MAGAZINE
ecopharma
Printemps 2014 / powered by feelgood's

Le plein d'énergie
Partir du bon pied

L'amertume, bénéfique
Un coup de fouet bienfaiteur

Hypersensibilité
Vivre avec des allergies

Un air de renouveau
En forme au printemps

948/960/961/988

ECO-blog.ch

Retrouvez-nous sur
www.ecopharma.ch

Chère lectrice, cher lecteur

Qualité tradition santé

Tout commence par l'ouverture de la Pharmacie Centrale en 1965. Paul-André Nussbaumer docteur en pharmacie, choisit un bon emplacement pour son officine: le POD au cœur de l'animation Chaux-de-Fonnière. Cet entrepreneur natif du Locle s'étant expatrié à Genève quelques années il revient enrichi d'idées nouvelles, de quoi inspirer inquiétude et méfiance. Pourtant les premiers clients sont vite rassurés devant la volonté quotidienne de l'équipe à leur garantir la meilleure qualité de service. Accessibilité, disponibilité, savoir-faire et conseils sont au rendez-vous.

Le projet simple et petit au départ se transforme rapidement en une grande aventure puis d'autres pharmacies viennent s'ajouter à La Centrale du départ. Le pharmacien a rangé mortiers et fioles colorées, les pilules, potions et élixirs ont laissé la place aux médicaments, cosmétiques et dentifrices. Dans un esprit d'innovation, la Pharmacie Centrale continue à s'adapter, à évoluer avec son temps dans un souci permanent de qualité jusqu'au jour où cette volonté se transforme en défi: elle déménage dans un nouvel espace, l'ECOcentre qui rassemble la pharmacie, la parfumerie et un centre de soins. Conçue comme une véritable maison des métiers de la santé elle accueille dès ce mois au 3ème étage le nouveau concept Medi-Centre.

Aujourd'hui, l'enseigne ECOPHARMA compte 4 pharmacies à La Chaux-de-Fonds, et 70 collaborateurs formant une grande famille qui reste très attachée à sa spécificité régionale, à sa responsabilité sociale et environnementale et à sa liberté d'entreprendre. Nous avons gardé la même philosophie, les mêmes valeurs, le même amour du travail que nous vous invitons à venir partager autour d'un café croissant ou de journées porte ouverte: des occasions pour vous de nous poser toutes vos questions et pour nous d'en savoir plus sur vos besoins et vos envies. Vous pourrez profiter des animations, ateliers, visite, concours et cadeaux…

Satisfaire vos attentes les plus diverses et les dépasser, vous offrir un service performant sont nos défis quotidiens et vous rencontrer pour en parler dans un moment de convivialité ne peut que nous donner du cœur à l'ouvrage. Votre parole, vos témoignages nous rendent plus forts et nous permettent de vous accompagner durablement avec confiance et enthousiasme.

Philippe Nussbaumer,
Dr en pharmacie

Editeur et annonces : Winconcept SA, Untermattweg 8, 3027 Berne, tél. : 058 852 82 00, contact@winconcept.ch ; **Gestion du projet, coordination et création :** STO Pharmawerbung AG, Gallusstrasse 33a, 9501 Wil ; **Rédaction :** Irène Herbst, STO Pharmawerbung AG, Wil ; **Impression :** 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.

Retrouvez dans cette édition

Actualités

La nature s'éveille tandis que l'Homme est las et fatigué. Les conseils pour aborder le printemps avec vitalité !

page 5

Bien-être

« Ce qui est amer en bouche est bon pour l'estomac ». Utilisez les substances amères pour booster votre digestion.

page 13

Le point de vue des experts

De plus en plus de personnes souffrent d'allergies. Découvrez les symptômes, les comportements à adopter et les traitements utiles.

page 23

Sommaire

	page
Actualités **Mythe ou réalité ?**	5
Feelgood's Viva **Un sport fascinant**	8
Astuces & conseils	11
Bien-être **Salutaire amertume**	13
Zoom sur... **Quand les intestins déraillent**	16
Sous un autre angle **Pas si crasse la saleté**	18
Concours SMS	21
Le point de vue des experts **Les allergies : un sujet brûlant**	23
Savez-vous pourquoi ? **Comprendre l'encéphalite à tiques**	26
Bon & sain **Un petit creux au bureau ?**	28
Tranches de vie **L'intolérance au lactose**	31
Mots croisés	32
Tour helvetica **Pharmacie d'antan**	35
Aujourd'hui en pharmacie	36

Mon sommeil.
Mon wellness.

Edith Hunkeler

www.dockland.eu

Du 1er au 31 mars 2014, vous recevez 10% de rabais sur l'achat d'un oreiller soft.

Disponible dans les pharmacies participantes.

elsa
Une décision saine.

Se réveiller en forme: www.elsasuisse.ch

254 nuits sans fermer l'œil. Et encore tant d'autres à venir.

Il est temps de prendre Dynamisan® forte.

Vous redonne de l'énergie quand vous en avez le plus besoin.

En cas de fatigue et d'épuisement Dynamisan® forte aide grâce à son complexe très concentré de deux acides aminés, des substances naturelles déjà présentes dans notre organisme et notre alimentation. Dynamisan® forte restitue vos capacités intellectuelles et physiques – quand vous en avez le plus besoin.

Performant. Concentré. Fortifié.

Lisez la notice d'emballage.

Dynamisan® forte

NOVARTIS

Novartis Consumer Health Suisse SA

Mythe ou réalité ?

Les jours rallongent, la température augmente, la nature embellit... Autant de bonnes raisons d'avoir le moral et de se sentir en forme. Toutefois, il n'en est pas toujours ainsi et ce phénomène s'explique… Quelques conseils pour un printemps tonique !

Sortir de la torpeur hivernale

Le printemps est là, paraît-il… Sous les gelées matinales, le gazon verdit et les bourgeons sortent. Pourtant, l'hiver se traîne et l'on ne se prive pas de bâiller. « Fatigue printanière », prétendent certains, alléguant le rôle de certaines hormones telles que la sérotonine ou la mélatonine. En effet, après les sombres journées d'hiver, le corps manque cruellement de sérotonine (hormone du bonheur), d'où une humeur plutôt dépressive et une tendance à l'apathie. Plus riche en graisses et plus carencée en vitamines, l'alimentation en hiver serait également responsable du manque d'énergie.

Alors, la fatigue printanière : mythe ou réalité ? La réponse est à nuancer. Effectivement, avec le froid, le manque de lumière et d'aliments frais, le métabolisme ralentit et l'assimilation s'accomplit moins bien. A l'approche du printemps, il est donc normal de se sentir fatigué.

Comment s'exprime la fatigue ?

La fatigue est l'un des grands maux de la société moderne et peut se manifester par des symptômes très variables. Ce terme désigne souvent une impression de lassitude et d'épuisement, sans que l'on puisse définir précisément l'origine de la plainte.

Parmi les symptômes les plus courants, on retiendra les troubles du sommeil, l'irritabilité, l'anxiété ou la difficulté de concentration (mémoire). Des troubles digestifs (diarrhées, perte de l'appétit, spasmes intestinaux…) ou des douleurs musculaires peuvent également survenir.

Suite en page 7

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

Solution de la dernière édition

La solution était :

1	7	8	6

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

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

Suite de la page 5

Après l'hiver, le corps manque de sérotonine

Les bons conseils pour vaincre la fatigue

- Ayez une alimentation variée et équilibrée.
- Respectez des horaires réguliers et votre rythme de sommeil.
- Faites le vide avant de dormir.
- Sachez déléguer.
- Faites de l'exercice.
- Relaxez-vous.
- Créez-vous une qualité de vie en regard de vos capacités.
- Définissez vos limites et apprenez à les respecter.

Les solutions pour retrouver la forme

- Vitamines et minéraux : les fortifiants les plus couramment vendus pour combattre la fatigue sont les complexes associant des vitamines et des minéraux, à prendre pendant un à deux mois.
- En cas de fatigue, les principales vitamines sont la vitamine C et la vitamine D, qui interviennent dans la formation des anticorps et stimulent les défenses immunitaires, et les vitamines du groupe B, qui aident notamment à lutter contre le stress.
- Les minéraux participent également au bon fonctionnement de l'organisme. Le magnésium présente un intérêt particulier, car il permet une meilleure résistance au stress et pallie différents symptômes associés dont l'insomnie, l'irritabilité et la nervosité.
- Utilisés en cure de quelques semaines, les acides aminés permettent la synthèse des protéines de l'organisme et favorisent la reconstitution de la masse musculaire. Ils sont conseillés en cas d'asthénie (grosse fatigue) ou de convalescence.

Les plantes ou produits naturels

- La gelée royale, produite par les abeilles, est la nourriture exclusive de la reine. Ce remède naturel contient de fortes concentrations de vitamines du groupe B, d'oligo-éléments et de minéraux (cuivre, fer, phosphore). Celle-ci est particulièrement recommandée en période de croissance ou de convalescence.
- Cultivé depuis des millénaires en Chine, le ginseng possède une action stimulante et un effet « anti-fatigue » reconnus. Sa racine comporte des substances permettant d'augmenter l'utilisation de l'oxygène par les muscles et atténue la sensation de fatigue à l'effort. Il agit aussi sur la mémoire.
- L'éleuthérocoque : la racine d'éleuthérocoque possède de remarquables propriétés défatigantes et procure un effet tonifiant global sur l'organisme. En outre, elle augmente les capacités physiques et intellectuelles, sans que ce bénéfice ne soit suivi de dépression.

Sophie Membrez

Recette de muesli anti-fatigue

Ses atouts : il apporte différentes formes de glucides, de nombreuses vitamines du groupe B, vitamine C, un peu de protéines, des minéraux et des fibres. Il permet un effort de plusieurs heures.
Pour deux personnes, mélangez : un yaourt nature, le jus d'une orange, une tasse de flocons d'avoine, trois dattes et trois abricots secs, une petite poignée de raisins secs, quelques cerneaux de noix de pécan grossièrement hachés, une cuillère à soupe de miel, une cuillère à soupe d'amandes effilées grillées et des fruits de saison.

Pour retrouver la forme, optez pour le muesli anti-fatigue. Riche en substances protectrices, il vous aidera à vous remettre plus facilement de l'hiver !

Un sport fascinant

Grimper dans le silence des pentes enneigées, puis glisser dans la poudreuse encore vierge : le ski de randonnée concilie nature et aventure. Mais seuls une bonne préparation et un comportement adapté à la montagne peuvent garantir un plaisir sans risque.

Entre défi sportif et euphorie de la descente
Le ski de randonnée est devenu un sport très populaire ces dernières années. Son attrait réside dans le mélange entre défi sportif de la montée et euphorie de la descente dans une nature vierge, loin des pistes bondées. Mais peu d'activités de loisirs sont aussi exigeantes que le ski de randonnée qui demande une préparation sérieuse, un équipement adapté, une bonne condition physique ainsi que la connaissance de l'itinéraire à emprunter et du moment opportun pour partir.

Forme physique
Pour les randonnées à ski, tout le corps est sollicité : les muscles des jambes en montée comme en descente, le haut du corps et les muscles des bras pendant l'ascension et pour porter le sac à dos. Sport d'endurance, le ski de randonnée renforce le système cardiovasculaire. La randonnée doit être adaptée à la condition physique et aux compétences techniques des participants. Pour s'y préparer, les meilleurs sports sont le cyclisme, le VTT, la marche nordique, mais aussi la randonnée et les excursions en montagne ou encore le jogging. Il s'agit d'entraîner tant l'endurance de base devant se situer à environ 65 % de la fréquence cardiaque maximale, que sa valeur de seuil, à environ 75 à 85 % de la fréquence cardiaque maximale. A ce niveau-là, le corps peut juste encore travailler avec suffisamment d'oxygène et d'énergie sous forme de glucides.

L'euphorie, loin des pistes bondées

Bien équipé(e) pour un plaisir sans nuage
Pour pratiquer le ski de randonnée, il faut des lunettes de ski, des lunettes de soleil, de la crème solaire, un casque et des vêtements de rechange. Appareil photo obligatoire si l'on veut prouver que l'on est bien arrivé au sommet !
Prévoir des fruits secs, des barres énergétiques ou du chocolat à grignoter, des sandwichs pour la pause au sommet et au moins un litre de tisane.
Pour se déplacer dans la neige, l'équipement de base comprend d'abord des skis de randonnée légers avec des peaux anti-recul et des fixations permettant la mobilité des talons à la montée et leur blocage à la descente. Les chaussures de ski sont conçues pour rester souples au niveau de la cheville tout en ayant la possibilité d'être bloquées en descente. Une attention toute particulière doit être accordée à l'équipement de sécurité en cas d'avalanche : une pelle à neige, un détecteur de victime d'avalanche (DVA) en état de fonctionnement et une sonde de recherche de victimes d'avalanches font partie de l'équipement standard. Un téléphone portable ou un GPS s'avèrent également utiles.

Le conseil de votre pharmacie

Prêt(e) en toutes circonstances
Une trousse d'urgence bien pensée est indispensable à toute randonnée à ski. Votre pharmacie peut vous donner des conseils professionnels.
Vous y trouverez également des produits utiles pour le soin et la diététique de l'effort :

- Crèmes solaires et baumes pour les lèvres avec un indice de protection solaire élevé
- Soins pour la peau après une forte exposition au soleil
- Pansements de soutien pour les articulations et les muscles
- Bains relaxants pour la récupération et les soins musculaires après l'effort
- Fournisseurs d'énergie tels que glucose et barres énergétiques
- Boissons isotoniques et tisanes variées pendant ou après la randonnée

Préparation et expérience
Les randonnées à ski s'effectuent idéalement en groupe et, si les conditions sont difficiles, sous la houlette d'un guide expérimenté. Dans de nombreuses stations de sports d'hiver, des randonnées sont organisées, en particulier pour les débutants.
L'évaluation des conditions météorologiques et d'enneigement nécessite des connaissances spécifiques. Avant le départ, il faut impérativement consulter un bulletin d'avalanche. Le risque est exprimé en cinq degrés : faible, limité, marqué, fort et très fort. Les randonnées à ski ne doivent être entreprises qu'en cas de danger faible voire limité et toujours avec une grande prudence. Les prévisions météorologiques doivent toujours être consultées. En cas de vent fort ou de températures trop basses, mieux vaut s'abstenir de partir. Les cartes topographiques et les guides sont d'autres outils incontournables.
Avec une planification minutieuse, une bonne préparation physique et mentale ainsi qu'un équipement adapté, le ski de randonnée apporte une expérience fascinante et inoubliable au sein d'une nature vierge.

Kurt Meyer

Temps fort d'une randonnée à ski : une vue magnifique sur les montagnes paisibles juste avant la descente grisante dans un tourbillon de poudreuse.

L'arthrose : une maladie courante

Articulations qui craquent, doigts douloureux et raides – c'est ainsi qu'un phénomène d'usure croissante du cartilage (arthrose) peut se faire sentir.

A partir de 40 ans, malheureusement, presque tout le monde souffre d'une usure du cartilage – souvent sans la reconnaître en tant que telle.
Depuis mai 2012, Voltaren Dolo forte Emulgel est disponible sans ordonnance en cas de douleurs arthrosiques et articulaires aiguës. Voltaren Dolo forte Emulgel n'est à administrer que toutes les douze heures et a un effet analgésique et anti-inflammatoire. Ainsi, les mouvements quotidiens peuvent redevenir plus supportables.
Voltaren Dolo forte Emulgel soutient l'engagement contre l'arthrose de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

En cas de douleurs liées à l'arthrose: appliquer le gel fortement concentré simplement 2 fois par jour.

Un engagement fort pour une génération forte. Voltaren Dolo forte Emulgel soulage les douleurs aiguës des articulations et celles liées à l'arthrose, et est anti-inflammatoire. Le bouchon breveté EU permet par ailleurs une ouverture facilitée du tube.

www.voltaren-dolo.ch
Veuillez lire la notice d'emballage
Novartis Consumer Health Suisse SA

Ménagez vos articulations. Améliorez votre vie quotidienne en visitant www.rheumaliga-shop.ch
Voltaren Dolo forte Emulgel soutient l'engagement contre l'arthrose de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Crampes au mollet

Bien que parfois inquiétantes en raison des vives douleurs qu'elles occasionnent, les crampes au mollet sont généralement bénignes. Elles peuvent être liées à plusieurs facteurs : une sollicitation intensive, par exemple dans le cadre d'un exercice physique important, une déshydratation, notamment due à une forte transpiration, ou une mauvaise hygiène alimentaire. A titre préventif, privilégiez les massages doux, puis levez-vous et faites quelques pas pour aider le muscle du mollet à se détendre. De même, procédez à un échauffement musculaire méticuleux et faites des étirements après un effort sportif. Optez aussi pour une alimentation équilibrée et buvez régulièrement. Si les crampes sont récurrentes, il est vivement conseillé d'en parler à votre pharmacien ou votre médecin, et de faire une cure de magnésium.

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.

Bien préparer sa peau au soleil

Quand les températures sont en hausse, les activités en plein air ont la cote. Pour vous préparer à la belle saison et booster votre peau en quelques semaines, rien de tel qu'une alimentation « bonne mine ». Riches en vitamine C, les agrumes, les épinards et les choux sont des alliés incontournables. Les épinards et les choux contiennent aussi une quantité importante de bêta-carotènes, qui protègent la peau contre les agressions extérieures. Les concentrés et jus de tomate regorgent de lycopène, une substance qui renforce la protection des cellules. Vous trouverez dans votre pharmacie de nombreux conseils sur les compléments alimentaires et les protections solaires.

Soulager un « tour de reins »

Près de 80 % des Suisses ont déjà ressenti une violente douleur dans le bas du dos, aussi connue sous le nom de « lumbago ». Les muscles sont contractés au point que tout effort pour se relever ou se mouvoir devient difficile. Au banc des accusés, les courants d'air, une hypersollicitation musculaire et les mouvements brusques. S'ils sont bénins, les troubles disparaissent généralement d'eux-mêmes dans les jours qui suivent. Pendant les premières heures, les compresses chaudes, patchs antidouleur et solutions à frictionner en vente en pharmacie sont très utiles en raison de leur effet anti-inflammatoire et décontractant.

Mustela®

Sa peau se prépare un bel avenir

TOLÉRANCE BÉBÉ GARANTIE

92% INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE en moyenne

Perséose d'Avocat®

ACTIF BREVETÉ
PRÉSERVE LA RICHESSE CELLULAIRE DE LA PEAU

PROTÉGER SA PEAU DÈS AUJOURD'HUI ET POUR DEMAIN

Disponible dans les pharmacies participantes.

EXPANSCIENCE® LABORATOIRES

Mustela®, l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans.

Une haleine sûre pendant 12 heures

Disponible dans votre pharmacie et droguerie!

MEDA

MEDA Pharma GmbH
8602 Wangen-Brüttisellen
www.cb12.ch
www.medapharma.ch

Salutaire amertume

Quand le printemps approche, il est temps de booster son métabolisme. C'est là que les substances amères entrent en scène en stimulant l'activité de la bile, du foie et de l'intestin. Le point sur les différentes manières de les consommer.

Effets bénéfiques des substances amères

La sagesse populaire ne s'y trompe pas lorsqu'elle dit : « Ce qui est amer en bouche est bon pour l'estomac. » Les effets bénéfiques des substances amères sont connus depuis longtemps. Dans l'Antiquité, Hippocrate conseillait de prendre des plantes amères à titre préventif et comme remède à divers maux. Sur les feuilles de papyrus des anciens Egyptiens en 1600 avant J.-C., l'absinthe, une herbe médicinale au goût amer était recommandée contre les douleurs abdominales. La célèbre religieuse et guérisseuse Hildegard von Bingen recommandait quant à elle des cures d'absinthe contre les troubles digestifs tenaces. Même le système de santé ayurvédique indien et la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) misent depuis toujours sur les plantes médicinales amères.

Légumes amers

Le goût amer n'étant pas apprécié de tous, la culture des variétés de salades et de légumes amers a diminué au cours des dernières décennies. Or, pour votre santé et votre bien-être, vous en passer serait une erreur. Il faut, bien au contraire, en consommer régulièrement car ils jouent un rôle-clé dans la digestion et le métabolisme. Optez donc pour les aliments suivants : choux

Suite en page 15

Action du mois:
à moins de CHF 40.-*
Disponible dans les pharmacies participantes.
NON TRAITE
SEMAINE 4
SEMAINE 8
SEMAINE 12
Très efficace contre les taches de pigmentation – visible dès 4 semaines
EVEN BRIGHTER
Pour un teint uniforme et rayonnant
dermatologiquement testé
Eucerin
EVEN BRIGHTER
Eucerin
RECOMMANDE PAR LES EXPERTS DE LA PEAU
* Il appartient au commerçant d'établir le prix de vente au consommateur, jusqu'à épuisement des stocks
www.Eucerin.ch

Lubex anti-age® serum
Lubex anti-age serum
multi-intensive
Combat activement les rides
permamed CH-4106 Therwil, www.lubexantiage.ch
Disponible dans les pharmacies participantes.

Suite de la page 13

Les substances amères : amies de votre bien-être

de Bruxelles, brocoli, artichaut, endive, radicchio ou trévise (variété de chicorée de couleur rouge), chicorée, roquette et pamplemousse.

Aide à la digestion
Les substances amères dopent la salivation, la sécrétion d'acide gastrique et de bile. Elles stimulent la production d'insuline par le pancréas. Elles améliorent également la microcirculation sanguine au niveau de la muqueuse gastrique et favorisent l'activité du foie et des intestins. La digestion s'en trouve ainsi facilitée, tout comme l'absorption des vitamines et des nutriments provenant des aliments. Elles réduisent également les ballonnements en diminuant les temps de fermentation dans l'intestin.

Le chardon-Marie, protecteur et régénérateur du foie
Le printemps est une saison particulièrement appréciée pour stimuler le métabolisme et donner un nouvel élan à l'organisme. Mention particulière pour le chardon-Marie, qui stimule le métabolisme. Ses fruits contiennent des substances amères et d'autres complexes qui ont un effet protecteur et régénérateur sur le foie, principal organe de détoxification de l'organisme. Faites-vous conseiller dans votre pharmacie sur les différents usages possibles des plantes médicinales amères (par exemple, sous forme de cure ou de mélange pour tisane). Pensez aussi à la sauge, à l'achillée millefeuille, au pissenlit, à la gentiane, au houblon, à l'armoise, à la livèche et à l'écorce de bigaradier.

Diminuent les envies de sucré et neutralisent les microbes
Les substances amères aident en outre à réguler le poids. Lorsque la digestion s'enclenche, la sensation de satiété apparaît. Comme les aliments amers stimulent la libération de sucs digestifs, la faim disparaît plus rapidement. Ainsi, la tendance à consommer plus de calories que nécessaire est réfrénée. Ils contrecarrent également les envies de sucré, dissipent la fatigue, neutralisent les microbes pathogènes et peuvent faire baisser la fièvre. Votre pharmacie connaît bien leurs différents effets et saura vous conseiller avec professionnalisme. La quantité de substances amères à consommer dépend de votre âge, de votre santé et de vos préférences.

Adrian Zeller

Le conseil de votre pharmacie

Coup de pouce à la digestion

- Après un repas lourd, les composés amers naturellement contenus dans une tisane d'achillée millefeuille, par exemple, aident à mieux digérer.
- A partir de la cinquantaine, les substances amères qui favorisent la digestion deviennent particulièrement importantes, car la sécrétion d'acide gastrique diminue. Dans votre pharmacie, vous trouverez par exemple des gouttes prêtes à l'emploi pour la digestion.
- Il est judicieux de s'adresser à un professionnel pour se faire conseiller, car les substances amères présentent différentes compositions et concentrations. Votre pharmacie sait quel produit est le mieux adapté à vos besoins personnels.

Les substances amères contenues dans les artichauts et d'autres plantes ou légumes peuvent être mises à l'honneur dans de savoureuses recettes.

Quand les intestins déraillent

Le plus gros organe, d'une longueur de huit à dix mètres, est l'intestin. Bien que bénignes, les maladies de l'intestin sont souvent pénibles à vivre au quotidien. Enquête au cœur des entrailles.

Syndrome du côlon irritable

Le syndrome du côlon irritable n'a pas de cause organique, c'est-à-dire qui résulterait de l'anomalie d'un organe. Il s'agit d'un trouble digestif qui se caractérise par des malaises ou des sensations douloureuses au ventre et serait plutôt dû à un trouble de la sensibilité et de la motricité du côlon ou encore au stress.

Les troubles fonctionnels intestinaux peuvent s'exprimer par de nombreux symptômes :

- Douleurs abdominales (contraction, spasme, brûlure)
- Ballonnements (le soir ou après le repas)
- Altérations du transit intestinal, comme des épisodes de constipation, de diarrhée, parfois une alternance de diarrhées et de constipation

Côté médicament, on retiendra les anti-spasmodiques qui soulagent la douleur et les ballonnements. Les probiotiques (souches de bactéries bénéfiques à l'organisme) jouent également un rôle important pour diminuer les crises inflammatoires.

Constipation

La constipation est un retard ou une difficulté d'évacuation de selles (moins de trois selles par semaine). Le plus souvent, elle est liée à un alitement prolongé, au manque d'exercice, à une hydratation insuffisante ou une alimentation déséquilibrée voire insuffisamment riche en fibres. La grossesse prédispose aussi à la constipation par modifications hormonales et compres-

Les troubles touchent 15 % de la population

sion du côlon par l'utérus. En présence de sang dans les selles ou en cas d'amaigrissement, il faut consulter rapidement un médecin.

La prévention réside dans la prise de mesures hygiéno-diététiques : manger beaucoup de fibres (fruits et légumes) et d'aliments à base de blé complet (pâtes, céréales, pain, etc.), boire 1.5 à 2 litres d'eau par jour, faire de l'exercice physique et apprendre à se réserver du temps pour aller à la selle.

De nombreux laxatifs doux sont en vente dans votre pharmacie, parmi lesquels les mucilages, qui absorbent l'eau, gonflent et augmentent le volume des selles, ou le lactulose, qui augmente l'hydratation des selles par mécanisme osmotique.

Gastro-entérite

La gastro-entérite se manifeste par une diarrhée associée à des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales et parfois de la fièvre. Son origine est essentiellement virale, mais peut aussi être bactérienne (intoxication alimentaire aux salmonelles) ou parasitaire (amibes).

Dans la majorité des cas, il s'agit d'une affection bénigne. La paroi intestinale se régénérant dans les trois à cinq jours, la diarrhée guérit généralement spontanément dans ce délai.

Des anti-diarrhéiques en vente libre en pharmacie procurent un soulagement :

- Les comprimés à base de charbon absorbent les toxines, en particulier celles produites par les agents pathogènes.
- Certains médicaments, plus efficaces, freinent le péristaltisme intestinal (contractions physiologiques du tube digestif qui se font du haut vers le bas et qui permettent la progression des aliments). Les diarrhées cessent très rapidement, mais cela risque aussi de ralentir l'élimination des bactéries et des toxines par l'organisme. Il faut donc en limiter l'usage à une courte période.

Lors d'un épisode de diarrhée, votre organisme évacue beaucoup d'eau (et de minéraux) dans les selles. Il est donc essentiel de boire abondamment et de prendre des bouillons. Attention, le risque de déshydratation est beaucoup plus important chez l'enfant et les personnes âgées.

Sophie Membrez

Pas si crasse la saleté

L'hygiène excessive des sociétés occidentales peut conduire à des hypersensibilités telles que les allergies ou encore l'asthme. Car le contact avec d'inoffensifs micro-organismes est essentiel au développement du système immunitaire.

Dans un monde aseptisé

Le quartier de pomme mordillé tombe par terre et une petite main s'empresse de le mettre en bouche avant que maman n'intervienne. « Non ! », crie la mère horrifiée, qui fait immédiatement cracher à l'enfant le quartier de pomme « sale » ; l'enfant, qui n'y comprend plus rien, se met à pleurer. Si mamie était là, elle secouerait la tête et dirait : « Un peu de saleté n'a jamais tué personne. »

La saleté : bonne pour la santé ?

Dans les pays développés, un adulte sur cinq et un enfant sur trois souffrent d'allergie, d'asthme ou d'eczéma atopique. Entre autres coupables : l'hygiène excessive. Tous les chercheurs sont unanimes sur ce point : les mères et les pères se font souvent beaucoup trop de souci, surtout pour le premier enfant. Ils pensent qu'il faut protéger leur enfant de tout, et surtout de la saleté, c'est-à-dire des micro-organismes naturels que sont les bactéries, les champignons et les virus. Ils adoptent donc généralement une hygiène excessive et vivent dans un univers aseptisé. En Suisse, les enfants pourraient manger par terre, tellement les sols sont propres. Certains enfants n'ont pas le droit de jouer sur la pelouse ou dans le bac à sable, encore moins dans la boue quand il pleut, parce que leurs parents ont peur de la saleté. Or, c'est précisément de cette saleté-là dont le système immunitaire a besoin pour bien se développer.

Immunité renforcée en milieu rural

Le système immunitaire de l'Homme se développe au cours des premières années de vie. Si celui-ci n'est pas confronté à ses ennemis naturels, les germes, il cherche alors des adversaires endogènes. Par consé-

Les excès de propreté peuvent s'avérer nocifs !

quent, le risque d'allergies ou d'asthme augmente en cas d'exposition insuffisante aux agents infectieux. Et lorsque l'allergie se déclare, il est souvent trop tard. Autrement dit : un développement perturbé au cours de la petite enfance a peu de chances d'être corrigé. Des études ont montré que les enfants d'agriculteurs souffrent trois fois moins d'allergies et d'asthme que les petits citadins. Et ce n'est pas parce qu'ils se défoulent dans la nature ou qu'ils vivent au grand air. Les chercheurs ont constaté que les enfants âgés de quatre à huit ans qui ont grandi dans une ferme présentent un système immunitaire particulièrement « entraîné ». Grâce au contact permanent avec les microbes ou le pollen, le système immunitaire s'habitue aux bactéries ou allergènes inoffensifs et devient donc plus résistant. Une étude à long terme suggère même que le développement du système immunitaire commencerait in utero. Les enfants de milieux ruraux, dont les mères sont en contact régulier avec des animaux pendant leur grossesse, sont beaucoup moins susceptibles de souffrir d'allergies. Les scientifiques partent du principe que d'autres facteurs exerceraient une influence, tels que les gènes, la pollution et l'alimentation. Pour en savoir plus sur les allergies, lisez l'interview en page 23.

Si votre enfant a du sable dans la bouche, ce n'est pas grave. Au contraire, cela développe son système immunitaire.

A propos d'alimentation

Certaines « saletés » peuvent aussi se retrouver dans les aliments. Qui ne se souvient pas des gros titres liés aux scandales alimentaires ? Viande avariée, lait contaminé ou mayonnaise mal conservée, pour ne citer que quelques exemples… Une mauvaise hygiène alimentaire peut provoquer des troubles qui vont du léger inconfort à l'intoxication alimentaire sévère. Pour vous prémunir des aliments contaminés, utilisez toujours des produits frais et lavez-les soigneusement. De même, le lavage régulier et complet des mains est un must. Mais à côté des micro-organismes dangereux et insalubres, il en existe aussi des « bons ». Ainsi, les bactéries lactiques contenues, par exemple, dans le yaourt ou le séré, les champignons du Camembert et du Roquefort, les lactobacilles présents dans le fromage à tartiner, les acetobacter issus du vinaigre, la levure (champignon) dans le pain, le vin et la bière ainsi que les cultures dites de démarrage, qui aident à la maturation des saucisses et des jambons. On peut dire qu'il s'agit de « bonnes » bactéries, car elles contribuent au goût délicat des mets. Une fois de plus, mamie a raison de dire : « Un peu de saleté n'a jamais tué personne ! »

Suzana Cubranovic

Renforcez le système immunitaire de votre enfant

- Laissez votre enfant courir tous les jours au grand air et se salir. La saleté peut contribuer à renforcer le système immunitaire.
- Optez pour une alimentation équilibrée, riche en vitamines et faisant la part belle aux fruits et légumes.
- Ne multipliez pas le nombre de désinfectants pour faire le ménage chez vous. Ils risquent de déclencher des allergies et de l'eczéma, même chez l'adulte.
- Si personne ne présente d'allergies ou d'asthme dans la famille, un animal de compagnie peut protéger votre enfant de ce type de réaction excessive du système immunitaire.
- Après avoir joué ou touché un animal, de même qu'avant chaque repas : n'oubliez pas de vous laver les mains !

LA FORMULE UNIQUE DES LABORATOIRES MAVALA SWITZERLAND

L'Authentique durcisseur d'ongles

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

SMS & Win

Tentez votre chance et participez !

Dans quel village de montagne l'hôtel Castell se trouve-t-il ?

A : Celerina

B : Zuoz

C : Zernez

Envoyez un SMS au 919 : FGF + réponse (exemple : FGF A), CHF 0.80 par SMS. Vous pouvez également envoyer une carte postale avec votre réponse et vos coordonnées à :
Winconcept SA, SMS & Win, Untermattweg 8, 3001 Berne.

Conditions de participation : La date limite de participation est fixée au 15.04.2014. Sont autorisées à participer toutes les personnes résidant en Suisse, à l'exception de tous les collaborateurs des pharmacies Feelgood's, de leurs familles ainsi que de toutes les personnes vivant sous le même toit. Aucune correspondance au sujet du concours ne sera échangée. Tout recours juridique est exclu. Les gagnants/es seront avisés/es personnellement. Le prix ne pourra être ni échangé ni converti en espèces.

- **1er prix**
  Gagnez 2 nuits en chambre double Medium Inn (avec douche/WC ou baignoire/WC) offrant une vue imprenable sur la vallée de l'Inn ! Ce séjour comprend un buffet petit-déjeuner, une entrée au hammam et un massage de 25 minutes par personne d'une valeur totale de CHF 950.–.
  A seulement 20 kilomètres de l'effervescence de St. Moritz la mondaine, sur une colline mystique surplombant Zuoz, découvrez un hôtel fascinant mariant subtilement les époques et les genres. Ici, le temps semble comme suspendu. Véritable ode à la détente, il invite à vivre des moments inoubliables et à faire de belles rencontres. L'univers hôtelier prend ainsi une toute autre dimension. Que vous soyez plutôt ville ou campagne, dans cet établissement, le maître-mot est l'hospitalité. Bienvenue à l'hôtel Castell !

- **2e prix**
  1 set de soins du visage à la Grenade Weleda d'une valeur de CHF 130.–.

- **3e prix**
  1 brosse à dents sonique TRISA Professional Sonic produisant 30 000 vibrations d'une valeur de CHF 49.90.

Ceteco® Sandoz et Lorado® Pollen Sandoz aident en cas d'allergie.

Ceteco® Sandoz

- Aide en cas de rhume des foins, de rhinite allergique et de conjonctivite allergique
- Efficace jusqu'à 24 h
- Les comprimés sont petits ou faciles à avaler

Lorado® Pollen Sandoz

- Aide en cas de rhume des foins et de conjonctivite allergique due au pollen
- Comprimé de petite taille et sécable

Plus d'informations sur Ceteco® Sandoz et Lorado® Pollen Sandoz sur le site www.generiques.ch ou www.swissmedicinfo.ch.

SANDOZ
a Novartis company

Veuillez lire la notice d'emballage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, www.generika.ch

Les allergies : un sujet brûlant

De plus en plus de gens souffrent d'une allergie au pollen. Parfois, ces mêmes personnes réagissent aussi aux fruits frais ou à coque. Manifestations cliniques, comportements à adopter et traitements possibles, découvrez les réponses d'un expert.

Le Prof. ém. Dr méd. Brunello Wüthrich, ancien directeur du service d'allergie de la clinique dermatologique de l'Hôpital universitaire de Zurich, a consacré ses travaux de recherche à la dermatite atopique, aux allergies alimentaires et à l'épidémiologie des maladies allergiques. Il a identifié de nombreux allergènes alimentaires.

Qu'est-ce qu'une allergie ?
Prof Wüthrich : le mot « allergie » vient du grec qui signifie « réagir différemment ». Contrairement aux personnes en bonne santé, les personnes allergiques réagissent anormalement à des substances naturelles issues de l'environnement (pollen, poils d'animaux, acariens) ou de l'alimentation. Leur système immunitaire produit des composés de défense ciblés (allergènes) contre ces substances. En cas de contact répété entre l'allergène et les muqueuses des yeux, des bronches, du tube digestif ou de la peau, des phénomènes pathologiques apparaissent.

Quelles sont les allergies les plus courantes ?
Les plus communes sont la rhinite allergique saisonnière ou perannuelle (qui dure toute l'année), l'asthme bronchique allergique et la dermatite atopique. Elles peuvent s'accompagner de symptômes bénins ou graves, apparaissent souvent dans une même famille et peuvent être présentes simultanément ou alternativement chez une personne : le bébé commence par une dermatite atopique qui se transforme en asthme dès son entrée à l'école, puis en rhume des foins après la puberté. Les allergies ont augmenté de façon spectaculaire au cours des dernières décennies, en particulier l'allergie au pollen et les réactions croisées.

Qu'est-ce qu'une allergie croisée ?
On parle d'allergie croisée lorsque les gens souffrant d'une pollinose présentent simultanément une réaction allergique aux légumes frais, aux fruits à coque et aux fruits frais. C'est par exemple le cas d'une personne souffrant d'une allergie au pollen de bouleau qui présente des symptômes allergiques après avoir mangé des pommes, des noisettes ou du céleri cru. Ceux-ci peuvent être d'intensité légère comme des démangeaisons dans la bouche ou au palais. Parfois, ils se produisent sur tout le corps (urticaire). Mais si la

Suite en page 24

Suite de la page 23

gorge enfle ou en présence d'un choc allergique grave (anaphylaxie), ils peuvent aussi être mortels. Les allergies croisées ont pour origine la similitude des structures allergisantes des pollens et des aliments. Parmi les autres réactions croisées connues se trouvent le syndrome armoise-céleri-carotte-épices, le syndrome acariens-escargots-crustacés et le syndrome latex-fruits.

A quoi remarque-t-on que l'on souffre d'une allergie et que faut-il faire ?

Une allergie peut être un épisode isolé, se produire à tout âge et même guérir spontanément. Une réaction aiguë (par exemple, après une piqûre d'insecte, une injection ou l'ingestion d'un aliment que l'on consomme rarement) se manifeste sous la forme de démangeaisons, rougeurs sur tout le corps, urticaire, difficultés respiratoires, vertiges, crampes d'estomac ou diarrhée. L'allergologue fera les vérifications nécessaires et informera le patient sur les éventuelles allergies croisées et les comportements à adopter ; il prescrira éventuellement une trousse d'urgence.

L'allergie s'exprime aussi par une conjonctivite chronique ou récurrente, des rhumes à répétition ou des symptômes asthmatiques déclenchés par des allergènes dans la maison et / ou dans l'air, comme les déjections d'acariens, les squames d'animaux, les moisissures, les pollens. Pour savoir ce qu'il faut éviter, un examen allergologique effectué par un spécialiste est nécessaire. Les éruptions cutanées sont typiques des allergies de contact aux apprêts textiles (traitements chimiques), aux objets contenant du nickel ou aux substances d'origine professionnelle. Dans ce cas, il faut consulter un dermatologue.

Les allergies au pollen ont augmenté de façon spectaculaire au cours des dernières décennies.

Quel est le traitement ?

Dans les formes légères de l'allergie au pollen, qui se manifestent par une irritation des yeux et de la muqueuse nasale, mais en l'absence d'asthme, il faut éviter le pollen incriminé. Il est important de prévenir systématiquement les symptômes survenant au niveau des yeux et du nez pendant toute la saison du pollen avec des antihistaminiques en vente libre, soit localement, sous forme de collyre ou de vaporisateur pour le nez, soit par l'ingestion quotidienne et régulière d'un comprimé. Pour compléter le traitement pendant la saison de la rhinite allergique, il est conseillé d'utiliser un spray à base d'eau de mer ou de sérum physiologique pour nettoyer et hydrater la muqueuse nasale.

En présence de symptômes plus marqués, notamment en cas de congestion nasale, l'utilisation de corticostéroïdes à action locale est inévitable. Leur action est

En cas d'allergie, évitez de vous exposer au pollen

anti-allergique et anti-inflammatoire. En cas de troubles plus graves, comme l'asthme, une consultation médicale s'impose pour recevoir le traitement médical nécessaire.

Qu'est-ce que la désensibilisation ?
La désensibilisation (ou immunothérapie spécifique, ITS) consiste à appliquer, sur une personne allergique, pendant les mois d'hiver et à dose croissante, des extraits de pollen identifiés comme des déclencheurs, afin de la préparer à la prochaine exposition au pollen et de renforcer ses défenses immunitaires. Ce procédé améliore de façon significative la qualité de vie de la personne allergique. Il influe durablement sur le cours de l'allergie respiratoire et peut prévenir la transformation de la rhinite allergique en asthme bronchique (changement d'étage). L'indication d'une ITS doit être dûment discutée avec l'allergologue et effectuée chez les enfants avant la puberté.

Quels conseils pouvez-vous donner ?
Pendant la floraison, le pollen se trouve en concentrations élevées dans l'atmosphère. A la campagne, la charge pollinique atteint son pic en journée, tandis qu'en ville, c'est en soirée. Par conséquent, les dispositions suivantes s'appliquent :

- Ne pas travailler avec les fenêtres ouvertes en journée et aérer brièvement sa chambre le soir.
- Consulter en avance le calendrier pollinique (www.pollenetallergie.ch).
- Pendant la saison pollinique, laver ses cheveux avant de se coucher et laisser ses vêtements imprégnés de pollen en dehors de la chambre à coucher.
- Ne pas faire sécher son linge à l'extérieur.

Alexandra Werder

Claritine-Pollen.®
Soulage le rhume des foins durant toute la journée.

L'original au prix des génériques
Veuillez lire la notice d'emballage. Disponible en pharmacie.

www.arsvitae.ch

Comprendre l'encéphalite à tiques

Les tiques, dont les morsures sont très redoutées, peuvent transmettre la méningite. Pour s'en prémunir, il est possible (voire fortement conseillé dans certaines situations) de se faire vacciner.

Les tiques transmettent deux maladies inquiétantes, parmi lesquelles figure la méningo-encéphalite verno-estivale (FSME). Les virus de la FSME sont présents dans l'intestin de l'insecte. Ce « suceur de sang » de la famille des arachnides transmet des agents infectieux qui se propagent dans l'organisme de sa proie. Il contamine les hérissons, les oiseaux, les chiens et autres animaux, mais aussi l'Homme.

La maladie ne se déclare pas lors de chaque contamination par le virus. La plupart des personnes ne présentent aucun signe de maladie. Toutefois, lorsqu'elle se déclenche, elle peut évoluer de façon sérieuse. La FSME étant une maladie virale, les antibiotiques sont inefficaces ; seuls les symptômes peuvent être traités. Dans la première phase de la maladie, les patients souffrent de symptômes pseudo-grippaux tels que fièvre, maux de tête et courbatures. Jusqu'à 15 % des personnes infectées passent à la deuxième phase de la FSME, caractérisée par une atteinte du système nerveux central (autrement dit, du cerveau). Cette phase se traduit par des troubles de la parole ou de la déglutition, des paralysies des bras, des jambes et des nerfs du visage, des troubles psychiques ainsi que des engourdissements, des troubles de la personnalité et autres troubles neurologiques divers. La maladie peut

Le nombre de contaminations est en forte augmentation

aussi entraîner une invalidité permanente. Dans de rares cas (entre 1 et 2 %), elle peut avoir une issue fatale.

Le nombre de contaminations par le virus de la FSME est en nette progression ces dernières années. Aussi, l'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP) recommande la vaccination pour toutes les personnes, dès l'âge de six ans, qui habitent dans une région infestée par la FSME ou qui fréquentent les forêts, parcs et jardins des zones à risque, notamment lors de promenades ou activités diverses. En Suisse, la FSME, bien que variable d'un endroit à un autre, est quasi omniprésente en dessous de 1000 mètres d'altitude et au nord des Alpes.

Pour plus d'informations sur les régions endémiques, consultez le site www.ofsp.admin.ch : Thèmes, Maladies et médecine, Maladies infectieuses, Vaccinations, Factsheets « Méningoencéphalite à tiques FSME » ou demandez conseil à votre pharmacien(ne).

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

Pour recevoir en avant-première les **nouveautés, les offres spéciales et les concours** de votre pharmacie...

...abonnez-vous dès à présent à notre newsletter électronique :
www.feelgoods-pharmacies.ch/fr : newsletter

La santé vous va bien

Feelgood's PHARMACIES

Un petit creux au bureau ?

Que grignoter pendant les heures de travail sédentaire ? La diététicienne préconise des petits en-cas naturels et légers, de saison, équilibrés sur le plan nutritionnel, et de plus « grands en-cas » variés, rassasiants mais sans excès pour le déjeuner.

Eviter le grignotage

Au bureau, vous arrive-t-il de grignoter un chocolat, un bonbon, un biscuit ou autres friandises pour supporter le stress ou rompre la monotonie, de ne pas arriver à vous concentrer, obnubilé(e) par l'appel du distributeur automatique qui, comme un aimant, vous attire vers toutes sortes de collations sucrées ou salées, le café et les sodas ? Natasha Russo, diététicienne, dénonce : « Grignoter ainsi pendant la journée n'est pas bon pour la santé. Ce comportement est typiquement celui des personnes qui ne prennent pas de petit déjeuner ou ne mangent pas équilibré au déjeuner, grignotent à tout-va sur leur lieu de travail et se rattrapent par contre généreusement à l'heure du dîner. Le petit déjeuner joue un rôle essentiel dans notre alimentation, notamment s'il est riche en protéines (yaourt ou fromage maigre), car il réveille notre métabolisme. Il n'existe aucune contre-indication à prendre un petit en-cas en milieu de matinée ».

Petit en-cas

Prendre un en-cas entre les repas n'est donc pas néfaste pour la santé. « Ce peut être un fruit (par exemple une pomme, une orange ou une banane), un yaourt, une barre de céréales, une galette de riz, des crackers ou des biscottes ou encore de la compote sans sucres ajoutés ». Les aliments à éviter ? Tous les petits gâteaux, biscuits, brioches qui, bien qu'alléchants, sont riches en sucres

Une bonne alimentation favorise la concentration

et en graisses saturées ; les biscuits apéritifs, les mini-pizzas et/ou les chips, riches en sel et en matières grasses ; les jus de fruits ne sont pas épargnés par la diététicienne qui rappelle que « ces boissons sont des concentrés hypercaloriques dépourvus des fibres des fruits frais, celles-ci ayant été éliminées au cours du processus de production ».

Que dire des fruits secs gourmands et riches en sels minéraux, en vitamines et en « bonnes graisses », qui préviennent l'excès de cholestérol ? Pour la diététicienne, ils sont trop caloriques pour les travailleurs sédentaires. Pour le goûter, Natasha Russo suggère un yaourt ou un séré nature sans sucre (un peu de calcium pour les os !) et conseille de respecter « un intervalle d'au moins trois heures entre les en-cas, le goûter et les principaux repas. »

S'il est important de boire tout au long de la journée, mieux vaut éviter les boissons sucrées. « Rien de tel que du thé vert sans sucre ou des tisanes aux herbes ou aux fruits, avec une touche de gingembre pour se réchauffer lors des journées froides ».

Grand en-cas

Déjeuner dehors est une pratique qui tend à se généraliser. En l'absence de cantine ou si la pause déjeuner est trop courte, les sandwichs, pizzas, kebabs ne doivent pas rentrer dans vos habitudes. L'autre solution, plus saine et plus avantageuse pour le porte-monnaie, consiste à emporter de chez soi un « grand en-cas » préparé à partir d'ingrédients que l'on aime. Dans ce cas, il est indispensable de se procurer une boîte hermétique et hygiénique permettant le transport et la conservation des aliments.

« Pour maintenir une sensation de satiété pendant environ quatre heures, nous devons consommer au minimum 600 calories : par exemple, une salade mixte, un petit pain, un apport minimum en protéines (mozzarella, thon ou crevettes ou œufs durs, légumes secs, cottage cheese, ricotta) et un fruit ou un yaourt pour terminer le repas ».

Si le bureau est équipé d'un four à micro-ondes, d'autres en-cas chauds et simples peuvent être envisagés : parts de quiche, soupe, crêpes sucrées ou salées, timbale de riz, pâtes ou légumes cuisinés sainement la veille au soir, sandwich de pain complet farci aux épinards ou composé d'un filet de truite ou de saumon fumé ou encore une omelette.

Après un « grand en-cas », rien ne vaut quelques pas à l'air libre pour libérer l'esprit et détendre les muscles enraidis par des activités sédentaires.

Lorenza Hofmann

Une pomme par jour…

…éloigne le docteur pour toujours ? La diététicienne acquiesce. « En effet, la pomme contient des vitamines, notamment de la vitamine A, qui nettoie l'intestin. Elle est également riche en sels minéraux, dont le potassium, qui aide à combattre la rétention d'eau parfois causée par un excès de sel. Ses fibres ont un pouvoir rassasiant et favorisent le bon fonctionnement de l'intestin. La peau de la pomme très mûre contient de la vitamine C et de la pectine, connue pour abaisser le taux de glucose et de cholestérol dans le sang. Autre avantage de la pomme : sa pulpe granuleuse nettoie les dents ».

Rouge, jaune, verte ou multicolore : une pomme représente en moyenne 25 % de l'apport journalier recommandé en vitamines chez l'adulte.

Un lait spécifique jusqu'à trois ans ?

Entre un et trois ans, les enfants ont encore besoin d'apports spécifiques en nutriments afin de soutenir leur développement et leur santé. Par rapport à un adulte, ils ont besoin de cinq fois plus de vitamine D, ainsi que de trois fois plus de fer et de calcium.[1] Or, aujourd'hui, ces besoins nutritionnels spécifiques ne sont pas entièrement couverts par l'alimentation courante.[2]

On observe des carences

- En fer, qui est indispensable au développement du cerveau.
- En vitamine D, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Mais aussi des excès[2]

- En sodium et en protéines, pouvant conduire à un risque de surcharge rénale et, pour les protéines, à un risque potentiel de surpoids.

En prévention de ces déséquilibres nutritionnels, les laits juniors sont un complément simple et efficace. Aptamil Junior, dans le cadre d'une alimentation diversifiée, aide à couvrir les besoins spécifiques du petit enfant, pour un développement optimal.

Avis important : l'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à six mois.

[1] Valeurs de références DACH pour l'apport nutritionnel de 2012

[2] Rapport sur la nutrition 2008, publié par la Société allemande de nutrition (DGE)

L'intolérance au lactose

La suspicion d'intolérance au lactose a considérablement augmenté ces dernières années. Si vous supportez difficilement, voire pas du tout le lactose dans votre alimentation, mieux vaut suivre certaines consignes. Et les conseils d'une spécialiste.

Hypersensibilité aux produits laitiers

Sylvie Dejean et Carole Navarro sont d'anciennes collègues de travail. Elles se sont rencontrées par hasard en faisant leurs courses et se sont installées à la cafétéria du centre commercial pour bavarder tranquillement. « Je suis tellement contente de pouvoir reprendre du latte macchiato, moi qui l'aime tant », déclare Carole, ravie. Elle sort un comprimé blanc d'une petite boîte et le met en bouche. « Depuis que le médecin m'a prescrit cette enzyme, je peux de nouveau boire mon café au lait sans problèmes. Tu te souviens comme j'avais mal au ventre avant ? » Comme beaucoup d'autres personnes, Carole souffre d'une hypersensibilité aux produits à base de lait de vache, autrement dit : d'une intolérance au lactose.

Une protéine qui fait défaut

L'intolérance au lactose est due à l'absence partielle ou totale d'une enzyme dans l'intestin grêle. Cette protéine, appelée lactase, déclenche une réaction chimique. Lorsqu'elle est présente en quantité suffisante, elle divise le lactose en une molécule de glucose, et une de galactose, absorbables par l'organisme et utilisées sous forme d'énergie. Sans son intervention, le lactose parvient non digéré dans le gros intestin. Là, il est décomposé par des bactéries qui entraînent la formation de gaz favorisant la survenue de troubles d'intensité variable.

Conseils de pro

« Normalement, les intéressés remarquent qu'ils supportent mal le lait et les produits laitiers », explique Marion Wäfler Gassmann, diététicienne diplômée ES. En cas de doute sur l'origine des symptômes, on peut se passer de lait et de produits laitiers pendant quelques jours. « Si l'on constate une amélioration, il faut trouver la quantité acceptable de produits laitiers ainsi que des

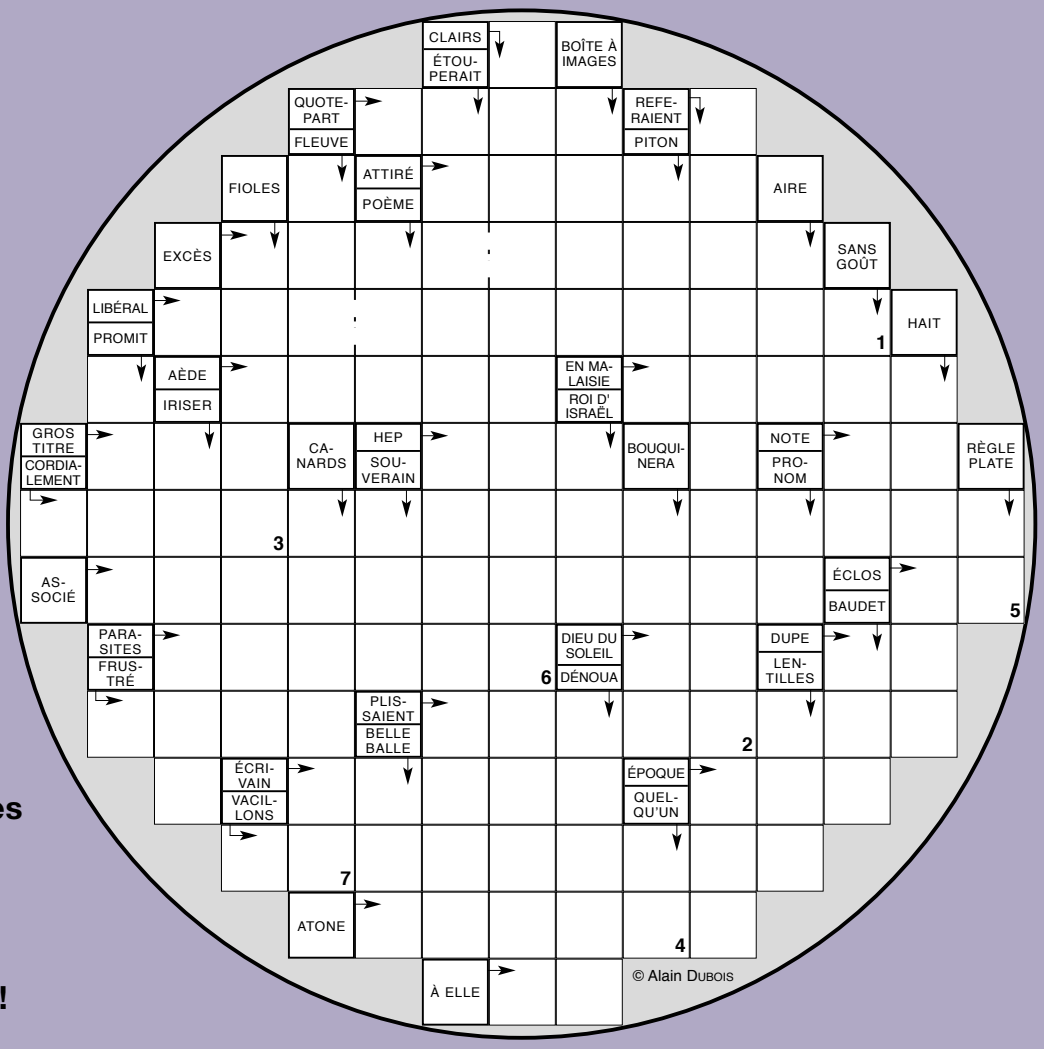
Suite en page 33

Participez et gagnez !

Bepanthen Collyre

Pour une meilleure humidification de l'œil, à l'effet calmant et apaisant.

Veuillez lire la notice d'emballage.
Bayer (Schweiz) AG



Gagnez avec Bepanthen Collyre 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 avril 2014**. Le tirage au sort aura lieu le **9 mai 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 avril 2014.

Suite de la page 31

L'évaluation précise des symptômes est très importante

alternatives appropriées, idéalement avec l'aide d'une diététicienne diplômée ». C'est aussi important pour éviter une carence en calcium. « Les produits laitiers sont des sources non négligeables de calcium et ne doivent donc pas être supprimés. » Une visite médicale est indispensable pour déterminer l'étendue du déficit en lactase. Et Marion Wäfler Gassmann de rajouter : « Au cabinet, le médecin pratique généralement un test de tolérance au lactose qui présente l'avantage d'être moins contraignant que deux semaines d'un régime sans lactose. »

Ralentir le passage des aliments

Les produits laitiers contiennent plus ou moins de lactose, selon leur traitement et leur stockage, explique la spécialiste. « La plupart du temps, de petites quantités de lactose sont tolérées. » Mais elle donne des consignes à observer impérativement : le lait et les produits laitiers doivent être répartis tout au long de la journée. Les repas qui contiennent des protéines, des légumes ou des crudités avec des féculents en accompagnement ralentissent le passage des aliments dans l'intestin. Cela laisse plus de temps à la digestion du lactose et accroît sa tolérance. Le yaourt est souvent mieux toléré que le lait. Le fromage peut généralement être consommé sans problèmes, parce qu'une grande partie du lactose est éliminée au cours de sa fabrication. « Parfois, certains produits qui ne contiennent pas de lactose à première vue provoquent des symptômes », explique la diététicienne. En examinant attentivement la liste des ingrédients, on constate toutefois qu'ils renferment du lait en poudre, du lait écrémé en poudre, du lactosérum, ou du petit-lait, contenant tous du lactose. Ces ingrédients se cachent souvent dans les mélanges d'épices, les biscuits, le chocolat, les plats cuisinés, la charcuterie et certaines boissons.

Le conseil de votre pharmacie

Prévoyance est mère de sûreté…

- Lorsque vous êtes invité(e), informez vos hôtes de votre intolérance au lactose en mentionnant les aliments que vous ne tolérez pas.
- Au restaurant, demandez quels sont les plats sans lactose.
- Si vous suivez un régime alimentaire sans lactose, vous êtes exposé(e) à un risque de carence en nutriments ; votre pharmacie peut vous conseiller pour garantir vos apports en éléments vitaux.
- Les comprimés et les granules homéopathiques peuvent contenir du lactose ; prévenez votre pharmacien de votre intolérance au lactose.

Attention au label

Certaines personnes ne parviennent pas à digérer de petites quantités de lactose, car leur carence en lactase est totale. Marion Wäfler Gassmann leur conseille de privilégier les produits sans lactose. Il faut faire attention au label Allergie Suisse sur l'emballage. On peut recourir au lait de soja ou de riz enrichi en calcium. En cas de déficit complet en lactase, il faut vérifier soigneusement la liste des ingrédients de chaque produit pour détecter le lactose éventuellement caché.
Enfin, pour prévenir une éventuelle carence en calcium et en vitamine D, on peut demander au médecin de vérifier les taux et les compenser si nécessaire par des préparations appropriées.

Vous trouverez plus d'informations sur l'intolérance au lactose dans le dépliant de la Société Suisse de Nutrition SGE : www.sge-ssn.ch > Recherche > Alimentation et intolérance au lactose

Adrian Zeller

Bien conseillées, les personnes intolérantes au lactose peuvent éviter bien des problèmes en optant pour des alternatives au lait de vache.

CELLU DESTOCK SERUM FLASH

Fermeté immédiate et résultats prouvés en seulement 14 jours.

Cinq résultats de silhouette :
- Aspect cellulite
- Volumes résistants
- Tonicité
- Homogénéité
- Peau satinée

Légère et agréable, facile à appliquer. Absorption de texture, pour une meilleure pénétration des ingrédients actifs.

Disponible dans les pharmacies participantes.
L'Oréal Suisse SA

nicorette Solution

Pour pulvérisation buccale.

Peut soulager votre désir intense de fumer au bout d'une minute.[1]
Afin que vous puissiez arrêter de fumer à long terme.
- Rapidité : peut soulager votre désir intense de fumer au bout d'une minute.[1]
- Efficacité: 2.5 fois plus de chances d'arrêter de fumer par rapport.[1]

[1] 2.5 fois plus de chances de devenir non-fumeur après douze mois d'utilisation ; www.swissmedic.ch ou swissmedicinfo.ch

Veuillez lire la notice d'emballage.
Janssen-Cilag AG

CB12 : une haleine sûre pendant douze heures

Le produit d'hygiène buccale CB12 protège efficacement contre la mauvaise haleine pendant douze heures. CB12 neutralise les gaz soufrés et empêche leur formation.

Jusqu'à 50 % des personnes souffrent de mauvaise haleine. Dans environ 90 % des cas, elle trouve son origine dans la cavité buccale. Les bactéries qui se trouvent dans la bouche produisent des gaz soufrés malodorants, qui sont alors perçus dans l'air expiré.
www.cb12.ch

Meda Pharma GmbH

Pharmacie d'antan

Au cœur du vieux Bâle se cache l'étonnant musée historique de la pharmacie, qui recèle une collection complète de remèdes et d'ustensiles d'antan ainsi qu'un laboratoire et une officine d'époque. Visite guidée.

Collection d'objets historiques officinaux
En montant les escaliers menant de la Marktplatz à la Petersplatz, un panneau portant l'inscription « musée historique de la pharmacie » mène les visiteurs vers une cour pittoresque. La maison « Zum Vorderen Sessel », citée pour la première fois en 1316, abrite depuis 1924 le musée historique de la pharmacie de l'Université de Bâle. Il contient l'une des plus importantes collections d'objets historiques officinaux au monde et donne aux professionnels et au grand public un aperçu saisissant de l'histoire de la pharmacie.

Une visite pleine de surprises
Si vous étiez né(e) il y a 300 ans avec une affection cardiaque, vous auriez probablement été soigné(e) grâce à un remède à base de crapaud séché. Telle est la première chose à découvrir dans ce musée, entre autres médicaments tout aussi étonnants utilisés à l'époque. Au milieu de cette materia medica, une bien curieuse collection d'amulettes, aussi jolies que fascinantes. Le laboratoire d'alchimie, tout droit sorti des XVI^{e} et XVII^{e} siècle, fait également une forte impression. Les ustensiles improbables témoignent de l'atmosphère mystérieuse de l'alchimie avec sa quête de la vie éternelle.
Un laboratoire officinal du XVIII^{e} siècle montre comment les remèdes étaient fabriqués. C'est à cette époque que l'alchimie est progressivement remplacée par la pharmacologie moderne.

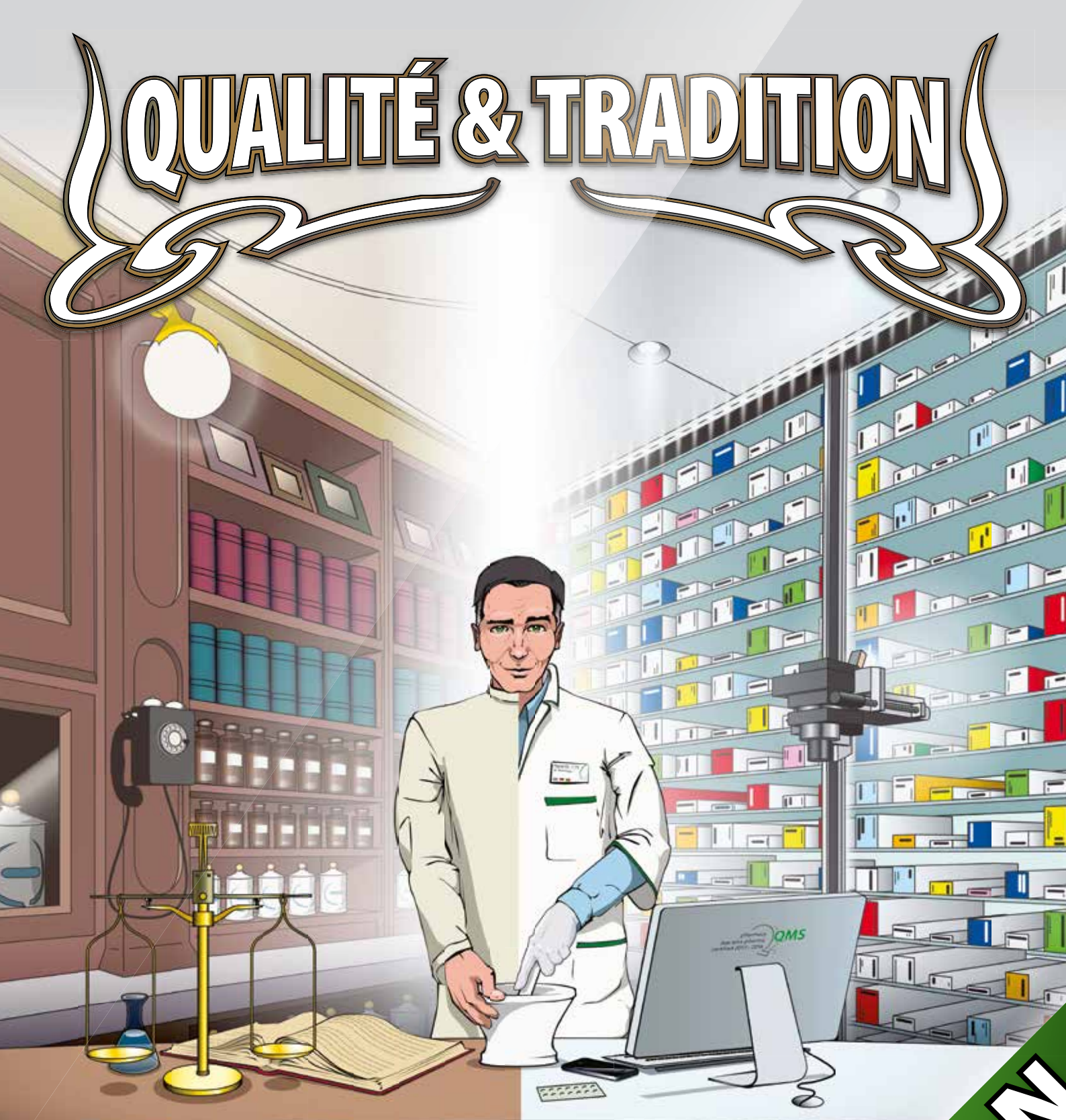
Enfin, les visiteurs peuvent se faire une idée de l'univers singulier des pharmacies avant la révolution industrielle grâce à la reconstitution d'anciennes officines comme la fameuse pharmacie de la cour d'Innsbruck, de style baroque, ou une pharmacie Empire française, ainsi qu'à la présence de vases officinaux, de livres sur les plantes, de balances, de microscopes et autres ustensiles de laboratoire.

Faire ses achats comme il y a 100 ans
A l'issue de la visite, l'herboristerie Herbarium accueille les visiteurs et leur permet de prolonger encore un peu la nostalgie. La pharmacie bâloise Barfüsser a conservé son mobilier historique et propose, entre autres, une sélection de plantes, des bonbons, des vases officinaux, des cosmétiques naturels et divers ustensiles de laboratoire.
Après le musée, la vieille ville de Bâle et ses rues commerçantes méritent amplement une visite, selon le temps dont vous disposez. Retrouvez une foule d'idées et de conseils sur www.basel.com.

Pour en savoir plus sur le musée :
- www.basel.com : Art & cultures, musées
- www.museenbasel.ch : Musées A à Z, Pharmazie-Historisches Museum der Universität Basel

Irène Herbst

QUALITÉ & TRADITION



ECO PHARMA

INVITATION

PROGRAMME

ECOPHARMA.CH

Graphics by NACL solutions

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

spirig HealthCare · SANDOZ · mepha