | 1053 Cugy
Tél: 021 867 11 00 | Fax: 021 867 11 09 | Homepage: www.aromasan.ch
Disponible dans les pharmacies participantes.

Yeux secs et irrités?

Bepanthen®
Collyre

Apaise et protège

MAINTENANT Dans un flacon compte-gouttes innovant

Monodoses 20 x 0,5 ml

Flacon compte-gouttes 10 ml

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Détente, mode d'emploi

Maux de tête fréquents ? Tensions musculaires ? Fatigue chronique ? Troubles du sommeil ou insomnie ? Brûlures d'estomac ? Autant de symptômes liés au stress. Votre corps et votre esprit protestent : ils veulent retrouver leur équilibre. Apprenez à vous détendre.

Une sensation d'usure mentale

Prendre du temps pour soi, faire de l'exercice, manger sain et équilibré contribue au bien-être psychique et physique. Si vous ne vous ménagez pas, personne d'autre ne le fera à votre place… Mais comment se relaxer de manière adéquate, happé(e) par les obligations professionnelles, familiales et autres engagements (civils, politiques, associatifs, etc.) et tourmenté(e) par les soucis, les incertitudes et la précarité ? Comment trouver le moment et le lieu appropriés pour se déconnecter de la réalité trépidante, se soustraire à la routine, se détendre et éviter que le stress lié au travail et/ou la surcharge émotionnelle ne prennent le dessus ? Comment se libérer de cet état d'épuisement physique en fin de journée ou fin de semaine, de cette sensation d'usure mentale qui fissure même les relations affectives et sociales ? Comment soulager ce corps épuisé, tirant la sonnette d'alarme (douleurs typiques telles que mal de dos, troubles de la digestion, sommeil agité, …) et cet esprit confus, trop sollicité ? Comment s'arrêter à temps afin de préserver son équilibre et d'éviter une dépression nerveuse ou un burnout ?

Changer de style de vie

La détente doit être placée au rang des besoins vitaux. Il existe mille façons, simples et adaptées à tous les budgets, de se ménager du temps pour soi pour retrou-

Suite en page 17

Priorin® N

Traite la chute des cheveux à la racine.

A base d'agents végétaux, de cystine et pantothénate de calcium.

emballage blister pratique

Veuillez lire la notice d'emballage.

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

www.priorin.ch

Suite de la page 15

Du temps pour soi, meilleur antidote contre le stress

ver sa sérénité physique et mentale. Certains ont besoin d'une soupape de sécurité pour vider leurs pensées et dénouer leurs tensions, en pratiquant, par exemple, un sport très prenant ou une activité manuelle exigeante. Pour d'autres, il suffit d'un peu de tranquillité seul(e) ou en couple, ou d'un moment convivial en famille. D'autres encore aiment lire, écouter de la musique, cuisiner, faire du tricot ou du crochet, assembler un puzzle, jouer au ping-pong ou aux cartes, chanter, jouer d'un instrument, dessiner, peindre, faire du bricolage ou simplement gambader dans le jardin. A chacun de trouver l'activité qui l'apaise. Tout aussi indiqués un canapé, une tisane et une série télé, une promenade à l'air libre et un bain chaud à l'huile essentielle de lavande (décongestionne le système musculaire) ou une verveine à l'effet calmant, la lumière tamisée des bougies… En somme, un moment pour soi, annonciateur d'un sommeil réparateur.

Des techniques, des traitements et de bonnes habitudes

Sur le marché réel et virtuel du bien-être, outre les manières individuelles de se détendre et les techniques de relaxation répandues (training autogène, yoga, méditation, exercices de relaxation musculaire progressive, etc.), les offres actives et passives en matière de détente abondent : thérapies ayurvédiques, massages aux pierres chaudes, sites internet, livres et cours sur le sujet… Malheureusement, on peut aussi tomber sur des remèdes et des thérapies sans fondements, voire néfastes, vendus par des charlatans.

Pour parvenir à la détente physique et mentale et pour en ressentir les bienfaits, la relaxation doit trouver sa place au cours de la journée ou de la semaine, devenir une habitude et s'inscrire dans une hygiène de vie saine. Ce « cocon paisible » une fois créé et intégré au style de vie représentera une source d'équilibre et d'énergie, notamment lorsque les vacances sont encore loin.

Généralement, il est conseillé de laisser le libre choix primer sur le conditionnement social (poussant à se conformer à des activités tendances) et de bien se renseigner sur les éventuelles contre-indications de ces activités par rapport à son état de santé.

En pharmacie et/ou après une consultation médicale, il est possible d'obtenir des aides pharmacologiques ciblées voire éventuellement d'évaluer la nécessité d'entreprendre une psychothérapie.

Lorenza Hofmann

Les conseils de votre pharmacien

- Tisanes à base de camomille, de valériane, de mélisse, de passiflore : l'action bénéfique des plantes, conjuguée au rituel de leur préparation.
- Le magnésium, disponible sous différentes formes, procure un effet relaxant en cas de tensions musculaires.
- Les vitamines du groupe B tonifient le système nerveux.
- Les sels du Dr Schüssler n. 5 : préparation biochimique à base de phosphate de potassium, indiquée en cas de nervosité et d'épuisement mental.
- Remèdes phytothérapiques en gouttes ou en comprimés à base de passiflore, valériane, mélisse, aubépine : une aide naturelle pour favoriser la détente.
- Remèdes homéopathiques pour lutter contre les états d'énervement ou d'anxiété.

En plein air, à la maison ou au centre de bien-être ? Écoutez votre corps : il vous aidera à choisir ce qui vous sera le plus bénéfique.

SANDOZ
a Novartis company

WERBEANSTALT.CH

Diclac Sandoz® Lipogel
soulage la douleur en cas de contusions et d'entorses.

- Effet analgésique et anti-inflammatoire
- Exerce un effet refroidissant et ne graisse pas
- Pénètre rapidement (grâce aux liposomes)

Plus d'informations sur Diclac Sandoz® Lipogel sur www.generiques.ch
ou www.swissmedicinfo.ch.

Veuillez lire la notice d'emballage.

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, case postale, 6343 Rotkreuz, Tél: 041 763 74 11

Empoisonnement, marche à suivre …

En cas d'empoisonnement, la victime est soumise à une dose trop forte de produit néfaste, entraînant des symptômes ou perturbant certaines fonctions. La prise en charge de la personne est cruciale. Enquête pour adopter les bons réflexes.

Pas forcément d'atteinte immédiate

Les empoisonnements sont causés par l'inhalation, l'injection, l'ingestion ou l'absorption par la peau de produits toxiques. Ils sont en général une atteinte à la vie d'une personne par l'utilisation ou l'administration de matières dénommées poisons, pouvant provoquer des lésions voire la mort. L'empoisonnement n'est pas forcément toxique de façon immédiate, selon le cas et les caractéristiques de la substance incriminée. C'est pourquoi il faudra prévenir les secours, même sans symptômes sur le moment. Les symptômes d'un empoisonnement sont très nombreux et différents selon la cause. Parmi les plus fréquents :

- difficulté à respirer ou à avaler,
- somnolence ou confusion,
- convulsions, nausées ou vomissements,
- éruption, brûlures ou irritations cutanées
- crampes ou brûlures de la bouche, de l'œsophage ou de l'estomac,
- larmoiements…

Composez immédiatement le 145

Appelez vite le centre Suisse antipoison, en composant le 145 (24 heures sur 24), même si vous n'observez pas de symptômes. Vous aurez au téléphone des médecins formés qui évalueront les risques de cas en cas et vous recommanderont les mesures appropriées. Le spécialiste vous posera notamment les questions suivantes:

- Qui : âge, poids, sexe de la personne concernée
- Quoi : tout ce que vous pouvez dire au sujet du produit toxique en question
- À Combien : évaluer la dose maximale ayant pu être absorbée
- Quand : évaluer le temps écoulé depuis l'incident
- Quoi d'autre : premiers symptômes observés ? Premières mesures prises ?

A faire en cas d'empoisonnement ou d'intoxication

- En cas d'ingestion de poison corrosif comme l'ammoniac ou l'eau de javel, ne pas faire vomir la personne ; cela pourrait lui causer encore plus de tort.
- Ne jamais donner d'eau afin de ne pas étendre les dégâts en diluant le poison ;
- En cas de contact avec la peau et/ou les muqueuses, rincer abondamment à l'eau (idem pour les yeux) et éviter de toucher les plaies, retirer les vêtements contaminés ;
- En cas d'intoxication au gaz, vérifier les fonctions respiratoires et éloigner la victime des lieux
- Si un membre de la victime est touché, le maintenir à un niveau inférieur du cœur ;
- Si le poison provient d'une piqûre (serpents, méduses…), utiliser une pompe à venin et ne pas appliquer de garrot (va bloquer la circulation et entraîner un œdème).

Sophie Membrez

jemalt

jemalt est un complément alimentaire équilibré et complet à base d'extrait de malt, enrichi avec 13 vitamines, 13 sels minéraux et des oligo-éléments.

Une portion (20 g de poudre) couvre 100 % des besoins journaliers de l'adulte en 13 vitamines et oligo-éléments vitaux, ainsi qu'une grande partie des sels minéraux. jemalt stimule ainsi le métabolisme, la performance et la concentration.

WANDER SA

Un remède d'hiver idéal pour toute la famille

Pour soulager la toux et favoriser les sécrétions.

- En cas de toux sèches et de toux due à une infection aiguë ou chronique des voies respiratoires
- Sans édulcorants artificiels
- Convient aux enfants dès l'âge de quatre ans
- A base de thym, de guimauve, d'anis, de douce-amère, d'ipéca, de marrube, de rossolis et de pulsatille

Weleda SA

Solution de la dernière édition

La solution était:

3	1	5	2

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

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

L'eau : l'or bleu

L'eau a un incroyable talent : elle coule sans relâche depuis la nuit des temps, permet la vie sur la Terre et nourrit l'humanité tout en lui apportant du bien-être. Et pourtant : cet élixir de vie est l'une des ressources les plus menacées de la planète.

Diminution progressive

Quand l'humanité croyait encore que la terre était plate, l'eau était considérée comme une divinité. Les terres étaient cernées par la mer, l'eau semblait illimitée et marquait, d'après les connaissances de l'époque, la frontière de l'univers. Il est vrai que plus de 70 % de la surface de la Terre est recouverte d'eau, dont un petit pour cent seulement est constitué d'eau douce. Cela semble peu, mais pourrait être suffisant en raison du renouvellement naturel des réserves, si les ressources en eau douce étaient réparties équitablement. Or plus de 100 pays connaissent une pénurie d'eau. En raison du changement climatique et des catastrophes naturelles qu'il engendre, mais surtout de la pollution de l'eau et de sa surconsommation – en particulier dans l'agriculture et l'industrie –, les ressources naturelles d'eau douce diminuent progressivement.

Le manque et l'abondance

1,2 milliard de personnes dans le monde n'ont pas accès à l'eau potable, 2,6 milliards n'ont pas d'installation sanitaire, 1,9 million d'enfants meurent avant d'atteindre leur cinquième année des suites de diarrhées dues à la mauvaise qualité de l'eau. La pénurie d'eau est étroitement liée à sa qualité. Les pays pauvres doivent souvent vivre avec de l'eau sale, tandis que les riches peuvent se permettre l'accès à l'eau traitée. La Suisse est considérée comme le château d'eau de l'Europe, avec des réserves supérieures à la moyenne et provenant d'eaux de sources (40 %), souterraines (40 %) et de surface, comme les lacs (20 %). Des milliers de réservoirs et d'aqueducs alimentent pratiquement tous les ménages de Suisse. La consommation quotidienne moyenne se situe en Suisse à 160 litres d'eau par

Suite en page 23

Disponible dans les pharmacies participantes.

DÉVELOPPÉ AVEC DES DERMATOLOGUES

Suite de la page 21

Sans eau, les êtres humains survivent à peine trois jours

habitant – le minimum vital est de 20 litres par jour. Mises bout à bout, les canalisations d'eau potable en Suisse mesurent 59 000 km de long, de quoi faire une fois le tour de la Terre. La qualité de l'eau potable en Suisse est tellement élevée qu'un tiers de cette eau n'est même pas traité.

Réservoirs, canaux et bisses

Dans de nombreux pays, l'eau potable n'est disponible que pendant un temps limité en raison d'une alternance marquée entre saison des pluies et sécheresse. La pénurie d'eau peut être compensée par la construction de systèmes de récupération d'eau de pluie et de réservoirs d'eau. Dans les pays comme le Tchad ou l'Afghanistan, la nappe phréatique se trouve à 100 mètres de profondeur, voire plus. Les puits nécessaires à l'approvisionnement en eau sont coûteux à bâtir. La construction d'aqueducs et de canaux améliore durablement la qualité de vie des populations qui doivent parcourir de longues distances pour trouver de l'eau potable. En plus des usines de dessalement de l'eau de mer, l'île de Lanzarote (Canaries) qui connaît de faibles précipitations, utilise aujourd'hui encore l'un des sept canaux de transport d'eau. Dans le Valais, des « bisses » ont été construites, probablement au XXe siècle. Aujourd'hui, ces anciennes conduites d'eau sont considérées comme des curiosités à découvrir sur les sentiers de randonnée.

Sans eau, pas de vie

Un nouveau-né est constitué d'environ 85 % d'eau ; il en reste encore 70 % chez l'adulte. Sans eau, les êtres humains survivent à peine trois jours. Tout simplement parce que le corps humain ne peut pas la stocker et en perd chaque jour environ 2,5 litres par la respiration, la sueur, les selles et l'urine. Une hydratation régulière est donc indispensable, car l'eau agit comme un solvant dans tous les processus biochimiques du corps humain. Elle fournit à l'organisme des minéraux et des nutriments, tout en recueillant les déchets tels que sels minéraux et urée pour les évacuer. L'apport en eau détermine la circulation sanguine et, par conséquent, l'alimentation de tous les organes. Idem pour le système de conduction des cellules nerveuses et cérébrales ainsi que le fonctionnement des articulations et des disques intervertébraux. L'eau régule la température du corps par l'intermédiaire de la transpiration, hydrate la peau et les muqueuses, agit sur la régénération cellulaire et donc le processus de vieillissement. Il est donc judicieux de miser sur la bonne eau pour s'hydrater : sans sucre, sans caféine et éventuellement enrichie en potassium, calcium ou sodium.

Suzana Cubranovic

La Suisse est considérée comme le château d'eau de l'Europe, avec des réserves supérieures à la moyenne et provenant d'eaux de sources d'eaux souterraines et d'eaux de surface, comme les lacs.

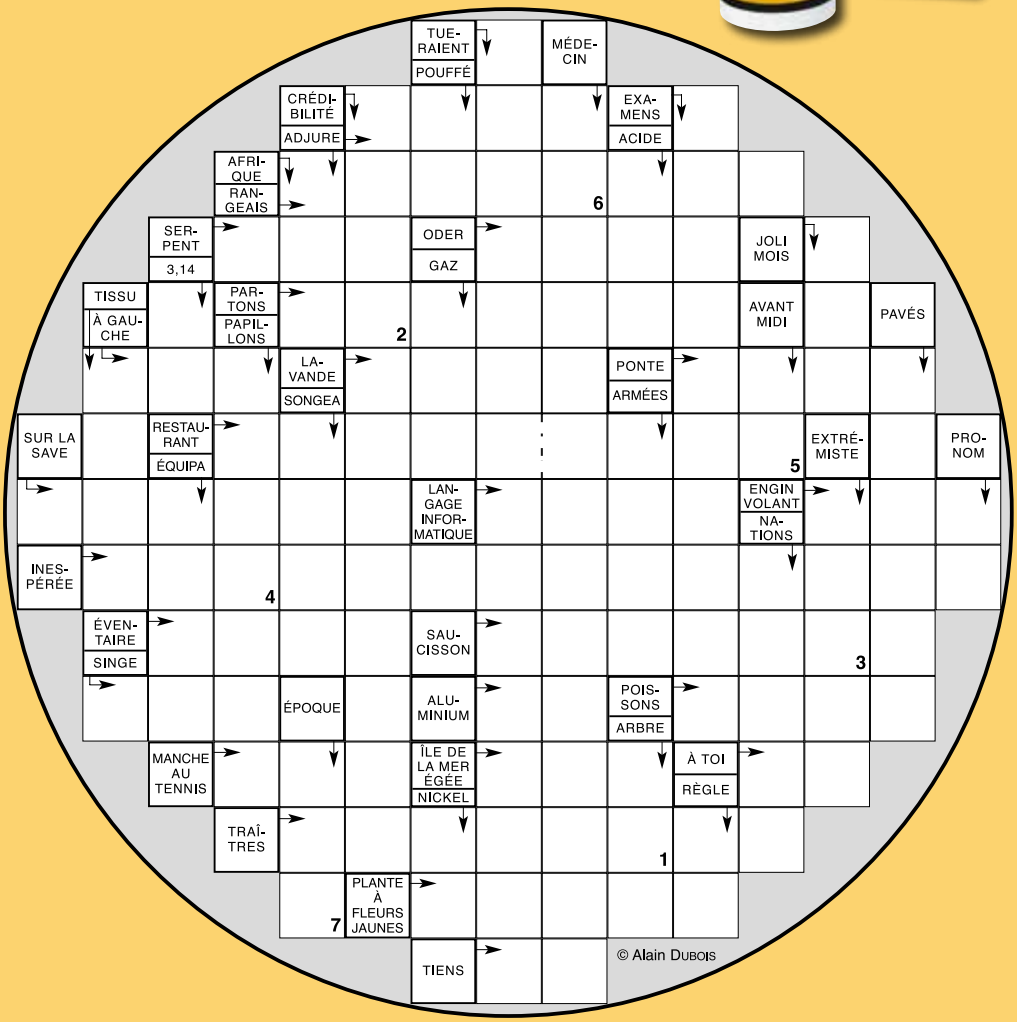
Combien d'eau faut-il ?

35 à 40 ml par kg de poids corporel et par jour, ce qui correspond à 2,1 à 2,4 litres pour 60 kg. Lorsque les températures sont élevées ou en cas d'activité physique, le corps a besoin de plus d'eau : entre un demi-litre et un litre. Buvez chaque jour 1,5 litre sans dépasser un demi-litre à la fois. Le reste des besoins peut être couvert par l'alimentation, avec des aliments riches en eau comme par exemple les fruits, les légumes ou la viande. Les premiers signes de déshydratation sont la soif, la fatigue, les maux de tête, la langue et la bouche sèches, et les urines sont très concentrées et peu abondantes. Dans les cas les plus graves, la déshydratation se manifeste par la persistance d'un pli au niveau de la peau après l'avoir pincée entre deux doigts.

Participez et gagnez !

Nouveau: donnez des ailes au système immunitaire avec Vitafor® probi-immun®!

Veuillez lire la notice d'emballage.
Vifor SA



Gagnez avec Vitafor® probi-immun® 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 2014**. Le tirage au sort aura lieu le **9 décembre 2014** et les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.

1	2	3	4	5	6	7

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 2014.

Soins des cicatrices

Les cicatrices sont inévitables après certaines blessures. Toutefois, avec quelques soins adaptés, il est possible de les rendre plus souples, plus lisses et de les estomper. Le point.

Un processus complexe
La cicatrisation est un processus complexe durant lequel l'organisme doit refermer une plaie et remplacer le tissu lésé. Lorsqu'elles sont petites et propres, les plaies cicatrisent rapidement et ne laissent pas de traces après guérison. Quand la plaie est plus profonde, un nouveau tissu de soutien se forme pour combler le trou laissé par la plaie ; ce tissu, composé de tissu conjonctif riche en fibres, est dépourvu de follicules pileux, de glandes sébacées et de glandes sudoripares ; il est aussi plus rigide que le tissu adjacent et dénué de pigments cutanés. Parfois, la cavité de la plaie ne se comble pas totalement. Il se forme alors de petits creux, similaires à ceux induits par l'acné ou la varicelle, voire d'importantes boursouflures pouvant entraver la mobilité. Bien qu'inévitables, ces processus naturels peuvent être atténués.

Pour optimiser la cicatrisation
Il est important de maintenir propres les plaies récentes pour éviter tout risque d'infection. Il convient en outre d'éviter toute tension, pression ou dilatation de la plaie. Une fois celle-ci bien refermée et les éventuels fils enlevés, il est conseillé de masser légèrement la cicatrice avec une crème cicatrisante à raison de deux fois par jour. Ces crèmes contiennent des principes actifs qui assouplissent les tissus et stimulent la circulation sanguine. Il est nécessaire de les appliquer pendant au moins quelques semaines, idéalement quelques mois.
Pour prévenir la survenue d'excroissances de peau, la cicatrice peut être recouverte d'un pansement siliconé ou d'un gel de silicone. Ainsi, la plaie reste humide et fabrique moins de tissus cicatriciels (collagène). Enfin, pensez à appliquer une crème solaire à indice de protection élevé sur vos cicatrices récentes jusqu'à leur complète maturation (autrement dit, jusqu'à ce qu'elles ne soient plus rouges). Il est impératif de les protéger des rayons UV du soleil, faute de quoi le tissu cicatriciel risque de foncer de manière irréversible.

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 la réponse pourront être publiés de manière anonyme dans ce magazine.

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

3M™ Silicone Tape

Le sparadrap bien toléré, pour les peaux fragiles et sensibles.

Le sparadrap Silicone Tape est plus doux et agréable pour la peau que les pansements adhésifs usuels. Particulièrement adapté aux peaux fragiles et délicates ainsi qu'à une utilisation sur les poils et les zones sensibles comme le visage et les yeux, il offre une grande sécurité aussi bien lors de son application que de son retrait.

A l'inverse des bandes adhésives classiques, le sparadrap enduit de silicone peut être retiré et repositionné avec un décollement minime des cellules cutanées et des poils. Il est facile à déchirer, aussi bien longitudinalement que transversalement. Unique, l'adhésif en silicone garantit une adhésivité immédiate, optimale et constante durant toute la durée d'application, et ce, sur tous les types de peau. Grâce à la silicone, le risque de réaction cutanée est réduit au minimum, avec une différence notable et plus de confort pour la peau lors de la fixation des pansements.

3M™ Silicone Tape
L'adhésif de fixation doux pour la peau

- Idéal pour les peaux sensibles
- Repositionnable
- Se retire en ménageant la peau
- Utilisation simple, se déchire aisément à la main
- Respirant
- Adhésif unique en silicone

3M

L'autisme chez les enfants

Grâce aux films tels que « Rain Man » ou « Forrest Gump », le mot autisme a gagné la notoriété d'un large public. Qu'est-ce que l'autisme et quelles en sont les causes ? Comment la maladie se manifeste-t-elle chez l'enfant et comment vivre avec ?

D'où vient le terme autisme ?
Dr med. Ronnie Gundelfinger : Le terme autisme est tiré du vocable grec « autos », qui veut dire « soi-même », et « ismos », qui signifie « état ». L'autisme décrit donc un état de repli sur sa vie intérieure. Le terme a été utilisé pour la première fois en 1911 en psychiatrie par le psychiatre zurichois Eugen Bleuler, pour décrire, chez les patients adultes atteints de schizophrénie, le retrait dans « leur propre monde ».

Le Dr med. Ronnie Gundelfinger est médecin-chef du département d'autisme au centre de psychiatrie pour enfants et adolescents de l'université de Zurich.

Que recouvre-t-il ?
En 1943, le pédopsychiatre américain Leo Kanner décrivait des enfants éprouvant de grandes difficultés à établir des relations normales avec d'autres personnes, à communiquer verbalement, des enfants jouant à des jeux très répétitifs et s'intéressant plus aux choses qu'aux personnes. A la même époque, le pédiatre autrichien Hans Asperger faisait état d'enfants présentant des troubles d'intensité légère, mais inaptes à jouer avec d'autres enfants au sein d'un groupe. Ce n'est qu'en 1980, lorsque l'article d'Asperger a été traduit en anglais, que l'on a découvert que ces deux maladies faisaient partie d'un large éventail de troubles. Ainsi, on distingue d'une part les troubles sévères d'apparition

précoce (l'autisme infantile), d'autre part, les symptômes moins marqués survenant chez des enfants plus âgés (syndrome d'Asperger). Aujourd'hui, les troubles autistiques et leurs diverses formes intermédiaires sont tous regroupés sous le terme générique de « troubles du spectre autistique » (TSA).

Quels sont les changements de comportement caractéristiques de la maladie ?

Les changements de comportement sont perceptibles dans plusieurs domaines. Ils impliquent notamment une altération de la communication (verbale et non verbale), un manque d'intérêt pour les relations sociales, un comportement inhabituel dans les jeux, un caractère restreint dans les centres d'intérêts ou les activités, un comportement stéréotypé et des difficultés face à toute forme de changement.

Quelles sont les principales formes que revêt l'autisme ?

L'autisme infantile et le syndrome d'Asperger sont les deux formes d'autisme les plus fréquentes. L'autisme infantile se caractérise par l'apparition précoce de la maladie sous une forme sévère. Par exemple, au cours de la première année de l'enfant, l'altération de la communication se traduit par une recherche insuffisante ou manquante de contact visuel et par l'absence de réaction à la voix des parents. Il n'est pas rare que l'enfant autiste s'oppose aux câlins et n'interagisse pas avec ses parents. Au cours de la deuxième année, on remarque l'absence de langage parlé. L'enfant en question ne compense pas l'absence de langage par la gestuelle (montrer des objets du doigt, par exemple). De même, il ne s'intéresse pas aux autres enfants et s'occupe tout seul.

Le syndrome d'Asperger, quant à lui, se manifeste plutôt chez les enfants plus âgés. Chez ces enfants, les limitations langagières et sociales sont moins marquées. Les difficultés surviennent au jardin d'enfants, à l'école ou encore lors des activités de loisirs, autant de situations favorisant le jeu ou le travail avec d'autres enfants. Les enfants présentant le syndrome d'Asperger ne comprennent pas la manière de penser ou le ressenti des autres personnes et il leur est difficile de se mettre à leur place. La plupart du temps, ils sont aussi très sensibles aux bruits, à la lumière ou aux odeurs. Ils sont

Avec l'hygiène intime premium, testez vous-même la différence.

cobagin®
Suspension

Le concept naturel de l'hygiène intime de la femme

» hydratant longue durée, sans coller aux vêtements, sans sensation désagréable d'humidité
» contient du parfum à base d'huiles essentielles naturelles
» sans hormones, sans silicone et sans paraffine (sans huile minérale)
» dure au moins 60 jours à raison de deux utilisations par jour
» solution hygiénique également en déplacement grâce à son contenant hermétique
» conseillé par les gynécologues à titre préventif ou après un traitement
» Convient aux femmes allergiques, diabétiques ou enceintes

IDENTYMED SWISS | CH-6418 Rothenthurm | info@cobagin.com | www.cobagin.com
Pharmacode: 5082936

Manque d'intérêt pour la communication

ainsi souvent confrontés à des situations trop bruyantes ou trop stressantes pour eux.

Connaît-on les causes de l'autisme ?
L'hérédité joue assurément un rôle prépondérant. Une autre piste est actuellement à l'étude, celle d'une lésion de l'enfant à naître au niveau de l'utérus causée par des infections, des médicaments ou des agents polluants. Une chose est certaine, l'autisme n'est la conséquence ni de problèmes psychiques issus des parents ni d'une erreur d'éducation.

Quelles sont les options thérapeutiques disponibles ?
Les enfants autistes ont tendance à toujours jouer à la même chose et refusent la nouveauté, ce qui interfère avec les apprentissages et le développement. C'est la raison pour laquelle il est très important qu'ils soient sollicités de manière précoce et intensive par leurs parents et des personnes spécialisées. L'autisme en lui-même ne se traite pas à l'aide de médicaments, mais les enfants concernés présentent souvent des symptômes concomitants qui, eux, peuvent être pris en charge par des médicaments. Traités de manière adaptée, les enfants et adolescents atteints du syndrome d'Asperger peuvent améliorer leurs aptitudes sociales. Généralement, les troubles autistiques sont le lot de toute une vie. Si les symptômes disparaissent rarement dans leur totalité, une prise en charge appropriée permet une nette amélioration.

Les enfants concernés nécessitent-ils une prise en charge spécifique ?
Ces enfants se font parfois remarquer en public par leur comportement agité et agressif, le plus souvent parce qu'ils se sentent dépassés par une situation donnée. Il arrive qu'ils crient très fort, se mutilent ou se cachent, car ils ne sont pas en mesure de s'exprimer verbalement. Certains enfants réagissent aussi de manière excessive aux changements. Dans ces situations, il est important de rester calme et de demander à la personne accompagnant l'enfant si l'on peut lui venir en aide et de quelle façon. Il est primordial que les enseignants et les proches soient bien informés sur le trouble autistique, qu'ils sachent ce qu'a l'enfant, afin de pouvoir éviter, autant que possible, ce genre de situations et d'être en mesure de réagir en cas de crises.

Alexandra Werder

L'enfant autiste a des centres d'intérêt restreints. Il est souvent captivé par des objets qu'il utilise pour exécuter une action incessante.

« autisme suisse romande »

L'organisation faîtière « autisme suisse romande » est l'interlocutrice privilégiée des personnes concernées par l'autisme, des parents et des personnes spécialisées en Suisse romande. La page propose notamment des informations sur les troubles du spectre autistique. www.autisme.ch

Directives anticipées

Pour ne pas laisser d'autres personnes décider de ce qu'il va advenir de soi à la fin de sa vie, mieux vaut consigner ses volontés par écrit dans des directives anticipées. Il est désormais possible de les déposer dans certaines pharmacies.

Le pouvoir de décision aux mains du corps médical
Il y a de cela une dizaine d'années, en cas d'accident grave entre Genève et Saint-Gall, la question des mesures prolongeant la vie, voire d'une transplantation se posait – et la procédure variait selon le lieu de l'accident. Avec l'entrée en vigueur de la Loi sur la transplantation en 2007, la question du don d'organes a été réglementée au niveau national. En revanche, d'autres questions importantes portant sur la frontière entre la vie et la mort sont réglées par différentes ordonnances cantonales. Dans la plupart des cantons, le pouvoir de décision était jusqu'à dernièrement aux mains du personnel médical, sauf à Neuchâtel, dans le Jura et au Tessin, où la responsabilité incombait déjà aux proches.

Nouvelle loi renforçant la place des proches
Avec l'entrée en vigueur en juillet 2013 des articles révisés du Code civil (protection de l'adulte), la place des proches a été renforcée dans toute la Suisse. Mais les membres d'une famille peuvent vite se sentir dépassés s'ils n'ont pas évoqué ces questions, au préalable, avec les personnes concernées, et ce d'autant plus si la situation d'urgence est complètement inattendue. Il n'est pas rare qu'en cas de décès, les questions d'héritage n'aient pas été réglées ou que personne ne sache si le défunt ou la défunte souhaite être incinéré(e) ou enterré(e). A fortiori, la plupart des gens fuient certaines questions de leur vivant, notamment celles qui clarifient les mesures médicales à prendre quand leur fin est proche.

Écrire ses dernières volontés quand tout va bien

Revoir régulièrement ses dernières volontés
Il est donc judicieux de consigner par écrit ses souhaits et intentions lorsque la personne a toute sa conscience et qu'elle est apte à prendre les décisions qui lui conviennent pour sa fin de vie. Formuler ses dernières volontés est toutefois plus compliqué que remplir une carte de donneur d'organes où il suffit de cocher « oui » ou « non ». C'est pourquoi, plusieurs sites proposent des formulaires de « directives anticipées » préimprimées, que le personnel médical peut consulter si le cas le justifie. La forme de ce document est libre et doit simplement inclure le lieu, la date et la signature pour être valide. Nul besoin de faire un acte notarié. Par ailleurs, ce document doit être revu ou confirmé tous les deux à trois ans.

Renoncer aux mesures prolongeant la vie
Les directives anticipées sont généralement consignées pour renoncer, en cas de maladie incurable, aux mesures prolongeant la vie et visant à retarder artificiellement le décès, ou encore en cas de lésions cérébrales irréversibles, sans aucun espoir de reprendre consience. Dans telles situations, le personnel soignant doit se limiter aux possibilités offertes par la médecine palliative, c'est-à-dire soulager les symptômes lourds tels que la douleur, la détresse respiratoire, la soif et l'angoisse. Les directives anticipées offrent également la possibilité de manifester sa volonté par rapport aux éventuels dons d'organes, au consentement ou au refus d'une autopsie, à un accompagnement religieux et au type d'obsèques. Si une procuration est jointe au document, le personnel soignant est libéré du secret médical et la personne habilitée a le droit d'accorder ou de refuser son consentement aux mesures médicales préconisées.

Martin Leutenegger

Pour en savoir plus ou consulter des modèles de directives anticipées :

- www.fmh.ch/fr/services/directives_anticipees.html
- www.patientenverfuegung-srk.ch/fr/
- www.caritas.ch/fr/trouver-de-laide/aide-au-crepuscule-de-la-vie les-directives-anticipees/
- www.notfalldaten.ch/wp/notfalldaten/

Les directives anticipées ne seront d'aucune utilité en cas d'urgence si elles restent dans un tiroir à la maison. On peut, par exemple, en remettre une copie à une personne de confiance et placer une indication dans son porte-monnaie, ou encore les mentionner sur sa carte d'assurance-maladie.

« Malgré mon intolérance au lactose, je mange ce qui me plaît »
les Desserts
Lactease
Extra hoch dosiertes Laktase-Enzym
Très fortement dosé en lactase
Hilft Milchzucker verträglich zu machen.
Aide à rendre le lactose digeste.
40 Kautabletten, teilbar
Comprimés à mâcher, sécables
FCC 9000
Orangenaroma
Arôme d'orange
Digérer le lactose.
Profiter de la vie.
Tester Lactease maintenant. Demander un échantillon gratuit sur lactease.ch à votre pharmacien ou à votre droguiste.

Le vinaigre et ses multiples usages

Condiment polyvalent. Sublime les mets raffinés. Remède ancestral désinfectant, antipyrétique et anti-inflammatoire. Ecologique, efficace pour l'hygiène de la cuisine et l'entretien de la maison. Le vinaigre, produit naturel, sain et multi-usages.

Une production artisanale parfois complexe

Pour faire du vinaigre, il suffit de laisser une bouteille de vin ouverte et de laisser fermenter jour après jour. Les personnes intéressées par cette alchimie antique n'ont qu'à puiser dans le savoir des personnes âgées : exposé à l'air libre et sous l'action de l'acétobacter, une bactérie naturelle, l'éthanol contenu dans le vin forme un film gélatineux – la « mère de vinaigre », qui transforme l'alcool en vinaigre. La production artisanale de vinaigre de qualité est néanmoins plus complexe : pour obtenir un vinaigre à base de bon vin, de cidre de pommes, de bière ou d'autres boissons alcoolisées fermentées, de céréales, de fruits ou de miel, il faut des compétences, de la passion, des lieux de conservation et des récipients adaptés.

Par ailleurs, il est relativement aisé d'aromatiser le vinaigre avec des herbes aromatiques, des épices ou des fruits. Il faut mettre l'ingrédient aromatisant dans un bocal stérilisé, y verser le vinaigre, fermer hermétiquement et laisser reposer pendant deux semaines ; ensuite, transvaser le vinaigre dans des bouteilles propres en le filtrant à l'aide d'un passe-thé à maille fine (afin d'éliminer le composant macéré) et le conserver au frais, à l'abri de la lumière, avec un bouchon en verre ou en liège.

Saveurs vinaigrées

Le vinaigre de vin ou de pommes aromatisé à la framboise accompagnera judicieusement les salades vertes, viandes blanches et salades de fruits. Les palais plus traditionnels préfèreront le vinaigre de vin parfumé aux herbes pour assaisonner les salades, faire mariner une viande ou un poisson, agrémenter les sauces à base de viande et conserver les légumes. Une vinaigrette composée d'huile, de vinaigre, de poivre et de sel, avec ou sans moutarde rendra plus gourmande une salade de lentilles ou de pommes de terre. Le vinaigre balsamique obtenu à partir du moût de raisin cuit, fermenté, acétifié et vieilli en fûts de chêne ou autres bois séduira davantage les gastronomes. De l'entrée au dessert, quelques gouttes de vinaigre balsamique feront la différence sur un carpaccio de viande séchée, un filet de bœuf ou de porc, un fromage de chèvre, une crème glacée…

Mythe ou réalité ?

Avant l'avènement de la médecine moderne, le vinaigre était considéré comme un remède universel. A l'époque où la peste sévissait, les médecins portaient un masque en forme de long bec recourbé, rempli d'herbes aromatiques et d'épices imbibées de vinaigre pour se protéger

Le vinaigre, indispensable dans toutes les cuisines

de l'épidémie. On raconte aussi que « quatre voleurs » dépouillaient les pestiférés sans être contaminés simplement en frictionnant leurs poignets et leurs tempes avec des plantes aromatiques qu'ils avaient fait macérer dans du vinaigre. Dès lors, le « vinaigre des quatre voleurs » entra dans l'Histoire. Aujourd'hui, on l'utilise encore comme antiseptique et comme condiment.
Plusieurs siècles ont passé et les vertus curatives du vinaigre sont toujours autant appréciées. Un exemple, en cas de fièvre élevée, placez des bandages imbibés d'eau et de vinaigre autour des membres inférieurs. Un « remède de grand-mère » qui a fait ses preuves !

A vous de jouer !
Le vinaigre se décline sous de nombreuses recettes surprenantes et savoureuses. Nous avons sélectionné pour vous, cette entrée froide à base de poisson cru, appétissante, saine et très facile à préparer.

Tartare de bar à la ciboulette et vinaigre balsamique
Ingrédients pour 4 personnes :
- 350 g de filet de bar sans peau
- 2 oignons
- ½ botte de ciboulette
- 2 tomates
- Le jus d'un citron
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel
- Poivre noir du moulin

Préparation :
Eplucher puis émincer finement les oignons.
Ciseler finement la ciboulette après l'avoir nettoyée.
Peler et épépiner les tomates, puis détailler la chair en petits dés.
Presser le jus du citron.
Détailler ensuite la chair des filets de bar en petits cubes et disposer ceux-ci dans un grand saladier.
Y ajouter ensuite tous les autres ingrédients et mélanger délicatement.
Mettre ensuite la préparation au repos pendant 10 min au réfrigérateur.

Présentation :
Répartir la préparation dans des petites assiettes de service et rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre juste avant dégustation.

Lorenza Hofmann

Le saviez-vous ?

- Une petite cuillère de vinaigre peut « sauver » une sauce peu réussie.
- Quelques gouttes de vinaigre ajoutées à l'eau de cuisson exaltent la couleur des légumes.
- L'eau et le vinaigre éliminent les traces de terre des légumes et les parasites, et dégradent certains pesticides.
- Nébulisé, il chasse les fourmis de la cuisine et les mauvaises odeurs du réfrigérateur.
- Deux ou trois cuillères de vinaigre par litre d'eau redonnent de l'éclat aux couverts et casseroles en acier, aux verres, aux carreaux et aux cabines de douche.
- Le vinaigre bouillant débouche les tuyaux d'évacuation incrustés de graisse et de calcaire.
- Rien de tel que de l'eau et du vinaigre en quantité égale pour nettoyer les tapis.

Vous avez aromatisé votre vinaigre ? Complétez avec une branche d'herbes aromatiques pour ajouter une note esthétique et parfumer une simple salade.

L'automne à profusion

L'automne est là. Et avec lui, une foule de petites joies et de grands plaisirs, venus de la nature. Beaucoup de fruits de nos régions, mûrs à présent, se donnent rendez-vous sur les marchés.

Plaisirs d'automne dans toutes les régions
C'est la fête des sens : les fruits de l'automne avec leurs magnifiques couleurs et leurs arômes prometteurs portent encore en eux le soleil de l'été. Leur simple vue est déjà un régal et promet des plaisirs culinaires aux chalands qui font leurs courses au marché. Ainsi, dans le Valais, quand les châtaignes rôties sont préparées avec des fruits, de la viande séchée et du fromage puis servies avec du vin blanc pour la brisolée. Ou au Tessin, qui fête le marron sous toutes ses formes début octobre, et où les châtaignes sont rôties au feu de bois. La Suisse romande célèbre le vin et les vignerons en grandes pompes dans de nombreux villages. Et le Marché aux oignons à Berne nous invite à faire bombance au mois de novembre.

Fête de la châtaigne à Ascona
Les samedi 4 et dimanche 5 octobre 2014, sur les rives du Lac Majeur, la châtaigne est à l'honneur et se décline sous toutes ses formes : marrons grillés ou confits, châtaignes sèches ou bouillies, délicieuses friandises, produits dérivés à base de farine de châtaigne (gâteaux, fouaces, polenta et pâtes fraîches), mais aussi flocons de châtaignes, confitures, miel aux fleurs de châtaignier … Autant de manières de revaloriser ce fruit autrefois considéré comme « le fruit des pauvres », puisqu'il assurait la survie des familles vivant au sud des Alpes. Au programme : dégustations, découverte d'autres spécialités régionales, saveurs d'automne, agrémentées de musique folklorique, le tout dans une ambiance festive et conviviale. Pour en savoir plus : www.ascona-locarno.com

« Trüelete » sur le lac de Bienne
La « Trüelete », la plus grande et la plus connue des fêtes des vendanges au bord du lac de Bienne, offre du 24 au 26 octobre trois jours de fête à l'ambiance incomparable dans le village viticole de Douanne. L'ouverture de la Trüelete commence le vendredi avec le baptême du vin nouveau. Les caves et carnotzet vous invitent à un rendez-vous convivial suivi de l'ouverture de la « brocante de Douanne » le samedi ; le samedi et le dimanche, le grand marché artisanal, les dégustations de vin et les festivités organisées dans les caveaux sont autant d'invitations à apprécier ce moment de fête. www.truelete.ch

Marché aux oignons à Berne
Le Marché aux oignons est le plus grand marché de Berne. Il a toujours lieu le quatrième lundi de novembre, dans la vieille ville, et se déroulera cette année le 24 novembre. Parmi les délices culinaires on retrouve la tarte, la pizza et la soupe à l'oignon. Le Marché aux oignons n'est pas seulement un événement pour les bernois(es) ; il est considéré dans toute la Suisse comme une manifestation unique en son genre. Les premiers visiteurs de passage arrivent à la première heure pour se mêler à la foule et mettre la main sur les plus belles tresses d'oignons. Officiellement, le marché commence à 6 heures du matin et se termine à 18 heures. En réalité, les premières ventes commencent déjà à 4 heures du matin. Pour les jeunes et ceux qui le sont restés, le temps fort est la bataille de confettis qui commence vers 16 heures. www.bern.ch

Médicaments des personnes âgées

Pour les personnes âgées, le rôle de conseil des pharmaciennes et pharmaciens est important. Ils partagent leur expertise, des conseils utiles et apportent un soutien pratique pendant le traitement.

Bien souvent, les personnes âgées doivent prendre simultanément plusieurs médicaments. Douleurs articulaires, problèmes cardiaques, troubles du sommeil, diabète, troubles de la circulation et maladies oculaires sont courants en avançant dans l'âge. Les médicaments soulagent les douleurs, préviennent l'infarctus du myocarde et l'accident vasculaire cérébral et réduisent les symptômes des maladies chroniques, permettant aux seniors de conserver leur autonomie.

Les semainiers pour plus de sécurité

Pour rester autonome, la règle d'or : prendre correctement ses médicaments, autrement dit respecter les doses, le rythme de prise et faire preuve de régularité. Pour les personnes soumises à une polymédication, il est parfois difficile de s'y retrouver. Dans ce cas, il existe en pharmacie des semainiers dans lesquels on place les comprimés, dragées et capsules à prendre dans des compartiments portant les mentions « matin », « midi », « soir » et « coucher ». Plusieurs options sont envisageables, mais le plus simple est de demander à votre pharmacien(ne) de préparer vos médicaments de manière hebdomadaire. Pour nombre de personnes âgées, cette solution est un grand soulagement. Les proches aussi se sentent plus rassurés. Adieu les doublons, oublis et incertitudes !

Contrôle de la polymédication

Les personnes âgées devant prendre plusieurs médicaments en même temps devraient aussi faire contrôler leur traitement une à deux fois par an. Avec leur pharmacien(ne), elles discutent du plan thérapeutique, clarifient les questions et cherchent à pallier les intolérances. Ce service rendu par la pharmacie renforce la sécurité du traitement et la confiance des patient(e)s en celui-ci, deux conditions essentielles pour vivre pleinement chaque jour qui passe en dépit de l'âge.

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