

Pharmacie

chez soi

depuis 1936



BAINS GLACÉS



LES BEAUTÉS NATURELLES DE L'EUROPE

LE MEILLEUR DE L'AUTRICHE



1 au 8 juin 2024 – 8 jours

Prix par personne

	Réservation avant 29.02.24	Prix catalogue
chambre à 2 lits	CHF 1'545.-	CHF 1'615.-
chambre à 1 lit	CHF 1'975.-	CHF 2'045.-

Prestations

- ✓ Voyage en car de luxe 5 étoiles
- ✓ 7 nuitées avec buffet de petit déjeuner
- ✓ 5 repas du soir, dont 1 buffet dans un Heuriger
- ✓ Petit train à Rust
- ✓ Balade en bateau sur le lac de Neusiedl
- ✓ Dégustation de vin
- ✓ Visites guidées de Salzbourg, Vienne et Graz
- ✓ Entrées et visites selon programme



Lieux de départ

Genève	06.00	Lausanne	07.00
Yverdon	07.45	Neuchâtel	08.15
Kallnach*	09.15	Bienne	09.45

LE DANUBE



23 juin au 2 juillet 2024 – 10 jours

Prix par personne

Pont principal cabine ext. 2 lits avec fenêtre panoramique à usage individuel	CHF 2'975.- CHF 3'750.-
-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

Pont supérieur cabine ext. 2 lits avec balcon français à usage individuel	CHF 3'215.- CHF 3'990.-
-------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

Excursions à terre Forfait (selon description) Château de Schönbrunn	CHF 240.- CHF 50.-
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Prestations

- ✓ Voyage en car confortable Suisse - Vienne - Suisse
 - ✓ 1 nuitée à l'hôtel à l'aller et 1 nuitée au retour en demi-pension
 - ✓ Croisière fluviale de 8 jours
 - ✓ Durant les repas principaux, excepté les boissons de la carte exclusive
 - ✓ Taxes portuaires
 - ✓ Accès gratuit à toutes les activités à bord
 - ✓ Guide Marti
- * Durant les repas principaux, excepté les boissons de la carte exclusive

Lieux de départ

Genève	06.00	Lausanne	07.00
Yverdon	07.45	Neuchâtel	08.15
Kallnach*	09.15	Bienne	09.45

LA LOIRE



11 au 18 août 2024 – 8 jours

Prix par personne

	Réservation avant 30.04.24	Prix catalogue
Pont principal cabine ext. à 2 lits à usage individuel	CHF 1'820.- CHF 2'105.-	CHF 1'910.- CHF 2'195.-

Pont supérieur cabine ext. 2 lits avec balcon à usage individuel	CHF 2'120.- CHF 2'405.-	CHF 2'210.- CHF 2'495.-
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	----------------------------

Excursions à terre Forfait (selon description)	CHF 160.-
----------------------------------------------------------	-----------

Prestations

- ✓ Voyage en car confortable Suisse - Nantes - Suisse
- ✓ 1 nuitée à l'hôtel à l'aller et au retour en demi-pension
- ✓ Entrées et visites le 2e et le 7e jour
- ✓ Croisière fluviale de 6 jours
- ✓ Pension complète à bord y compris les boissons durant la croisière*
- ✓ Taxes portuaires
- ✓ Accès gratuit à toutes les activités à bord
- ✓ Guide Marti

* Durant les repas principaux, excepté les boissons de la carte exclusive

Lieux de départ

Kallnach*	06.00	Bienne	06.30
Neuchâtel	07.00	Yverdon	07.30
Lausanne	08.15	Genève	10.00

Programmes détaillés des voyages sur www.marti.voyage / *Parking gratuit à disposition.

Siège double à usage individuel CHF 20.- par jour. / Le prix sont valables lors d'une réservation sur www.marti.voyage, jusqu'au 15.3.2024. Les autres centrales de réservation facturent habituellement des frais de dossier. Les conditions générales de voyages et de contrat d'Ernest Marti SA s'appliquent.



RÉSERVATIONS: Tél. 021 320 34 34 ou www.marti.voyage
Ernest Marti SA | Brühl 11 | CH-3283 Kallnach



ARRÊTER UNE FOIS POUR DE BON

Quand vous êtes-vous arrêté pour la dernière fois? Quand avez-vous tout laissé tomber et vous êtes-vous concentré uniquement sur vous-même? Adieu le cinéma dans la tête, rien que vous, votre respiration, votre rythme cardiaque... être libéré de tout. Ne connaissez-vous pas cette sensation ou cela fait-il trop longtemps que vous l'avez éprouvée? Alors essayez la natation hivernale ou les bains de glace.

Oui, actuellement, il y a des pousses un peu partout en plaine, et le lapin de Pâques a déjà été aperçu. Mais la natation ou la baignade dans l'eau glacée étaient à la mode cet hiver. Nous nous sommes intéressés aux tenants et aboutissants de cet engouement surprenant. Apprenez comment, lors d'un choc thermique, les vaisseaux se contractent en quelques secondes et comment le corps transforme ses réserves d'énergie en chaleur corporelle afin de rester fonctionnel. Ou découvrez l'aspect philosophique qui pousse de plus en plus de personnes à s'infliger un saut dans l'eau glacée à l'instar de la Bernoise Lea Kusano: «J'arrive en peu de temps à une détente totale. Ce moment dans l'eau supprime tout le reste», avoue cette passionnée de natation hivernale.

Si vous êtes tenté d'en faire l'expérience à votre tour, notre point de mire vous mettra l'eau à la bouche et vous fournira toutes les informations qu'il vous faut. Mais faites-le uniquement en étant accompagné et en prenant des mesures de sécurité. Et commencez par en parler à votre médecin de famille.

Nous profitons de l'occasion pour remercier chaleureusement nos collaborateurs indépendants de longue date, Adrian Zeller, Albin Rohrer, Angela Bernetta et Christiane Schittny, pour le travail qu'ils ont accompli: tous deux ont marqué de leur empreinte le contenu de *Pharmacie chez soi* pendant de nombreuses années grâce à leurs précieuses contributions rédactionnelles. Ce numéro contient les derniers textes de ces auteurs: merci pour tout!

Martin Mäder, directeur de la rédaction



UN MONTE-ESCALIER, C'EST ABORDABLE

Des solutions sur mesure permettent aux personnes âgées de continuer à vivre chez elles plutôt que de déménager en maison de retraite. Un coup d'œil sur les monte-escaliers.

Erna Bruppacher (nom d'emprunt), 76 ans, avait de plus en plus de mal à monter les escaliers. Cela devenait un problème dans sa propre maison avec son escalier intérieur. Sa fille Marlies Bühler lui a dit: «Maman, cela devient beaucoup trop dangereux de monter et de descendre l'escalier dans la maison. Tu dois envisager de déménager dans une maison de retraite. Ou alors t'acheter un monte-escalier.» Cette proposition suscita des inquiétudes: «Mais un tel ascenseur est bien trop cher!» À sa grande joie, Erna Bruppacher s'est trompée.

Sa fille a fait des recherches sur Internet au sujet des monte-escaliers et est tombée sur le fabricant de monte-escaliers Stannah. Elle a appelé l'entreprise et le technicien en chef de Stannah, Beat Mühlemann, l'a immédiatement conseillée. Il est rapidement apparu qu'un monte-escalier n'était pas cher, mais plutôt très avantageux.

Des frais de séjour beaucoup plus élevés

Beat Mühlemann explique: «Le calcul est simple. Les frais de



Un monte-escalier permet de rester plus longtemps chez soi.

séjour purs dans une maison de retraite en Suisse s'élèvent en moyenne à environ 6500 francs par mois. Dans ce cadre, un bon monte-escalier droit ne coûte qu'une seule mensualité, un monte-escalier courbe peut-être deux.»

De nombreux clients de Stannah sont en pleine forme mentale et vivent depuis des décennies dans leur propre maison: «Devraient-ils abandonner leur maison bien-aimée pour la seule raison que l'escalier devient un obstacle infranchissable? Un monte-escalier résout ce problème d'un seul coup.»

Erna Bruppacher rayonne de reconnaissance lorsqu'elle parle de son monte-escalier: «Maintenant, je me sens à nouveau à l'aise et en sécurité chez moi. Le monte-personne me rend toute la qualité de vie qu'il me faut.» Elle est également reconnaissante pour l'assistance qu'elle reçoit de Beat Mühlemann et de son équipe. En effet, les spécialistes de Stannah sont également là pour elle après

l'achat. Si une pièce d'usure ou une batterie doit être remplacée, les techniciens sont sur place dans les meilleurs délais.

Une joignabilité importante

Beat Mühlemann conseille par ailleurs de ne pas se contenter de l'aspect visuel ou du prix lors de l'achat d'un monte-escalier. Ce qui compte, c'est la qualité, la sécurité, la disponibilité du fournisseur ainsi que le suivi après l'achat. Lui-même a déjà installé des milliers de monte-escaliers en Suisse.

«Il suffit d'un appel et nous passons, nous examinons la situation en détail et nous soumettons ensuite une offre sur mesure. Car chaque monte-escalier est adapté à la situation de l'immeuble dans lequel il est installé.» Il n'y a guère de situation d'escalier que Beat Mühlemann n'ait déjà résolue. Et d'ajouter: «Et il n'y en a guère qui ne puisse être résolue.»

Rester heureux chez soi

Erna Bruppacher a fait le calcul pour elle-même: «Le monte-es-

calier ne me procure que des avantages: je peux rester dans ma propre maison. Je n'ai plus à m'inquiéter d'un déménagement dans une maison de retraite. Je reste près de ma fille et de mes petits-enfants.»

Et elle n'aurait jamais pensé qu'un monte-escalier était si avantageux. Bien moins cher que la pension à la maison de retraite. «Mais surtout, j'ai à nouveau vraiment du plaisir à vivre au quotidien et je n'ai plus besoin de me soucier de la façon dont je vais descendre à la cuisine dès que je me lève», ajoute-t-elle. Un monte-escalier facilite le quotidien et constitue la solution pour les personnes physiquement limitées mais autrement indépendantes et qui ne souhaitent pas déménager dans un home.

Stannah Switzerland AG
Steinackerstrasse 6
8902 Urdorf
044 504 35 84
www.stannah.ch



SOMMAIRE

06 Point de mire

Recentrer le corps et l'esprit grâce aux bains glacés

10 Interaction

L'origine des problèmes de peau se trouve souvent dans les intestins

12 Dissimulées

Les inflammations silencieuses attaquent le corps de façon inaperçue

14 Prévention

Contre les risques de varicelle et de zona grâce à la vaccination

15 Le konjac

Produite en Asie, cette racine est un aliment pauvre en glucides quasi idéal

16 Les œufs de poule

Plein de vitamines et la polyvalence font des œufs une excellente source nutritive

22 SUP

Le stand-up-paddle ou SUP fera parler de lui également cet été

23 Agité?

Prévenez les problèmes d'endormissement après l'entraînement

24 Anti-inflammatoire

La teinture mère de noix sous forme homéopathique en cas de goutte

25 Affaires familiales

Les secrets partagés peuvent souder la famille...ou la faire éclater

30 Problèmes veineux

La Clinique DELC traite efficacement les varicosités et les enflures

32 Séparation

Toutes les relations ne se terminent pas par des disputes et dans la douleur

34 L'ostéoporose

Prévenir la fragilisation des os et trouver la bonne thérapie

35 Les maux de tête

De nombreuses variantes... ne rendent pas le diagnostic aléatoire

36 Le cancer de l'intestin

De l'importance du dépistage précoce, du traitement cohérent et d'un bon suivi

37 La barrière cutanée

La peau est un organe de protection sensible aux multiples fonctions

38 L'ours de Pharmacie chez soi

39 Imitez!

Les matériaux innovants permettent de produire ce qui n'est pas du cuir véritable

42 Faire la part des choses

Une bonne communication permet de désamorcer bien des conflits

Imprimé en Suisse sur du papier exempt de chlore produit en Suisse.

EN CAS DE DOULEURS ET D'INFLAMMATIONS

La **crème Schmidts pour le sport** est conseillée pour apaiser les douleurs ou soigner les inflammations des articulations, des muscles, des ligaments, des tendons, en cas de contusions ou comme traitement adjuvant des rhumatismes, de l'arthrite, de l'arthrose et de la goutte.

En vente sans ordonnance chez votre pharmacien ou votre droguiste en tubes de 30g. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch



BON 3.-

à l'achat d'une crème Schmidts pour le sport

Info revendeur : dédommagement en marchandise par le service extérieur. Non cumulable.

LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ DES BAINS DE GLACE

Les nageurs hivernaux invétérés vantent les bienfaits des bains glacés. Mais que se passe-t-il exactement dans le corps et dans quelle mesure est-ce vraiment bon pour la santé?

En hiver, l'ambiance au bord des rivières et des lacs est particulière: les établissements de bains et les lieux de baignade populaires sont désertés et éveillent la nostalgie des chaudes journées d'été, les cours d'eau respirent le calme et invitent à de longues promenades solitaires. Ceux qui se rendent régulièrement sur les rives ont certainement aperçu l'un ou l'autre des nageurs hivernaux courageux et déterminés qui, peut-être avec un bonnet de laine sur la tête, s'aventurent dans l'eau même si les températures sont exécrables, en laissant leur peignoir chaud et leur thermos sur la rive.

Manifestations pour nager dans l'eau froide

Lors de la «natation des oignons» fin novembre à Berne, de la «baignade de Saint-Nicolas» début décembre à Zurich et de la «coupe de Noël» mi-décembre à Genève, la natation en eau froide devient une fois par an un véritable événement. Les rangs des nageurs invétérés sont toujours complets bien qu'ils avancent et offrent un joli spectacle au public.

Certains nageurs hivernaux se sont regroupés en amicales, comme à Berne, Soleure, Rapperswil ou Zurich, d'autres se jettent à l'eau de leur propre chef. De nombreux clubs se réu-

nissent régulièrement depuis de nombreuses années pour nager ensemble ou sauter rapidement dedans et dehors, d'autres se sont formés pendant la pandémie de coronavirus. Ils ont en commun l'amour de l'eau froide et la conviction des effets positifs de leurs activités. On attribue de nombreux avantages pour la santé aux bains d'hiver, et on dit même qu'ils rendent heureux.

Comment le corps réagit-il à l'eau froide?

Pour simplifier, les bains glacés peuvent être considérés comme une version extrême des douches écossaises très utilisées dans la thérapie Kneipp. Avec cette différence importante que lors des bains d'hiver, c'est tout le corps qui est plongé dans l'eau froide, et pas seulement les mollets ou les avant-bras. Au contact de l'eau froide, le corps réagit en quelques secondes au choc thermique: les vaisseaux se contractent d'abord, puis les réserves d'énergie sont transformées en chaleur corporelle afin de maintenir le corps en état de fonctionnement. Les vaisseaux se dilatent à nouveau, ce qui permet au sang de circuler plus rapidement et à la circulation de se stabiliser. Parallèlement, le corps libère des hormones telles que l'adrénaline et l'endorphine ainsi que les corticostéroïdes anti-inflammatoires.

Ainsi, les bains de glace renforceraient les défenses immunitaires, aiguësraient la concentration et assureraient un meilleur sommeil. Différentes études ont également démontré que le nombre de globules blancs dans le sang augmente immédiatement après un bain de glace, ce qui a un effet anti-inflammatoire. L'alternance proverbiale du chaud et du froid entraîne les vaisseaux, ce qui renforce la circulation sanguine et le système cardio-vasculaire.

Une méthode d'entraînement avec des bains de glace pour réguler le stress

Si les bains de glace sont pratiqués régulièrement, le corps réagit de plus en plus rapidement à la stimulation par le froid, ce qui augmente les performances. C'est une des raisons pour lesquelles de nombreux sportifs de haut niveau ont adopté les bains de glace comme méthode d'entraînement. Wim Hof, sportif extrême des Pays-Bas et détenteur de plusieurs records du monde dans la discipline du bain de glace le plus long - il a tenu au maximum 1 heure, 52 minutes et 42 secondes, assis jusqu'au cou dans l'eau glacée - a développé sa propre méthode d'entraînement basée sur ses expériences avec le froid extrême, qui doit renforcer l'esprit et le corps.



Vivre la composante méditative de la natation hivernale dans le pittoresque paysage enneigé près de Lenzerheide dans les Grisons: Lea Kusano, dont vous pouvez lire l'interview à la page 8, s'aventure dans l'eau glacée. Photo: Vincenzo Ribì.



Le beau paysage hivernal invite au bain de glace, mais les traces révèlent que la plupart des visiteurs du lieu ne sont pas allés jusqu'au bout. À moins d'être accompagnés et bien préparés, ils avaient raison de faire marche arrière...

Wim Hof associe les techniques de respiration et les bains de glace, car il est convaincu de pouvoir influencer de cette manière le système nerveux autonome, qui contrôle



RECORDS DE FROID ET COMPÉTITIONS GLACIALES

Les bains de glace ont une longue tradition dans les pays scandinaves ainsi qu'en Russie et au Canada. Depuis que les êtres humains se baignent dans l'eau froide, il y a probablement aussi des compétitions pour savoir qui tiendra le plus longtemps. En outre, il y a des championnats du monde de natation d'hiver depuis l'an 2000. Ce qui a commencé à Helsinki avec environ 500 participants est devenu un événement international, organisé à Londres ou en Estonie, par exemple. Les distances de compétition varient entre 25 et 450 mètres en fonction de la température de l'eau, et la plupart des épreuves se déroulent en brasse ou en nage libre. Les spécialistes ne sont d'ailleurs pas d'accord sur la désignation correcte de ce plaisir aquatique froid. Mais que l'on parle de bain de glace ou de natation hivernale, que l'on se baigne ou que l'on nage, que ce soit en hiver ou de l'automne au printemps, que ce soit dans des lacs, des rivières, des canaux ou des trous creusés dans la glace, tout le monde est d'accord : c'est froid, ça demande du courage et c'est amusant!

tous les processus vitaux du corps, comme les battements du cœur et la digestion. Il promet à lui-même et aux personnes qui appliquent sa méthode la régulation du stress, une meilleure concentration et des avantages pour la santé.

Conditions de santé pour les bains de glace

Se baigner dehors en hiver a un attrait tout particulier : sans la foule de l'été, dans la froide lumière de l'hiver, cela a quelque chose d'aventureux. Les vidéos sur les médias sociaux attisent encore plus l'enthousiasme. Mais cette tendance est à prendre avec précaution. Seules les personnes en bonne santé et sachant bien nager devraient s'aventurer dans l'eau froide.

Pour les premiers essais, les journées chaudes d'automne sont idéales, lorsque la différence de température entre l'eau et l'air ambiant n'est pas encore trop importante. L'idéal est d'essayer vers midi, car c'est à ce moment-là que le soleil est le plus fort. Selon une règle

générale non officielle, il ne faut rester dans l'eau que le nombre de minutes équivalent à la température de l'eau en degrés Celsius.

Règles de comportement importantes pour les bains de glace

Comme c'est par la tête que l'on perd le plus de chaleur, il est déconseillé de plonger. Le plus sûr est de former un groupe de nageurs ou d'être au moins accompagné d'une personne. S'il n'est pas possible de prendre une douche chaude immédiatement après le bain glacé, il est utile de verser de l'eau chaude sur les pieds.

Des boissons chaudes et des vêtements réchauffants permettent de rétablir la température du corps et de faire disparaître les lèvres bleues. Si l'on souhaite préparer son corps au choc thermique, on peut commencer dès l'été à prendre des douches alternées.

Manuela Donati



Plonger ne serait-ce que les jambes dans l'eau glacée demande beaucoup de courage. Il ne faut pas sous-estimer l'effort que fait le corps pour s'adapter à la différence de température.

«PARCE QUE ÇA ME FAIT DU BIEN»

Lea Kusano n'oubliera jamais son premier séjour dans un trou de glace en hiver, début 2021: «C'était dans le lac Noir gelé et c'était tout simplement méga», s'enthousiasme la Bernoise âgée de 43 ans.

L'eau glacée n'était toutefois pas une nouveauté pour cette mère de trois enfants: «Je fais des bains de glace et de la natation hivernale depuis environ neuf ans et j'ai beaucoup d'expérience dans ce domaine» nous assure-t-elle. Pour Lea Kusano, ce n'est pas la température de l'eau qui détermine si elle va ou non, mais «les sensations doivent être bonnes et je dois me sentir en forme». Elle connaît très bien son corps et sait comment elle réagit aux circonstances, explique cette directrice de la communication d'un grand cabinet juridique: «Je ne prends pas de bain de glace pour m'optimiser, mais parce que cela me fait tout simplement me sentir bien.»

D'ailleurs, Lea Kusano se sent si bien dans l'eau froide qu'elle a défendu les couleurs de la Suisse lors des premiers championnats d'Europe de natation sur glace qui se sont déroulés le premier week-end de février à Oradea, en Roumanie. Elle-même n'a pas remporté de médaille dans une eau de moins de 5 degrés, car même d'anciens champions olympiques s'y sont mêlés, dit-elle. La Suisse a néanmoins remporté des métaux précieux: Adrian Alejandro Wittwer a obtenu la médaille de bronze au 50 mètres brasse et Bianca Vescovi celle d'argent au 100 mètres brasse et la médaille de bronze au 50 mètres brasse.

Mais comment Lea Kusano en est-elle venue à ce hobby particulier et que lui a-t-elle apporté jusqu'à présent ? Nous lui avons posé quelques questions...

Lea Kusano, quel est votre lien avec la natation ?

L'eau m'a toujours attirée. C'est tout simplement mon élément. J'ai grandi près de l'Aar et ma mère pratiquait activement des sports aquatiques. Je suis au bord de l'eau depuis bébé.

Et qu'est-ce qui vous a poussée à vous mettre aux bains de glace ?

Il y a environ neuf ans, j'étais dans une phase de vie très difficile et éprouvante. J'ai alors lu

un reportage consacré à une apnéiste pratiquant la plongée dans l'eau glaçante, ce qui a immédiatement attiré mon attention.

Comment cela s'est-il passé ?

Une voisine voulait suivre une formation d'instructeur dans la technique de Wim Hof, le sportif extrême néerlandais. Sa technique de respiration est censée aider à renforcer le corps, mais surtout la résistance lorsque l'on prend des bains de glace. Elle cherchait des élèves pour cette formation, et c'est ainsi que j'ai pu prendre mon premier bain dans l'eau glacée de l'Aar en hiver sous sa supervision.

Comment vous sentez-vous dans l'eau glacée ?

En principe, je me sens toujours bien dans l'eau. J'y suis détendu indépendamment de sa température. Mais quand il fait froid, je suis complètement avec moi-même à ce moment-là et je me concentre uniquement sur la respiration.

Est-ce un processus conscient ?

La réponse était oui lorsque je m'y suis mis. Mais aujourd'hui, je parlerais plutôt d'un automatisme. Au début, on doit le faire consciemment, car le corps réagit à l'eau froide par une réaction de type fuite ou combat. C'est un réflexe qui fait qu'au lieu de respirer normalement, on se met à hyperventiler. Étant donné que l'eau glacée peut devenir dangereuse dès que des problèmes respiratoires apparaissent, il faut absolument savoir compenser ce réflexe.

Comment faire ?

Il faut se concentrer consciemment sur l'expiration. L'inspiration est automatique, l'expiration ne l'est pas. Expirez donc lentement et longuement. C'est le véritable défi des bains glacés. Adapter sa respiration prend à chaque fois peut-être une minute et demie, puis le corps s'habitue à la situation.

Avez-vous eu peur la première fois ?

Non, j'ai réussi à déjouer mes émotions en me disant que je ne mourrais pas pendant ces deux minutes dans l'eau glacée. Même si je retenais ma respiration pendant deux minutes.

Vous aviez donc réellement pensé à la mort ?

Mais non. Je n'ai pas envisagé cette possibilité de manière consciente et objective, le sentiment de peur était simplement une réaction normale. Mais il faut évidemment être conscient du risque. L'eau est très froide et l'hypothermie, c'est-à-dire un refroidissement dangereux, peut toujours nous guetter.

Quelles autres précautions faut-il prendre ?

Avant de s'être adapté à la basse température, il ne faut jamais avoir la tête et le corps dans l'eau en même temps. Ce n'est toutefois pas la température de l'eau qui est déterminante, mais le vent. C'est pourquoi il faut toujours avoir des vêtements à portée de main. En outre, il ne faut jamais être seul et non assuré.

Quel est l'impact des bains de glace sur vous ?

Le principal effet positif est mon bien-être personnel. J'arrive en peu de temps à une détente totale. Ce moment dans l'eau relègue tout le reste à l'arrière-plan, on est simplement dans l'ici et maintenant. Ensuite, grâce aux bains de glace, je sais que je suis probablement armé au quotidien pour relever la plupart des défis. Ainsi, même dans des situations extrêmement stressantes, je suis aujourd'hui beaucoup plus calme. Et enfin, tout ce qui est bon pour le mental l'est également pour le corps.

Entretien: Martin Mäder



Le lac de Hinterstocken, non loin du Stockhorn dans l'Oberland bernois, offre l'écrin hivernal idéal pour prendre un bain de glace. Photo: Jannis A. Strauss.

ÉVITER LA CARENCE EN FER



Les végétariens et les végétaliens sont aujourd'hui l'un des groupes dont la croissance est la plus rapide. Beaucoup de gens optent - pour différentes raisons - pour cette forme d'alimentation. Dans ce contexte, il est important de veiller à ce que les vitamines et les oligo-éléments ne manquent pas. Il est connu que la vitamine B12 doit être substituée dans cette forme d'alimentation. Il est au moins aussi important de veiller à ce que l'apport en fer soit suffisant.

Les aliments entiers à base de plantes sont essentiels. Cela comprend des aliments tels que légumineuses, produits céréaliers, noix, graines et céréales complètes. Les légumes et les fruits contiennent naturellement du fer. Il est toutefois important de noter que le corps absorbe moins bien les produits végétaux contenant du fer que les produits animaux. Il convient donc de consommer des quantités suffisantes de vitamine C. Des aliments contenant de la vitamine C et du fer doivent être consommés ensemble pour aider le corps à absorber le fer.

Boire beaucoup aide en outre à conserver l'équilibre du fer. Les chercheurs recommandent de boire au moins 2 à 3 litres de liquide par jour. Renoncez à boire trop de café et de thé noir car cela peut perturber l'absorption du fer. Si, malgré une alimentation adaptée, les apports en fer sont trop faibles et qu'il y a même une suspicion de carence en fer, il est conseillé de faire réaliser une prise de sang par un médecin. Il existe différentes options pour traiter la carence en fer. De plus en plus de médecins administrent du fer par voie intraveineuse en plu-

sieurs séances réparties sur six à douze semaines. Les réactions sont controversées en raison du coût élevé du traitement, de la grande quantité de temps nécessaire et des possibles effets secondaires désagréables (frissons, maux de tête et courbatures, vertiges). En plus de l'apport de fer directement par le sang, il existe différents compléments alimentaires qui peuvent fournir à l'organisme les réserves de fer nécessaires à long terme.

La thérapie douce à base de fer avec une biodisponibilité optimale

Les préparations à base de fer de NUTREXIN contiennent des sels de fer bien assimilables, de nombreuses plantes riches en fer et d'importantes substances auxiliaires et secondaires naturelles. Le traitement est particulier: les composants végétaux et les sels de fer sont fermentés afin que le corps puisse mieux reconnaître et absorber les substances. Les personnes qui ont du mal à prendre des gélules peuvent opter pour le concentré liquide Eisen Power ou les Fer Actif Sticks. Ces deux préparations ont un goût agréablement fruité par-

ticulièrement apprécié par les clients. De plus, NUTREXIN Eisen Power est extrêmement riche en vitamine B₁₂ et en acide folique, ce qui est également un avantage pour les femmes enceintes et allaitantes.



Conseils nutritionnels de Paul Blöchliger, droguiste et spécialiste en médecine naturelle chez Nature First

Aliments végétaliens particulièrement riches en fer:

- Graines de courge, graines de sésame, graines de lin, graines de chanvre
- Fruits secs: pêches, abricots, bananes, dattes
- Légumes: feuilles de fenouil, courgettes, mâche, salsifis
- Kimchi, tempeh, miso, natto
- Lentilles, haricots, pois chiches
- Algues: kombu, algues Afa, spiruline Chlorella

Vital et plein d'énergie.
Ton apport optimal en fer.



NUTREXIN
www.nutrexin.ch


Plant trees.
NUTREXIN Save lives.

INTERACTION ENTRE L'INTESTIN ET LA PEAU

L'état de l'intestin a des conséquences sur la peau, les maladies cutanées sont souvent liées à un déséquilibre intestinal. Ainsi, à une époque où les repas à emporter sont pauvres en nutriments, il n'est guère étonnant de voir apparaître fréquemment des problèmes de peau.

La peau humaine est un organe sensoriel important et une partie du système immunitaire. Tout comme l'intestin, elle possède un microbiome et est colonisée par des bactéries. Ce microbiome est influencé par des facteurs tels que le mode de vie, l'âge, le sexe ou la température et l'humidité de l'air et il laisse une «trace olfactive» personnelle. Même si cela ne semble pas être le cas au premier abord, l'intestin et la peau ont de nombreux points communs: la composition des bactéries sur la peau et la colonisation bactérienne dans l'intestin sont ainsi liées. Ces deux organes sont de grandes et importantes interfaces entre notre corps et le monde extérieur. Lorsque nous mangeons quelque chose, le re-

pas, même s'il a été bien mâché et avalé dans le meilleur des cas, n'est pas encore dans le corps. Ce n'est que lorsque l'absorption des nutriments a lieu dans l'intestin que les aliments deviennent une partie de nous-mêmes. Ainsi, l'intestin est directement en contact avec notre environnement par le biais de la nourriture et nous protège de l'intrusion de substances et d'agents indésirables.

L'axe entre l'intestin et la peau

Le système immunitaire relie l'intestin et la peau pour former ce que l'on appelle l'axe intestin-peau. Environ quatre cinquièmes des cellules immunitaires actives se trouvent dans l'intestin. Nos bactéries intestinales produisent des acides gras à chaîne courte. Ils récupèrent l'énergie des fibres alimentaires non digérées par l'intestin et sont produits lors de la fermentation des fibres alimentaires dans le gros intestin. Lorsque cette production d'acides gras est réduite par un déséquilibre des micro-organismes intestinaux (bactéries, champignons, virus, protozoaires), ce que l'on appelle dysbiose, l'intestin devient perméable. Ainsi, des substances telles que des particules alimentaires non digérées, des bactéries, des toxines ou des allergènes traversent la muqueuse intestinale et pénètrent dans la circulation sanguine. Cela provoque une réaction des cellules immunitaires dans la peau, des modifications cutanées telles

qu'une peau impure, de l'acné ou même de l'eczéma (cf. infobox) peuvent apparaître. L'absorption des nutriments est également altérée, les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments ne sont plus correctement absorbés par l'organisme.

Lorena Bornacin

i

Conseils pour une bonne peau et un intestin sain

L'alimentation détermine quelles bactéries se sentent à l'aise et s'installent dans l'intestin. En cas de problèmes cutanés aigus, il est recommandé de consommer des légumineuses, des fruits pauvres en sucre, des protéines issues de légumineuses, des huiles végétales comme l'huile de lin, des flocons d'avoine et d'autres aliments riches en fibres (prébiotiques) comme le son d'avoine. En cas de problèmes de peau, la viande crue, le porc, la charcuterie, le jaune d'œuf, les noix, les cacahuètes, le blé, le sucre et le lait sont déconseillés. Tous ces aliments favorisent l'inflammation. Les microbes intestinaux apaisent les cellules immunitaires et l'équilibre du système immunitaire est rétabli. Les pro- et pré-biotiques oraux permettent d'influencer positivement l'aspect de la peau, le microbiome cutané ainsi que les modifications cutanées telles que l'acné, la dermatite atopique et le psoriasis. En raison de leur effet antimicrobien, les souches de bactéries probiotiques sont positives pour l'aspect de la peau. Les «bonnes» bactéries sur la peau peuvent créer une barrière protectrice et prévenir les inflammations cutanées. Il vaut également la peine de ne pas exagérer en matière d'hygiène de la peau au profit du système immunitaire. Les déodorants, savons, détergents et dentifrices antibactériens n'ont donc pas beaucoup de sens. En outre, pour un mode de vie sain, il convient de dormir sept à huit heures. Il faut également veiller à l'apport en liquide, à savoir au moins 30 millilitres par kilo de poids corporel et par jour. Il est également important d'éviter ou de réduire le stress.

i

Maladies et altérations de la peau en relation avec la santé intestinale

- Dermite atopique
- Psoriasis (psoriasis)
- Acné, peau impure
- herpès
- eczéma de contact
- urticaire
- peau sèche
- éruptions et démangeaisons cutanées



L'intestin et la peau forment des limites importantes entre notre corps et le monde ambiant. L'on parle souvent d'axe entre l'intestin et la peau dans ce contexte.

LA CONSOUDE À CHAQUE FOIS QUE ÇA FAIT MAL

Des douleurs dans les jambes? De l'arthrose dans une articulation? Guérison d'une fracture? Alors vous devriez essayer la consoude.

La consoude, qui pousse rapidement dans la nature, est censée soulager rapidement toutes sortes de douleurs de l'appareil locomoteur. Les principes actifs de la consoude soulagent la dou-

leur et l'inflammation en cas de contusions et d'entorses, de rhumatismes, d'arthrose, d'arthrite et de douleurs musculaires et articulaires. Ils aident également en cas d'inflammation des bourses séreuses ou de tendinites.

Plante médicinale traditionnelle

La consoude commune (*Symphytum officinale*) est très répan-

due. *Symphytum* vient du grec *symphyomai*, qui signifie «se ressouder» et qui vise l'effet sur les fractures. L'appellation allemande *Beinwell* indique son utilisation pour les blessures contondantes, qui surviennent souvent au niveau des jambes. Avec ses feuilles velues et ses fleurs tubulaires bleu-violet, roses ou blanchâtres, la consoude est également une plante de jardin très recherchée.

Le pouvoir de guérison des racines

Les substances actives se trouvent dans les racines et les feuilles, leur concentration étant la plus élevée dans les racines. Outre l'allantoïne, elles contiennent des tanins, du mucilage, de l'asparagine, des alcaloïdes, de l'huile essentielle, des flavonoïdes, de la résine, de l'acide silicique et également du

stigmastérol. L'allantoïne accélère la guérison des plaies et la cicatrisation, et elle a un effet anti-irritant et anti-inflammatoire. Néanmoins, les préparations à base de consoude ne doivent pas être appliquées sur des plaies ouvertes, car elles contiennent également d'autres substances actives qui ne doivent pas s'y retrouver.

Une utilisation polyvalente

Depuis des siècles déjà, des pommades sont fabriquées à partir d'extraits de consoude. Contre les douleurs aiguës ou chroniques, mais aussi à titre préventif avant de gros efforts. Les préparations de consoude à frictionner sous forme de pommade ou de gel sont disponibles dans les pharmacies et les drogueries. Demandez conseil à un spécialiste.



La couleur de ses fleurs est caractéristique de la consoude.

Alège **contusion,**
élongation
et **entorse.**
Pommade de consoude
Original du **DR ANDRES**

DR ANDRES
Original
Walliwurzel
salbe

riegg

Emil Frey
Schlieren

CE MEDICAMENT EST ENREGISTRÉ. VEUILLEZ LIRE LA NOTICE D'EMBALLAGE. DR. ANDRES PHARMA AG

L'INFLAMMATION SILENCIEUSE OU MORT INSIDIEUSE

L'état de santé de la population se dégrade de plus en plus malgré les possibilités médicales les plus modernes. Les statistiques médicales prédisent même que d'ici dix à quinze ans, dans les civilisations occidentales, chaque personne sera atteinte d'un cancer au moins une fois dans sa vie. Les inflammations silencieuses sont un facteur clé de cette évolution.

Nous pouvons qualifier les processus inflammatoires aigus d'inflammations «de réparation». Elles sont l'expression d'un processus de guérison. Lorsque celui-ci est terminé, l'inflammation disparaît. Les inflammations aiguës sont clairement perceptibles, elles sont douloureuses. Au sens figuré, nous pouvons comparer les processus inflammatoires aigus à un feu purificateur qui s'éteint lorsque le travail est terminé. Les inflammations silencieuses, en revanche, sont comme un feu couvant insidieux qui attaque peu à peu les tissus, limite les fonctions organiques et entrave les processus métaboliques sains.

Qu'est-ce qu'une inflammation silencieuse?

Les inflammations silencieuses sont des processus inflammatoires insidieux dans les tissus, qui s'étendent généralement sur une longue période. Elles font l'objet de recherches intensives depuis environ 70 ans. Dans le langage technique, elles sont également appelées inflammations chroniques dégénératives et subcliniques. Ces termes illustrent leur nature: elles sont de longue durée et peuvent persister pendant des mois, voire des années. Elles attaquent les tissus sains et les dégradent. De plus, elles sont sous-jacentes, c'est-à-dire qu'elles ne peuvent être détectées que par des analyses de laboratoire complexes et coûteuses.

Quatre facteurs d'inflammation classiques

Les quatre facteurs classiques d'inflammations «saines» résultant d'une réaction immunitaire sont absents des inflammations silencieuses, à savoir l'enflure, la rougeur, le dégagement de chaleur et la douleur. Cela les rend longtemps imperceptibles pour les personnes concernées et donc particulièrement insidieuses. Elles ne sont pas l'expression de processus de guérison aigus, limités dans le temps, mais deviennent chroniques, car les mécanismes d'autorégulation du corps humain sont dépassés à long terme.



L'agriculture qui se sert de semences produites à échelle industrielle semble avoir favorisé les inflammations silencieuses et, par là, les maladies chroniques dégénératives.

Des effets multiples

Nous pouvons dire aujourd'hui que les inflammations silencieuses sont la condition ou la cause de toutes les maladies dégénératives chroniques. Même si elles ne sont pas perceptibles, leurs effets n'en sont que plus évidents. En effet, elles sont à l'origine

de près de neuf maladies dites courantes sur dix. Nous entendons par là toutes les maladies non contagieuses comme le diabète de type 2, les problèmes de thyroïde, l'arthrite ou l'arthrose et les rhumatismes. Elles sont un facteur causal des maladies nerveuses comme la maladie de Parkin-

son, la démence, la maladie d'Alzheimer et les polyneuropathies, les maladies auto-immunes, les allergies ainsi que les processus inflammatoires chroniques évidents que sont la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse.

L'apparition de maladies coronariennes et vasculaires sous leurs différentes formes est également fortement favorisée par les inflammations silencieuses. Les effets des inflammations silencieuses comprennent par ailleurs une sensibilité accrue aux infections, des troubles de la concentration et de la mémoire, un manque d'énergie, des problèmes de digestion et de poids, une baisse de la vue, un vieillissement prématuré et des états dépressifs.

Approches de traitement

Lorsqu'il s'agit de traiter les inflammations silencieuses, les moyens pharmaceutiques atteignent rapidement leurs limites. En effet, tout médicament est par définition une substance qui intervient dans certains processus métaboliques et les supprime partiellement ou totalement. D'un point de vue biochimique et sans exprimer le moindre jugement de valeur, il s'agit donc d'un «poison». Ainsi, en cas d'inflammation silencieuse et de maladies chroniques qui en découlent, il ne reste souvent que la cortisone et les analgésiques. C'est la thèse du professeur Paul Clayton, pharmacologue, qui a mené des recherches approfondies sur les inflammations silencieuses et leurs causes pendant plus de 40 ans.

Causes des inflammations silencieuses

Dans leurs recherches, Clayton et ses collaborateurs ont constaté que notre mode d'alimentation moderne est fortement pro-inflammatoire, c'est-à-dire qu'il favorise les inflammations. Nous manquons souvent de nutriments essentiels spécifiques, indispensables à la construction et au bon fonctionnement de nos cellules. Il s'agit notamment de minéraux organiques, d'acides gras oméga-3 naturels, d'antioxydants spécifiques tels que les polyphénols ainsi que les bêta-glucanes, tels qu'on les trouve dans les produits à base de champignons vitaux, de fructification et de levure. En outre, une consommation suffisante de fibres est essentielle pour un équilibre sain des bactéries intestinales, afin de réduire les processus inflammatoires dans l'intestin et de soutenir son bon fonctionnement.

De moins en moins de nutriments

Si, par le passé, les maladies de longue durée pouvaient être attribuées à un mauvais mode de vie, à des intoxications évidentes (par exemple par des produits chimiques auxquels on est exposé dans l'exercice de son métier) ou à des prédispositions génétiques, la situation a changé pour l'ensemble de la population occidentale. Les analyses en laboratoire de la teneur en nutriments de nos aliments montrent une diminution croissante au cours des huit dernières décennies.

Il y a plusieurs raisons à cela. Un lien facile à comprendre est que l'agriculture intensive, avec ses engrais artificiels et ses semences

industrialisées, met moins l'accent sur la teneur en nutriments que sur l'apparence, la conservation, le rendement et la résistance aux parasites. Comme les chiffres officiels actuels à ce sujet ne sont plus accessibles au public depuis vingt ans déjà, il n'est pas étonnant que nous entendions parfois à la télévision ou dans les journaux, même de la part de professionnels de la santé, des déclarations selon lesquelles un café et un croissant le matin suffiraient à couvrir les besoins quotidiens en micronutriments.

Sortir de l'inflammation silencieuse

Il existe différentes possibilités de médecine naturelle pour éteindre les incendies destructeurs et insidieux qui couvent dans le corps. Habituellement, ces contre-mesures visent en quelque sorte à renforcer les «pompiers» afin qu'ils puissent mieux maîtriser les feux qui couvent. De son côté, le Dr Clayton propose d'éliminer la cause de l'incendie. Ainsi, en plus d'une alimentation saine et équilibrée, d'une activité physique suffisante, de la lumière du soleil et de l'eau, nous devrions également veiller à un apport suffisant en micronutriments essentiels mentionnés ci-dessus. La recherche de Clayton est à la base d'une méthode basée sur des tests et scientifiquement fondée pour quitter durablement la zone d'inflammation chronique.

Oliver Scheuven

En version numérique ? Mais bien sûr !

Découvrez nos précieux
contenus partout et toujours.



Tapez [schweizerhausapotheke.ch](https://www.schweizerhausapotheke.ch)
ou scannez ce code QR.

Pharmacie
chez soi depuis 1936

UN RISQUE INSIDIEUX SOMMEILLANT DANS L'ORGANISME

La varicelle est une maladie infantile très fréquente, hautement contagieuse et provoquée par le virus varicelle-zona (VVZ). Une fois la varicelle passée, il peut plus tard causer des dommages encore plus importants sous forme de zona.

Outre l'herpès labial et l'herpès génital, la varicelle et le zona font également partie des maladies provoquées par les virus de l'herpès humain. Si l'herpès labial et génital est causé par le virus de l'herpès simplex de type 1 (HSV-1) ou de type 2 (HSV-2), la varicelle et le zona sont dus au virus varicelle-zona (VVZ).

Tous ces virus font partie des herpesvirus alpha qui se multiplient rapidement dans les cellules hôtes. Ce faisant, ils peuvent générer une infection latente dans les ganglions nerveux sensoriels. C'est insidieux, car ces virus sont certes inactifs dans un premier temps après une première infection active dans l'organisme, mais ils restent potentiellement réactivables et peuvent se déclarer ultérieurement.

Le zona peut toucher presque tout le monde

On estime que plus de 99% des adultes de plus de 40 ans en Suisse présentent des anticorps contre le virus varicelle-zona. Cela

indique qu'ils ont eu la varicelle dans leur enfance. Ces personnes pourraient donc potentiellement développer un zona à l'âge adulte. En effet, environ un tiers des personnes ayant eu la varicelle développent un zona plus tard.

La varicelle est généralement relativement bénigne chez les enfants. En revanche, les complications sont plus fréquentes chez les adultes. En raison de sa grande diffusion, la vaccination contre la varicelle est recommandée en Suisse depuis environ un an pour tous les nourrissons âgés de 9 et 12 mois. Cette vaccination est également recommandée pour les enfants, les adolescents et les adultes jusqu'à 39 ans qui ne sont pas encore immunisés contre la varicelle. Elle se compose généralement de deux doses, administrées à au moins quatre semaines d'intervalle. Un vaccin combiné MMRV protège non seulement contre la varicelle, mais aussi contre la rougeole, les oreillons et la rubéole.

Protection vaccinale également pour les adultes

Le risque de zona est plus élevé chez les adultes de plus de 50 ans et sous immunosuppression. Il est donc recommandé aux personnes en bonne santé de se faire vacciner à partir de 65 ans, dès 50 ans en cas de risque accru d'herpès zoster et dès 18 ans en cas d'immunodéficience sévère ou de traitement immunosuppresseur. Pour cette vaccination contre l'herpès zoster, on utilise un vaccin sous-unitaire adjuvanté. Dans ce vaccin, qui peut être administré en deux doses à deux mois d'intervalle, par exemple, ce n'est pas l'agent pathogène proprement dit qui est utilisé, mais des parties purifiées («subunit»). «Adjuvanté» signifie qu'une substance est ajoutée au vaccin pour stimuler davantage le système immunitaire afin de provoquer une réponse immunitaire plus forte et plus efficace contre l'agent pathogène.

Moins de complications

La vaccination contre le zona peut réduire considérablement le risque de zona et de complications associées, comme la névralgie post-zostérienne (NPZ). Il est vrai qu'une infection peut également survenir malgré la vaccination, mais l'évolution est généralement moins grave que chez les personnes non vaccinées. En cas de complication, des douleurs persistantes apparaissent dans la zone de l'éruption cutanée, même après la guérison des vésicules du zona. Elles peuvent être lancinantes, brûlantes ou électrisantes et durer des mois, voire des années.

La névralgie post-zostérienne est plus fréquente chez les personnes âgées et le risque augmente avec l'âge. Le traitement se fait généralement à l'aide d'analgésiques et de médicaments topiques tels que des pommades ou des solutions en gouttes. Pour toute question concernant les vaccins, la protection vaccinale ou les effets secondaires des vaccins, il convient de s'adresser à un médecin, en particulier en présence de maladies antérieures.



La varicelle peut se transformer en zona des années plus tard, mais un vaccin peut protéger contre les séquelles.

Martin Mäder

PAUVRE EN CALORIES ET RICHE EN FIBRES

La racine de konjac (*Amorphophallus konjac*) appartient à la famille des Aracées (*Araceae*) et est originaire d'Asie. Elle est un aliment pauvre en glucides idéal.

La racine de konjac est probablement originaire d'Asie du Sud-Est et est connue chez nous sous le nom de «langue du diable». Elle aime les régions tropicales à subtropicales humides, c'est pourquoi on ne la trouve pas sous nos latitudes, si ce n'est en tant que plante en bac. Son apparence ressemble un peu à celle de l'arroche locale et elle est étroitement apparentée à l'imposante racine de titane.

La racine de konjac est une plante piège typique. Cela signifie qu'elle attire les insectes avec une odeur de charogne nauséabonde. Les pollinisateurs tombent ensuite dans la fleur et y sont enfermés. Ce n'est qu'après la pollinisation que l'épi s'ouvre et que les insectes sont libérés.

Traitement de la farine de racine

Seule la racine est comestible. Elle est riche en glucomannanes, un polysaccharide. La farine de racine est très appréciée dans la cuisine japonaise, qui en fait des desserts collants et gélatineux, dont certains sont également proposés à la vente chez nous. Les Asiatiques fabriquent également des nouilles et des féculents de rechange au riz à partir de la farine de racine. Comme la racine, combinée à l'eau, donne une substance gommeuse, elle est déclarée comme additif alimentaire sous le numéro E 425. Dans cette fonction, la racine sert d'agent gélifiant, de remplissage et d'épaississement.

Diverses approches de recherche

Ces dernières années, la recherche s'est penchée de plus en plus sur les effets de la langue du diable sur la santé. Il s'agit d'enquêtes en tant que remède contre le cancer du poumon et de l'effet sur la peau ainsi que sur la fonction thyroïdienne. Les personnes qui prennent des médicaments devraient en discuter avec leur médecin traitant. Les composants de la racine de konjac peuvent en effet influencer l'absorption des substances actives de certains médicaments. Cela vaut tout particulièrement pour les médicaments pour la thyroïde.



La farine de konjac a gagné en notoriété sous nos latitudes en tant qu'aliment pauvre en calories.

En outre, les scientifiques supposent que les composants de la langue du diable réduisent le nombre de cellules cancéreuses dans les poumons. Dans l'industrie cosmétique, une éponge pour le visage est proposée à partir de la masse racinaire. Elle a des propriétés hydratantes et soignantes.

Jusqu'à présent, il n'existe des résultats de recherche scientifique clairs et des résultats clairement positifs que sur le thème de la perte de poids en combinaison avec un régime hypocalorique. Il manque cependant encore des enquêtes sur la prise pendant la grossesse et l'allaitement. C'est pourquoi il est encore officiellement déconseillé de prendre la racine pendant cette période.

Gélules et poudre pour maigrir

Les aliments pauvres en glucides sont à la mode, et la racine de la langue du diable en fait partie. Elle se compose presque exclusivement de glucides indigestes, qui sont classés parmi les fibres alimentaires. Celles-ci ne contiennent pas de calories, mais sont rassasiantes et stimulent l'activité intestinale. C'est pourquoi la farine de racine en poudre ou sous forme de capsules est une aide à la perte de poids très appréciée.

On en prend un gramme trois fois par jour avec beaucoup d'eau avant les repas. La poudre peut également être mélangée à des yaourts ou des céréales, ou ajoutée comme ingrédient à des smoothies sains. Il est important de boire beaucoup d'eau lors de la prise, afin que le glucomannane puisse gonfler dans l'estomac. La plus grande faim est ainsi apaisée et on mange moins.

La graisse est également liée

Et qui plus est: la racine ne lie pas seulement l'eau, mais aussi la graisse. Celle-ci est extraite de la nourriture ingérée et éliminée avec les selles. Il ne faut toutefois pas exagérer avec la racine de konjac, car une trop grande dose peut provoquer des ballonnements, des douleurs abdominales et une sensation de lourdeur.

Cela n'a rien d'étonnant, car la racine contient 40% de fibres, alors que les flocons d'avoine complets, par exemple, n'en contiennent que 6%. Les produits à base de farine de konjac conviennent en outre bien aux diabétiques, car ils ne contiennent pratiquement pas de sucre digestible.

Judith Dominguez

«LES ŒUFS DE POULE SONT UNE MERVEILLE»

À Pâques, outre le chocolat sous toutes ses formes, l'œuf de poule fera une entrée remarquable. Karin Frederiks, responsable du marketing chez GalloSuisse, l'association des producteurs d'œufs suisses, explique pourquoi il n'est pas faux de consommer des œufs plus souvent tout long de l'année.

Les œufs suisses sont de grande qualité. Celle-ci repose notamment sur les normes élevées des producteurs d'œufs suisses, qui se sont organisés au sein de l'association GalloSuisse dont le siège est à Zollikofen aux portes de Berne. Les membres de GalloSuisse se sont engagés à respecter le label Suisse Garantie. Il garantit que les matières premières des produits qui le portent proviennent de l'agriculture suisse et que les produits sont transformés exclusivement en Suisse.

«Les œufs naissent en symbiose absolue avec la nature et sont un produit frais. Il faut en tenir compte surtout lors de la production», explique Karin Frederiks de GalloSuisse. Elle évoque dans ce contexte la situation toujours tendue à Pâques en matière d'approvisionnement en œufs et souligne: «Un œuf n'est pas simplement une marchandise, mais il est étroitement lié aux animaux.» Outre cette proximité avec la nature, Karin Frederiks voit encore bien d'autres raisons pour lesquelles les œufs devraient être plus souvent au menu. Pharmacie chez soi lui a posé les questions qui suivent.

Madame Frederiks, pourquoi ne devrions-nous pas manger des œufs de poule uniquement à Pâques?

Karin Frederiks: Les œufs de poule sont une merveille précieuse pour notre santé. À l'exception de la vitamine C, ils contiennent

toutes les vitamines, donc également les vitamines A, D, E et K. De plus, ils réunissent une large palette de vitamines B comme la B12 et l'acide folique et des minéraux comme le fer et le sélénium. En outre, ils représentent une source de protéines de haute qualité et contiennent tous les acides aminés essentiels dont le corps a besoin. Cela en fait l'un des aliments les plus riches en nutriments.

Vous avez évoqué l'acide folique, un nutriment très particulier.

Exactement. Beaucoup de gens n'en sont pas conscients, mais il s'agit d'une véritable vitamine vitale. En effet, l'acide folique, dont le nom de vitamine est B9, participe à différents processus de croissance et de métabolisme.

Pour promouvoir la prise d'acide folique, GalloSuisse collabore avec la Fondation Acide Folique Suisse. Pouvez-vous nous en dire plus à ce sujet?

Oui, notre collaboration avec la Fondation Acide Folique Suisse est une partie importante de notre mission de communication sur les avantages des œufs pour la santé. En nous associant à cette association fondée en 2000 et présidée par l'ancienne skieuse Maria Walliser, nous souhaitons sensibiliser davantage le public à l'importance de l'acide folique. Cela vaut tout particulièrement pour les femmes en âge de procréer dans la me-

sure où un bon approvisionnement en acide folique réduit le risque de malformations congénitales telles que le spina bifida.

Quel est l'impact de la consommation d'œufs sur la santé en général?

Les œufs contribuent à différents aspects de la santé en raison de leur richesse en nutriments. Ils soutiennent, par exemple, la fonction cérébrale et la vision, et ils renforcent également le système immunitaire. Ils constituent par ailleurs une bonne source d'énergie.

En tant que bonne source d'énergie, les œufs devraient également être intéressants pour les sportifs, n'est-ce pas?

C'est tout à fait vrai. Ce n'est pas sans raison que notre organisation sponsorise des sportifs, par exemple dans les domaines de la lutte et du ski alpin. Et pour attirer les sportifs de force, nous faisons également la promotion de l'œuf sur les écrans des salles de fitness.

Mais pendant longtemps, la teneur en cholestérol a suscité des inquiétudes. Quelle est l'opinion actuelle à ce sujet?

La recherche scientifique a considérablement modifié la compréhension des œufs et du cholestérol au cours des dernières années. Les études modernes montrent que, pour la plupart des gens, la consommation d'œufs n'a pas d'influence négative sur le taux de cholestérol et n'est pas associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires. À cet égard, les œufs font donc sans problème partie d'une alimentation équilibrée.

Passons à la question de la qualité. Qu'est-ce qui distingue les œufs suisses des autres?

La qualité des œufs suisses repose sur des normes de production strictes, portées par le label Suisse Garantie. Ce sceau garantit que les œufs sont produits exclusivement en Suisse, dans le respect de normes élevées en matière de protection des animaux.

Mais qu'en est-il de l'élevage intensif, une autre critique souvent formulée?

Il n'y a pas d'élevage intensif sous le label de qualité Suisse Garantie. Et de toute façon, la Suisse est connue pour avoir l'une des législations les plus strictes au monde en matière



Les poules «heureuses» qui ont suffisamment accès à l'extérieur pondent aussi des œufs de meilleure qualité.



La poule produit un aliment de première importance.

de protection des animaux. Ainsi, par exemple, les poules ont accès sept jours sur sept à une aire à climat extérieur abritée, même celles qui sont de toutes façons élevées au sol. Elles peuvent y gratter à leur guise, par tous les temps, à l'air libre, et nettoyer leur plumage dans un bain de sable.

Pouvez-vous nous en dire plus sur les prestations écologiques requises (PER), qui sont nécessaires pour la production d'œufs Suisse Garantie?

Ce certificat de prestations est un système unique qui garantit la durabilité et la com-

patibilité environnementale des pratiques agricoles en Suisse. Il comprend des critères tels que l'élevage respectueux des animaux, un bilan de fumure équilibré, des analyses de sol régulières et la création de surfaces de compensation écologique. Uniques au monde, les PER suisses visent une approche globale des écosystèmes et des exploitations agricoles.

Combien de temps se conservent des œufs produits de manière aussi formidable?

Les œufs possèdent une couche protectrice naturelle qui leur permet de se conserver plus longtemps que beaucoup ne le pensent. Ils peuvent en principe être consommés bien plus longtemps que la date limite de consommation. L'important est de les protéger des grandes variations de température afin de préserver leur qualité. La réfrigération n'est pas indispensable, mais la température de stockage doit être constante.

Nous voici donc arrivés à la cuisine. Quel rôle l'œuf y joue-t-il?

Les œufs sont extrêmement polyvalents et peuvent être utilisés dans une variété infinie de plats, de la pâtisserie aux plats principaux. Qu'ils soient crus ou déjà cuits, les œufs sont utilisés de différentes manières en cuisine.

Les œufs devraient donc être présents dans toutes les cuisines?

Absolument. En plus de leur polyvalence, les œufs sont également économiques et constituent une option simple, nutritive et flexible pour différents repas, en particulier dans les petits ménages. Ils sont faciles à préparer et offrent une multitude de possibilités pour des recettes délicieuses et bonnes pour la santé.

Martin Mäder



Karin Frederiks

est agricultrice de formation et a dirigé avec son mari une grande exploitation de poules pondeuses à Bennwil BL pendant environ 25 ans. Elle est membre du comité de GalloSuisse depuis 2018.

DOULEURS AIGUËS DUES À L'ARTHROSE DU GENOU?

Flector EP Tissugel® - appliquer au lieu de masser

L'arthrose est l'une des causes les plus courantes de la douleur au genou. Elle se manifeste par des douleurs récurrentes qui limitent la mobilité de l'articulation et la qualité de vie des personnes touchées. Bien que l'arthrose soit une maladie dégénérative, la douleur aiguë et symptomatique qui en résulte est due à l'inflammation des tissus mous de l'articulation. C'est pourquoi les anti-inflammatoires non stéroïdiens par voie locale sont indiqués en cas d'arthrose pour lutter contre la douleur.

Flector EP Tissugel® est un emplâtre auto-adhésif contenant du diclofénac qui combat la douleur et l'inflammation lors d'arthrose

symptomatique du genou. Il est également recommandé en cas d'entorses, de contusions et de claquages musculaires.

La formulation pratique de l'emplâtre Flector EP Tissugel® est douce pour la peau, simple et propre à utiliser. Elle pénètre en profondeur dans le tissu enflammé; deux applications par jour garantissent une efficacité 24 heures sur 24.

www.flector.swiss

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. IBSA, CH-6912 Lugano-Pazzallo



ANALYSER UN ANCIEN **CHAUFFAGE AU SOL**

Les chauffages au sol qui sont en service depuis plus de 35 ans devraient être analysés, car les tuyaux parcourant le sol sont soumis au vieillissement, surtout ceux en plastique. Ils se fragilisent et s'ensavent avec le temps. Dans le pire des cas, un tube peut éclater. Une analyse préventive apporte la sécurité.

Un chauffage au sol apporte du confort et permet de gagner de la place. Mais cette distribution de chaleur invisible vieillit elle aussi et peut perdre de sa puissance de chauffage. La fragilisation et l'encrassement sont les principales raisons de l'inefficacité des systèmes. Les chauffages installés entre 1970 et 1990 sont concernés en premier lieu, car à cette époque, on utilisait principalement du plastique simple pour confectionner les tuyaux.

Ce matériau permet une forte diffusion de l'oxygène. Il en résulte la formation de boue dans le tube et, avec la fragilisation due au vieillissement, cela entraîne avec le temps une perte de performance. Si le chauffage au sol ne fournit pas la puissance souhaitée, certaines pièces peuvent rester froides. Ou alors, la régulation ne fonctionne plus correctement. Dans ces cas, il vaut la peine de faire appel à un spécialiste. Il est alors important d'analyser l'installation sur place.

Clarté grâce à l'analyse

Tous les composants doivent être pris en compte et les résultats doivent être évalués à l'aide des valeurs de référence normalisées de la Société suisse des ingénieurs en technique du bâtiment (SICC). Seule une analyse complète de l'état permet de se prononcer

clairement sur la faisabilité d'un assainissement. L'assainissement des tuyaux de l'intérieur ne nécessite d'ailleurs pas de chantier et il est environ dix fois plus rapide et beaucoup moins cher que le remplacement total.

Si l'assainissement s'impose, Naef Group HAT-Tech AG propose alors son système original HAT pour l'assainissement intérieur du chauffage au sol. Grâce à ce procédé, l'entreprise sise à Freienbach ainsi qu'à Villeneuve assainit depuis 1999 les anciens tuyaux de chauffage au sol de manière durable et les rend à nouveau étanches à la diffusion conformément à la norme DIN 4726, la norme pour le chauffage à eau chaude de surfaces et les raccordements de radiateurs ainsi que les systèmes de tuyaux en plastique et de tuyaux composites.

Protection contre la fragilisation

Le principe utilisé protège les tuyaux par un revêtement intérieur servant de manteau de protection contre une fragilisation supplémentaire. Pour ce faire, les tuyaux à rénover sont d'abord complètement séchés avec de l'air comprimé spécialement préparé. Ensuite, le nettoyage sablage des tuyaux est effectué par un sablage fin, doux et sans produits chimiques.

Ce processus permet d'éliminer les résidus de boue et les incrustations. Ensuite, les tuyaux sont revêtus individuellement de l'intérieur, sans soudure, avec un matériau spécialement développé à cet effet. Après 48 heures de séchage, ce revêtement donne naissance à un nouveau tube à l'intérieur du tube, qui se lie au tube en plastique existant. Le revêtement protège durablement l'ancien chauffage au sol.

Assainir au lieu de rincer

Divers fournisseurs proposent depuis quelques années des rinçages et des procédés de nettoyage en tant que solution de rechange. Il est important de savoir que cela ne permet pas d'endiguer la fragilisation du matériau du tube. Dans le cas de simples chauffages au sol en plastique, seul le revêtement intérieur permet de stopper le vieillissement.

Le système HAT est le seul procédé d'assainissement intérieur des tuyaux qui rend les chauffages au sol en plastique étanches à l'oxygène conformément à la norme DIN 4726. Il garantit ainsi une extension de la durée de vie des tubes et permet également d'entretenir ou de remplacer tous les autres composants essentiels du chauffage au sol. La valeur de ce procédé original est soulignée par une garantie de dix ans.



Tube en plastique encrassé et fragilisé d'un chauffage au sol.

Offre pour les
lecteurs de
Pharmacie chez soi

Des problèmes avec le chauffage au sol?

Nous vous rendons la chaleur!

Offre spéciale pour les lecteurs de Pharmacie chez soi: faites maintenant contrôler votre chauffage par les spécialistes du Naef Group au prix de 280 francs seulement au lieu de 380 francs.

Lorsque la puissance thermique des chauffages au sol diminue et/ou que la régulation ne fonctionne plus bien, le système devrait être vérifié, surtout s'il est en service depuis plus de 35 ans. En effet, de nombreux anciens tuyaux de chauffage au sol sont encore en plastique, qui peut se fragiliser avec le temps. Le tuyau peut également s'envaser. Dans tous les cas, il vaut la peine de faire appel aux compétences du groupe Naef.

Notre offre: analyse de l'état avec contrôle de tous les composants de l'installation sur place, évaluation de tous les paramètres et discussion. L'offre est valable jusqu'à fin avril 2024.

Naef Group

Route du Pré-du-Bruit 1 | 1844 Villeneuve
Téléphone: +41 24 466 15 90
www.chauffageausol.ch



 **Naef** Assainissement des conduites par l'intérieur
GROUP | Leader en Suisse depuis 1985 avec l'original



Scannez le code
QR et demandez
une étude.



Nouvelles dents fixes dans la journée - plus de qualité de vie avec des implants dentaires

Pendant longtemps lorsque toutes les dents étaient parties ou que celles-ci devaient être arrachées, se faire refaire les dents pouvait devenir une entreprise difficile, surtout quand le dentier n'était pas la solution privilégiée. Dans la plupart des cas, plusieurs opérations étaient nécessaires: d'abord pour extraire les dents, puis pour la reconstruction osseuse, et environ six mois plus tard, pour poser des implants, ces derniers devant d'abord cicatriser sans être soumis à aucune fonction masticatoire. Pendant ce temps-là - cela pouvait durer jusqu'à un an - le patient devait se contenter d'un provisoire, une prothèse complète amovible, mal réglée, et était soumis à de nombreuses restrictions dans sa vie quotidienne. Aujourd'hui, il existe des méthodes avancées qui raccourcissent considérablement la voie vers une dentition fixe.

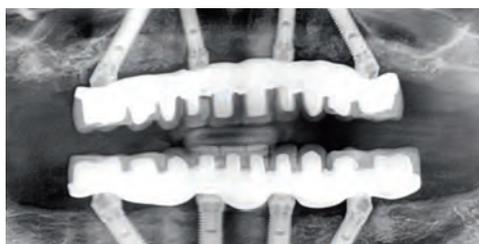
La méthode « All-On-4 » permet de réaliser immédiatement des prothèses dentaires fixes avec quatre implants seulement par mâchoire. Normalement, une seule intervention chirurgicale est nécessaire, sous anesthésie générale ou sédation. Les dents restantes peuvent être enlevées en même temps. En règle générale, quelques heures après l'intervention le patient quitte la clinique dentaire avec des dents fixes et résistantes. Environ trois mois plus tard, le bridge définitif est réalisé.



avec les clients et je dois beaucoup parler. J'ai toujours hésité à montrer mes mauvaises dents. À la fin, je n'osais même plus rire à cause de cela. Heureusement, j'ai appris l'existence de la méthode «Des dents fixes en un jour» et je me suis fait opérer sous anesthésie générale. Le jour même, je pouvais déjà manger le soir avec mes dents fixes. Maintenant, je suis très heureux de mes nouvelles dents et je les montre à tout le monde aussi souvent que possible.»

Ce patient de 56 ans avait plutôt négligé ses dents au cours des dernières années et avait manqué les contrôles réguliers chez le dentiste et l'hygiéniste dentaire. Il souffrait d'une parodontite avancée avec déchaussement des dents, diverses dents étaient également cas-

sées ou détruites par des caries. Un examen approfondi a révélé que la plupart des dents ne pouvaient pas être conservées et qu'un assainissement total était donc nécessaire. Le patient se souvient: «En tant qu'entrepreneur de taxi, je suis constamment en contact



L'astuce de la technique « All-On-4 » est que les implants postérieurs sont insérés de façon oblique vers l'avant. Cela signifie que ces implants particulièrement longs et stables, peuvent être insérés même en cas de perte osseuse des mâchoires et qu'ils permettent une mise en charge immédiate sans avoir à attendre de longues phases de cicatrisation. En générale, ça signifie pour le patient:

Avantages:

- ✓ Une seule intervention est nécessaire
- ✓ Pas de reconstructions (greffes) osseuses, donc moins de risques de complications
- ✓ Des dents fixes immédiatement, sans longue période d'attente avec une prothèse amovible
- ✓ Des coûts moins élevés (par rapport à 6-8

implants par mâchoire)

- ✓ Esthétique excellente
- ✓ Prothèse vissée permettant une réparation facile, le cas échéant

Désavantages:

- × Ne se prête pas aux solutions partielles, car toutes les dents doivent manquer ou être enlevées.
- × Hygiène simple, mais plus exigeante que

pour les prothèses amovibles

- × Mise en charge immédiate ne pas toujours possible en cas d'ostéoporose avancée

Sécurité:

La méthode All-on-Four est utilisée à l'échelle mondiale depuis plus que quinze ans et elle est appuyée par de nombreuses études scientifiques prouvant sa prédictibilité et fiabilité.



Auteur: Le Dr med. dent. Markus Schulte est dentiste et spécialiste en chirurgie orale.

Clinique Dentaire:

Equipe Dentaire Lucerne
Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern
Informations complémentaires sur www.ztlu.ch
[choisissez « langue française » en haut de la page]

Conférences publiques du Dr Markus Schulte intitulées «Des dents fixes en un jour»

Lucerne: lundi 29 avril 2024, 19 heures,

Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Lucerne: lundi 24 juin 2024, 19 heures,

Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Lucerne: lundi 23 septembre 2024, 19 heures,

Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Lucerne: lundi 25 novembre 2024, 19 heures,

Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Veillez vous inscrire au 041 210 58 58 ou par mail à praxis@ztlu.ch.



LE BODY-TRAINER PERSONNEL

Pour la plupart des gens, un entraînement intensif est nécessaire pour obtenir un corps sculpté et raffermi. Grâce aux produits de la ligne de cosmétiques systémiques Diego dalla Palma, cet objectif est plus facile à atteindre, même sans effort physique, grâce aux textiles les plus modernes et aux substances actives innovantes.

Les produits Skincare de Diego dalla Palma sont à eux seuls très efficaces, mais combinés, ils offrent des effets systémiques supplémentaires. Ils permettent de lutter de manière ciblée contre la rétention d'eau, la cellulite, les dépôts de graisse et le relâchement cutané. Le concept d'action des produits innovants pour le corps est basé sur les phases que sont l'exfoliation, le drainage, l'amincissement, le remodelage et le raffermissement.

Comme à l'entraînement

La gamme de produits cosmétiques de Diego dalla Palma est une véritable ligne de «body-trainers», car les différents produits sont enrichis de la substance active Actigym. Ce complexe «dégraissant» stimule les tissus cutanés pour qu'ils brûlent plus rapidement les graisses excédentaires afin d'améliorer leur fermeté.

De plus, Actigym est capable d'augmenter la présence de l'adiponectine, une hormone tissulaire, dans les cellules adipeuses. L'adiponectine libérée réduit la production de graisse et augmente leur combustion, comme lors de l'entraînement. De plus, la combustion des réserves de graisse est augmentée dans les cellules musculaires voisines, ce qui augmente à son tour la résistance ainsi que le tonus des cellules musculaires.

Des leggings et des shorts qui font de l'effet

De même que l'on s'habille de manière appropriée pour l'entraîne-

ment physique, chez Diego dalla Palma, les produits de soins de la peau destinés à soutenir les effets de la thérapie sont accompagnés de leggings et de shorts spéciaux comme «tenue» adaptée. Les Thermoactive Slimming Leggings servent à drainer et à réactiver la microcirculation de la peau, mais aussi à l'amincissement et à la mise en forme, car les liquides excédentaires sont évacués. De plus, l'aspect peau d'orange est réduit et la peau est lissée.

Les Benda Pant Sculpting Shorts sont également à enfiler. Ces shorts modelants offrent un effet sauna pour un traitement intensif des zones les plus tenaces du corps, à savoir le ventre, les hanches et les fesses. Les shorts sont utilisés contre la cellulite, les dépôts de graisse et les fibres durcies qui forment la peau d'orange.

Exfoliation et drainage

Quant aux produits exfoliants, ils sont au nombre de deux, d'abord

le Skin Renewing Peeling Scrub, qui favorise le renouvellement cellulaire et affine le grain de peau, ensuite le Progressive Skin Perfector, grâce auquel les irrégularités superficielles sont atténuées et la peau d'orange et les vergetures réduites. Parallèlement aux leggings, le gel hyperactif Ultra-Draining Gel Salts permet de drainer les liquides et les toxines.

Perdre du poids et se sculpter

Sculpting Sauna-Effect Mud Cream et Sculpting Mud Mousse accompagnent le short dans le domaine de l'amincissement et des formes. Le premier produit est une crème de boue contenant des algues Laminaria et d'algues Fucus, qui a été spécialement conçue pour soulager les zones touchées par les dépôts de graisse et la cellulite. Elle est ainsi censée éliminer les dépôts de graisse et aider à sculpter les hanches, les fesses, le ventre et les cuisses. La mousse possède des propriétés mode-

lantes et brûleuses de graisse. Il s'agit d'une mousse de boue spécialement conçue pour soulager les tissus accablés par les dépôts de graisse et les creux de la cellulite. Elle vise également à éliminer les dépôts de graisse existants et à remodeler la silhouette.

Pour ce qui est de la Firming Anti Cellulite Cream, elle sert à remodeler la silhouette. Elle peut, en effet, réduire la graisse, inhiber les dépôts de graisse et augmenter la tonicité et l'élasticité de la peau. Elle peut également aider à réorganiser la structure de soutien de la peau afin que le corps retrouve sa douceur, son harmonie et sa tonicité.

La ligne Body-Trainer de Diego dalla Palma est disponible dans certaines pharmacies et parfumeries.



La palette des produits Skincare de Diego dalla Palma est large et innovante.

LA NOSTALGIE DE L'EAU

Le snowboard, les skis et la luge font autant partie des vacances d'hiver à la montagne que les planches de stand-up paddle (SUP) d'une excursion de printemps ou d'été au bord du lac. Ces longues planches de surf, sur lesquelles on se déplace debout en pagayant sur l'eau, suscitent l'enthousiasme depuis plus de dix ans.

Maurus Strobel comprend parfaitement cette fascination: «C'est une super sensation de glisser sur l'eau, sans bruit et avec légèreté, dit-il. Avec la planche SUP, tout le monde peut aller sur l'eau partout et à tout moment. Les lacs, les rivières et la mer offrent une très grande variété». Strobel est l'un des pionniers suisses du stand-up paddle. Avec un partenaire, il a fondé en 2010 la marque de SUP Indiana.

Ce qui a commencé avec une première planche personnelle et beaucoup d'enthousiasme pour les sports nautiques au bord du lac de Zurich est aujourd'hui une entreprise qui vend plusieurs milliers de planches SUP par an en Suisse et en Europe. «À l'époque, nous nous sentions comme des pionniers», se souvient Strobel. Aujourd'hui, il ne rencontre plus de regards interrogateurs lorsqu'il se déplace avec sa planche.

Du sport de niche au sport de masse

En Suisse, le SUP est passé du statut de sport de niche à celui de sport de masse et s'est solidement établi depuis 2010 environ. Non seulement on trouve des stations de location de SUP au bord de quasi tous les plans d'eau, mais de nombreuses activités se déclinent en variante SUP - compétitions, excursions au clair de lune, yoga - et sont accessibles également aux enfants et aux seniors ou encore aux propriétaires de chien désirant passer du temps sur l'eau en compagnie de leur animal. «De nombreux plans d'eau s'y prêtent et la prise de conscience de la santé est très développée», explique Strobel. Mais d'où vient le paddle debout? On parle de pêcheurs polynésiens qui pagaient debout sur des canoës, de radeaux debout en bambou en Asie ou de surfeurs à Hawaï qui s'aidaient d'une pagaie pour ne pas avoir à pagayer avec les bras.

La question de la bonne technique

Ce qui semble simple, à savoir se tenir sur la planche, c'est une expérience humide au début. En effet, monter sur les planches, qui mesurent généralement trois mètres de long, 75 centimètres de large et pèsent environ onze kilos, demande beaucoup d'équi-



Glisser sur la surface de l'eau en étant installé bien droit sur une planche spécialement confectionnée: ce qui n'a l'air de rien comprend quelques expériences plutôt mouillées au tout début.

libre. On commence par pagayer dans une eau pas trop profonde et avance généralement d'abord en position agenouillée, puis en se redressant. En pagayant, on alterne régulièrement les deux côtés, ce qui fait beaucoup travailler les épaules. Les manœuvres de freinage et les changements de direction doivent être exercés et prévus suffisamment tôt. Maurus Strobel conseille de suivre un cours pour débutants: «Cela permet d'acquiescer tout de suite la bonne technique et d'être au courant de sujets tels que la sécurité, le comportement et la protection de la nature.»

Crème solaire, sécurité et plaisir

L'accès à ce sport est relativement aisé: d'une part, la planche doit être munie du nom et de l'adresse du propriétaire ou du détenteur, d'autre part, il faut savoir nager et avoir une certaine forme physique de base. La plupart des débutants se sentent rapidement en sécurité sur les larges planches pour débutants et peuvent très tôt se déplacer dans la direction souhaitée. Même si l'équilibre et l'endurance sont entraînés et que les muscles des bras, des épaules et des abdominaux profonds sont renforcés, ce sport aquatique est comparativement peu contraignant, ce qui le rend accessible à de nombreux sportifs amateurs et même aux enfants. Et le plus grand avantage: qui a besoin d'une pause peut à

tout moment s'asseoir sur la planche ou se rafraîchir dans l'eau.

Faire attention au soleil et au courant

Néanmoins, en raison de la réverbération de l'eau, même par temps nuageux, la crème solaire, le chapeau de soleil et la bouteille d'eau sont de rigueur. En raison des courants et des vents contraires, il est conseillé de ne pagayer qu'à proximité de la rive au début. Si l'on s'éloigne de plus de 300 mètres de la rive d'un lac, il faut porter un gilet de sauvetage. En raison des courants, des bas-fonds, des obstacles et des rapides, seuls les plus expérimentés devraient s'aventurer sur les rivières. Là, contrairement aux lacs, on ne porte pas la corde attachée à la cheville qui sert de lien avec la planche. On risquerait, en effet, d'être poussé sous l'eau après une chute. Il ne reste désormais plus qu'à attendre des jours plus chauds, et c'est parti pour le plaisir de pagayer!

Manuela Donati

Maurus Strobel

est co-fondateur et PDG d'Indiana Paddle & Surf. Infos: www.indiana-paddlesurf.ch



PROBLÈMES D'ENDORMISSEMENT APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Vous vous êtes entraîné le soir et vous n'arrivez pas à faire descendre votre circulation sanguine? Alors que d'autres sont fatigués, vous n'arrivez pas à vous endormir? Buvez suffisamment après l'entraînement et veillez à ce que votre environnement de sommeil soit frais. Un journal de sommeil peut éventuellement vous aider.

Pourquoi ne puis-je pas m'endormir après l'entraînement du soir? Ce phénomène est bien connu des personnes pratiquant une activité sportive. En règle générale, il n'y a ni maladie ni «véritable» trouble du sommeil à l'origine de ce phénomène. Malheureusement, la recherche médicale ne peut pas encore nous donner de réponses concrètes. Certes, une enquête récemment publiée par l'École polytechnique fédérale de Zurich a montré que le sport pratiqué le soir peut même favoriser le sommeil si plus d'une heure s'écoule entre l'activité sportive et le coucher. Cependant, lorsque l'intervalle entre activité sportive et repos nocturne était de moins d'une heure, les participants à l'enquête avaient besoin de plus de temps pour s'endormir. De plus, ils dormaient globalement moins longtemps que le groupe de comparaison avec des intervalles plus longs. L'effet mesuré compare toutefois les sportifs et les non-sportifs. Une méta-analyse américaine a révélé en 2015 que l'activité sportive pratiquée le soir entraînait moins de réveils que le sport pratiqué pendant la journée. Les recommandations figurant dans les guides les plus divers et préconisant de ne pas faire de sport le soir en cas de troubles du sommeil se basent donc plutôt sur des expériences et ne sont pas très bien étayées scientifiquement. En fin de compte, la situation doit toujours être considérée individuellement.

Différent selon les individus

Si vous êtes en bonne santé, que vous ne prenez pas de médicaments et que vous ne souffrez pas de troubles du sommeil à proprement parler, il s'agit de faire des essais. En effet, certaines personnes dorment moins bien après une séance de sport anaérobie (course de vitesse, entraînement avec des poids lourds, etc.) qu'après un entraînement d'endurance avec des fréquences cardiaques plus basses. Un phénomène souvent trop peu pris en compte est que l'on oublie souvent de boire suffisamment de liquide après le sport et avant d'aller se coucher. Les liquides aident à baisser la température corporelle élevée induite par la transpiration et l'équilibre minéral

modifié par cette dernière. Vous éviterez ainsi les contractions musculaires qui pourraient vous empêcher de dormir. Des exercices d'étirement doux ou du yoga avant d'aller se coucher permettent également de prévenir ce problème.

Intégrer le métabolisme

Les processus métaboliques de l'organisme ainsi que la température corporelle elle-même sont automatiquement réduits par le corps pendant la nuit. Il est donc judicieux de rafraîchir l'environnement de sommeil (fenêtre ouverte, couvertures plus fines). Il convient par ailleurs de renoncer aux fruits et légumes, aux aliments riches en graisses et aux produits très sucrés. Car les processus métaboliques nécessaires à la digestion de tels aliments représentent une charge trop importante pour le corps déjà orienté vers le sommeil et la régénération. En revanche, le yaourt nature, le fromage blanc maigre, le fromage frais, le beurre ou les jus dilués à base d'ananas ou de tomates ainsi que la tisane de sauge ou de menthe refroidie peuvent avoir un effet rafraîchissant.

Attention à la caféine

Il n'est pas rare que l'on prenne encore un café stimulant ou une boisson énergétique avant

de faire du sport. La prise tardive de caféine peut se retourner contre le sportif au moment de l'endormissement et prolonger les phases d'éveil. L'équipement lumineux des salles de sport lors de la pratique du sport le soir devrait également être pris en compte dans la recherche des causes d'un mauvais sommeil.

Je recommande de consigner dans un journal du sommeil toutes les habitudes prises avant d'aller se coucher (intensité de l'entraînement, intervalle de temps entre le sport et le coucher, alimentation, etc.). Après avoir pris des notes pendant quelques semaines, un schéma peut se dégager de ce qui est bon pour le sommeil et de ce qui lui est nuisible. Vous pouvez ainsi organiser votre soirée sportive de manière à avoir un sommeil suffisamment réparateur après le sport.

D^r Lukas Burget



est médecin-chef en endocrinologie/diabétologie à l'Hôpital cantonal de Lucerne, www.luks.ch.



Les problèmes d'endormissement survenant après avoir fait du sport en fin de journée sont fréquents. La recherche médicale ne peut pas encore nous fournir des résultats solides, mais le rôle central que joue le laps de temps s'écoulant entre l'activité sportive et l'heure du coucher est d'ores et déjà avéré.

JUGLANS REGIA, LA TEINTURE MÈRE DU NOYER

En médecine biologique, *Juglans regia* ou vraie noix est considérée comme la noix la plus saine. Elle est la base de la teinture mère homéopathique *Juglans regia comp.* Rudolf Schittenhelm de la pharmacie SiRu à Teufen/AR connaît bien les vertus des noix.

Si la noix est considérée comme si saine, c'est parce que son noyau contient un concentré de substances vitales. Celui qui casse une telle noix pour la consommer est récompensé par des nutriments tels que les acides gras oméga-3 ou les protéines, qui sont bons pour la peau et les cheveux et renforcent le cœur et la circulation sanguine. Elles réduisent également les taux de glycémie élevés et ont un effet positif sur le taux de cholestérol. En outre, elles inhibent la formation de ce que l'on appelle la plaque dans les artères et aident à maintenir délogées ces dernières.

Le mélange de teintures mères Professional Therapy *Juglans regia comp.* N° 1 de la phytothérapie est obtenu de manière analogue à la prescription 3a des plantes fraîches du livre des médicaments homéopathiques (HAB). Le biochimiste Rudolf Schittenhelm de la pharmacie SiRu de Teufen connaît parfaitement la teinture mère proposée notamment dans le cadre de l'assortiment Herbamed, ainsi que ses avantages. Comme il l'a expliqué à Pharmacie chez soi, «les teintures mères, notamment celles à base de plantes fraîches, ont une grande importance dans notre pharmacie, avec une demande quotidienne et toujours plus importante». Nous nous sommes donc renseignés sur *Juglans regia*.

Quelle est l'importance de ces teintures mères dans le quotidien des pharmacies?

Chez nous, les teintures mères en général sont délivrées aux patients sur ordonnance médicale en tant que préparations magistrales. Cela se produit souvent lorsque l'industrie pharmaceutique ne propose pas de solution sous forme de médicament prêt à l'emploi. Or, *Juglans regia comp.* ne nécessite pas d'ordonnance. Il s'agit d'un médicament autorisé et en vente libre.

Les teintures présentent-elles des avantages en termes de posologie?

Grâce à leur présentation sous forme de gouttes, les teintures mères et leurs mélanges présentent généralement l'avantage d'un dosage individuel ainsi que d'une résorption des



La formule de la teinture mère *Juglans regia comp.* est basée pour 70% sur les noix.

substances actives directement par la muqueuse buccale. Cela permet d'éviter l'effet dit de premier passage, c'est-à-dire que les substances actives sont déjà dégradées dans le foie par l'absorption via le tube digestif sans qu'elles puissent déployer suffisamment leur effet.

La teinture mère *Juglans regia* s'appelle comme le noyer... à juste titre?

Comme c'est généralement le cas pour les teintures mères de plantes fraîches, le rapport de 1 à 10 entre la substance de base et la substance porteuse est également utilisé ici. La formule de *Juglans regia comp.* est basée pour 70% en volume de teinture mère de noyer et 30% en volume de teinture mère de griffe du diable. Cette teinture mère porte donc bien son nom.

Quels sont les effets des différents composants?

La teinture mère de noix, avec ses composants en tanins, flavonoïdes, polyphénols et acide ellagique, a surtout un effet anti-inflammatoire et immunostimulant. La teinture mère de griffe du diable a un effet anti-inflammatoire, analgésique et de soutien en cas d'arthrite et d'arthrose.

Quel est concrètement le problème principal de la goutte et comment agit *Juglans regia comp.*?

Selon les connaissances actuelles, la goutte est la conséquence d'une concentration élevée d'acide urique dans le sang. Les cristaux d'acide urique peuvent alors se déposer dans les articulations, même en cas d'hyperacidité du sang, et provoquer des inflammations et des douleurs graves, voire des déformations. *Juglans regia comp.* a ici un effet analgésique et anti-inflammatoire. En combinaison, nous recommandons les poudres basiques pour la désacidification et les mesures diététiques, comme la cuisine méditerranéenne avec une alimentation pauvre en purines.

Martin Mäder

D' Rudolf Schittenhelm



Ce biochimiste, expert en médecine intégrative, a fondé la Sàrl Dr. Schittenhelm Pharma en 2011 à Teufen et a ouvert la pharmacie SiRu en 2021 avec, à ses côtés, l'assistante technico-chimique Silvia Laux.

DERRIÈRE LES PORTES FERMÉES, ÇA BOUILLONNE

De nombreuses familles vivent avec des secrets. Ces derniers peuvent servir à protéger la communauté, mais ils peuvent aussi s'avérer explosifs.

Jérémy est la fierté de ses grands-parents. Sa mère et son père n'ont pas le cœur de leur révéler que leur petit-fils a été renvoyé du lycée en raison de difficultés disciplinaires répétées. Selon les experts, dans presque toutes les familles, des faits ou même des sentiments sont dissimulés à l'instar d'une fraude fiscale ou d'une crise conjugale.

En gardant les choses désagréables sous silence, on cherche à protéger la réputation de la famille. Combien de faits et sentiments l'on dissimule est aussi une question de culture et d'esprit du temps. Il y a des décennies, certaines jeunes femmes prenaient officiellement un «congé de convalescence» lorsqu'une naissance hors mariage devait être dissimulée; aujourd'hui, une naissance sans certificat de mariage n'est plus guère considérée comme une tare.

Des secrets différents

Les spécialistes distinguent trois catégories de secrets de famille:

- les secrets de nature personnelle
- les secrets connus seulement d'une partie de la famille
- les secrets connus de tous les membres

Certains secrets connus de tous sont passés sous silence au sein de la famille, soit parce qu'ils sont honteux, soit parce qu'ils pourraient donner lieu à des reproches blessants ou à de violents conflits. Ils sont pour ainsi dire tabous. En langage populaire, on dit qu'on se tait par amour de la paix.

Il arrive que des secrets soient gardés sous clé pendant des générations. Un exemple: le fait que le grand-père ait quitté la famille à l'époque pour fonder une nouvelle famille avec une femme plus jeune, et qu'il y ait donc des demi-frères et sœurs et leurs descendants, n'est mentionné ni à l'occasion des naissances ni à celle des fêtes. Les deux familles s'ignorent pour ainsi dire. Certains secrets ne sont révélés qu'après le décès de la personne. Une montagne de dettes qui n'est révélée qu'à ce moment-là peut alors inciter les descendants à refuser l'héritage.

Des sentiments confus

La dépression postnatale de la mère, la liaison extraconjugale du père, l'épilepsie de la fille et le retrait du permis de conduire du fils sont également tenus secrets à l'extérieur. Même les bagarres restent en partie un secret de famille. En 2022, la police a recensé en Suisse quelque 20 000 délits de violence domestique. Selon les experts, le nombre de cas non recensés devrait être bien plus élevé. Les secrets de famille suscitent souvent des sentiments ambivalents. On se sent tenu à la loyauté envers les proches. En même temps, il peut y avoir de la colère, de la peur, du dégoût, des sentiments de culpabilité ou encore de l'impuissance et de la détresse. Le dilemme émotionnel induit par les tabous peut être trop difficile à gérer.

Si l'on est en outre rongé par la mauvaise conscience, les secrets sont une torture intérieure. Et ce qui est caché peut devenir un corset étouffant lorsqu'il faut jouer à la famille intacte et que personne ne doit être au courant des problèmes de dépendance

ou des soucis d'argent. Selon les enquêtes, cette façade artificielle, derrière laquelle il faut dissimuler ses propres mauvais sentiments, est synonyme de stress permanent. Il faut, par exemple, veiller à ce que les filles et les fils en bas âge ne révèlent pas les faits embarrassants de la famille. Et les questions indiscretes doivent être parées d'excuses. Les conséquences possibles de ce stress sont des douleurs physiques, des troubles de l'humeur ou des crises d'angoisse.

Un silence pesant

Les porteurs de secrets ont besoin de beaucoup de maîtrise de soi pour que leur langue ne se délie pas trop, même après deux verres de vin. Il se peut que le trouble alimentaire de leur fille doive être camouflé par des subterfuges. Le contraire est également possible: certaines personnes consomment trop d'alcool ou de médicaments afin d'atténuer la pression intérieure liée à leur savoir angoissant. Dans tous les cas, les secrets désagréables entraînent une tension intérieure et une diminution de la qualité de vie, car les



Si le fait de taire des secrets de famille peut aider à protéger le noyau familial, il représente également une source de conflits redoutable.

pensées tournent souvent autour de ce secret. Selon des études, les performances au travail ou à l'école en pâtissent. Si des confidents utilisent les secrets comme moyen de pression pour obliger d'autres membres de la famille à adopter certains comportements, cela peut encore aggraver une situation déjà difficile. Les secrets peuvent également avoir un impact négatif sur la vie familiale. Par exemple, lorsque deux ou plusieurs membres s'allient et laissent les autres dans l'ignorance.

Protection de la vie privée

Il faut garder à l'esprit que les faits cachés ne sont pas toujours un facteur de perturbation pour la communauté familiale, ils peuvent aussi être une protection. En voici quelques exemples: pour éviter de s'exposer à des questions blessantes, la famille dissimule à l'extérieur un diagnostic de cancer, un licenciement sans préavis ou une saisie de salaire. Ou alors, on recourt à un mensonge de fortune. Par ailleurs, les secrets font partie du développement des adolescents, qui ne veulent plus, à un moment donné, révéler chaque expérience et chaque sentiment à leurs parents.

Cela fait partie du processus normal de détachement sur le chemin vers plus d'autono-

mie et d'indépendance. Pour trouver le bon équilibre, il faut faire preuve de tact: les parents veulent montrer leur sollicitude en posant des questions, les fils et les filles de leur côté se sentent trop infantilisés. L'attention sensible des parents est nécessaire pour sentir si leur enfant porte un secret qui le tourmente de plus en plus, par exemple une peur prononcée des examens.

Demander conseil à temps

Le professeur américain Michael Slepian s'intéresse aux secrets dans les familles. Dans ses recherches scientifiques, il a identifié quatre raisons principales pour lesquelles les gens cachent des choses désagréables, à savoir:

- la protection de sa propre réputation
- l'évitement des critiques et des conflits
- la peur de perdre une relation ainsi que
- le besoin d'appartenance et d'acceptation au sein de la communauté familiale

Il n'existe pas de recette miracle pour gérer les non-dits au sein de la famille, les circonstances et les familles sont trop différentes. Un secret dévoilé à l'improviste peut, par ailleurs, provoquer beaucoup d'inquiétude, d'insécurité et même des ruptures de contact. Lorsque des faits tenus sous le boisseau deviennent de plus en plus pesants, il convient

de demander conseil à des personnes compétentes - auprès de services de conseil familial et social ou auprès du médecin de famille.

Ne pas se taire trop longtemps

Les secrets qui deviennent de plus en plus pesants sont, par exemple, l'augmentation de la consommation de cannabis d'un membre de la famille, une montagne de dettes de plus en plus importante ou des changements de comportement inexplicables, comme une agressivité croissante ou des oublis. De même, si la fille ou le fils fréquente des amis qui ont une mauvaise influence, il ne faut pas se taire trop longtemps.

Si l'on rate le bon moment pour demander conseil, c'est sa propre qualité de vie qui en pâtit. La résolution des problèmes devient de plus en plus difficile. Le service de conseil de La Main Tendue, atteignable au numéro de téléphone 143, est un premier point de contact discret. On peut s'y adresser de manière anonyme pour parler de soucis et de secrets au sein de la famille.

Adrian Zeller

LE GINGEMBRE CONTRE LES NAUSÉES ET LES VOMISSEMENTS

Une chose est sûre: le mal des transports n'a rien à voir avec l'appétit à la navigation. Même les loups de mer les plus endurcis et les capitaines de haute mer sont confrontés au mal de mer lorsque la mer est agitée et que les vents sont forts.

Christophe Colomb (1451-1506) et Lord Nelson (1758-1805), par exemple, ont raconté dans leurs journaux leurs graves souffrances lors de la traversée de l'Atlantique. Cela montre que le mal des transports, appelé cinétose par les spécialistes, peut toucher tout le monde.

Cinq à dix personnes sur cent réagissent plus que d'autres aux mouvements oscillants survenant, par exemple, pendant un voyage sur la terre ferme ou dans un bateau en cas de vagues. Les femmes et les

enfants sont nettement plus souvent touchés que les hommes. En revanche, les nourrissons n'ont pas le problème des nausées pendant le trajet, car leur organe de l'équilibre n'est pas encore complètement développé.

En mer et en voiture, notre corps est soumis à de nombreux mouvements de bascule et de rotation. Ceux-ci sont traités à différents endroits. Les petites cellules ciliées et les récepteurs de perception de l'oreille interne envoient des signaux au cer-

veau. Tout comme les récepteurs de pression et de mouvement dans les muscles. Ces signaux sont combinés par le cerveau avec les impressions visuelles. C'est ainsi que peuvent apparaître les symptômes bien connus du mal des transports:

- fatigue et manque de concentration
- vertiges
- maux de tête
- tremblements et transpiration, bouffées de chaleur
- pâleur
- perte d'appétit et surtout nausées et vomissements

En règle générale, une amélioration se fait sentir au bout de deux à trois jours en mer, même sans traitement. Mais vous pouvez déjà agir avant le départ contre d'éventuels troubles. Le phytomédicament ZINTONA®, autorisé par Swissmedic, peut vous aider à soulager les symptômes.



Zintona est un médicament autorisé par Swissmedic. Veuillez lire la notice d'emballage. Titulaire de l'autorisation: Chrisana GmbH, 6005 Lucerne, www.chrisana.ch.

QUICONQUE A EU LA VARICELLE PEUT SOUFFRIR D'UN ZONA.

Le saviez-vous?

Quiconque a eu la varicelle peut souffrir d'un zona. Le zona est une maladie infectieuse qui se manifeste en général par une éruption cutanée très douloureuse et prurigineuse, sous forme de vésicules. Le risque d'éruption augmente nettement avec l'âge.

Dès les premiers signes d'un zona, il est impératif de consulter un professionnel ou une professionnelle de santé dans les 72 heures. Même si les possibilités de traitement du zona sont limitées, certains symptômes peuvent être atténués.

Le risque de développer un zona peut être réduit grâce à la prévention.

Avez-vous 50 ans ou plus? Ou êtes-vous un patient ou une patiente à risque?

Parlez du zona à vos professionnels de santé.



1 personne sur 3

contracte un zona au cours de sa vie.

Plus de 99%

des personnes de plus de 40 ans portent le virus pouvant déclencher un zona.



Jusqu'à 30%

des personnes touchées souffrent de complications, p. ex. douleurs neurologiques chroniques.

NP-CH-HZU-ADVFR-230003-07/2023

Cet article a été rendu possible grâce au soutien financier de GlaxoSmithKline AG.

GlaxoSmithKline AG | Talstrasse 3 | CH-3053 Münchenbuchsee
© 2023 GSK group of companies or its licensor.

LA PEAU QUI DÉMANGE?

Les démangeaisons fréquentes sont très souvent le signe que votre barrière cutanée est perturbée. La gamme de soins Mavena B12 interrompt le cycle démangeaisons-grattage de manière rapide et efficace.

Les démangeaisons se produisent lorsque la peau est endommagée et que sa fonction de barrière est perturbée. Les irritants pénètrent plus facilement dans la peau, ce qui peut entraîner des inflammations et des démangeaisons. Les démangeaisons conduisent au grattage, qui abîme encore plus la peau et crée un cercle vicieux (cycle démangeaisons-grattage).

La vitamine B12 est une vitamine dite essentielle : le corps ne peut pas la produire lui-même, mais doit en être approvisionné. La

vitamine B12 remplit des tâches importantes dans l'organisme, notamment la neutralisation du monoxyde d'azote. Celui-ci est en partie responsable de l'inflammation dans le cas des maladies de la peau telles que la dermatite atopique ou le psoriasis.

Les produits de la gamme de soins Mavena B12 à la vitamine B12 combinés à des huiles végétales de haute qualité et des facteurs hydratants naturels, régénèrent la barrière cutanée naturelle et soulagent ainsi durablement les démangeaisons. L'efficacité a été cliniquement prouvée.*>**

Sans parfum ni colorant. Convient à toute la famille (dès 3 ans). Les produits Mavena sont fabriqués en Suisse et sont disponibles en pharmacie et droguerie.

- * B12 Crème: Nisticò SP et al. Dermatol Ther. 2017; e12523
- ** Étude d'application sur B12 Lotion auprès de sujets présentant une peau sensible ou atopique accompagnée de démangeaisons fréquentes. n = 25, durée 4 semaines, application 2x/jour, 2021



www.mavena.com

SOLMUCOL® ET SOLMUCALM® TOUX GRASSE

Moins tousser, mieux respirer

En cas de refroidissement: SolmucoL Toux grasse

En cas de grippe et refroidissements avec une formation excessive de mucus, SolmucoL® dissout le mucus et libère les voies respiratoires. Disponible en comprimés effervescents, granulé ou comprimés à sucer au goût d'orange, ainsi qu'en sirop au goût d'abricot/tropical ou fraise/ramboise. SolmucoL Toux grasse offre une large gamme pour un traitement optimal.

En cas de toux: SolmucaLm Toux grasse

La combinaison de deux principes actifs dans SolmucaLm® permet un traitement pratique et efficace de la toux. Le sirop ne calme pas seulement la toux, mais aide à fluidifier l'excès de mucus tout en favorisant l'expectoration. SolmucaLm®

Toux grasse est disponible au goût d'abricot/tropical pour les adultes et de fraise/ramboise pour les enfants. Il est bien toléré et adapté pour toute la famille et il est en

plus toujours fraîchement préparé grâce au bouchon à vis. Pour de plus amples informations, consultez

www.touxgrasse-ibsa.swiss

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biochimique SA



PAS DE PANIQUE: SE CALMER GRÂCE AUX PLANTES

La nervosité et l'inquiétude sont des sentiments très répandus que beaucoup de gens connaissent. Ils peuvent survenir dans différentes situations, par exemple avant un exposé important, un examen ou en raison de la pression du temps. Des interactions sociales inhabituelles peuvent également les déclencher, de même que l'anxiété et les problèmes de sommeil.

Les symptômes de la nervosité et de l'agitation peuvent varier d'une personne à l'autre. Certaines personnes ressentent des états de tension nerveuse, d'autres deviennent irritables ou souffrent de manque d'énergie et de troubles du sommeil. Des troubles gastriques et intestinaux de type spasmodique peuvent également survenir.

En cas d'agitation, les symptômes sont similaires à ceux de la nervosité

et des états de tension. Des symptômes physiques comme des tremblements, l'accélération du rythme cardiaque, les sueurs et également les troubles gastro-intestinaux sont possibles. Parallèlement, les pensées tournent en rond, la concentration est altérée et l'on se sent intérieurement poussé ou agité. Les causes fréquentes de l'agitation psychique sont le stress, l'anxiété, les soucis ou, en partie, certaines maladies psychiques.

Nervinetten, le calmant à base de plantes

Nervinetten est utilisé en cas d'états d'agitation (dont l'agitation intérieure, la nervosité et l'irritabilité) et de troubles de l'endormissement et du sommeil d'origine nerveuse. On attribue traditionnellement aux substances actives végétales contenues dans Nervinetten que sont la racine de valériane et les cônes de houblon un effet calmant sur le système ner-

veux et un effet relaxant en cas d'états d'agitation et de troubles du sommeil.

Nervinetten est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Anstalt für Zellforschung, Vaduz (LI),
Zweigniederlassung Trogen



100% naturrein

Lyprinol®

PCSO-524™

180 PERLETS

STABILISIERTER, PATENTIERTER MEERES-LIPID-EXTRAKT

- Lutte efficacement contre les douleurs musculaires et articulaires
- Disponible en pharmacie
- Sans effet secondaire
- 100% naturel

W3 W3solutions.ch

Une révolution contre les RHUMATISMES?

Pas tout à fait! Depuis plus de 40 ans, les bienfaits de l'huile de moules vertes sont régulièrement démontrés. Le professeur Halpern G. M. a, par exemple, prouvé une efficacité de ce produit jusqu'à 400 fois supérieure à celles des huiles traditionnelles utilisées pour l'apport d'Oméga 3.

Lyprinol agit directement sur les zones inflammées du corps. Ses principes actifs naturels inhibent les cytokines qui favorisent les réactions inflammatoires, et activent celles qui freinent le processus. L'avantage de **Lyprinol** par rapport aux autres médicaments est de ne présenter aucun effet secondaire indésirable. Il peut donc être pris en combinaison d'autres traitements. **Lyprinol** offre même, au contraire des autres remèdes anti-inflammatoires, une action positive sur la muqueuse stomacale.

Lyprinol tire le meilleur des moules vertes grâce à un procédé breveté qui empêche la dégradation des principes actifs lors de l'extraction et la mise en capsule. Ce procédé *unique* le distingue des autres produits à base de moules vertes et en fait la référence Suisse depuis plus de 20 ans contre les maladies rhumatismales.



LES PROBLÈMES VEINEUX FONT PARTIE DES MALADIES COURANTES

Quatre à six personnes sur dix sont touchées par des troubles veineux, estime-t-on. Le Dr Karl Pieper et le Dr Martin Pelle, phlébologues du centre veineux de la Clinique DELC ouvert en novembre à Bienne et à Granges, s'expliquent.



On estime que 40 à 60 % de la population en sont atteints d'un dysfonctionnement des valves veineuses.

En cas d'insuffisance veineuse, ce sont surtout les veines des jambes qui ne fonctionnent plus correctement. Par conséquent, le sang s'accumule et le liquide s'amasse dans les tissus. Lorsqu'il fait chaud ou le soir, les jambes et les chevilles de nombreuses personnes sont souvent enflées. Les personnes concernées ressentent alors une sensation de tension désagréable.

Les femmes sont nettement plus souvent confrontées que les hommes à des problèmes veineux tels que l'insuffisance veineuse, les varicosités ou les varices. La tendance à développer des varices est en premier lieu héréditaire. Mais les grossesses, l'obésité et les antécédents de caillots sanguins dans les veines (thromboses) augmentent également le risque de développer une maladie veineuse.

Différentes causes

En principe, les jambes enflées peuvent avoir différentes causes. Souvent, ces gonflements sont inoffensifs, mais ils peuvent aussi être le signe d'une maladie plus grave. «Les personnes concernées devraient donc toujours faire attention pour savoir si le gonflement est unilatéral ou bilatéral et s'il touche toute la jambe ou seulement le bas de la jambe», ex-

plique le Dr Karl Pieper-Joshi. «Un léger gonflement après des journées chaudes ou une très longue station debout, qui disparaît le lendemain matin après le repos nocturne, ne signifie généralement pas qu'il faut s'inquiéter.»

Toutefois, si les gonflements se produisent de plus en plus souvent et même lors d'efforts moins importants, ils doivent être examinés plus en détail. Les gonflements sont souvent dus à une maladie veineuse, mais d'autres causes sont également possibles. Une faiblesse cardiaque peut également provoquer un gonflement des jambes, de même que les effets secondaires de certains médicaments. Il existe en outre le tableau clinique du lipœdème. Nous ne connaissons pas la cause de cette maladie, qui touche presque exclusivement les femmes. Les cellules graisseuses des jambes absorbent de l'eau, ce qui provoque des gonflements douloureux des jambes. Dans ce cas, un traitement de compression précoce est important.

En cas de troubles veineux et d'insuffisance cardiaque, le gonflement des jambes est généralement mou, on peut facilement faire des creux dans la peau avec les doigts. En cas

de lipœdème, le gonflement est plus ferme, il présente également une répartition différente de celle d'une insuffisance veineuse ou cardiaque. Si le gonflement est très prononcé et qu'il inclut les orteils, il s'agit souvent d'un œdème lymphatique. Celui-ci est dû à un trouble du transport des vaisseaux lymphatiques fins comme des cheveux, qui transportent normalement l'eau des tissus qui ne s'écoule pas par la circulation sanguine. Dans ce cas également, il est judicieux de procéder à un examen et à un traitement précoces.

Diagnostic par ultrasons

Lors d'un entretien approfondi, les chirurgiens se renseignent d'abord sur les antécédents médicaux du patient ou de la patiente. Souvent, plusieurs membres d'une même famille sont concernés par une maladie veineuse. La plupart du temps, on procède alors à un diagnostic des vaisseaux des jambes par échographie. De simples observations permettent souvent aux personnes concernées de délimiter les tableaux cliniques. «Les gonflements articulaires apparaissent plutôt d'un seul côté et provoquent généralement des douleurs.» Les signes importants des maladies veineuses sont les varices visibles de l'extérieur et, en cas de thrombose, les gonflements douloureux, en particulier au niveau du mollet, qui sont souvent mal interprétés comme une déchirure des fibres musculaires.

Traitement des maladies veineuses

L'ampleur de la maladie veineuse est généralement beaucoup plus importante que ne le laissent supposer les varices visibles de l'extérieur. Les veines non visibles de l'extérieur sont les principaux moteurs de l'apparition des varices visibles. Il est donc important d'établir un concept de traitement complet. Les veines plus grosses et plus profondes doivent toujours être traitées en premier, avant de s'attaquer aux veines visibles de l'extérieur. Malheureusement, il n'est pas possible de guérir les veines, c'est-à-dire que nous ne pouvons pas rétablir le fonctionnement régulier des veines. Le traitement de



La plupart du temps, le diagnostic des vaisseaux des jambes se fait par échographie.

l'insuffisance veineuse vise donc à éliminer les veines concernées de la circulation. Les veines fonctionnent comme un système global de telle sorte que la perte d'une ou de plusieurs veines est tolérée sans problème. De plus, nous n'enlevons pas une veine fonctionnelle, mais uniquement les sections de veines malades qui perturbent le fonctionnement des veines saines.

Pour le traitement, des méthodes de traitement mini-invasives se sont établies au cours des 20 dernières années. Elles permettent de fermer la veine à l'aide de fines sondes, sans ouvrir chirurgicalement la peau, ce qui permet

de les éliminer de manière fonctionnelle. Pour le traitement des varices visibles, différentes méthodes entrent en ligne de compte en plus de l'ablation chirurgicale avec de minuscules incisions à peine visibles.

Éliminer les télangiectasies

L'une des méthodes les plus douces pour en finir avec les vaisseaux inesthétiques est la thérapie au laser. Pour ce faire, la Clinique DELC utilise un laser ultramoderne de dernière génération, qui, grâce à son énergie lumineuse, chauffe les télangiectasies de manière ciblée et les fait ainsi «rétrécir» pour qu'elles dispa-

raissent au bout de cinq à six semaines environ. Une séance avec le puissant laser à diode dure généralement 30 minutes et est presque indolore grâce à l'utilisation d'une surface de verre refroidie à l'air froid. La peau environnante reste protégée à 100% lors de l'utilisation du laser et, contrairement à un traitement par sclérothérapie, il n'y a pas de bleus.

Vaste domaine d'application

Quant à la sclérothérapie, elle consiste à injecter à l'aide d'une aiguille très fine un médicament spécial dans les varicosités, qui se referment alors et sont éliminées par l'organisme au fil du temps. Le traitement ne dure que quelques minutes, est pratiquement indolore et ne nécessite donc aucune anesthésie. L'un des principaux avantages de la sclérothérapie est qu'elle peut être utilisée pour de nombreux types de varices.

Cela est également très important pour le traitement des télangiectasies, car la plupart d'entre elles sont alimentées en sang par des «veines nourricières» plus profondes. Ces veines nourricières doivent être traitées en même temps, sinon les varicosités réapparaissent rapidement après le traitement. Avec la sclérothérapie, les veines nourricières peuvent être traitées de manière optimale. Le laser ne possède pas cette force en raison de sa profondeur de pénétration plus faible. Le traitement au laser est donc exclusivement adapté à l'élimination des varicosités très petites et superficielles.

La Clinique DELC offre volontiers à nos lecteurs et lectrices un bref contrôle des veines gratuit à Bienne ou à Granges. Il vous suffit d'emporter cet article de *Pharmacie chez soi*. Nous nous réjouissons de vous rencontrer!

Pour en savoir plus: www.delc.ch



Le traitement au laser, effectué ici par le D^r Karl Pieper-Joshi, convient notamment à l'élimination des petites varicosités superficielles.

D^r Karl Pieper et
D^r Martin Pelle



sont des chirurgiens FMH spécialisés en phlébologie. Ils disposent d'une longue expérience et consultent à Bienne et à Granges.

QUAND LES CHEMINS SE SÉPARENT

Se séparer fait mal, il faut du temps pour surmonter la douleur. Certes, la séparation parfaite n'existe pas. Mais on peut apprendre à le faire avec style et respect: d'égal à égal.

La première fois que je suis tombé amoureux, j'avais quinze ans. Cette tentative de relation a duré trois mois. Je l'ai longtemps ruminée jusqu'à ce que j'arrive à en digérer la fin difficile. Presque tout le monde peut raconter ce genre d'histoires et d'autres histoires similaires de la vie (amoureuse). Elles sont la matière de nombreux romans, chansons d'amour et films. Lorsque l'on s'engage dans une histoire d'amour, il y a toujours le risque qu'elle ne soit pas éternelle. Car c'est rarement le cas.

Les séparations peuvent plonger les gens dans des crises profondes, où elles remettent tout en question. Même si c'est dur, on apprend beaucoup à chaque séparation, ce dont le psychologue Raffael Berchtold est convaincu. Nous avons voulu savoir ce qu'il de notre question: peut-on se passer de drame lorsque les chemins de deux adultes

se séparent? Sa réponse laisse espérer - au moins un peu.

Raffael Berchtold, la séparation parfaite existe-t-elle?

Non, la perfection n'existe pas. Une séparation peut tout au plus se passer d'égal à égal. Lorsque, par exemple, les deux personnes se rendent compte qu'elles se sont éloignées et que la base pour poursuivre le chemin ensemble n'est plus donnée.

Comment se séparer d'égal à égal?

Je connais un couple qui s'est séparé de manière très consciente: avec un rituel. Ils se sont dit ce que leur relation signifiait pour eux. Ce qu'ils ont appris, ce qu'ils ont vécu de positif. C'est le cas idéal: se séparer en toute connaissance de cause. De manière réfléchie, dans le dialogue. Dans l'estime de soi.

Si cela se passait ainsi pour tous les couples, presque personne ne viendrait consulter pour cela.

La séparation sous toutes ses formes est un sujet récurrent. Nous rencontrons ce thème sous diverses formes: certains envisagent la séparation, ils sont dans un processus au cours duquel nous les aidons à trouver la voie qui leur convient. Parfois, un couple veut être accompagné pour faire une nouvelle tentative ensemble.

Vos clients sont-ils doués pour la séparation?

La plupart du temps, cela ne s'improvise pas. Comme pour beaucoup de choses, la séparation nécessite des compétences que l'on acquiert par l'expérience. Lors de la toute première séparation, on aborde probablement les choses différemment que lors des séparations ultérieures. Mais cela reste une



De nombreux couples se séparent parce qu'ils ne partagent plus les mêmes intérêts et que les bases d'un avenir commun se sont écroulées.

histoire difficile et exigeante – il n'y a pas de recette miracle.

Les modèles jouent-ils un rôle?

Si l'on est un enfant de parents divorcés et que l'on a assisté à leur guerre des roses, cela peut renforcer les peurs et les incertitudes liées à la séparation. En revanche, si l'on a vu qu'ils se sont séparés en bons termes, la séparation est probablement moins négative – on l'aborde plus sereinement.

Vous avez parlé des compétences nécessaires en cas de séparation...

Après une rupture, on est désillusionné, blessé. On est bouleversé, haineux, triste. Cela peut durer longtemps avant que l'on ait assimilé, classé, digéré la situation. La douleur de la séparation arrive souvent par vagues. Et même si chaque séparation est douloureuse, on y apprend quelque chose qui nous renforce en fin de compte – et qui peut éventuellement nous aider lors d'une prochaine séparation. On acquiert des compétences qui aident à surmonter une séparation aussi bien que possible.

Celui qui vient de se faire larguer n'y croit guère.

En fait, si. Récemment, une personne est venue me consulter, très perdue après avoir été abandonnée. Elle avait l'impression qu'on lui avait arraché une partie d'elle-même. Pourtant, elle exigeait d'elle-même qu'elle soit au-dessus de tout cela.

Cette attitude est-elle répandue?

Assez répandue. Qui se confronte volontairement à des sentiments qui ne sont pas bien vus et vécus – surtout si cela a été considéré comme une faiblesse dans l'éducation?

Comment gère-t-on une rupture?

La personne dont j'ai parlé plus tôt, après le choc, a essayé d'en comprendre les raisons. C'est brutal d'être quitté du jour au lendemain, littéralement. Cela peut ébranler la confiance en soi et en sa propre perception. C'est pourquoi elle a cherché le dialogue. Mais son partenaire lui a opposé une fin de non-recevoir.

C'est dur.

Oui, qui ne souhaiterait pas que ses histoires soient plus rondes? Assorties, par exemple,

d'entretiens finaux, ou mieux encore d'entretiens de réconciliation. Il est ainsi plus facile de se dire au revoir. Mais pour cela, il faut que les deux personnes soient prêtes.

Quelle est la contribution que l'on peut apporter pour faciliter la séparation?

Après le choc, il s'agit de classer, de comprendre. Quelle est ma part? Quelles expériences se cachent derrière le fait que je sois si blessé? Et: pourquoi n'y avait-il pas d'autre option que la séparation? C'est ainsi que l'on peut apprendre quelque chose sur soi-même. C'est probablement mieux que de se jeter directement dans la relation suivante.

Marcel Friedli-Schwarz

Raffael Berchtold



est psychothérapeute reconnu par la Confédération. Il a son propre cabinet: www.raffaelberchtold.ch.

DE L'ÉNERGIE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Pour que l'organisme reste vital et fonctionnel, il a besoin non seulement d'un apport d'énergie sous forme de glucides, de protéines et de graisses, mais aussi de vitamines et d'acides aminés. Ils sont vitaux pour le bon déroulement des processus biochimiques dans les cellules.

Si ces substances ne sont pas apportées régulièrement, il peut en résulter de la fatigue, des difficultés de concentration, des tensions nerveuses et une baisse des performances physiques et intellectuelles. Comme elle régule entre autres le métabolisme énergétique, la vitamine B12 joue un rôle décisif. Cependant, comme seuls les produits d'origine animale (viande, poisson, œufs, lait) contiennent de la vitamine B12 et que l'homme ne peut pas la produire lui-même, l'apport doit impérativement se faire par le biais de l'alimentation. Les femmes, les personnes

âgées et les diabétiques, mais aussi les végétariens et les végétaliens, sont particulièrement concernés par une carence en vitamine B12.

Renforcer l'organisme avec la vitamine B12

La préparation reconstituante contient des doses élevées de vitamine B12 et quatre acides aminés qui favorisent la récupération de l'organisme affaibli et du système nerveux. La vitamine B12 et l'acide aminé arginine contenus dans BioVigor® sont indispensables à la formation des cellules sanguines et nerveuses et favorisent la mise à disposition d'énergie. De leur côté, la phosphosérine et la glutamine favorisent la formation et le fonctionnement des cellules musculaires et nerveuses et améliorent la transmission des signaux. En outre, la phosphothréonine permet la formation d'éléments importants de la membrane cellulaire.

Le sirop contient un substitut de sucre qui ménage les dents, il convient donc également aux diabétiques et aux végétaliens. Pour les adolescents à partir de 12 ans et les adultes, il est recommandé de suivre une cure de 20 à 30 jours à raison de 10 ml de sirop par jour afin de remplir les réserves de vitamine B12 dans le foie.

BioVigor® est une préparation délivrée sans ordonnance et disponible exclusivement dans les pharmacies suisses.

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

Pour plus d'informations: IBSA Institut Biochimique SA www.ibsa.swiss



OSTÉOPOROSE: PRÉVENTION ET TRAITEMENT

Quelles sont les mesures de prévention et les thérapies efficaces contre l'ostéoporose? Nous jetons un regard sur la lutte contre cette fragilité osseuse très répandue, avec un focus sur les facteurs de risque, le diagnostic et le traitement.

L'ostéoporose est la maladie osseuse la plus fréquente; elle est due à une décalcification de l'os et à une perte de sa microstructure stabilisatrice. Environ une femme sur trois souffre d'une fracture osseuse due à l'ostéoporose après la ménopause. Le terme d'ostéoporose désigne plusieurs choses, d'une part, la maladie, lorsqu'une fracture s'est produite et, d'autre part, la fragilité osseuse, c'est-à-dire le risque de subir une fracture. La maladie est évoquée lorsqu'une fracture est due à un traumatisme minime, tandis que la fragilité osseuse en tant que facteur de risque est définie par une densité osseuse réduite.

Les localisations typiques d'une fracture ostéoporotique sont la colonne vertébrale thoracique et lombaire (corps vertébraux), la hanche et l'avant-bras. Si une personne concernée casse un os à la suite d'un traumatisme minime, comme une chute en position debout sur un terrain non glissant, il peut s'agir du signe d'une fragilité osseuse accrue et donc d'une ostéoporose. Les principaux facteurs de risque de fractures ostéoporotiques sont les fractures antérieures, la diminution de la densité osseuse (mesurable) et l'âge avancé.

Mesurer la densité avec des rayons X

Outre les fractures ostéoporotiques antérieures et l'âge, la densité osseuse mesurée par densitométrie est en très bonne corrélation avec le risque de fracture. C'est pourquoi une telle mesure est devenue la norme diagnostique. Elle est réalisée à l'aide de rayons X au niveau de la colonne vertébrale lombaire, de la hanche et de l'avant-bras.

Le Dr Adrian Forster, médecin-chef en rhumatologie et rééducation à la clinique Schulthess, explique: «La mesure est rapide et peu coûteuse. Le résultat de la mesure, l'âge et d'autres facteurs de risque facilement identifiables permettent d'évaluer le risque. S'il est significativement élevé, un traitement médicamenteux spécifique en vaut la peine.»

Les thérapies médicamenteuses

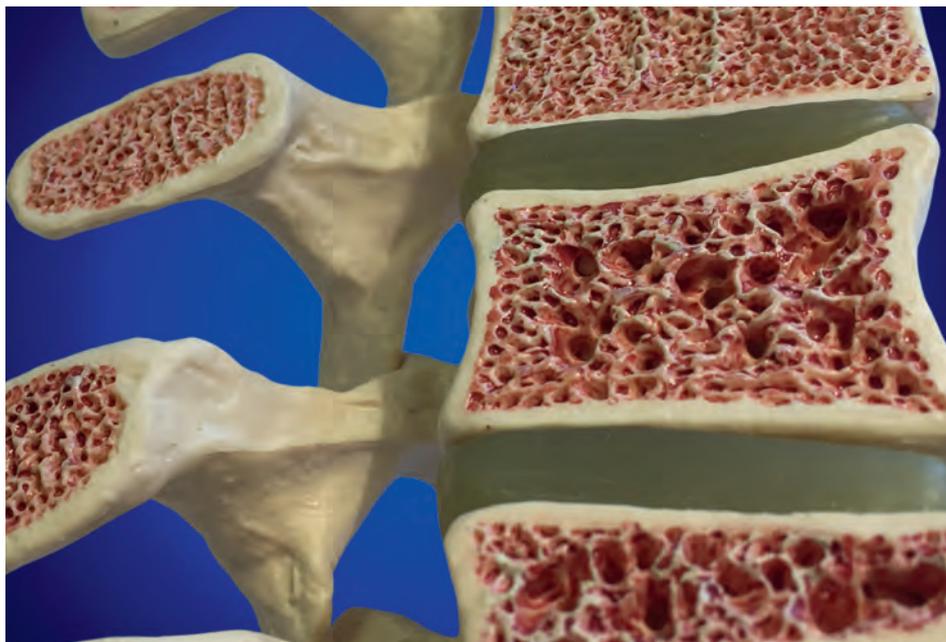
Le plus souvent, on utilise ce que l'on appelle des bisphosphonates. Ils peuvent être pris à jeun avant le déjeuner ou être administrés sous forme de perfusion. Un tel traitement permet de réduire de moitié le risque de fractures ostéoporotiques de la colonne vertébrale, de la hanche et de l'avant-bras en seulement un an environ. En cas de chute future,

la probabilité de fracture est réduite de moitié avec un tel traitement par rapport à l'absence de traitement. Le traitement doit toutefois être limité à quelques années; il est d'ailleurs rarement nécessaire de le prolonger. Cette limitation permet d'éviter que l'os de la mâchoire proche des dents ne meure ou que des fractures atypiques ne surviennent.

Il existe également des médicaments issus de la biotechnologie, comme le dénosumab, qui sont capables d'inhiber la résorption osseuse. La prise de dénosumab ne doit toutefois jamais être arrêtée sans traitement consécutif avec un bisphosphonate. Les alternatives à ces médicaments inhibant la résorption osseuse sont des substances biotechnologiques stimulant la formation osseuse, comme le tériparatide et le romosozumab. Ce dernier inhibe également la dégradation. Ces médicaments à action directe n'entrent toutefois en ligne de compte qu'en cas d'ostéoporose sévère.

La densité osseuse augmente à nouveau

Une ostéodensitométrie permet d'évaluer la réponse à un traitement médicamenteux. Si l'effet est bon, la densité osseuse augmente. Par ailleurs, il est important de consommer suffisamment de calcium et de vitamine D. Cette dernière peut être recommandée à toutes les personnes de plus de 65 ans, même celles dont la santé osseuse ne laisse pas à désirer. Et Adrian Forster d'ajouter: «La vitamine D est non seulement bonne pour le maintien de la substance osseuse, elle préserve aussi la fonction musculaire, ce qui réduit les chutes, et prévient les infections.» Une alimentation saine et une activité physique régulière sont également importantes. Si des fractures ostéoporotiques surviennent, il existe des méthodes de traitement chirurgical spécifiques dont l'injection de ciment dans les corps vertébraux fracturés qui permet d'éliminer rapidement la douleur et parfois même de les remettre en place.



Ostéoporose de la colonne vertébrale avec dégradation de la structure osseuse. Source: Shutterstock

Dr Adrian Forster

est médecin-chef en rhumatologie et en rééducation à la clinique Schulthess.



TRAITER LES MAUX DE TÊTE DE MANIÈRE CIBLÉE

Il existe des traitements efficaces contre les maux de tête. Un examen minutieux et un diagnostic précis sont décisifs.

Monsieur Pohl, les maux de tête font partie des troubles les plus fréquents. Qui en souffre le plus?

Les maux de tête peuvent survenir à tout âge, même les enfants peuvent être concernés. La répartition entre les femmes et les hommes est globalement à peu près la même, mais il existe des différences entre les sexes pour les différents types de maux de tête. Les céphalées de tension et les migraines touchent davantage de femmes, les céphalées en grappe davantage d'hommes.

La médecine connaît plus de 200 types de maux de tête. Comment les distinguez-vous?

Les céphalées peuvent être une maladie à part entière, nous parlons alors de céphalées primaires. Les trois formes mentionnées, à savoir les céphalées de tension, les migraines et les céphalées en grappe, sont les plus fréquents dans ce groupe. Mais les maux de tête peuvent également être liés à une autre maladie. On appelle ce groupe des céphalées secondaires. Ainsi, une infection, une grippe ou un rhume peuvent déclencher des maux de tête, mais aussi l'hypertension, une déficience visuelle, des médicaments ou des blessures. Les différentes formes de maux de tête se distinguent en outre par la manière et l'endroit où ils sont perçus, c'est-à-dire s'ils sont unilatéraux, bilatéraux ou dans l'ensemble de la tête, s'ils tirent, s'ils piquent ou s'ils pulsent, ainsi que par les éventuels symptômes qui les

accompagnent. Ainsi, la migraine s'accompagne souvent de nausées et de vomissements, tandis que l'algie vasculaire de la face se caractérise en outre par la rougeur et le larmoiement de l'œil et par le fait que les personnes concernées sont agitées.

Quand faut-il faire examiner les maux de tête par un médecin?

Les maux de tête violents et soudains sont un signal d'alarme qu'il faut considérer comme une urgence qui doit être examinée immédiatement. Les maux de tête de type tension sont généralement inoffensifs et disparaissent généralement d'eux-mêmes. Si les maux de tête se manifestent plus souvent ou pour la première fois, il convient d'effectuer un premier examen chez le médecin de famille. Il pourrait alors s'agir d'une migraine, d'une céphalée en grappe ou d'une autre cause.

Quels sont les examens effectués pour le bilan?

Le plus important est un entretien approfondi avec le patient ou la patiente, afin de savoir comment les douleurs sont ressenties, où elles sont perçues, quand et depuis combien de temps elles apparaissent. Les expériences personnelles en matière de gestion de la douleur peuvent également fournir des informations importantes, par exemple si la personne concernée doit s'allonger en présence de douleurs, si elle a tendance à se déplacer de manière agitée ou encore si elle doit éteindre la

lumière. Pour cela, il est utile de tenir un journal des maux de tête dans lequel le ou la patiente note ces informations pendant un certain temps. L'examen physique fait également partie de l'évaluation, il permet de vérifier la musculature, les mouvements des yeux, l'ouïe et la vue ou encore le sens de l'équilibre. Chez la plupart des patients, cela permet de dresser un bilan très précis.

Que se passe-t-il si le diagnostic n'est pas clair?

L'imagerie par résonance magnétique peut fournir des informations sur les modifications du cerveau. Parfois, on recherche des modifications dans le sang. De tels examens ne sont toutefois pas toujours nécessaires.

Comment traiter les maux de tête?

Une fois la cause identifiée, les maux de tête peuvent être traités de manière efficace et ciblée. En cas de céphalées de tension, il suffit souvent de modifier son comportement pour se débarrasser de l'élément déclencheur et donc des maux de tête, par exemple en faisant plus d'exercice et en se relaxant, en prenant des habitudes de sommeil ou en adaptant son alimentation. Si une déficience visuelle est à l'origine des maux, elle doit être traitée, tandis que chez d'autres patients, le médicament contre la tension artérielle doit être adapté. En cas de maux de tête primaires comme la migraine, qui peut également être liée au cycle menstruel, mais aussi contre les céphalées en grappe, il existe des médicaments efficaces et d'autres thérapies. Dans notre consultation des céphalées à l'Hôpital universitaire de Zurich, nous travaillons en étroite collaboration au sein d'une équipe de spécialistes de différents domaines. C'est idéal pour aider rapidement les patients présentant un tableau clinique complexe.



Les céphalées de tension et les migraines touchent davantage de femmes, les céphalées en grappe davantage d'hommes.

PD D^r Heiko Pohl

est médecin-chef à la Clinique de neurologie de l'Hôpital universitaire de Zurich et spécialiste des céphalées.
www.usz.ch/kopfschmerzen



LA VIE APRÈS LE TRAITEMENT DU CANCER DE L'INTESTIN

Le Darmzentrum Bern du Groupe Lindenhof accompagne les personnes touchées par le cancer de l'intestin tout au long de leur parcours thérapeutique, du diagnostic au suivi. En raison de l'échange d'informations en temps réel entre les spécialistes du groupe hospitalier et les médecins de premier recours, les médecins de famille restent l'interlocuteur principal des personnes concernées.

La plupart des cancers de l'intestin sont curables. Les conditions minimales d'une guérison sont le dépistage précoce de la tumeur et un traitement conséquent et personnalisé, ainsi que l'interaction professionnelle entre les médecins spécialistes et les infirmiers hautement qualifié dans les différentes disciplines. Ils travaillent main dans la main au sein du Darmzentrum Bern afin de définir des traitements individuels adaptés à la personne concernée et de garantir une prise en charge optimale. Le Dr Mark Henschel, un spécialiste chevronné, dirige le Darmzentrum Bern du Groupe Lindenhof. Dans cet article il aborde, entre autres, la vie après le traitement.



Principal message: on peut guérir du cancer de l'intestin, à condition cependant que la tumeur soit détectée suffisamment tôt. Quant au suivi, il exige non seulement une équipe pluridisciplinaire de spécialistes, mais aussi beaucoup d'engagement personnel.

Dr Henschel, comment vos patients sont-ils soutenus par le Darmzentrum Bern après le traitement d'une tumeur?

Les prestations du Darmzentrum ne se concentrent pas seulement sur le traitement de la tumeur, qui est le but premier, mais aussi sur le quotidien des personnes concernées après le traitement: notre service de diététique apporte son soutien sur les questions d'alimentation, des infirmières spécialisées, appelées Visceral Care Nurses, offrent un accompagnement complet et les psycho-oncologues aident à surmonter le diagnostic. Les conseils en matière de stomie offrent un soutien précieux pour gérer le quotidien après la pose d'anus artificiel. Après le traitement, toutes ces disciplines spécialisées s'engagent pour le bien-être de nos patientes et patients et pour un quotidien qui vaut la peine d'être vécu.

Qu'est-ce qui est également très important pour les personnes concernées?

La forme physique est très importante. C'est pourquoi les physiothérapeutes spécialisés de l'unité d'entraînement médical du Lindenhofspital accompagnent les personnes concernées en leur proposant des programmes d'entraînement personnalisés.

Quels sont les thèmes actuels qui seront abordés lors de la soirée bernoise sur les tumeurs du 26 mars 2024?

Cette année, nous aborderons le thème des

effets indésirables pouvant affecter le quotidien des personnes concernées après une intervention chirurgicale, une chimiothérapie ou une radiothérapie. Nous parlerons des éventuelles modifications de la fonction intestinale ou de la continence, des troubles de la sensibilité ou encore de la chute de cheveux due à la chimiothérapie. Nous expliquons également ce que l'on appelle entérite radique. Grâce à ce transfert de connaissances, nous souhaitons encourager une meilleure gestion des conséquences possibles du traitement.

Qu'est-ce qui caractérise particulièrement le Darmzentrum Bern du Groupe Lindenhof?

Grâce à la certification selon les directives strictes de la Société allemande d'oncologie (DKG), la très haute qualité du traitement est documentée et contrôlée de manière transparente. Elle garantit entre autres que toutes les personnes impliquées ont une conception homogène uniforme des processus et des structures, ce qui est bénéfique pour la sécurité de nos patients.

Dr Mark Henschel

est directeur du Darmzentrum Bern du Groupe Lindenhof, certifié par la Société allemande d'oncologie, et intervenant lors de la Soirée bernoise sur les tumeurs consacrée au cancer de l'intestin.



Soirées bernoises sur les tumeurs au Lindenhofspital

Lors des soirées sur les tumeurs du Groupe Lindenhof, vous apprendrez ce qu'il faut savoir sur les possibilités de dépistage et de traitement ainsi que sur les mesures d'accompagnement pour différents types de cancer.

Soirée sur les tumeurs du Darmzentrum Bern le mardi 26 mars 2024, de 18h30 à 20h:

Cancer de l'intestin: le quotidien après le traitement

Intervenants:

Dr Sabine Bühler, médecin spécialiste en oncologie médicale et en médecine interne, MSc Palliative Care

PD Dr Ulrich Oppitz, médecin spécialiste en radio-oncologie/radiothérapie

Dr Mark Henschel, médecin spécialiste en chirurgie, formation approfondie en chirurgie viscérale

Adresse:

Lindenhofspital
Bremgartenstr. 117
3012 Berne
Bâtiment «Schule»,
grande salle, ainsi que
transmission en direct



LA PEAU, NOTRE PLUS GRAND ORGANE

Si nous réfléchissons aux fonctions de la peau dans l'organisme humain, nous pensons rapidement au sens du toucher, à l'absorption de substances ou à la sensation de chaleur et de froid. Mais la peau est bien plus que cela: en tant que limite entre l'homme et son environnement, elle est en premier lieu un organe de protection.

La peau est notre plus grand organe et pèse entre trois et dix kilos. C'est par la peau que nous percevons et manifestons nos sensations. Il n'est donc pas étonnant que la peau soit souvent utilisée dans le langage humain en relation avec les sentiments: à fleur de peau - je ne me sens pas bien dans ma peau - ça me colle à la peau, etc.

Ce miroir de notre âme se manifeste d'une part de manière banale par le rougissement de la peau en cas d'excitation ou de sentiment de honte, par des perles de sueur en cas de peur ou par la chair de poule en cas d'excitation. Quant au processus d'élimination, il peut lui aussi être affecté par la vie de l'âme, ce qui peut avoir des conséquences

à bien plus long terme, par exemple sous forme d'acné, d'éruptions ou d'inflammations.

Les trois couches de la peau

La peau se compose de trois couches: l'épiderme, qui est la couche la plus externe, le derme et l'hypoderme. L'hypoderme contient du tissu adipeux protecteur, dont l'épaisseur varie selon les régions du corps. Il sert d'accumulateur de chaleur et de rembourrage pour les tissus sous-jacents.

Dans le derme, nous trouvons la racine des cheveux, les glandes sudoripares et sébacées ainsi que les vaisseaux sanguins qui alimentent l'épiderme non irrigué en substances nutritives. À la frontière entre l'épi-

derme et le derme, de nouvelles cellules sont continuellement formées, qui subissent un processus de kératinisation pendant environ 28 jours et sont finalement éliminées sous forme de squames.

Le pH de la peau

La séparation avec l'environnement décrit au mieux la fonction réelle de la peau. Elle est un organe de protection et doit préserver le corps des influences nocives de l'environnement. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la peau est, malgré sa taille, un mauvais organe d'absorption. Les substances que nous appliquons sur la peau ne pénètrent souvent pas ou seulement en très petites quantités dans les couches profondes

SOULAGER LES DOULEURS ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES

Les articulations enflammées, trop sollicitées ou les foulures sont douloureuses et limitent la mobilité. Avec Hialsorb Cold, l'entreprise pharmaceutique genevoise TRB Chemedica lance une nouvelle pommade qui réduit rapidement et efficacement les inflammations.

Hialsorb Cold n'est pas seulement indiqué pour réduire les inflammations, mais a également un effet apaisant sur les hématomes et les gonflements ainsi qu'en cas de lésions des tissus mous (entorses, claquages, etc.). La crème à usage externe déploie également ses effets bénéfiques après le sport sur les muscles fatigués et contractés.

Cette nouvelle crème ne laisse pas de taches lors de son application, car elle n'est pas grasse. De plus, elle est facile à appliquer. TRB Chemedica recommande une application deux à trois fois par jour.

Hialsorb Cold est un dispositif médical de classe I à l'odeur agréable, ne contient pas de parabène et pénètre rapidement dans la peau ce qui est également bienvenu.

Efficacité prouvée

En pratique, l'application de Hialsorb Cold permet d'améliorer la mobilité jusqu'à 70%. Cet effet a été prouvé par une enquête clinique prospective et randomisée menée sur 74 patients souffrant de lésions des tissus mous. Dès la première semaine de traitement, une amélioration significative de la douleur et de la fonction a été constatée chez les patients traités avec la crème contenant du menthol par rapport à un groupe placebo.

Selon une autre enquête clinique, les substances actives contenues dans Hialsorb Cold, le sulfate de chondroïtine et l'acide hyaluro-

nique, réduisent efficacement les inflammations. Ainsi, les patients traités par Hialsorb Cold et la physiothérapie ont été soumis à une échographie à haute résolution après un ou deux mois de traitement. Cette enquête a révélé une nette réduction de l'inflammation concomitante dans la zone articulaire concernée.



Echantillon Gratuit

Envoyez-nous le talon rempli et vous recevrez deux échantillons de Hialsorb Cold à essayer gratuitement.

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité

À envoyer à: TRB CHEMEDICA SA, Chemin St-Marc 3, CH-1896 Vouvry VS, (objet: «Échantillon Hialsorb Cold»); ou encore plus simple, par e-mail à switzerland@trbchemedica.com. Date limite d'envoi le 30 avril 2024.

de la peau. Pourtant, le soin de la peau est extrêmement important. Le nettoyage et les soins du matin doivent former une couche protectrice complémentaire et aider à minimiser les influences quotidiennes. Les soins du soir permettent non seulement d'éliminer la saleté quotidienne du visage, mais aussi de régénérer la peau.

Un nettoyage excessif est cependant néfaste pour notre peau. Son pH normal se situe dans une zone légèrement acide, raison pour laquelle il est souvent question du «manteau protecteur acide» de la peau. À chaque nettoyage, nous détruisons modérément à fortement cette protection, selon le produit de nettoyage utilisé. Pendant la reconstruction, notre peau est plus vulnérable aux dommages, ce que les personnes sensibles remarquent souvent par des rougeurs et des démangeaisons après la douche. On comprend mieux maintenant ce que l'on entend par pH neutre pour la peau: l'eau pure

est considérée comme neutre et présente un pH de 7. Quant à la peau saine, elle a un pH de 5 et se situe donc déjà dans la zone légèrement acide. C'est pourquoi un produit est considéré comme «neutre pour la peau» lorsque son pH est égal à 5. Il est donc moins nocif pour la couche protectrice acide.

Soin et nettoyage optimal de la peau

Pour nettoyer la peau de manière optimale, les produits les mieux adaptés sont ceux qui ne moussent pas trop. Les ingrédients mousseux assèchent la peau et ne sont pas conseillés, surtout pour les peaux très sensibles. Le véritable savon n'est pas non plus recommandé. Les composants qu'il contient peuvent, avec le calcaire de l'eau, provoquer des dépôts dans les pores. Cela peut aggraver l'acné ou provoquer des inflammations.

Pour ce qui est des parfums chimiques et des additifs agressifs, ils peuvent endommager la peau ou provoquer des irritations.

Les défauts cutanés réduisent la fonction protectrice naturelle de la peau, ce qui rend la peau plus sensible et plus vulnérable aux irritations. Cela entraîne à son tour de nouveaux défauts cutanés, ce qui constitue un cercle vicieux tristement parfait.

Les avantages des cosmétiques naturels

Chaque personne est unique et les soins de la peau devraient l'être tout autant. En matière de soins du visage, la publicité tente justement de nous séduire avec des slogans et des ingrédients toujours plus nouveaux, innovants et originaux. Pourtant, la peau n'a pas besoin de grand-chose: un nettoyage doux, un tonique léger et une crème adaptée suffisent à créer une base optimale. Des soins spéciaux comme une crème pour les yeux ou des sérums peuvent être ajoutés ponctuellement si vous le souhaitez.

C'est en harmonie avec la nature que notre peau se sent le mieux: les ingrédients naturels des cosmétiques naturels sont moins irritants et peuvent aider la peau à s'auto-régénérer. Pour de nombreuses marques connues, la présentation des cosmétiques naturels est depuis longtemps déjà au goût du jour. Cela contribue à ce que la cosmétique naturelle devienne de plus en plus tendance. Laissez-vous convaincre, votre pharmacie ou droguerie de confiance se réjouit de votre visite.

Dans le cadre d'une série consacrée à la peau, nous aborderons dans d'autres numéros de *Pharmacie chez soi* différents problèmes de peau tels que la neurodermatite, le psoriasis, les mycoses cutanées ou l'acné, ainsi que des thèmes apparentés comme la protection solaire et les soins de la peau en détail. Restez dans l'expectative!



La peau est un organe de protection qui doit préserver le corps des influences nocives de l'environnement.

Anina Nater



est droguiste diplômée ES et co-proprétaire de la droguerie Haas à Frauenfeld.

L'ours de *Pharmacie chez soi*

Édition et annonces MP Media Press SA, Könizstrasse 25, 3008 Berne, tél. 031 740 97 10, fax 031 740 97 28, info@schweizerhausapotheke.ch

Direction Dr. Christoph Tschan, 031 740 97 15, ch.tschan@schweizerhausapotheke.ch; Mischa Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch

Rédaction Martin Mäder, 031 740 97 18, m.maeder@schweizerhausapotheke.ch (direction); Cornelia Hänni, c.haenni@schweizerhausapotheke.ch

Conception graphique Anja Maria Wullschläger, a.wullschlaeger@schweizerhausapotheke.ch • **Directeur marketing et communication** Stefan Möckli, 031 740 97 02, s.moeckli@schweizerhausapotheke.ch • **Crédit photos** unsplash.com, shutterstock.com, mäd • **Couverture** Anja Maria Wullschläger

Tirage 177204 (certifié par la REMP, 2023); allemand 123605, français 53599 • **Abonnement** 24 francs • **Parution** huit fois par an

Service abonnements Saanefeldstrasse 2, 3178 Bödingen, 058 510 61 12, abo@schweizerhausapotheke.ch

LE CUIR... VÉGÉTALIEN?

Il existe de plus en plus de matières remplaçant le cuir animal. Ces matériaux innovants sont notamment fabriqués à partir d'ananas, de pommes, de café ou de champignons.

Commençons par tirer au clair un premier point: le cuir végétalien n'existe pas vraiment. Par définition, le cuir est une peau tannée, donc toujours d'origine animale. Le terme de cuir végétalien est donc une contradiction en soi. Il ne s'agit pas ici de jouer sur les mots, mais de souligner que la recherche de solutions de rechange au cuir véritable a désormais donné naissance à de nombreux matériaux innovants. Une évolution à saluer, car la production industrielle de cuir (bon marché) fait depuis longtemps l'objet de critiques: l'utilisation de produits chimiques toxiques lors du tannage et la forte consommation d'eau sont devenues une énorme charge pour l'homme et l'environnement.

Le remplacement du cuir synthétique, composé de matières comme le polyuréthane ou le polychlorure de vinyle (PVC), n'est toute-

fois pas une idée convaincante. C'est pourquoi l'avenir appartient aux matériaux issus de matières premières biosourcées et durables. De nombreuses imitations de cuir récemment développées contiennent encore des composants issus de matières premières non biosourcées, mais de nombreuses entreprises s'efforcent de les réduire ou, si possible, d'y renoncer complètement. Nous présentons ici quelques-uns de ces matériaux.

Les feuilles d'ananas

L'entreprise Ananas Anam dont le siège social est à Londres fabrique le matériau Piñatex à partir de fibres de feuilles d'ananas, un sous-produit de la récolte d'ananas aux Philippines. Outre les fibres végétales, le non-tissé est composé à environ 20% d'un plastique à base d'amidon de maïs. Pour produire ce

matériau, les feuilles des plantes qui restent après la récolte des ananas sont coupées et les longues fibres en sont extraites, lavées et séchées. Un autre processus de nettoyage permet d'obtenir un matériau floconneux qui est mélangé au plastique et constitue ainsi la base de toutes les collections Piñatex.

Le matériau est ensuite affiné et transformé en Europe sous forme de rouleaux. Cette innovation a été développée par la designer et entrepreneuse espagnole Carmen Hijosa, qui a été experte en cuir dans les années 1990. L'impact négatif de l'industrie du cuir sur l'environnement l'a toutefois incitée à chercher une solution plus durable. En 2021, elle a été sélectionnée pour le Prix de l'inventeur européen de l'Office européen des brevets (OEB). Piñatex est utilisé pour les chaussures, les sacs, les vêtements et les meubles ▶▶

Une protection fiable et naturelle contre les tiques.



L'homéopathie aide votre animal de compagnie.

Demandez à votre vétérinaire, votre pharmacie ou votre droguerie.

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch



rembourrés. Parmi ses clients, on trouve notamment des marques de renom comme Hugo Boss.

Recyclage du marc de pomme

Il est également possible de fabriquer un matériau semblable au cuir à partir des restes de pommes, qui sont produits en grande quantité, notamment lors de la production de jus. C'est le cas par exemple d'AppleSkin de l'entreprise Frumat. Cette entreprise a été fondée par Hannes Parth. Cela fait déjà quinze ans que ce Tyrolien du Sud peaufine son matériau innovant, qui devrait tôt ou tard être basé sur des ingrédients purement végétaux.

Pour l'instant, il faut toutefois encore du plastique pour la stabilité. Les résidus solides des pommes sont enrichis de cette matière et appliqués sur un support comme le coton, le bambou ou le polyester recyclé. Le tissu obtient ainsi la résistance à la déchirure souhaitée. La structure typique du cuir est appliquée sur la surface à l'aide d'un pochoir. Le matériau Leap de l'entreprise Beyond Leather, qui ressemble à du cuir, est également fabriqué à partir de marc de pomme. Il est composé de 84% d'éléments biosourcés.

La peau utile du grain de café

Quel est le rapport entre le café et les voitures? Pour l'ingénieure Martina Gottschling, chercheuse au sein de VW Group Innovation, ce rapport est multiple. Elle est à la recherche de matériaux recyclés et sans produits animaux pour le groupe automobile, qui pourraient servir de substituts au cuir pour



Crédit: photo ananas: Ananas Anam, crédit: photo champignons: Zvnder

Des fibres de feuilles d'ananas, qui sont un sous-produit de la récolte d'ananas aux Philippines, sont transformées en non-tissé en y ajoutant du plastique à base d'amidon de maïs.

les sièges de voiture, les habillages décoratifs et les revêtements de volant. Car dans l'industrie automobile aussi, l'appel à des matériaux plus écologiques se fait de plus en plus pressant.

Pour sa recherche fondamentale, Martina Gottschling s'est notamment intéressée au grain de café. Ou plus précisément à la pellicule argentée qui recouvre le grain de café et qui est un résidu de la torréfaction. Ces pellicules conviennent parfaitement comme charge naturelle pour la fabrication de cuir synthétique. Le cuir synthétique n'est donc pas entièrement durable, mais il permet au moins de réduire la part des composants à base de pétrole.

La marque de chaussures munichoise nat-2 expérimente également avec le café: des baskets ont été créées en collaboration avec une entreprise tyrolienne qui fabrique même des papiers peints à partir de marc de café infusé. Les chaussures contiennent jusqu'à 30 % de café. La matière première provient de cafés des environs, ce qui présente un grand avantage dans la mesure où la matière première peut être transformée rapidement et ne moisit pas si vite.

Des champignons de Transylvanie à la place du daim

Visuellement et au toucher, les produits du label Zvnder rappellent le daim. Toutefois, il ne s'agit pas non plus de peau d'animal utilisée, mais d'un champignon d'arbre spécial, l'amadouvier. La designer Nina Fabert, qui avait déjà mené des études approfondies sur les matériaux et le traitement de ce champignon pendant ses études, a développé le matériau Fungiskin à partir de ce champignon.

La matière première est récoltée en Roumanie, plus précisément en Transylvanie. C'est là que le champignon est le plus répandu et qu'il est transformé depuis des générations. Pour assurer la préservation de l'espèce, les fructifications du champignon sont détachées avec précaution des troncs et les arbres sont également entretenus en conséquence. Comme le champignon présente une forte teneur en air, le matériau est extrêmement doux et léger au toucher. Aucune substance chimique n'est utilisée tout au long du processus de fabrication.



Visuellement et au toucher, les produits du label Zvnder rappellent le daim. La base n'est cependant pas une peau animale, mais un champignon d'arbre.

Susanne Lieber

ORAL SYSTEM® Oraflogo®

POUR TOUS LES MAUX BUCCAUX.

Soulage immédiatement la douleur et guérit efficacement la muqueuse buccale.

- Ulcère (prothèses, bagues orthodontiques)
- Gencives enflammées et saignantes
- Aphtes, blessures, herpès
- Parodontite, gingivite
- Stomatite après Chimiothérapie

Cliniquement prouvé!



Oraflogo® Junior gel

10 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Spécialement pour enfants et adolescents.

- idéal pour les enfants qui portent des brackets
- gencives enflammées, gonflées, saignantes et aphtes

Oraflogo® Original gel

10 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour tous les problèmes intra-oraux.

- guérison rapide de la muqueuse buccale avec effet à long terme
- gencives enflammées, gonflées, saignantes et aphtes



Oraflogo® First teeth pro gel

ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour les tout-petits qui font leurs dents.

- blessures mineures, inflammations
- irritation des gencives



Oraflogo® dentifrice

ingrédients actifs naturels, huiles essentielles et acide hyaluronique

Pour les personnes ayant des problèmes buccaux récurrents.

- dentifrice unique pour la bouche sensible et sèche
- hydratant et donne une haleine fraîche
- sans sulfate, alcool, chlorhexidine, parabènes et fluorure



Oraflogo® oral solution

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour l'inflammation des gencives, aphtes ou stomatites.

Solution thérapeutique hautement concentrée, qui soulage rapidement la douleur et guérit la muqueuse buccale.



Oraflogo® bain de bouche

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour les soins préventifs quotidiens et des problèmes chroniques.

Pour la bouche sensible et sèche sans ingrédients irritants. Procure une haleine fraîche.



Oraflogo® spray

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pratique et discret pour la vie active.

Un soulagement rapide pour Bouche sensible et sèche. Procure une haleine fraîche instantanée.

Effets garantis des herbes et de l'acide hyaluronique.

Dans toutes les pharmacies, drogueries ou chez votre dentiste.
plus d'informations: www.oraflogo.ch

Douleurs dorsales?



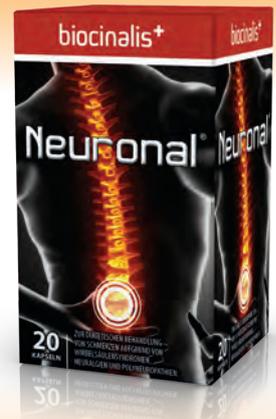
- Siatique et hernie discale.
- Douleurs lombaires / lumbago.
- Douleurs chroniques à la nuque, dans les bras et les épaules.
- Opération des disques intervertébraux.

Pour un rétablissement rapide en cas de dommages aux nerfs de la colonne vertébrale.

Les capsules de Neuronal® agissent directement sur le foyer d'émergence des douleurs. Leur action est très différente de celle des analgésiques.

Attesté scientifiquement.

- Réduit l'intensité des douleurs.
- Améliore l'état de santé général.
- Améliore la qualité de vie.
- Diminue la consommation d'antidouleurs.



1 capsule par jour

Remède naturel.
Sans effets secondaires.

Le Neuronal® est disponible en pharmacies.

Pour plus d'informations: www.neuronal.info

Qualité - Élaboré et testé dans l'UE, sous contrôle pharmaceutique de la pureté et de la composition.

DU CONFLIT AU RÉSULTAT POSITIF

Que des divergences d'opinion mènent à la casse ou à de nouvelles solutions dépend souvent de nous-mêmes, en partie du moins. Et le silence n'est pas toujours d'or.

La famille Zehnder est en train de dîner. Jan, le père, tape avec amusement sur son téléphone portable, visiblement amusé par un message qui s'y affiche. «Nous sommes assis ensemble à la table du dîner et tu n'as rien de mieux à faire que de jouer avec ton téléphone portable, s'énerve sa femme. Quel piètre exemple tu donnes à tes deux enfants», ajoute-t-elle, indignée. Le visage rouge de colère, Jan Zehnder saisit son smartphone et se réfugie dans sa salle de loisirs au sous-sol. Il faudra attendre quelques jours avant que la paix familiale ne revienne.

Une chance pour trouver des solutions

Là où les gens vivent, travaillent ou passent leur temps libre ensemble, des divergences d'opinion peuvent survenir. Les disputes portent, par exemple, sur la durée d'utilisation de la salle de bains, la conduite sur la route, l'ordre dans la buanderie ou encore la gestion de l'argent. Des études ont montré que les questions financières sont particulièrement souvent à l'origine de désaccords. Or, les disputes ne sont pas d'emblée négatives, dans l'idéal, elles conduisent à de meilleures solutions. Il faut toutefois tenir compte de certains points. Ainsi, celui qui ne défend jamais son point de vue de manière offensive risque d'être traité de manière irrespectueuse ou d'être exploité. Les conflits sont souvent nécessaires pour fixer des limites et faire respecter ses propres besoins. Au travail ou au sein d'une association, les désaccords latents qui ne sont pas abordés peuvent avoir un effet paralysant dans la mesure où ils sapent la motivation et la cohésion.

Aborder les tensions à temps

La grande majorité des gens n'aime pas les conflits et essaient de les éviter. L'expression correspondante est «se taire pour le bien de la paix». Mais parler n'est pas toujours de l'argent et se taire n'est pas toujours de l'or, comme le dit un autre dicton. Il est parfois préférable d'aborder un comportement dérangeant à un stade précoce. Si l'on attend trop longtemps, les sentiments accumulés peuvent se déchaîner. Il est facile de laisser échapper des insultes que l'on regrettera plus tard.

Après une violente engueulade, il est souvent difficile de retrouver une certaine harmonie au sein de la famille, des proches ou de l'équipe de travail. Les désaccords abordés à temps permettent plus facilement d'avoir une discussion objective et d'arriver à des solutions de compromis acceptables; les blessures sont ainsi plus facilement évitées. Si le ton devient de plus en plus irritable, les voyants d'alarme doivent s'allumer. On peut alors aborder directement le ton de la conversation: «J'ai l'impression que tu es très mécontent de quelque chose. S'il te plaît, dis-moi ce qui te dérange.» De cette manière, on aborde directement la cause des tensions, ce qui permet de trouver plus facilement une solution. Une remarque telle que «même si nous ne sommes pas d'accord, nous ne devons pas perdre le respect l'un pour l'autre, ton ton me dérange», contri-

bue à ce qu'un conflit ne se transforme pas en haine réciproque.

Une communication claire

Les tensions apparaissent surtout lorsque les intérêts des personnes concernées divergent fortement. Selon les psychologues, l'un des déclencheurs les plus fréquents des disputes est l'hypothèse que l'autre personne doit savoir qu'elle se comporte mal. Ce malentendu est plus fréquent chez les personnes qui sont ensemble depuis longtemps. Le père suppose que sa fille adolescente dans la salle de bain sait qu'il doit se raser et prendre une douche de toute urgence; il s'énerve contre la paresseuse. De son côté, la collaboratrice commerciale part du principe que sa collègue sait qu'elle attend les documents promis. Si ces attentes ne sont pas satisfaites, la frustration s'installe. Il



Une dispute peut survenir très rapidement. Si le ton devient de plus en plus irritable, il faut s'efforcer de se détendre de manière conciliante.

en résulte un ton irritable, des regards hostiles ou de petites actions de vengeance. Les conflits sont souvent attisés par une communication imprécise.

Les médias numériques favorisent le manque de clarté. Pour une communication précise, outre les mots prononcés, le ton de la voix, les mimiques et les gestes sont déterminants. La personne à qui l'on s'adresse peut ainsi mieux évaluer si un propos est amical, ironique ou impatient. Les emojis, qui expriment des états d'âme et des sentiments dans la communication numérique, transmettent parfois des signaux confus. Dans les e-mails et les messages numériques, le/la destinataire prend peut-être à tort une remarque qui se veut amusante pour une allusion critique. Une demande urgente est interprétée à tort comme un souhait qui devrait être satisfait de temps en temps. Pour les sujets importants ou délicats, il est préférable d'opter pour un échange direct, une vidéo ou un appel téléphonique.

Mentionner son propre ressenti

Les conflits se déroulent souvent selon un schéma similaire: une personne exprime

des reproches. La personne critiquée réagit soit par une contre-attaque, soit par une justification. Les conflits visent souvent à pousser l'autre personne à changer de comportement ou à avouer sa culpabilité. Les échanges verbaux s'enveniment de plus en plus. Les deux personnes ne s'écoutent presque plus, elles veulent imposer leur point de vue par un flot de paroles de plus en plus intense. Par conséquent, les fronts se durcissent et la résolution du conflit s'éloigne.

Plutôt que d'attaquer l'autre de front, il est plus approprié de parler de ses propres sentiments en avançant, par exemple, «je suis très déçu que tu aies abusé de ma confiance». En cas de conflit, il faut si possible se limiter à la situation actuelle, par exemple: «Tu m'as fait attendre deux heures aujourd'hui, je me suis fait du souci, j'ai craint qu'il ne te soit arrivé quelque chose. J'aurais été content que tu m'informes de ton retard.»

Proposer des solutions pour apaiser les tensions

Les propositions de solutions sont toujours plus efficaces que les attaques. «Je suis reconnaissant si tu apportes à chaque fois le sac poubelle plein au conteneur à déchets sans y être invité», a un autre effet que la remarque «Monsieur a-t-il besoin d'une invitation supplémentaire à chaque fois pour jeter le sac poubelle plein?»

Il est également important de choisir le bon moment. Ainsi, il est parfois préférable d'ajourner une dispute et de faire une promenade à l'air libre à la place. Par ailleurs, les conflits s'enveniment plus facilement sous l'influence de l'alcool, raison pour laquelle il est préférable de ne pas entamer de discussion après avoir bu du vin, de la bière ou d'autres boissons alcoolisées. De même, en période de stress ou après une longue et exigeante journée de travail, il est préférable d'éviter les désaccords.

S'il y a des sujets à régler, il vaut mieux attendre une phase calme et détendue. De même, il faut choisir un environnement approprié. Attaquer frontalement une personne lors d'une réunion d'équipe ou de direction est rarement une stratégie efficace. La personne critiquée se sent mise à nu, voire humiliée. Il est préférable de discuter des différends en cours en petit comité, afin que personne ne perde la face et puisse accepter plus facilement une solution.

Adrian Zeller

Le bleu avec l'anneau rouge



Pour elle & lui

La protection maximale pour les lèvres sèches et gercées!

Grâce aux substances actives de l'**anneau rouge**, le tube **bleu** hydrate et protège sans graisser, prévient les bactéries et les empêche de pénétrer.



Distribution Suisse - Tanner SA Cham, www.tanner-sa.ch

ZACTIGIS SKINLINE

Routine naturelle aux probiotiques et à la Lactoferrine. La routine en 4 étapes pour en finir avec les imperfections.

La routine «matin & soir» de Zactigis SkinLine a une action continue 24h/24h contre les imperfections de la peau. Elle soigne de l'intérieur, nettoie, répare et protège la

peau pour limiter l'apparition des imperfections cutanées. (Poussée d'acné, boutons, points noirs). Elle aide à retrouver l'équilibre cutané et renforce les défenses naturelles de la peau.

5 minutes le matin

• Zactigis SkinCTRL: soigner la peau de l'intérieur.

- Zactigis SkinNet/Soap/Foam: nettoyer & assainir.
- Zactigis SkinPure: traiter & réparer.
- Zactigis SkinMat: hydrater & protéger.

5 minutes le soir

• Zactigis SkinNet/Soap/Foam: nettoyer & assainir.

- Zactigis SkinNight: peeling biologique pour traiter & réparer.
- Zactigis SkinMat: hydrater & protéger.

Pourquoi des probiotiques dans une crème visage?

Le probiotique aide à rééquilibrer l'écosystème de la peau, stabiliser son microbiome et obtenir une peau apaisée, renforcée, d'apparence saine.

Pourquoi la Lactoferrine?

- La lactoferrine contrôle le pathogène responsable de l'infection des boutons d'acné.
- Neutralise les radicaux libres.
- Combat l'inflammation des boutons.
- A un effet cicatrisant.
- Contrôle la production de sébum.



GRINCEMENTS DE DENTS – RONFLEMENTS – APNÉE DU SOMMEIL

Les troubles du sommeil peuvent avoir des origines diverses. Si ce sont des causes telles que dépressions, troubles de l'anxiété ou des maladies neurologiques, des remèdes pharmaceutiques ou naturels peuvent apporter de l'aide.

Si les symptômes ont une origine mécanique ou physique, en général les médicaments ne peuvent pas aider. Prenons par exemple le ronflement et l'apnée obstructive du sommeil qui y est souvent associée: pendant le sommeil, la musculature de la langue et les tissus environnants se relâchent. L'ouverture des voies respiratoires supérieures est réduite et la vibration du tissu buccal relâché provoque le ronflement. De façon souvent inaperçue, les voies respiratoires se ferment complètement et des interruptions respiratoires dangereuses ont lieu.

Il n'y a, naturellement, aucun médicament pour traiter ce processus mécanique. Il fallait donc trouver des solutions mécaniques. Des recherches et des études ont finalement identifié les deux meilleures solutions.

1. La thérapie CPAP. Ici l'air est fourni au patient par une pression continue des voies aériennes générée par un compresseur.
2. À l'aide d'une gouttière dentaire spéciale, la mâchoire inférieure est avancée de quelques millimètres pendant le sommeil. Cela évite à la langue de retomber, ouvre les voies respiratoires, empêche le ronflement et le dangereux arrêt respiratoire du sommeil.

Une autre cause des troubles du sommeil largement répandue est le grincement des dents

(bruxisme). Le pressage et le grincement des dents contrôlés par le subconscient sont des réactions aux situations de stress vécues dans la vie quotidienne. On peut certes essayer de réduire ce stress par certains exercices, mais si cela ne réussit pas, il n'y a pas de médicament pour prévenir cette para-fonction inconsciente. Pour éviter au moins les graves conséquences du bruxisme, il n'y a que la solution mécanique d'une gouttière dentaire individuelle. Elle protégera, d'une part, les dents contre l'abrasion et sou-

lagera, d'autre part, l'articulation de la mâchoire et l'ensemble des muscles de la tête.

Depuis 2009, la gouttière contre le grincement des dents SoluBrux, et la gouttière anti-ronflement SoluNox, ont fait leurs preuves en tant qu'alternative efficace au quotidien. Diverses études universitaires indépendantes le prouvent également.

En vente dans les pharmacies et les drogueries. Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site www.w3.solutions.





NOUS MISONNS SUR
LES **NUMÉROS**
SCHÜSSLER.



Et toi?



DEMANDE CONSEIL AUPRÈS DE TA PHARMACIE OU DROGUERIE.



Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur l'emballage. Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi.



L'ANNEAU GASTRIQUE VIRTUEL FAIT DISPARAÎTRE LES KILOS EN TROP

Contrairement à une intervention chirurgicale, l'hypnose vous fournit une solution alternative sans risque grâce à un anneau gastrique imaginaire.

Les personnes obèses qui s'intéressent à l'hypnose gastrique ont souvent suivi sans succès d'innombrables régimes. Elles voient dans ce traitement un dernier espoir. Pour réussir une hypnose, il faut avoir la volonté de modifier l'alimentation et les autres habitudes de vie. En outre, vous devriez être ouvert à des méthodes alternatives et ne pas présenter de contre-indication (par exemple des psychoses).

Méthode

L'hypnose met une personne dans un état contrôlé entre le sommeil et l'éveil: les mots prononcés sont

transformés en idées et vécus comme réels. L'anneau gastrique placé dans une intervention fictive est désormais stocké dans la mémoire à long terme et suggère un estomac rapetissé. Il en résulte un sentiment précoce de satiété. Souvent, il s'agit aussi de découvrir les causes, par exemple les événements négatifs du passé, qui peuvent se trouver derrière un comportement alimentaire compensatoire. Grâce à l'hypnose, des modèles de comportement incorrects peuvent être efficacement modifiés.

Expérience

Diverses études ont montré un effet positif significatif lors de la perte de poids assistée par l'hypnose par rapport avec l'amaigrissement sans hypnose. Le nombre de séances nécessaires varie d'un

client à l'autre et dépend aussi des causes. Il est important de traiter les clients d'une manière sûre et responsable, c'est pourquoi vous ne devriez vous adresser qu'à des experts expérimentés.

Suite à une séance de plusieurs heures, un client a perdu 50 kg en une année grâce à l'hypnose.

Daria Peter

est Mental Coach, hypnothérapeute et formatrice en hypnose

Bäderstrasse 25

5400 Baden

www.dariapetermentalcoaching.ch



UNE SOLUTION ÉLÉGANTE POUR LES FEMMES ENCEINTES ET ÂGÉES

La gynécologue zurichoise Lea Köchli recommande à ses patientes le nouveau AndreaDHA plus D3 + K2.

Lea Köchli gère un centre de santé pour femmes à Zurich. Elle-même mère, elle souligne l'importance des acides gras oméga-3 en plus des multivitamines pendant la gros-

sesse: «Les acides gras oméga-3 sont importants pour le bon développement des yeux et du cerveau de l'enfant en croissance.»

Désormais, le nouveau complément alimentaire AndreaDHA plus D3 + K2 ne contient pas seulement des acides gras oméga-3, mais aussi les vitamines essentielles D₃ et K₂.

Elles favorisent entre autres la santé des os chez l'enfant et protègent la mère contre les carences en calcium. Comme les compléments alimentaires Andreavit et Andreafer, le produit provient de l'entreprise de santé Andreabal d'Allschwil BL.

Combinaison d'acides gras et de vitamines

Lea Köchli recommande aux femmes enceintes et à celles qui souhaitent le devenir de prendre AndreaDHA plus D3 + K2. Elle parle d'une «solution élégante et innovante»: on fait «d'une pierre trois coups». Jusqu'à présent, les personnes qui prenaient une préparation à base d'acides gras oméga-3 devaient couvrir leurs besoins en vitamine D₃ séparément, en prenant des gouttes. Ainsi, il n'est pas garanti que la vitamine D₃ atteigne effectivement les os. Avec AndreaDHA plus D3 + K2, elle y est désormais acheminée.

Petite capsule, haute tolérance

Pour Lea Köchli, la liposolubilité de trois substances est un grand avantage en termes de tolérance. L'absorption d'AndreaDHA plus D3 + K2 est optimale lors d'un repas principal, par exemple une salade avec une sauce huileuse. Les composants du produit sont végétaliens, l'acide gras oméga-3, par exemple, est extrait d'algues.

Comme les acides gras oméga-3 et la vitamine D₃ favorisent l'anti-âge et la santé des personnes âgées, AndreaDHA plus D3 + K2 convient également aux personnes âgées: la petite capsule est facile à avaler. Il convient de prendre une gélule par jour.

AndreaDHA plus D3 + K2 est disponible en pharmacie, en droguerie ou sur www.andreabal.ch.



Lea Köchli (au centre de la photo) dirige un cabinet de gynécologie à Zurich. Elle recommande aux femmes enceintes et aux femmes plus âgées de prendre AndreaDHA plus D3 + K2. Photo: mäd.

LE CANCER DU CÔLON: À DÉPISTER À PARTIR DE 50 ANS

Le cancer du côlon est le quatrième type de cancer le plus fréquent, juste après le cancer du poumon. Chaque année, 4500 femmes et hommes en sont atteints en Suisse. Pourtant, ce type de cancer pourrait être assez facilement évité, car il est possible d'identifier et d'éliminer les lésions précancéreuses.

Le cancer du côlon fait partie des principales maladies cancéreuses en Suisse, avec 1650 décès par an. Ce chiffre pourrait être réduit de manière significative grâce à une détection précoce, car les tumeurs intestinales ont généralement une croissance lente et offrent donc de bonnes chances de succès lorsqu'elles sont détectées tôt.

Parce qu'un diagnostic précoce est de la plus haute importance, la Ligue contre le cancer recommande vivement à toutes les femmes et à tous les hommes de plus de 50 ans de participer à des programmes de dépistage du cancer du côlon. En outre, elle recommande des mesures individuelles qui réduisent

considérablement le risque personnel de développer la maladie, par exemple d'adopter un mode de vie sain, avec suffisamment d'exercice physique et une alimentation équilibrée.

Délicate perte de temps

Ce type de cancer ne se manifeste souvent qu'au bout de plusieurs années, ce qui peut faire perdre un temps précieux pour un traitement efficace. Pour le dépistage, ledit test du sang occulte dans les selles (FIT) et la coloscopie sont les méthodes privilégiées. Elles peuvent sauver des vies, car elles offrent la possibilité de détecter un cancer du côlon à un stade où le traitement est le plus efficace.

La Ligue contre le cancer recommande le FIT tous les deux ans ou une coloscopie tous les dix ans, idéalement dans le cadre de programmes cantonaux de dépistage. Mais de tels programmes ne sont pas disponibles sur l'ensemble du territoire suisse. Récemment, le dépistage a été introduit dans

les cantons de Berne, Lucerne et Bâle-Campagne, et une introduction est prévue dans le canton de Thurgovie, par exemple. La responsabilité de la mise en œuvre de ces programmes incombe souvent aux ligues cantonales ou régionales contre le cancer.

Une histoire familiale importante

Dr Julia Schwarz, spécialiste du dépistage à la Ligue suisse contre le cancer, souligne l'importance de la prévention du cancer du côlon: «Pour savoir s'il existe un risque accru, il faut connaître l'histoire familiale. Si les parents ou les frères et sœurs ont eu un cancer du côlon ou de nombreux polypes intestinaux, le risque personnel peut être plus élevé.» Elle recommande en outre que les personnes ayant déjà eu des polypes intestinaux ou souffrant d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin se préoccupent également du dépistage. Selon Dr Schwarz, même les personnes sans risque accru identifiable peuvent profiter d'un examen

de dépistage, en particulier à partir de 50 ans: «Le test FIT est facile à réaliser et peut détecter du sang dans les selles, invisible à l'œil nu. Un résultat de test positif conduit généralement à recommander une coloscopie afin d'identifier la cause de la présence de sang.»

Augmenter la limite d'âge

La Ligue contre le cancer milite par ailleurs pour un relèvement de la limite d'âge à 74 ans pour la prise en charge des examens de dépistage. Actuellement, la prise en charge est limitée à la tranche d'âge de 50 à 69 ans, alors que la plupart des cancers du côlon ne sont diagnostiqués qu'après le 70e anniversaire.

Le dépistage et les mesures préventives sont essentiels pour faire baisser le taux de maladie et de mortalité en Suisse. La promotion d'un mode de vie sain, un accès plus large et la mise en œuvre de programmes de dépistage permettent d'apporter une contribution importante à la santé publique.



 **ligue contre le cancer**

Le cancer de l'intestin se fiche de savoir qui tu es. Informe-toi.

Détecté à temps, le cancer de l'intestin offre de très bonnes perspectives de guérison. C'est pourquoi nous conseillons des examens de dépistage à partir de 50 ans. De plus, un style de vie sain avec suffisamment d'exercice physique réduit le risque. Nous informons, soutenons et accompagnons.

En savoir plus: liguecancer.ch/cancerintestin

Dès 50 ans: Dépistage





Mars, un mois pour agir

La Ligue suisse contre le cancer est un point de contact important pour les personnes concernées et leur entourage. En tant qu'organisation faîtière, elle propose, avec ses dix-huit ligues cantonales et régionales, un éventail complet et gratuit de conseils, de soutiens et d'informations. En mars, mois du cancer du côlon, la Ligue contre le cancer met en place différentes activités pour attirer l'attention sur l'utilité du dépistage. Les informations les plus importantes sont transmises dans une nouvelle vidéo didactique. Pour plus d'informations: www.liguecancer.ch/cancercolon

Soporin – en cas de troubles du sommeil



Sântis

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.
Disponible en drogueries et pharmacies.

**Les remèdes d'Appenzell agissent
avec force. Partout au monde.**

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie



HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch