



astrea

pharmacie

Alimentation des enfants

Manger sainement dès le plus jeune âge

Maux de tête

Explication et aide rapide

Un cadeau de votre pharmacie

Eveil des esprits

Le printemps revigorant



Soufrol® Muscle Magnesium Crème *Cool*

Le plaisir sans crampes

Agit directement et rapidement en cas:

- des crampes musculaires
- des tensions
- des courbatures

Contient du
magnésium
et soufre
(MSM)



 Gebro Pharma | Un plus pour la vie

VOTRE CADEAU

- Effet analgésique rafraîchissant
- Favorise la mobilité articulaire
- Efficace contre les inflammations et les gonflements des articulations



A l'achat d'un tube de **Soufrol® Muscle Magnesium Crème 120 g** vous recevrez **1 Soufrol® Arthro Crème 60 g** dans votre pharmacie ou votre droguerie **en cadeau**.

Offre valable jusqu'au **31.08.2024**, non cumulable.

Information pour le commerce spécialisé: remboursement par le service externe, conservez le bon avec le quittance jusqu'à la prochaine visite (TVA incluse).

 Gebro Pharma | Un plus pour la vie

Chère lectrice, cher lecteur,

En mai, la nature s'épanouit pleinement. Nous savourons les premières fraises locales sucrées et peut-être rêvons-nous déjà aux joies de l'été qui approche. Il n'est pas étonnant que mai soit, avec le mois d'août, le mois le plus prisé pour les mariages. Cependant, ce mois «de joie et de bonheur» ne doit pas son nom aux déciles de mai. En effet, mai vient de «Wunnimanot» – le mois des pâturages. Parce qu'en mai, le bétail était autorisé (et l'est toujours) à sortir au pâturage pour la première fois de l'année. Dans notre éditorial, nous vous expliquons comment nous pouvons, nous aussi, offrir à notre corps et à notre esprit une pause de «fraîcheur» – et faire le plein d'énergie.

Pour les enfants, une alimentation optimale est essentielle. Découvrez ce que les parents peuvent faire pour que leur progéniture apprécie une alimentation saine. A propos de santé: dans notre quiz, vous pourrez tester vos connaissances sur les vitamines et les minéraux. Un autre article traite de la névrodermite (eczéma atopique), une maladie de la peau dont souffrent jusqu'à vingt pour cent des enfants et cinq pour cent des adultes en Suisse.



Dans une interview, Claudia Bühler, éducatrice spécialisée, explique les difficultés auxquelles sont confrontées les personnes autistes, mais aussi combien ces personnes sont capables de performances exceptionnelles.

Nous vous souhaitons une lecture enrichissante,

Jürg Lendenmann, Rédacteur en chef

Tirage total

111 000 exemplaires

Numéro

5 – mai 2024

Édition

Healthcare Consulting Group SA

Baarerstrasse 112, 6300 Zoug

+41 41 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de



Société Suisse
des Pharmaciens

pharmaSuisse

Direction de l'édition

Martin Bürki

Rédaction

Jürg Lendenmann

Responsable de la rédaction

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Publicité

Manuela Frei

+41 79 860 75 89

manuela.frei@hcg-ag.ch

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Traduction

Marie-Hélène Kanem

Mise en page

Freiraum Werbeagentur AG

Production

Swissprinters AG/Kromer Print AG

ISSN 2813-9194

Copyright

Tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation. Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

imprimé en
suisse

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.



16

Thème principal

6 Réveiller les esprits

Santé

- 12 Alerte mal de tête!
- 20 Surmonter la peur des examens
- 22 Santé: les oreilles. Entendez-vous toujours bien?
- 26 Pour un cœur en bonne santé
- 34 Infections urinaires: toujours bien rincer les voies urinaires
- 38 Névrodermite: tout est une question de soins

Alimentation

- 16 Alimentation des enfants: manger sainement dès le plus jeune âge
- 28 Testez vos connaissances: vitamines et minéraux

Interview

- 24 Personnes autistes: peu loquaces, maladroites mais aimables

Question d'enfant

- 36 A quoi sert la douleur?

Votre pharmacie

- 30 Conseils du pharmacien: les aphtes
- 31 Demandez à votre pharmacienne ou à votre pharmacien

Divers

- 3 Éditorial
- 3 Mentions légales
- 19 Conseils produits
- 42 Mots fléchés



20



38

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 3 juin 2024.



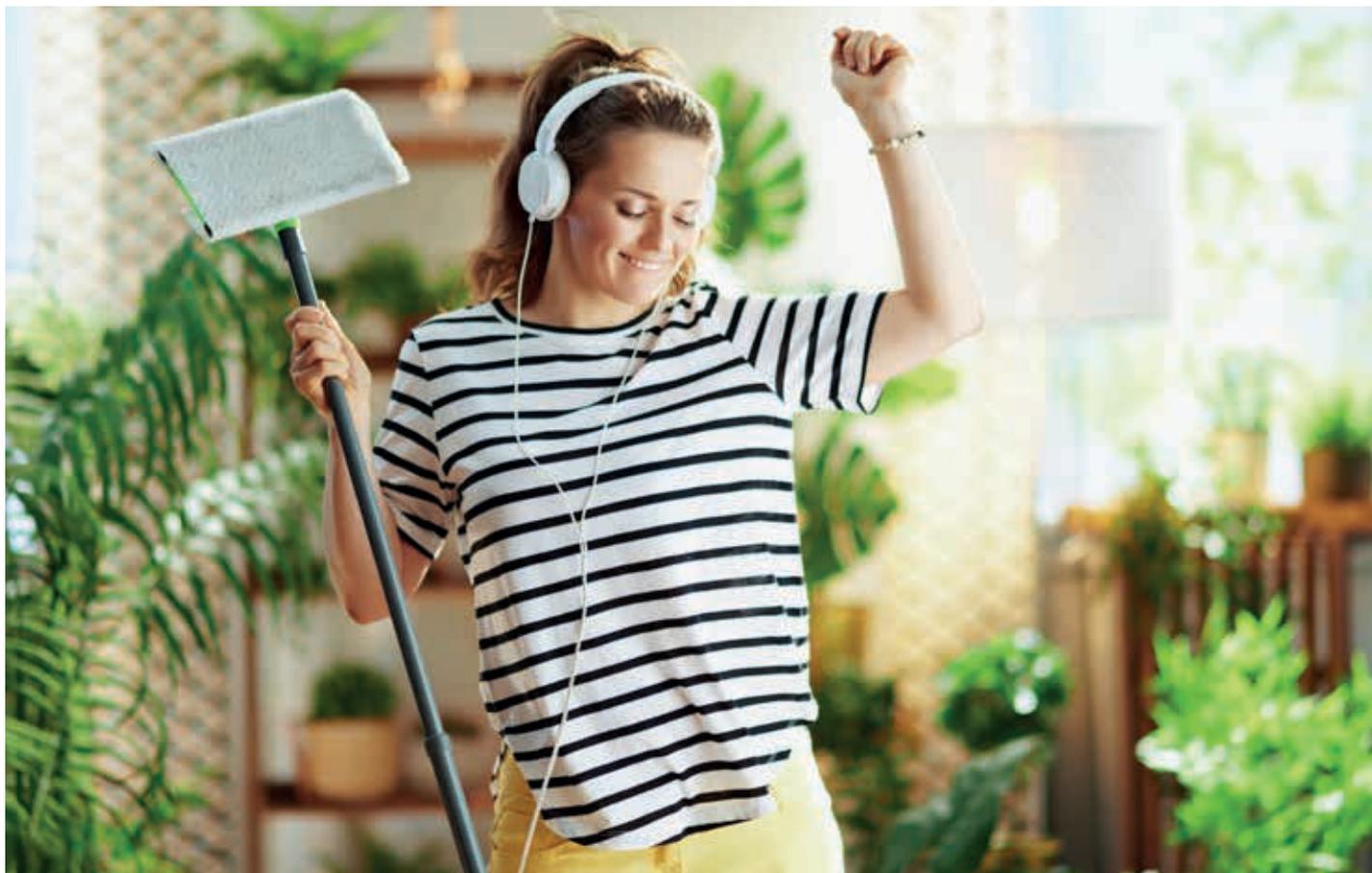
Vous ne voulez pas manquer un numéro? Alors commandez immédiatement votre abonnement - scannez simplement le code QR.



Réveiller les esprits

La chaleur et la lumière du printemps ont un effet revigorant: une période idéale pour stimuler ses propres énergies de diverses manières – y compris par la créativité.





Le ménage de printemps permet non seulement de ranger et d'ordonner sa maison, mais aussi notre vie.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Tout est nouveau en mai, il rend l'âme fraîche et libre», dit une chanson populaire du 18^e siècle. Le climat printanier ne fait pas seulement fleurir la nature, il nous revigore aussi. Le mois de mai est une période idéale pour aider le corps, l'esprit et l'âme à se «réveiller». Cela peut se faire de plusieurs manières.



Grand ménage de printemps, mais en profondeur (soigneusement)

Qui ne nettoie pas sa maison à fond au printemps? Les rideaux sont lavés, les fenêtres nettoyées, les toiles d'araignées aspirées, le vélo est remis en état de marche et la voiture amenée au garage pour l'entretien. Il serait facile de profiter de cet élan pour enfin désencombrer la maison, y compris le grenier et la cave. Car beaucoup de choses attendent depuis longtemps d'être rangées et ordonnées – de l'armoire au congélateur en passant par les fichiers sur le disque dur ou dans le cloud. L'effort en vaut la peine, le gain en qualité de vie est rapidement perceptible. Les enseignements chinois et japonais (Feng-Shui, Kanso) et les personnes formées dans ce domaine offrent une aide pour ranger et ordonner.

«Détoxifier» le corps

A l'intérieur comme à l'extérieur. Le métabolisme qui est devenu paresseux pendant les mois d'hiver, peut maintenant être facilement stimulé. D'une part, en faisant de l'exercice physique – de préférence en plein air, afin que

la peau puisse produire plus de vitamine D. D'autre part, en faisant «le ménage de printemps à l'intérieur», car le mois de mai est aussi un moment idéal pour nettoyer (détoxifier) ses intestins. Le corps dispose certes de son propre système de détoxification, mais celui-ci peut être soutenu par des moyens et des méthodes de médecine naturelle. Le jeûne, une alimentation adaptée et des remèdes à base de plantes sont utilisés pour soulager et renforcer le foie, les reins, le système lymphatique et les intestins. Demandez conseil à votre pharmacie sur les produits phytothérapeutiques et les compléments alimentaires.

Réduire le stress et les soucis

Dans l'ayurveda indien, le nettoyage intestinal (Panchakarma) fait depuis longtemps partie de la cure de purification; il est effectué pour restaurer les énergies vitales. En complément du nettoyage intestinal, on utilise des massages et

«Je ne crois pas que la créativité soit le don d'une bonne fée.»

Edward de Bono, neuroscientifique et écrivain

des compresses à l'huile en externe. En outre, on veille à libérer l'esprit des «déchets, des choses médiocres ou mauvaises que nous engrangeons». En effet, tout comme la saleté et le désordre nuisent à la qualité de l'habitat, les soucis, les conflits et le stress pèsent sur notre esprit et notre âme. Nous pouvons maîtriser certaines choses par nous-mêmes ou avec l'aide d'amis; pour d'autres, il est utile de recourir à l'aide d'un professionnel.

L'école, les études, le travail, la famille – tout concilier peut nous mettre à rude épreuve. Selon une étude récente de l'Institut Gottlieb Duttweiler (GDI), 30% des Suisses actifs souffrent de stress temporel – et ce,



Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

PROTÉGÉE PAR LOUIS WIDMER

- Soins de jour dermatologiques hautement efficaces
- Protection UV efficace jusqu'au facteur 50+
- Adaptés à tous les besoins de la peau

Des ingrédients hautement efficaces et bien tolérés, combinés au complexe de biostimulateurs, soignent votre peau et la protègent contre le vieillissement prématuré dû aux rayons solaires. Passez de belles journées sans vous inquiéter avec une protection UV fiable pour une peau saine et soignée et une sensation de fraîcheur.

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

MADE IN SWITZERLAND

Plus de détails
SCAN HERE

NOUVEAU

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

TAGESFLUID UV 15
FETTIGE & MISCHHAUT
LEICHT & FETTARM
24H FEUCHTIGKEIT & UV-SCHUTZ

FLUIDE DE JOUR UV 15
PEAU GRASSE & MIXTE
LÉGER & NON-GRAS
24H D'HYDRATATION & PROTECTION UV

Louis Widmer
ANTI-AGING
CRÈME DE JOUR UV 15
ANTI-ÂGE



Jürg Lendenmann est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

bien que nous disposions de 61% de temps libre de plus qu'il y a 150 ans. Il n'est donc pas étonnant qu'il ne reste pratiquement plus une minute de libre à la plupart des gens, non seulement pour renforcer leur corps, mais aussi nourrir leur âme et leur esprit. Même si l'on arrive à trouver un peu de temps, la «batterie» n'est généralement pas suffisamment rechargée pour se consacrer à quelque chose d'édifiant et de créatif qui aurait un effet stimulant. Il est temps de s'attaquer aux dévoreurs de temps (voir encadré)!

Cultiver ses hobbies

Au lieu de se distraire devant une série télévisée ou des jeux vidéo, il est plus judicieux de cultiver un hobby – une activité de loisirs dans laquelle on «s'immerge» de plus en plus avec la pratique et qui peut même nous permettre d'entrer dans un état de motivation (un flow) où le temps semble s'arrêter. Peu importe que l'on réactive un vieux passe-temps ou que l'on se tourne vers un projet que l'on a en tête depuis longtemps. Il peut s'agir d'une activité physique comme la randonnée, la marche nordique ou l'aqua fitness.

Combattre les dévoreurs de temps

- > WhatsApp, Instagram, Facebook et compagnie, les newsletters, les e-mails, les chats, les smartphones (jeux, appels) peuvent vous faire perdre beaucoup de temps. Réduisez de moitié le temps que vous passez sur les réseaux sociaux et investissez davantage dans les contacts personnels et la créativité.
- > La tentation est grande de se détendre le soir en regardant une nouvelle série sur Netflix etc. Choisissez moins, mais de manière plus ciblée, ce que vous voulez regarder et investissez le temps ainsi libéré dans des conversations, des loisirs, de la méditation.
- > Toujours tout faire à la perfection? Beaucoup de choses donnent de bons résultats même si elles ne sont faites qu'à 80 % – ou si elles sont complètement déléguées.
- > Vous avez trop de tâches à accomplir? Dans ce cas, il est certainement possible de simplifier les processus de travail, et pas seulement sur le lieu de travail.
- > Vous êtes souvent dérangé? Alors créez des espaces libres dans lesquels vous pouvez vous concentrer sur votre travail.





Les méthodes de mouvement comme le tai-chi, le qi gong ou le yoga, ajoutent des aspects énergétiques, qui peuvent même donner envie de faire des exercices de pleine conscience ou de la méditation. Pratiquer un tel passe-temps en groupe est motivant; en outre, des contacts se nouent, qui peuvent déboucher sur des amitiés avec des personnes partageant les mêmes intérêts.

Faire preuve de créativité

La créativité dont l'importance est souvent sous-estimée, est au premier plan des activités de loisirs. «Il ne fait aucun doute que la créativité est la ressource humaine la plus importante qui soit. Sans créativité, il n'y aurait pas de progrès et nous répéterions indéfiniment les mêmes schémas», écrit le scientifique et écrivain Edward de Bono.

La créativité n'est pas réservée aux personnes qui se consacrent à l'art, à la science ou à l'invention. De plus, pour être créatif, il n'est pas non plus nécessaire d'avoir des gènes créatifs. De Bono: «Je ne crois pas que la créativité soit le don d'une bonne fée. Je pense que c'est une compétence qui s'exerce et s'apprend comme conduire une voiture. Nous considérons la créativité comme un don, car nous n'avons jamais essayé de la pratiquer comme une compétence.»

Tous les débuts sont difficiles. Mais l'enthousiasme d'apprendre quelque chose que l'on s'est fixé depuis longtemps aide à surmonter les difficultés initiales. La créativité peut être développée non seulement dans des activités artistiques comme la musique, l'écriture, la poésie ou le dessin. Elle a de nombreux visages et peut même faire apparaître les tâches ménagères sous un autre jour. Le psychologue Abraham Maslow l'a formulé en 1959 dans une conférence: «Une excellente soupe peut être plus créative qu'une peinture de seconde zone.» <

Moins penser
au diabète.

Le nouveau Dexcom G7.

Mesure automatique du glucose,* sans scanner

intelli **G7** ent

Dexcom G7

- ✓ Remboursement pour tous les diabétiques sous traitement par pompe à insuline ou schéma basal-bolus² dès l'âge de 2 ans¹.
- ✓ Sans prépaiement par l'assuré, directement pris en charge par les principales assurances maladies³
- ✓ Quand c'est vraiment important : alertes prédictives
- ✓ Un smartphone⁴ et une montre connectée^{4,5} peuvent être utilisés en parallèle

ESSAYEZ-LE MAINTENANT
www.dexcom.com



Photo d'agence. Réalisée à l'aide d'un modèle. | * Sauf situations exceptionnelles. Calibré en usine. Si les alertes relatives aux valeurs du glucose et les lectures de glycémie sur le système Dexcom G7 ne correspondent pas à leurs symptômes ou à leurs attentes, les patientes et les patients doivent utiliser un lecteur de glycémie afin de prendre des décisions de traitement pour leur diabète. | 1 Manuel de l'utilisateur Dexcom G7 2022/04:6. | 2 Dans certaines conditions, un système CGM peut être prescrit aux frais de l'assurance maladie obligatoire. Indications selon la liste des moyens et appareils (LiMA) www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html (dernier accès le 01/01/2024). | 3 Facturation directe avec Helsana, CSS, Sanitas et tarifeuisse, négociations en cours avec d'autres assurances. | 4 Des appareils compatibles sont disponibles séparément. Vous trouverez une liste des appareils compatibles à l'adresse <https://www.dexcom.com/fr-CH/compatibility>. | 5 La transmission des valeurs de glucose vers une montre connectée compatible nécessite l'utilisation simultanée d'un smartphone compatible. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sont des marques commerciales déposées de Dexcom, Inc. aux États-Unis et peuvent potentiellement être également déposées dans d'autres pays. © 2024 Dexcom Inc. Tous droits réservés. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany | MAT-1895 Rev0011 03/2024

Dexcom International Switzerland | Allmendstr. 18 | 6048 Horw | Assistance téléphonique Dexcom : 0800 002 810 | E-mail : ch.info@dexcom.com

Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Nicosia, Zweigniederlassung Horw



Alerte mal de tête!

Lorsque la tête bourdonne et que l'on a l'impression d'être pris dans un étau, une aide rapide est souhaitable. Mais que peut-on faire et ne pas faire?

TEXTE: MONIKA LENZER

On distingue plus de 200 types de maux de tête différents. En tête de liste figurent les céphalées de tension, la migraine et les céphalées en grappe. Ces maux peuvent tourmenter aussi bien les jeunes que les séniors, même les enfants peuvent être concernés. En Allemagne, l'Institut Robert Koch a mené une enquête téléphonique entre octobre 2019 et mars 2020. Dans ce cadre, 57,5% des femmes et 44,4% des hommes interrogés ont déclaré avoir souffert de maux de tête au moins une fois au cours de l'année.

Afin de bien comprendre ce sujet qui touche beaucoup d'entre nous, voici quelques faits.

Le grincement des dents peut-il causer des céphalées de tension?

Oui, les causes des céphalées de tension sont multiples – il s'agit de douleurs sourdes et oppressantes qui affectent principalement le front ou toute la tête. En comparaison, les femmes sont un peu plus sujettes que les hommes. Le stress est l'un des principaux facteurs déclencheurs. Le problème de base est souvent les tensions cervicales qui irradient vers la tête. Il en va de même pour les grincements de dents nocturnes, qui peuvent entraîner, sans que l'on s'en rende compte, une forte tension dans les muscles de la mastication, de la mâchoire et du visage. C'est bon à savoir: si les écoliers se plaignent souvent de maux de tête, cela peut être dû au fait qu'ils ont besoin de lunettes ou que la correction de leur vision n'est plus adaptée.

Pour identifier la cause, un journal des maux de tête peut être utile – cela permet de mieux reconnaître certains schémas.

Une promenade soulage-t-elle la migraine?

Non, contrairement aux céphalées de tension, l'exercice physique ne fait qu'accentuer la douleur pulsatile. La plupart du temps, la migraine ne touche qu'un seul côté de la tête. Les crises s'accompagnent de nausées et d'une forte sensibilité à la lumière et au bruit. Chez certaines personnes, une aura de courte durée avec des troubles de la vision annonce les douleurs.

Les filles et les garçons sont à peu près aussi souvent touchés. Cependant, après la puberté, la balance penche vers les femmes, qui en souffrent deux à trois fois plus fréquemment que les hommes. Il est clair que les hormones jouent ici un rôle.

Les céphalées en grappe sont-elles principalement un problème masculin?

Oui, les céphalées en grappe sont plutôt rares – seule une personne sur 1000 est affectée, et la première crise se manifeste généralement après l'âge de 20 ans. Étonnamment, les hommes sont deux fois plus nombreux que les femmes à en souffrir.

Il s'agit de douleurs extrêmement intenses qui surviennent généralement d'un seul côté de l'œil. Ces crises peuvent durer de 15 minutes à trois heures.

Les maux de tête disparaissent-ils toujours d'eux-mêmes?

Non, il existe certains signes avant-coureurs qui doivent être examinés par un médecin. Il s'agit notamment de forts maux de tête



L'exercice en plein air peut soulager les céphalées de tension. Mais, attention, faire du sport provoque l'effet inverse sur les migraines.



accompagnés de fièvre et d'une raideur de la nuque, pouvant indiquer une méningite après une morsure de tique. Des maux de tête très soudains et d'une intensité inhabituelle doivent également être pris en considération, surtout s'ils sont accompagnés de vertiges, de nausées, de troubles de la vision, de confusion ou de paralysies d'un seul côté. Il peut s'agir de signes d'une hémorragie cérébrale ou d'un accident vasculaire cérébral.

En cas de maux de tête récurrents sans raison, il est également judicieux de consulter un médecin.

Le café est-il efficace contre les maux de tête?

En fait la caféine provoque une constriction des vaisseaux sanguins dans le cerveau, qui se dilatent, par exemple en cas de migraine. En outre, elle bloque les récepteurs d'adénosine, qui jouent également un rôle dans le processus de la douleur. Ce qui peut aider à atténuer le mal. Pour cette raison, certaines personnes boivent une tasse de café dès l'apparition d'un mal de tête.

En outre, certains analgésiques à base de paracétamol ou d'acide acétylsalicylique contiennent également de la caféine, ce qui renforce leur effet analgésique.

Mais attention: si les buveurs de café habituels renoncent soudain à la caféine, des maux de tête peuvent en résulter. Et une uti-

lisation trop fréquente d'analgésiques pendant plus de dix jours par mois peut également déclencher des maux de tête – c'est donc un cercle vicieux.

Les compresses froides sont-elles toujours bonnes?

Oui et non, un linge froid et humide peut apporter un soulagement s'il est posé sur le front – c'est particulièrement efficace en cas de migraine. En revanche, s'il s'agit d'une tension dans la nuque, c'est plutôt la chaleur qui est indiquée. Les oreillers à noyaux de cerises ou certains exercices de gymnastique sont ici un bienfait pour détendre les muscles.

Déjà au Haut Moyen Âge, les gens connaissaient différents onguents contre les maux de tête. La pharmacopée de Lorsch du 8ème siècle recommande d'appliquer sur le front un mélange de menthe fraîche, de ladanum (résine de ciste) et de vinaigre. Une astuce un peu étrange est de dissoudre un nid d'hirondelle dans de l'eau pour étaler la boue sur les tempes.

L'huile essentielle de menthe poivrée n'est-elle qu'un remède de grand-mère inutile?

Non, les effets de l'huile essentielle de menthe poivrée ont été étudiés scientifiquement. Elle contient du menthol, qui produit un effet de froid bienfaisant sur la peau, et dégage en outre une odeur agréable. Dans un essai clinique, l'huile de menthe poivrée à 10% a considérablement réduit les maux de tête en 15 minutes par rapport à un placebo. Et comparé à 1000 mg de paracétamol, elle a donné des résultats tout aussi bons.

Important à savoir: comme l'huile essentielle de menthe poivrée utilisée pure peut irriter la peau, elle doit être diluée avec de l'huile d'amande, par exemple, avant d'être appliquée en massage sur les tempes. Le massage doux de certains points d'acupression aide à éliminer les blocages. Par exemple, le point Yintang entre les sourcils peut être pressé avec l'index pendant 30 secondes.

Les maux de tête peuvent être aussi différents que les possibilités de traitement sont variées. <

Après ses études de pharmacie, **MONIKA LENZER** s'est lancée dans la carrière de pharmacienne. L'autorisation des médicaments et l'assurance qualité ne lui sont pas non plus étrangères. Elle aime aussi écrire des textes sur les plantes médicinales, l'alimentation, le jardinage et bien d'autres sujets.

Le stress est la première cause de maux de tête

Le mal de crâne vous prend la tête?



Algifor® Liquid caps 400
Agit contre les maux
de tête. Capsules avec
de l'ibuprofène liquide.

Disponible en pharmacie et droguerie. Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage. VERFORA SA



VERFORA®
POUR LA VIE



Manger sainement – dès le plus jeune âge

En règle générale, les enfants apprécient les pâtes, les pizzas et les frites. Les légumes et les fruits peut-être moins. Que peuvent faire les parents pour initier leurs enfants à manger sainement?

TEXTE: CHRISTINA BÖSIGER

Petits et grands adorent se laisser tenter par les en-cas, les sucreries, les boissons gazeuses et les fast-foods désormais disponibles dans tous les supermarchés et dans tous les snacks. Selon des études, les personnes qui consomment régulièrement des aliments sucrés et salés, tout en ne mangeant pas assez une nourriture saine et en ne faisant pas suffisamment de sport, courent un risque accru d'hypertension, de diabète, de maladies cardiaques et rénales ainsi que d'accidents vasculaires cérébraux. De plus en plus de personnes sont en outre touchées par l'obésité – y compris malheureusement les enfants.

Il faut s'y prendre tôt ...

Les parents jouent un rôle central dans la vie de leurs enfants en matière de nutrition, qu'ils en soient conscients ou non. En effet, ils décident non seulement de ce qui est servi à table, mais aussi du

moment et du lieu où l'on mange. Par exemple, si l'on prend ses repas ensemble à table à des heures précises, ou si l'on se nourrit à la hâte. Si l'on se sert directement dans le réfrigérateur, si l'on s'arrête manger en chemin, peut-être même debout voire en marchant. Toutes ces expériences que les enfants font en matière d'alimentation durant leurs premières années de vie influencent leur mode de vie à l'âge adulte.

Les chercheurs ont constaté que les préférences gustatives se fixent déjà très tôt. Ainsi, les bébés qui découvrent une offre variée de fruits et de légumes après avoir été allaités pendant leur première année de vie, montrent également plus tard une préférence pour une alimentation saine. Les enfants apprennent par l'observation et les modèles. Idéalement, les parents devraient donner l'exemple d'un mode de vie sain. Cela commence par les courses alimentaires, auxquelles les jeunes enfants et les plus grands peuvent être impliqués. Que va-t-on acheter? Où? Quelle qualité et pour-

quoi? Quels sont les plats qui seront cuisinés avec ces ingrédients? Qui préfère quoi? Un membre de la famille souhaite ne plus consommer de viande, ou de poisson ou encore de produits laitiers? Quelqu'un souffre-t-il d'allergies ou d'intolérances alimentaires? Quelles quantités doit-on acheter? Opte-t-on pour des produits régionaux et de saison? L'accent est-il mis sur le bio?

Les enfants ont moins besoin de réfléchir à ces questions, car ils découvrent les aliments avec tous leurs sens. Voir, sentir, toucher, goûter – oui, et même «entendre» les légumes – par exemple, comme le craquement de la carotte quand ils la croquent, ou le crépitement de l'oignon quand on le fait revenir. Les enfants sont curieux et aiment découvrir de nouvelles choses. Les légumes ou les fruits ont-ils meilleur goût – crus, cuits à la vapeur, bouillis ou en purée? Incorporés dans des smoothies, des soupes, des gratins, des sauces ou des plats frits?

L'important est de prendre le temps en famille, non seulement pour les courses, mais aussi pour la préparation des repas et pour le repas lui-même. Quoi de plus agréable que de déguster ensemble à table un délicieux repas, auquel chacun a apporté sa contribution? Les plus petits peuvent aider à laver les légumes, et les plus grands peuvent peut-être cuisiner eux-mêmes leur plat préféré. Les enfants autorisés à aider en cuisine et à la préparation des plats ont envie de goûter leur «œuvre» et sont fiers de leur savoir-faire.

Bien sûr, il y a aussi de vrais réfractaires aux légumes, mais il faut toujours les encourager à tester de nouvelles choses. Après tout, tout n'est pas toujours bon au premier abord. Les parents peuvent s'épargner des sermons sur le caractère «sain» de telle ou telle chose. Manger doit être un plaisir: l'enfant doit – en fonction de son âge – pouvoir choisir lui-même.

Aliments complémentaires pour les bébés – quand et quoi?

Entre le cinquième et le septième mois environ, il est temps d'introduire des aliments solides. Ce n'est qu'à partir de ce moment-là que les bébés sont en mesure de poursuivre leur développement sainement grâce aux nutriments supplémentaires. On appelle alimentation complémentaire tous les aliments liquides, semi-liquides et solides, à l'exception du lait maternel ainsi que des préparations pour nourrissons et des laits de suite. Cela comprend notamment les céréales, les purées de légumes et de viande. Pendant l'introduction de l'alimentation complémentaire, l'allaitement doit se poursuivre, car le lait maternel complète bien la nouvelle alimentation et garantit ainsi une nutrition adaptée aux besoins du bébé pendant sa première année. Bien entendu, les bébés nourris au biberon peuvent aussi commencer à goûter aux aliments solides à partir du même âge. Il est recommandé d'habituer le bébé à cette nouvelle alimentation, étape par étape. Il est important de veiller à ce que les bouillies préparées maison ou achetées ne contiennent ni sel, ni sucre, ni autres édulcorants. Les parents intéressés peuvent également trouver des questions et réponses sur l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants sur www.sge-ssn.ch.

En matière d'alimentation, les parents jouent un rôle central dans la vie de leurs enfants.

Culture
Céréale
Suisse



purepeautre.ch



Christina Bösiger

est un éditeur indépendant qui se concentre sur la santé, la famille et la nature. Elle vit avec sa famille à Winterthur et dans les Grisons.

Quels aliments sont particulièrement importants pour les enfants?

La Société suisse de nutrition (SSN) recommande aux enfants dès la petite enfance – c'est-à-dire après la première année de vie – et jusqu'à l'adolescence, de consommer une alimentation mixte variée, tout comme pour les adultes. Pour garantir une croissance et un développement sains, elle préconise un choix aussi large que possible de fruits et légumes. Sans omettre, d'autres groupes d'aliments qui sont également nécessaires pour assurer une alimentation équilibrée. Il s'agit par exemple des produits à base de céréales complètes comme du pain complet, des pâtes d'épeautre ou du riz complet, qui sont une excellente source de fibres alimentaires favorisant la digestion et contribuant à stabiliser le taux de glycémie. Les aliments riches en protéines tels que la viande maigre, le poisson, les légumineuses, les noix et les graines devraient également figurer régulièrement au menu, car ils sont importants pour la croissance et la réparation des tissus corporels ainsi que pour un bon développement musculaire. Enfin, les produits laitiers comme le lait, le fromage et le yaourt sont également recommandés, car ils sont riches en calcium et en vitamine D, éléments qui favorisent et soutiennent la santé des os. Le tableau suisse de l'alimentation résume les principaux comportements en matière d'alimentation et d'activité physique des enfants âgés de quatre à douze ans. Il est téléchargeable gratuitement sur www.sge-ssn.ch. <



Recette

Biscuits énergétiques comme collation ou pour le goûter

Ingrédients:

100 g de flocons d'avoine
100 g de flocons de noix de coco
100 g de noisettes ou d'autres noix moulues
1 cuillère à soupe de graines de tournesol
1 cuillère à soupe de graines de sésame
1 cuillère à soupe de cacao en poudre
1 cuillère à soupe de miel
100 ml de lait tiède

Voici comment procéder:

Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer un peu. Préchauffer le four à 180 degrés. Déposer des petits tas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les aplatir légèrement. Cuire au four à 180 degrés pendant environ 25 minutes. Servir, par exemple avec une brochette de fruits frais.





Bouillies au lait de chèvre-délicieusement fruitées

Le ventre de votre bambin vous remerciera

- > 100% bio
- > sans sucres ajoutés¹ –naturellement sucrées grâce aux fruits
- > listes d'ingrédients simples, sans huile de palme
- > saveur extra douce

¹contiennent des sucres naturellement présents

Holle baby food AG
4125 Riehen
holle.ch

Propolis Immun Spray – Renforcez votre bien-être avec la force des abeilles.

Formulé avec de la propolis d'abeille de qualité supérieure et enrichi en vitamine D, ce spray buccal offre une riche source d'antioxydants et d'oligo-éléments précieux. Idéal pour une utilisation quotidienne, il soutient les défenses immunitaires et a un effet bienfaisant sur la gorge et le pharynx.

Facile à utiliser et d'un goût agréable, ce spray buccal est un complément bienfaisant à votre routine quotidienne.



BeeLife AG
8852 Altendorf
heybee.com



Algifor® Liquid caps 400 – Tenez tête à vos maux de tête

Développé avec de l'ibuprofène déjà dissout dans une capsule, Algifor® Liquid caps 400 est un analgésique exerçant un effet anti-inflammatoire et fébrifuge qui agit par ex. contre les maux de tête, maux de dos ou fièvre associée à des affections grippales.

Disponible en pharmacie et droguerie uniquement.

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

VERFORA SA
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

Naturellement plus pour les petits héros – Strath Fortifiant avec vitamine D

Les champions sportifs, les élèves modèles et les rêveurs éveillés. Ils doivent tous s'affirmer au quotidien. Un petit coup de pouce supplémentaire sur la table du petit-déjeuner est donc le bienvenu. La vitamine D contenue dans Strath soutient le système immunitaire et est nécessaire à une croissance saine et au développement des os chez les enfants.

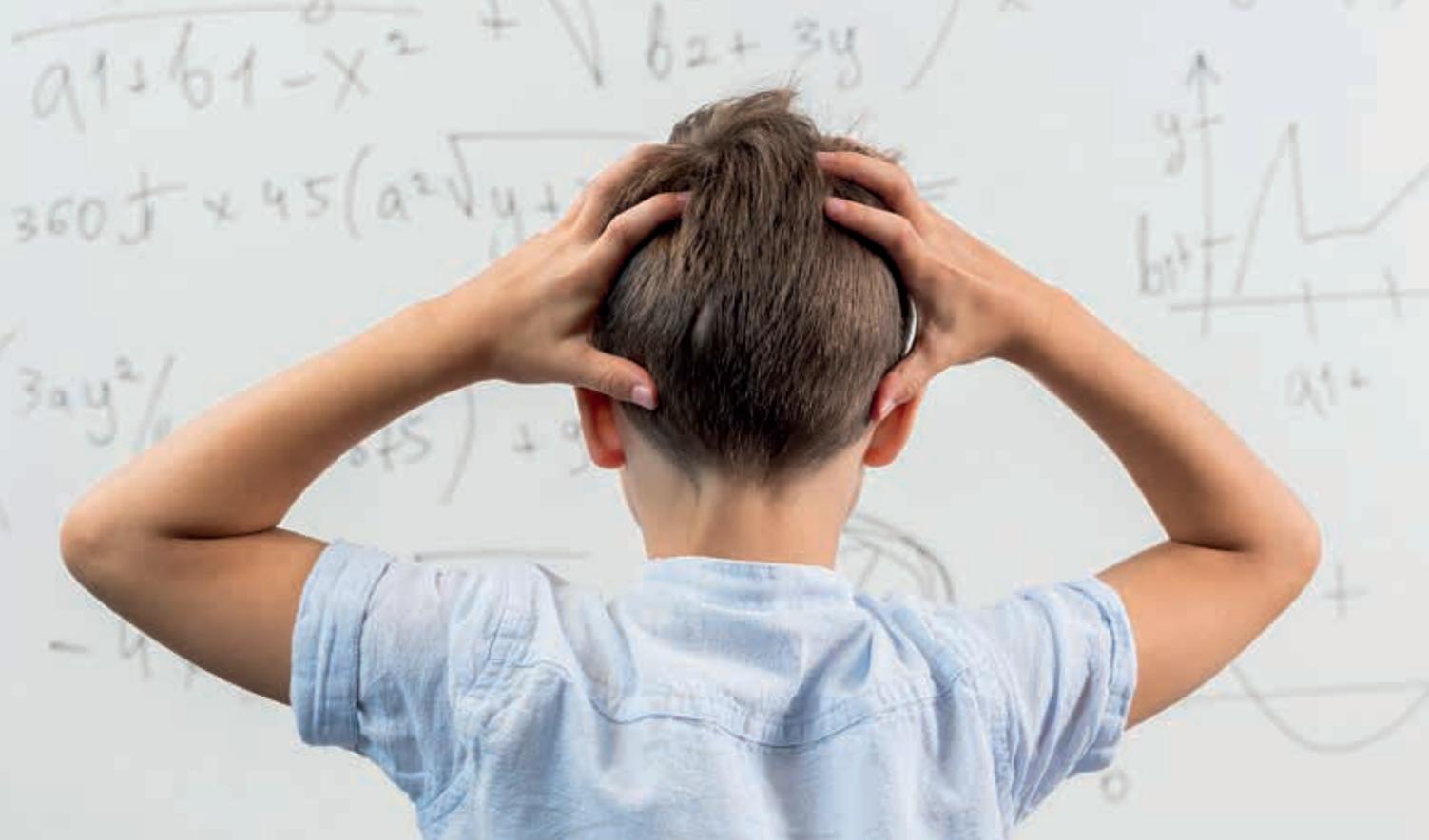
Strath est à base de levure végétale fermentée, 100% naturelle et convient aux enfants à partir d'un an.

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

En savoir plus



Bio-Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com



Surmonter la peur des examens

Les périodes d'examen sont des situations stressantes. Ce qui importe, c'est la manière dont nous les gérons. Une bonne préparation et quelques astuces permettent de faire face à toutes les situations.

TEXTE: REBECCA PARKES

Notre cerveau est composé de milliards de neurones qui sont reliés entre eux. Ces connexions sont appelées synapses. Lorsque nous apprenons quelque chose de nouveau, consciemment ou inconsciemment, une nouvelle synapse se forme. Plus celle-ci est utilisée souvent, plus elle devient forte et plus elle se maintient longtemps. Notre cerveau est donc en constante évolution; ce processus est appelé neuroplasticité.

De même, plus les souvenirs sont liés à des émotions ou à des connaissances déjà existantes, plus ils restent longtemps ancrés dans notre mémoire. Nous faisons la distinction entre notre mémoire à ultra-court terme, à court terme et à long terme. Dans la première, chaque stimulus perçu n'est retenu qu'une fraction de seconde et, s'il est jugé important, est transmis à la mémoire à court terme. Dans la mémoire à court terme, les informations sont consciemment traitées et stockées pendant quelques minutes. Si nous vou-

lons conserver quelque chose plus longtemps, cette information est alors enregistrée dans la mémoire à long terme. C'est là que se trouvent les souvenirs, les langues, les connaissances et les compétences.

Peur des examens

Dans les situations d'examen, notre mémoire est mise à rude épreuve. Cependant, l'anxiété liée aux examens nous empêche d'exprimer notre plein potentiel. Même si la matière a été apprise, le vide s'installe soudainement dans la tête. La peur de l'échec grandit et la possibilité d'échec augmente – c'est un cercle vicieux. Mais l'anxiété ne se manifeste pas seulement lors de l'examen lui-même, des symptômes comme l'agitation et les troubles du sommeil se font sentir déjà quelques jours avant. À l'approche du grand jour, une transpiration excessive, des nausées et des diarrhées peuvent également survenir. Pendant l'examen, les mains sont moites, le cœur bat la chamade et les connaissances acquises ne sont plus mémorisées. Ce sont des symptômes de stress que notre corps émet.

Si ceux-ci prennent le dessus et perturbent la vie quotidienne, il est préférable de consulter un médecin.

Conseils contre l'anxiété liée aux examens

Il convient tout d'abord d'analyser la cause de l'anxiété liée aux examens. S'agit-il principalement des examens oraux qui vous effraient, ou est-ce une matière en particulier qui vous inquiète? Le cas échéant, est-ce la réaction des parents, des enseignants ou des collègues face à une mauvaise note qui est le déclencheur?

En outre, une bonne préparation est essentielle pour un début d'examen serein. Commencez à étudier tôt: vous aurez ainsi le temps de faire des pauses nécessaires pour réviser. Surtout pour les enfants, il est important de prévoir suffisamment de temps pour jouer. L'air frais peut faire des miracles. Une petite promenade ou des jeux en forêt constituent un changement parfait par rapport à la routine scolaire et redonne de l'énergie. En outre, les exercices de relaxation peuvent également détendre les enfants.

Abordez le jour de l'examen avec calme. Levez-vous à l'heure et prenez votre petit-déjeuner tranquillement. L'air frais fait du bien. Si possible, le parcours menant à l'examen, ou au moins une partie de celui-ci, doit être fait à pied. Il est également conseillé de s'asseoir pour l'examen, de prendre une profonde inspiration et de ne pas se laisser perturber par les autres participants. Une petite astuce consiste à lire d'abord toutes les questions et à commencer par les réponses les plus faciles. Cela renforce la confiance en soi pour les questions restantes.



L'aide de la pharmacie

La médecine complémentaire propose quelques remèdes contre la peur des examens. Les fleurs de Bach et les mélanges spagyriques assurent un meilleur équilibre et peuvent être adaptés spécifiquement aux problématiques. Les granules homéopathiques sont également utilisés contre l'anxiété liée aux examens. Demandez conseil dans votre pharmacie.

Par ailleurs, les vitamines et les minéraux sont bénéfiques pour les nerfs et le cerveau. Les acides gras oméga-3 soutiennent le bon développement du cerveau et la concentration. Les vitamines B et le magnésium sont importants pour le fonctionnement normal de notre système nerveux. Le fer est considéré comme le fournisseur d'énergie et favorise le développement. À l'âge adulte, on peut également avoir recours à la rhodiole. Cette plante aide à lutter contre le stress, la fatigue et le manque de concentration. <

REBECCA PARKES est pharmacienne de formation et diplômée de l'Université de Bâle en 2015. Depuis, elle a travaillé dans différentes pharmacies d'officine en Suisse. En raison de son amour pour la nature, le sport et la montagne, elle s'est installée il y a trois ans dans le village de Zermatt, où elle continue à travailler en officine.

Tendu? Stress?

Epuisé?

Vitango® soulage les symptômes physiques et psychiques en cas de surmenage et de stress.

- Pour plus de sérénité et d'énergie
- En cas de fatigue, d'épuisement et d'irritabilité
- 1 comprimé 2x par jour



Disponible en pharmacies et drogueries.



Entendez-vous toujours bien?

Lorsque notre audition se détériore soudainement, nous consultons immédiatement un médecin. Mais il est important d'agir aussi en cas de perte d'audition progressive.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Une perte auditive peut survenir soudainement ou se développer au fil des années sans que l'on s'en rende compte. Les quatre causes les plus fréquentes sont les bouchons de cérumen, les infections, le bruit et le vieillissement.

Bouchon de cérumen

Dans le canal auditif se trouvent des glandes qui produisent du cérumen. Cette sécrétion jaunâtre a une action antibactérienne, elle maintient les oreilles humides et contribue à leur autonettoyage. Si l'écoulement de la sécrétion est perturbé ou si la production de cérumen augmente, un bouchon peut se former. Au contact de l'eau (natation, douche), le bouchon peut gonfler et obstruer partiellement ou complètement le conduit auditif: les sons ne sont alors perçus que de manière atténuée.

Après un examen médical pour exclure d'autres causes éventuelles responsables de la surdité (corps étranger, tumeur), le bouchon est éliminé à l'aide d'une seringue auriculaire ou mécaniquement.

Otite moyenne

Dans la cavité tympanique (cavité de l'oreille moyenne), les trois osselets (marteau, enclume, étrier) transmettent les ondes sonores du tympan à la cochlée de l'oreille interne. La cavité tympanique est ventilée par la trompe d'Eustache, qui débouche dans le rhinopharynx. Cette communication ne s'ouvre que lors de la déglutition, du bâillement et de l'émission de certains sons. Il se produit alors un équilibrage (compensation) de pression, qui nous permet d'entendre normalement lorsque la pression atmosphérique varie.

En cas de rhume, des virus et des bactéries peuvent remonter du rhinopharynx et provoquer

une inflammation de la trompe d'Eustache et de l'oreille moyenne, entraînant des douleurs et une perte auditive. Comme la trompe d'Eustache est courte chez les enfants, environ 60% souffrent d'une otite au moins une fois au cours des six premières années de leur vie.

Le bruit endommage les cellules ciliées sensorielles

Dans la cochlée, les ondes sonores sont transmises à 15 000 cellules ciliées qui baignent dans un liquide. Là, les signaux sont amplifiés 20 fois, transformés en impulsions électriques et transmis au cerveau. Un bruit extrême (150 décibels; coup de feu, explosion) entraîne une perte auditive, éventuellement accompagnée d'acouphènes; les deux étant généralement temporaires. Une exposition prolongée au bruit (au-dessus de 85 décibels, niveau de bruit) peut endommager durablement les cellules ciliées. La perte auditive se fait d'abord sentir à des fréquences d'environ 4000 hertz, là où l'oreille humaine est la plus sensible.

Perte auditive liée à l'âge (presbyacousie): une personne sur trois est concernée

L'audition se détériore avec l'âge. Des facteurs internes tels que la génétique, le stress oxydatif, les carences alimentaires mais aussi des facteurs externes tels que le bruit, le tabagisme et les infections jouent un rôle. Selon les experts médicaux du NDR, une personne sur trois en moyenne est malentendante des deux oreilles à l'âge de 65 ans. Comme les cellules ciliées sensorielles s'atrophient lentement, ce sont surtout les hautes fréquences qui ne sont plus entendues et les mots accompagnés de sifflements qui ne sont plus compris.



«La déficience auditive peut être compensée par le port d'un appareil auditif, ce qui permet d'améliorer la qualité de vie», expliquent les experts. En Suisse, en 2022, seuls 10,3% des hommes âgés de 65 à 74 ans et 6,4% des femmes, portaient un appareil auditif (BFS, Enquête suisse sur la santé).

«Refouler (refuser d'accepter) sa propre perte auditive peut avoir des conséquences importantes: le cerveau s'habitue à la baisse d'audition, ce qui accélère la perte auditive. Le manque de stimuli acoustiques et le retrait social peuvent en outre entraîner une diminution des performances intellectuelles. Les experts considèrent même la presbyacousie non traitée comme l'un des principaux facteurs de risque de démence sénile et de dépression chez les personnes âgées.» <

JÜRIG LENDEMANN est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

Sources

- doccheck.com,
- msdmanuals.com,
- ndr.de > altersschwerhoerigkeit,
- bsf.ch

t'as saisi?

Neuroth est l'expert de ma vitalité auditive.

- // Conseil personnalisé
- // Solutions auditives de pointe
- // Service professionnel

Prenez rendez-vous dès maintenant et testez votre vitalité auditive!

Prendre rendez-vous dans l'un des plus de 80 centres auditifs Neuroth: scanner le code QR ou composer le **00800 8001 8001**.

NEUROTH

Peu loquaces, maladroits, mais aimables

Les personnes souffrant du trouble du spectre de l'autisme (TSA) ont du mal à parler en petit comité et à percevoir les autres (interactions sociales compliquées). Une thérapeute les aide à trouver leur place dans la société.

Interview: Andrea Söldi



La pédagogue spécialisée **Claudia Bühler** (58 ans) de Winterthur accompagne les personnes du spectre autistique ainsi que leur entourage et propose des formations continues pour les équipes scolaires. www.buehler-praxis.ch

Greta Thunberg est sans doute l'une des personnes les plus connues avec un diagnostic du spectre de l'autisme. Dans quelle mesure l'activiste climatique est-elle représentative de ce handicap?

Claudia Bühler: Thunberg voit son syndrome d'Asperger, une forme plus légère d'autisme, non pas comme un handicap, mais comme un cadeau. Ça lui a permis de se concentrer sans réserve sur la question du changement climatique et de ne pas se laisser distraire par d'autres choses – comme par exemple, le souci de froisser quelqu'un avec ses revendications. Ces intérêts particuliers sont fréquents chez les personnes atteintes d'autisme.

Plusieurs autres personnalités ont, ou avaient des traits autistes – comme Bill Gates, Elon Musk, Mozart ou Einstein. L'autisme est-il un bon prérequis pour être surdoué?

Certaines personnes atteintes ont des dons spécifiques. Mais elles sont plutôt l'exception. Cependant, de nombreux individus du spectre de l'autisme poursuivent leurs intérêts de manière cohérente et acquièrent ainsi une grande compétence dans leur domaine. Associées à une formation appropriée et à un emploi dans le monde professionnel, ces personnes peuvent être capables de réalisations extraordinaires. Par exemple, nombreuses sont celles qui réussissent très bien dans le secteur de l'informatique. Mais, elles doivent aussi apprendre à gérer leurs prédispositions. Et souvent, elles ont besoin de beaucoup de compréhension de la part de leur entourage.

Qu'est-ce qui est frappant chez les personnes autistes?

Les personnes ayant un intérêt spécial prononcé peuvent être assez déconcertantes. Elles sont généralement isolées et silencieuses, révélant peu d'elles-mêmes, mais parlent soudainement en cascade de leur sujet favori. De plus, les personnes autistes peuvent choquer les autres par leur franchise, car elles ne réalisent pas qu'une remarque peut être blessante. Elles ont des difficultés à se mettre à la place des autres et à lire les expressions faciales, les gestes et autres formes de communication non verbale. Beaucoup doivent apprendre cela comme une langue étrangère. De plus, elles ne comprennent pas toujours l'importance des «bavardages» (Small talk), comme par exemple, parler de son week-end au travail. En effet, les personnes autistes se concentrent principalement sur le plan factuel et n'appréhendent pas la pertinence de l'interaction sociale. En outre, elles peuvent être hypersensibles à certains stimuli.

«Les personnes autistes ont du mal à lire les expressions faciales, les gestes et autres formes de communication non verbale. Beaucoup doivent apprendre cela comme une langue étrangère.»



Les personnes autistes sont généralement silencieuses et renfermées.

Par exemple?

Il y a des personnes autistes qui écoutent en permanence de la musique rock à fond et qui, en même temps, ne supportent pas le bruit de l'eau qui coule. C'est incompréhensible pour les autres. Ces personnes sont souvent très sensibles à la lumière, au contact, aux situations nouvelles et confuses et aux stimuli sensoriels, comme les surfaces et les textiles. Certains enfants ne se sentent bien que dans un seul pull. Le mieux est de leur en acheter plusieurs exemplaires.

Comment l'autisme est-il découvert?

Il existe trois moments typiques: chez les jeunes enfants, le test de développement de routine révèle des anomalies. Mais souvent, l'autisme n'est diagnostiqué qu'au moment où l'enfant entre à la garderie ou à l'école maternelle, voire seulement à l'adolescence ou à l'âge adulte. L'établissement du diagnostic est un processus complexe: outre les méthodes d'évaluation standardisées, les observations de l'entourage sont prises en compte. C'est ainsi que l'on obtient une image globale.

Vous accompagnez les personnes du spectre de l'autisme. En quoi cela les aide-t-il ?

Je les conseille dans la planification et l'organisation de leur vie quotidienne, afin que cela ne leur prenne pas trop d'énergie. Car elles ont un besoin urgent de leurs capacités pour leur formation ou leur travail. Les personnes autistes ont tendance à beaucoup réfléchir. Elles s'empêtrent dans les détails et perdent de vue l'ensemble. J'accompagne certaines d'entre elles pendant de nombreuses années, de l'enfance à l'âge adulte. Je les aide également à demander des prestations d'assurance et une compensation (indemnisation) pour «désavantages» pendant leur formation.

Comment en êtes-vous venue à vous consacrer à ce groupe particulier de personnes?

J'avais probablement déjà une fille autiste dans le groupe lorsque j'étais chef scout, bien que le terme autisme était à peine connu à l'époque. Plus tard, lorsque j'étais enseignante, j'ai rencontré plusieurs fois ce type de personnalité dans mes classes. Il s'agissait généralement d'enfants introvertis, peu sûrs d'eux et parfois un peu maladroits, mais très aimants. La plupart d'entre eux avaient vraiment besoin de relations, mais ils avaient du mal à les construire et à les maintenir. Dans mon travail de thérapeute, j'aide les personnes concernées à trouver leur place sociale et professionnelle. Cela me procure une grande joie. <

Un large spectre

Le terme autisme vient du grec «autos» et signifie «soi-même». Il s'agit d'une déficience aux manifestations très diverses, c'est pourquoi on parle aujourd'hui du spectre de l'autisme (ou spectre autistique). Alors que certaines personnes atteintes sont lourdement handicapées et ne peuvent pas du tout communiquer avec les autres, d'autres peuvent mener une vie normale avec un peu de soutien.

La cause n'est pas entièrement élucidée. On suppose qu'il peut s'agir d'une constellation génétique héréditaire (on parle «héritabilité», pour la part du trouble liée à la génétique). En Suisse, environ un pour cent de la population vit avec un diagnostic, dont plus de garçons et d'hommes. Mais cela pourrait aussi être dû au fait que les filles s'adaptent mieux et que le handicap est donc moins bien détecté chez elles.



Pour un cœur en bonne santé

Les maladies cardiovasculaires commencent insidieusement – sans que l'on s'en rende compte. Des contrôles de santé réguliers permettent d'éviter de graves complications.

TEXTE: MANUEL LÜTHY

La santé est notre bien le plus précieux. Pourtant, nous ne percevons pas tous les changements dans notre corps. Certaines maladies se développent au fil des années sans que nous en ressentions les symptômes. Mais soyons honnêtes: accordons-nous à notre cœur l'attention qu'il mérite? Après tout, c'est le moteur qui nous anime. Au lieu de consulter un médecin, ou un autre professionnel de la santé uniquement lorsque l'on ressent quelque chose ou que l'on est malade, il serait plus judicieux de prendre sa santé en main et de la promouvoir de manière préventive.

Un mode de vie sain est crucial

De nombreux facteurs peuvent contribuer à augmenter le risque de maladies cardiovasculaires telles que les infarctus du myocarde (appelés communément crises cardiaques) ou les accidents vasculaires cérébraux. Un mode de vie sain est une bonne base pour prévenir

les maladies cardiovasculaires ou en ralentir l'évolution. Cela implique une activité physique régulière, une alimentation équilibrée, une bonne gestion du stress et l'abandon du tabac. Les habitudes de vie saines font également partie de tout traitement, car elles contribuent à ralentir la progression des maladies cardiaques.

L'athérosclérose commence imperceptiblement

L'athérosclérose (calcification- durcissement- des artères) est la maladie sous-jacente à de nombreuses maladies cardiaques. On entend par là des dépôts dans les vaisseaux sanguins qui entravent la circulation sanguine. Plusieurs facteurs peuvent favoriser la maladie:

- > une prédisposition héréditaire,
- > l'âge, car nos vaisseaux deviennent de moins en moins élastiques à mesure que nous vieillissons,
- > un mode de vie malsain.

Certains de nos vaisseaux sanguins sont exposés pendant des années à des influences nocives – par exemple la nicotine, l'excès de cholestérol et de sucre ou une hypertension artérielle. Sans que nous nous en rendions compte, des dépôts se forment sur la paroi interne des vaisseaux: Progressivement, le diamètre de ces vaisseaux sanguins rétrécit, ce qui nuit à l'écoulement du sang.

Les rétrécissements dans nos vaisseaux sanguins réduisent le flux sanguin vers les organes vitaux, leur apport en oxygène et en nutriments devient insuffisant et des maladies cardiovasculaires surviennent. Si, en outre, l'un de ces dépôts se rompt soudainement, un caillot de sang se forme; s'il obstrue un vaisseau sanguin, il peut provoquer une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Des valeurs à connaître

Un début d'athérosclérose ne se remarque pas avant longtemps. C'est ce qui rend cet état pathologique si insidieux. La bonne nouvelle: environ 90% des crises cardiaques et des attaques cérébrales sont causées par des facteurs que nous pouvons mesurer et influencer: tension artérielle, glycémie et cholestérol. Il est donc important de les contrôler tôt et régulièrement. Car en les connaissant, on peut agir préventivement pour sa santé (cardiaque). C'est dans ce but, que la Fondation Suisse de Cardiologie a créé le CardioCheck.



Des contrôles précoces et réguliers de la tension artérielle, de la glycémie et du cholestérol sont importants pour la santé (cardiaque).

Des contrôles précoces et réguliers de la tension artérielle, de la glycémie et du cholestérol sont importants pour la santé (cardiaque).

Le CardioCheck dans les pharmacies suisses

Le CardioCheck est proposé dans environ 500 pharmacies certifiées dans toute la Suisse. Il est effectué par des professionnels de la santé et fournit des informations rapides et simples sur les valeurs les plus importantes pour notre santé cardiaque. Le contrôle ne dure que 30 à 40 minutes et comprend:

- > un bref interrogatoire
- > une mesure du cholestérol et de la glycémie
- > une mesure de la pression artérielle
- > une mesure du tour de taille
- > une discussion des résultats et des conseils de santé

Pourquoi le CardioCheck (contrôle cardiaque) vaut-il la peine ?

Les résultats sont disponibles en quelques minutes seulement, et sont directement évalués et discutés en détail lors d'un entretien personnel – de sorte que l'on ne connaisse pas seulement les valeurs, mais que l'on en comprenne également la signification. On obtient ainsi des indications importantes pour appréhender son profil de risque personnel et apprendre comment on peut, soi-même, faire quelque chose pour sa santé. Cela inclut des indications et des conseils concrets – même si, pour le moment, tout est encore dans la normale. Un dépistage précoce est important, car il peut permettre d'éviter plus tard des médicaments et des opérations.

En conclusion: il appartient à chacun de prendre soin de son cœur et de le maintenir fort et en bonne santé. Des petits changements positifs peuvent déjà faire beaucoup pour votre cœur. Pour plus d'informations: swissheart.ch. <

MANUEL LÜTHY est un scientifique et écrit depuis près de 30 ans pour des médias spécialisés et grand public sur des sujets liés à la santé physique et mentale.

Testez vos connaissances!

Les vitamines et les minéraux sont des nutriments essentiels qui soutiennent un grand nombre de fonctions vitales dans notre corps et qui, dans certains cas, les rendent même possibles. Ces deux éléments (l'un organique, l'autre inorganique) participent à de nombreux processus, du renforcement du système immunitaire à la protection des cellules, au métabolisme énergétique ainsi qu'à la construction et au maintien (en bonne santé) de la peau et des os. Connaissez-vous bien le sujet?

TANJA BÄRTSCHIGER, ASSISTANTE EN PHARMACIE

Aux questions suivantes, une ou plusieurs réponses peuvent être correctes.

Pour quoi le corps a-t-il besoin de vitamine B₁₂?

1. Pour des nerfs solides
2. Pour la santé cardiaque
3. Pour la formation des globules rouges

La vitamine B₁₂ est également une vitamine que le corps ne peut pas produire lui-même, mais qui est d'une importance capitale pour la santé. Malheureusement, elle n'est présente qu'à l'état de traces dans les aliments transformés industriellement de nos jours, ce qui explique pourquoi les carences sont fréquentes même chez les omnivores. La vitamine B₁₂ est en effet nécessaire aux trois fonctions énumérées ci-dessus et est considérée comme la vitamine des nerfs par excellence. Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Quelle combinaison est particulièrement importante pour la santé des os?

1. Vitamine A et cuivre
2. Vitamine K et sodium
3. Vitamine D et calcium

Les os donnent à notre corps sa structure, sa stabilité et sa tenue. Pour qu'ils puissent remplir pleinement leur fonction, ils ont besoin à la fois de solidité et d'une certaine élasticité, ce dont le calcium et les fibres de collagène se chargent. Le calcium est le principal composant des dents et des os, tandis que la vitamine D aide à stocker ce minéral dans les os. Une carence en vitamine D peut donc réduire la masse osseuse et entraîner l'ostéoporose.

La réponse 3 est correcte.

A quoi sert le magnésium?

1. A la transmission des signaux au cerveau
2. Au fonctionnement de la rate
3. A la régénération de la peau

Le magnésium est un «couteau suisse» parmi les minéraux: aucun autre élément en quantité ne participe à plus de 300 processus enzymatiques dans l'organisme. C'est un facteur important pour la synthèse des protéines, le métabolisme énergétique, les muscles ainsi que l'équilibre électrolytique. Mais le magnésium est surtout connu pour ses propriétés antispasmodiques et son rôle dans la transmission des stimuli nerveux au cerveau. Un bon apport en magnésium a un effet apaisant sur les nerfs et vous rend plus serein dans les situations stressantes. La réponse 1 est correcte.





Qu'est-ce qui renforce la vue?

1. Le fluor
2. La vitamine A
3. L'acide folique

Beaucoup d'entre nous se souviennent encore de l'époque où nos parents et grands-parents nous obligeaient à manger des carottes, parce qu'elles étaient «bonnes pour les yeux». En effet, les carottes contiennent du bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. Celle-ci est connue pour être un composant essentiel de la rhodopsine (pourpre rétinien), pigment protéique photosensible présent principalement dans la rétine, qui permet de voir dans la pénombre ou dans des conditions de faible luminosité. En outre, la vitamine A est également considérée comme un antioxydant qui prévient les maladies dégénératives de l'œil.

La réponse 2 est correcte.

Quel est la fonction du soufre?

1. Il contribue à de beaux cheveux et des ongles solides.
2. Le soufre aide le corps à se détoxifier.
3. Ce minéral est un antagoniste de l'insuline.

Le soufre n'a certes pas la meilleure réputation en raison de son odeur nauséabonde, mais c'est aussi un minéral indispensable à la santé et à la beauté. La kératine, protéine structurelle de la peau, des cheveux et des ongles, est essentiellement constituée de cystéine, un acide aminé contenant du soufre. Outre son effet détoxifiant, le soufre est également nécessaire à la formation de kératine, ce qui explique en fin de compte son effet positif sur notre apparence extérieure. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Une carence en cet oligo-élément entraîne une anémie:

1. Chrome
2. Fer
3. Sélénium

L'anémie entraîne des symptômes tels que la fatigue, l'abattement, la faiblesse et la pâleur. L'anémie est causée par un manque de globules rouges, ce qui fait que l'oxygène n'est plus transporté de manière adéquate vers les cellules. Pour que suffisamment de globules rouges puissent être produits, le corps a besoin de fer (et de vitamine B₁₂ ainsi que d'acide folique).

La réponse 2 est correcte.

En cas de fatigue et d'épuisement

vegan

Fer du koji



+ vitamine C de l'acérola
+ levure végétale fermentée

Le coup de pouce naturel
pour ton énergie.



Le fer dans Strath Iron contribue à réduire l'état de fatigue et d'épuisement et favorise un métabolisme énergétique normal. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Strath[®]
bio-strath.com



Pourquoi a-t-on besoin de potassium?

1. Pour l'équilibre électrolytique
2. Pour la santé cardiaque
3. Pour la régulation de la glycémie

Le potassium joue un rôle clé dans la contraction musculaire, y compris celle du muscle cardiaque, mais il est surtout responsable (avec le sodium et le chlorure) de l'équilibre électrolytique. Un bon équilibre entre le potassium et le sodium aide à contrôler la pression artérielle et donc à minimiser le risque de maladies cardiaques.

Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Quelle vitamine est considérée comme une formidable protection cellulaire et un antioxydant?

1. Le complexe de vitamine B
2. La vitamine K
3. La vitamine E

Pour protéger la peau des dommages environnementaux et du vieillissement prématuré, on utilise volontiers la vitamine E (également les vitamines A et C) dans les produits cosmétiques. Les trois antioxydants servent ici de protection cellulaire et prolongent la durée de conservation des produits. Bien entendu, le corps profite doublement de la prise d'antioxydants, car, comme chacun sait, la vraie beauté vient de l'intérieur.

La réponse 3 est correcte.

TANJA BÄRTSCHIGER est assistante en pharmacie et a découvert tôt sa passion pour la médecine complémentaire. Aujourd'hui, elle est diplômée en hypnose thérapeutique VSH, thérapeute holistique pour humains et animaux, ainsi que journaliste indépendante.



Notre réponse à vos questions

«Depuis de nombreuses années, j'ai régulièrement dans la bouche des plaies ouvertes qui sont douloureuses. Elles se manifestent soudainement et disparaissent au bout d'une semaine environ. Mon pharmacien m'a dit qu'il s'agissait d'aphtes. Quels sont les facteurs déclenchants?»

Pharmacien: Les aphtes sont de petits ulcères superficiels qui se développent sur la muqueuse buccale, principalement à l'intérieur des joues et de la face interne des lèvres. Au début, de petites taches rouges apparaissent qui se transforment rapidement en zones blanchâtres de la taille d'une lentille, qui peuvent être très douloureuses.

Un grand nombre d'aliments sont soupçonnés de favoriser la venue d'aphtes chez certaines personnes. Il s'agit notamment des agrumes, des pommes et des tomates non pelées, des noix et du chocolat. Les boissons acides, comme les jus de fruits ou le vin, mais aussi les aliments sucrés ou épicés pourraient être d'autres déclencheurs. La prudence est aussi de mise si l'on consomme des aliments et des boissons très chauds.

Par ailleurs, il n'est pas rare que de petites blessures dans la bouche, comme celles causées par des prothèses dentaires mal ajustées, une négligence de l'hygiène et de la santé dentaires (oublier d'aller chez le dentiste), entraînent souvent des aphtes. Il est aussi possible qu'il existe un lien avec une carence en fer, en zinc, en acide folique ou en vitamine B₁₂. Un corps immunodéprimé, par exemple à la suite d'une maladie ou d'un stress, semble généralement plus vulnérable. <

AVEC NOUS C'EST POSSIBLE

VOTRE PHARMACIE 

«Demandez à votre pharmacienne ou à votre pharmacien.»

Si vous avez un problème de santé ou des questions sur votre santé, vous trouverez des réponses en pharmacie. C'est le message que la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse entend transmettre à la population avec sa campagne insolite et humoristique. Nous avons demandé à Christophe Berger, pharmacien, de nous expliquer plus en détail ce qui se cache derrière les slogans de la campagne.

Interview: Martina Tschan, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Monsieur Berger, pourquoi se rendre en pharmacie en cas d'urgence médicale ou pour obtenir un conseil santé?

C. Berger: «Lorsqu'il ne s'agit pas d'une urgence, il est en principe toujours possible de s'adresser en premier lieu à la pharmacie. Les horaires des pharmacies sont plus étendus que ceux des cabinets médicaux, et la plupart d'entre elles sont ouvertes le samedi, voire le dimanche également. De nombreuses questions relatives à la santé peuvent être abordées et résolues directement en pharmacie, en toute simplicité.»

Donnez-nous quelques exemples.

«En cas de troubles aigus non compliqués ou de blessures légères, si vous souffrez d'une déchirure, d'une coupure ou d'une écorchure. En cas de cystite, de conjonctivite, de piqûres d'insectes ou de tiques, de brûlures ou d'entorse. Nous proposons également des bilans cardiaques ou pulmonaires,



des conseils pour le sevrage tabagique ainsi que des conseils aux voyageurs.»

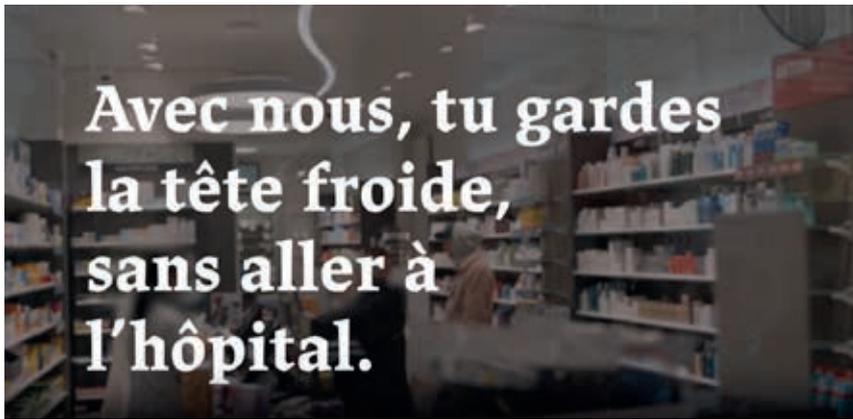
Dans quelles pharmacies peut-on bénéficier de ces prestations?

Dans la quasi-totalité des 2000 pharmacies suisses.

La pharmacie, un centre de santé?

«On pourrait le décrire comme cela. En Suisse, les pharmacies jouent un rôle de plus en plus important dans

les soins médicaux de premier recours. En tant que membres d'une profession médicale reconnue, les pharmaciennes et les pharmaciens d'officine sont bien plus que de simples détaillants spécialisés. Ils sont tous titulaires d'un master en pharmacie obtenu après cinq ans d'études, d'un diplôme fédéral en pharmacie, et ont tous suivi une formation postgrade supplémentaire de deux ans pour obtenir le titre de pharma-



«...cien-ne spécialiste en officine. Ces diplômés les autorisent à gérer une pharmacie dans son rôle de <centre de santé>.»

Quelle formation avez-vous suivie?

«Après cinq ans d'études de master en pharmacie dans les différentes universités romandes, j'ai poursuivi ma formation complémentaire de deux ans pour devenir pharmacien spécialisé FPH en officine. J'ai continué à me former pour acquérir les certificats de vaccination et d'anamnèse en soin de base.»

Il y a quatre ans, la loi sur les professions médicales (LPMéd) et la loi sur les produits thérapeutiques (LPTh) ont été modifiées. Concrètement, qu'est-ce qui a changé pour les pharmacies?

«Les révisions des lois sur les professions médicales (LPMéd) et sur les produits thérapeutiques (LPTh) ont renforcé le rôle des pharmaciennes et pharmaciens dans les soins médicaux de base afin de permettre de soulager les médecins de famille et les services d'urgence des cas simples. Les pharmaciens ont les compétences, comme la loi leur donne, de diagnostiquer et traiter, sous leur propre responsabilité, les maladies les plus courantes, de dispenser certains médicaments soumis à ordonnance et d'administrer des vaccins.»

Pouvez-vous à nouveau nous donner quelques exemples?

«S'agissant des médicaments, la palette va des affections oculaires à la

migraine en passant par les troubles de l'érection; quant aux vaccins, il s'agit notamment des vaccins contre la grippe, l'encéphalite à tiques ou les hépatites A+B.»

Comment se déroule une consultation en pharmacie?

«En tant que partenaires santé, nous conseillons notre clientèle sur la prise des médicaments ainsi que sur l'utilisation d'appareils et de moyens auxiliaires. Enfin, nous consacrons du temps à nos clients et agissons toujours avec la plus grande rigueur.»

Dans l'un des spots de la campagne, le comédien Cedric Schild, se rend dans une pharmacie pour des troubles de l'érection. Quelles sont les questions que les hommes posent typiquement à la pharmacie et qu'ils préfèrent aborder dans le cadre d'un entretien confidentiel dans la salle de consultation plutôt qu'au comptoir?

«Les troubles de la fonction érectile sont souvent un sujet sensible et les

hommes peuvent vite être gênés d'en parler. Lorsque l'on propose de se déplacer dans la salle de consultation, on sent tout de suite que les hommes sont beaucoup plus à l'aise et ils nous expliquent la problématique et sont plus réceptifs aux conseils.»

Et les femmes?

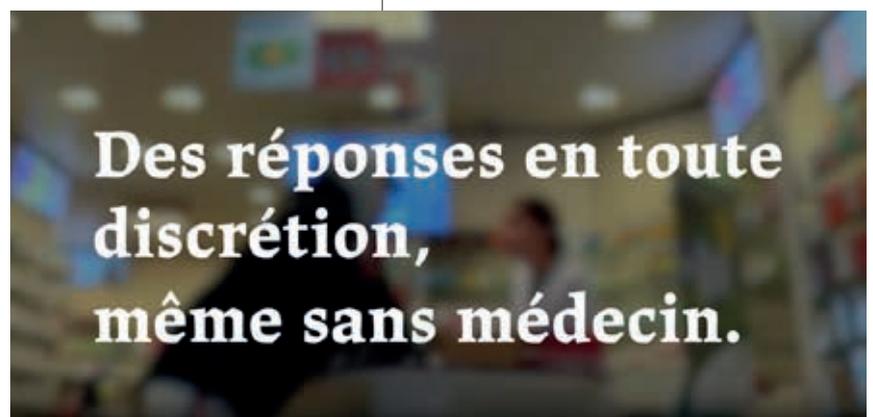
«Les troubles vaginaux représentent une partie importante des conseils que nous offrons en pharmacie. On soupçonne alors souvent la présence d'une mycose (infection fongique).»

Quelles peuvent être les autres causes?

«Souvent, une infection bactérienne peut être à l'origine de ces troubles. Il est alors important de bien identifier le problème et d'orienter les patientes vers une ou un spécialiste, lorsque cela s'avère nécessaire.»

Pour quels autres problèmes de santé féminine une telle consultation pourrait-elle être utile?

«Cette offre est appropriée pour quasiment tous les troubles féminins. Outre les troubles génitaux, les thèmes les plus fréquents pour lesquels les femmes viennent nous voir sont les cystites, les douleurs menstruelles, les troubles liés à la ménopause, les problèmes de peau et de poids, les questions de contraception et bien sûr la contraception d'urgence (également appelée <pilule du lendemain>). Mais une consultation convient aussi souvent pour tous les autres problèmes de santé. »



Nous te comprenons, même sans médecin.

Comment fonctionne la collaboration avec les médecins? Ne vous perçoivent-ils pas comme des concurrents lorsque vous proposez des consultations en pharmacie et la délivrance de médicaments sans ordonnance médicale?

«En Suisse romande, du fait que les médecins ne peuvent pas délivrer directement des médicaments aux patients, il y a moins de concurrence entre les médecins et les pharmaciens. Les médecins comprennent l'importance de notre mission – certaines problématiques de santé peuvent et doivent être traitées directement en officine. Pour les médecins, il est important que les pharmaciens assument la responsabilité dans les actions entreprises. Les sociétés cantonales de pharmacie entretiennent un dialogue permanent avec les médecins et les tiennent informés des changements et des évolutions dans le domaine de la pharmacie d'officine. Cela permet d'éliminer les réticences d'un côté comme de l'autre, de créer une meilleure compréhension mutuelle et de promouvoir la collaboration interprofessionnelle.»

La consultation en pharmacie n'est que rarement prise en charge par la caisse de maladie, contrairement à la visite chez le médecin. Pourquoi cela vaut-il tout de même la peine pour les patients?

«Malgré le fait que les prestations officinales ne sont pas encore prises en charge – ce qui, nous l'espérons, changera prochainement – elles suscitent un vif intérêt auprès des patients. Les heures d'ouverture pro-

longées, le personnel dûment formé et la présence d'un-e pharmacien-ne, membre d'une profession médicale, font de la pharmacie un lieu idéal pour les patients qui n'ont pas de médecin de famille et/ou qui ont une franchise élevée qui n'est pas encore atteinte. Actuellement, 42 % de la population suisse a un modèle d'assurance avec une franchise de plus de 1500 CHF. J'observe que les patients ont une grande confiance dans les conseils et le suivi de leur pharmacie et qu'ils reviennent pour ces prestations.»

Quels sont les arguments qui parlent en faveur de la consultation en pharmacie?

«En tant que partenaires santé, nous conseillons notre clientèle sur la prise des médicaments ainsi que sur l'utilisation d'appareils et de moyens auxiliaires. Enfin, nous consacrons du temps à nos clients et agissons toujours avec la plus grande rigueur.»

Selon vous, y a-t-il encore des choses qui devraient être améliorées?

«Oui, les compétences du personnel officinal doivent être mieux reconnues par les autorités et la sphère politique. Le système de santé pourrait être facilement déchargé si les consultations en pharmacies étaient prises en charge par les assurances. Les politiques cantonales oublient souvent les pharmacies dans l'organisation du système sanitaire.»

Christophe Berger, merci beaucoup pour cette interview.

Lien vers le site web de la campagne www.avec-nous-cest-possible.ch



En interview:

Christophe Berger

Pharmacien et copropriétaire de deux pharmacies à Lausanne, Président Conférence Latine des associations de Pharmacie (CLPh), Président Société Vaudoise de Pharmacie (SVPh), membre du comité Pharmaciens Sans Frontières Suisse (responsable Soudan du Sud).

Toujours bien rincer les voies urinaires

Les infections urinaires comme la cystite, sont fréquentes chez les femmes. Elles peuvent être traitées sans antibiotiques. La prévention est également importante.



TEXTE: ANDREA SÖLDI

De nombreuses femmes ne connaissent que trop bien le problème: une sensation de brûlure dans le bas-ventre et une forte envie d'uriner juste après avoir été aux toilettes. Parfois, elles observent également une couleur trouble de l'urine et une odeur désagréable. Tous ces symptômes sont des signes fiables d'une infection urinaire. L'inflammation commence dans la vessie (cystite) et peut, si elle n'est pas traitée, progresser jusqu'aux reins. Une pyélonéphrite (inflammation du bassinet rénal) s'accompagne souvent de fièvre et se manifeste par des tiraillements dans le bas du dos.

Refuser les moments intimes

Les infections urinaires sont nettement plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes. Comme leurs orifices intimes sont rapprochés, les bactéries du périnée et de l'intestin peuvent être plus facilement transportées vers l'urètre. De plus, celui-ci est beaucoup plus court chez les femmes que chez les hommes. Les cystites surviennent souvent après un rapport sexuel car les bactéries sont alors poussées dans l'urètre. «Il y a deux pics dans la vie d'une femme», explique la gynécologue bâloise Anna M. Wagner. «Le premier se produit lorsque l'activité sexuelle commence. On parle aussi d'infections de lune de miel.»

Deuxièmement, les femmes sont plus vulnérables dans la phase de transition, selon Wagner. Avec les changements hormonaux, la muqueuse du vagin et de l'urètre s'amincissent. Les germes peuvent ainsi mieux se développer. La différence anatomique de la zone intime, avec un périnée plus ou moins long, est probablement la raison pour laquelle certaines femmes sont très souvent confrontées à ce problème tandis que d'autres en sont épargnées, explique Wagner. Les femmes sont en outre un peu plus vulnérables pendant la grossesse, car les voies urinaires se dilatent sous l'influence de la progestérone. L'utérus appuie de plus en plus sur la vessie à mesure que le poids augmente, ce qui provoque un léger abaissement de celle-ci. Dans des cas exceptionnels, les hommes plus âgés présentant une hypertrophie de la prostate peuvent également souffrir de cystite.

Médicaments contre la douleur et remèdes doux

Il n'y a pas si longtemps, les médecins recouraient presque par réflexe aux antibiotiques en cas d'infection urinaire, pour éviter qu'elle ne se propage aux reins. Mais en raison du problème croissant de la résistance aux antibiotiques, la plupart sont devenus plus prudents. Chez les jeunes femmes, une cystite peut être traitée sans antibiotiques, dit Anna M. Wagner. «On sait désormais qu'un simple analgésique est tout aussi efficace.» L'infection guérit d'elle-même. Des remèdes en vente libre à base

d'hibiscus ou de mannose peuvent avoir un effet de soutien. Le sucre naturel lie les bactéries et les empêche d'adhérer aux parois des voies urinaires. La condition préalable à cette thérapie douce est toutefois l'absence de sang dans les urines et l'absence de symptômes tels que fièvre ou maux de dos, souligne la gynécologue. Ce dernier serait le signe d'une pyélonéphrite.

Éviter la chronicité

Si les cystites se répètent, il existe d'autres méthodes de traitement. Anna M. Wagner a eu de bonnes expériences avec un vaccin qui empêche les germes de migrer de l'urètre vers la vessie. Il se prend sous forme de gélules sur une période de trois mois. Récemment, un vaccin classique a également été proposé. Celui-ci induit une immunsation contre les bactéries les plus fréquentes à l'origine de la cystite. Une installation intra vésicale d'une solution contenant de l'acide hyaluronique est aussi une option. La muqueuse de la vessie est reconstituée et protégée des substances irritantes présentes dans les urines. L'acide hyaluronique est un constituant endogène (naturel) qui représente un composant important de la couche protectrice de la paroi interne de la vessie et qui existe également dans le liquide synovial. Lors du traitement, le gel est injecté dans la vessie à l'aide d'un fin cathéter. Après une demi-heure, la personne peut aller aux toilettes. Le traitement doit toutefois être répété plusieurs fois.

Ces deux approches peuvent parfois briser un cercle vicieux, explique Anna M. Wagner. «À chaque infection, la couche protectrice est un peu plus endommagée. Il en résulte des plaies qui peuvent saigner. Ce qui permet aux germes de s'infiltrer à nouveau.» <

Andrea Söldi est journaliste indépendante spécialisée dans le domaine de la santé. Elle est originaire de Winterthur a travaillé comme infirmière en psychiatrie, puis a étudié le journalisme à la ZHAW et la communication organisationnelle.



Voici comment les cystites peuvent souvent être évitées:

- > **Rincer le système urinaire:** Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- > La question de savoir si les produits commercialisés à base de plantes comme des tisanes pour la vessie améliorent l'efficacité du traitement. Cette allégation est controversée. Selon le magazine allemand des consommateurs Ökotest, qui a testé divers produits, les données les plus fiables concernent la prêle des champs, les feuilles de bouleau, les feuilles d'ortie, la verge d'or, la racine de fenugrec, les feuilles d'orthosiphon, le rhizome de chiendent et les cosse de haricots sans graines. Le magazine déconseille les autres remèdes à base de plantes. Des résidus de pesticides ont été trouvés dans certains cas, ou les avantages n'ont simplement pas été prouvés. En outre, les feuilles de busserole (raisin d'ours) sont suspectées d'être cancérogènes.
- > **Avant les rapports sexuels:** Boire suffisamment, se lever immédiatement après et uriner.
- > **Une bonne hygiène intime:** Après avoir uriné, juste tamponner uniquement, ne pas essuyer de l'arrière vers l'avant. Nettoyer quotidiennement la région intime, de préférence avec une huile de douche réhydratante. Protéger régulièrement le périnée avec une crème hydratante.
- > Ne pas retarder **la miction** pour éviter que les germes ne se multiplient trop dans la vessie.
- > **Prévention:** En cas de prédisposition, prévenir avec du jus de canneberge ou d'airelle: Boire 3 décilitres de jus pur par jour ou prendre des gélules.

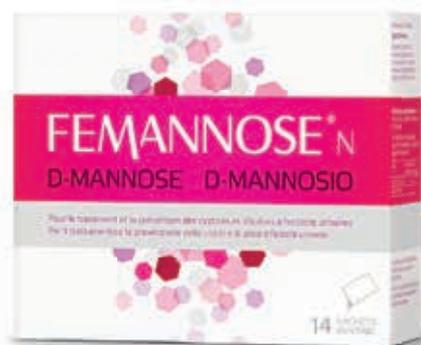
FEMANNOSE[®] N

FEMANNOSE[®] N

- Agit rapidement dans la vessie
- Très bonne tolérance
- Sans développement de résistance

Finie la cystite !

Pour le traitement et la prévention des cystites



Dispositif médical



Produit cosmétique

FEMAVIVA[®] GEL

Protège et nourrit la zone intime externe

À quoi sert la douleur?

Tu n'aimes sans doute pas te faire vacciner parce que l'aiguille du vaccin fait mal. Et tu te demandes sûrement aussi à quoi peut bien servir une courbature. Un vie sans douleur ne serait-elle pas beaucoup plus agréable?

Les douleurs sont des signaux d'alerte. Elles t'informent d'un surmenage, d'une blessure ou d'une inflammation. Tu peux donc y remédier toi-même ou te faire aider pour que ça ne s'aggrave pas.

Courbatures (muscles endoloris)

Si tu ressens des courbatures, tu as sûrement trop sollicité certains de tes muscles – souvent ceux que tu n'as pas entraînés depuis longtemps. Les douleurs proviennent de petites déchirures des fibres musculaires causées par cet effort inhabituel. Malheureusement, tu ne peux pas réagir immédiatement lorsque tu fais du sport ou une longue randonnée. En effet, les muscles ne commencent à faire mal qu'au bout d'une journée. Là où ils te font mal, tu les ménageras automatiquement. Ainsi, tu les aideras afin que les déchirures musculaires guérissent plus rapidement.



Réaction en une fraction de seconde

Tu connais certainement d'autres douleurs qui t'ont déjà préservé de blessures plus graves. Les nerfs, qui se trouvent dans tout ton corps, vont servir dans ce cas (ce sont des récepteurs sensoriels). Beaucoup d'entre eux se terminent dans la peau (terminaisons nerveuses libres).

Certains réagissent à la chaleur et au froid. Par exemple, si tu touches une plaque de cuisson brûlante avec ta main ou si tu marches pieds nus sur une pierre chaude, tu les retireras avant même de ressentir la douleur. Tu dois cette réaction rapide à des fibres nerveuses spéciales qui vont jusqu'à la moelle épinière et y activent d'autres nerfs qui donnent l'ordre aux muscles de retirer la main ou les pieds. Ce n'est qu'un peu plus tard que le message atteint le cerveau via d'autres nerfs de la moelle épinière; c'est seulement alors que tu ressens la douleur.

Un second type de nerfs répond à des stimuli mécaniques comme une pression ou une blessure. Si tu poses ton pied nu sur une pierre pointue, tu parviendras également à le retirer instantanément, avant que la plante de ton pied ne soit sérieusement blessée.

Un troisième type de nerfs réagit à des stimuli chimiques. Il peut s'agir d'acides ou de poisons, mais aussi d'inflammations. As-tu



déjà fait une mauvaise rencontre avec des fourmis rouges si tu as marché par mégarde sur une fourmilière? Les fourmis libèrent un acide fort qui porte leur nom: l'acide formique; ça brûle la peau.

D'autres insectes comme les abeilles et les guêpes ont un dard avec lequel ils injectent leur venin à travers la peau de leurs ennemis; ils se protègent ainsi eux-mêmes et leurs congénères.

De nombreux types de douleurs

Il existe encore beaucoup d'autres genres de douleurs que tu connais sûrement: mal de gorge, mal de tête, mal de ventre, mal de dents. Certaines disparaissent d'elles-mêmes après un certain temps, comme les douleurs des plaies lorsqu'une blessure guérit. D'autres doivent être examinées de plus près chez un médecin ou un dentiste, puis traitées comme il se doit. Les douleurs



qui ne sont pas soignées peuvent devenir chroniques, c'est-à-dire qu'elles sont toujours présentes et ne disparaissent pas. Les douleurs rhumatismales en font partie. Ces maux chroniques peuvent être très pénibles pour les patients.

Parfois, des douleurs surviennent sans que l'on ne sache pourquoi. Les maux de tête par exemple. Ils peuvent être très gênants: tu ne peux plus penser correctement et très souvent, tu ne peux pas non plus t'endormir. Si les remèdes maison comme les serviettes froides ou chaudes, les massages ou l'huile de menthe poivrée (pour les enfants plus âgés) ne sont pas efficaces, un médicament acheté en pharmacie peut aider. Lequel et en quelle quantité: L'équipe de conseil de la pharmacie le sait. <

JÜRIG LENDENMANN, BIOLOGUE



La douleur a plusieurs visages

- > **Les douleurs fantômes** sont celles qui sont ressenties, par exemple, dans un pied qui a dû être amputé.
- > Si le mal persiste longtemps, le système nerveux se modifie et une **mémoire de la douleur** se développe. Nous ressentons alors encore celle-ci même si les déclencheurs initiaux ne sont plus présents. Effacer la mémoire de la douleur n'est pas facile. C'est pourquoi il est important de traiter rapidement et correctement cette souffrance.
- > Dans de nombreux maux, le **cerveau** détermine l'intensité avec laquelle nous les ressentons ou si nous pouvons les ignorer complètement. Les fakirs et les yogis indiens peuvent devenir «indolores» à l'aide de techniques de méditation. Tu as sûrement déjà vu des images de fakirs marchant sur des planches à clous.
- > Sous hypnose, des opérations peuvent même être effectuées sans aucun analgésique.

Trouve les douze objets dans l'image





Névrodermite: tout est une question de soins

En Suisse, jusqu'à un cinquième des enfants sont touchés par cette maladie de peau. Il existe désormais des traitements efficaces; le plus important est de prodiguer régulièrement des soins de bases à la peau.

TEXTE: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

En Suisse, on estime qu'environ 15 à 20 % des enfants souffrent de névrodermite accompagnée des classiques rougeurs cutanées qui démangent. Comme les symptômes s'atténuent souvent avec le temps, voire disparaissent complètement, la névrodermite (appelée aussi dermite atopique, neurodermite, eczéma atopique) est proportionnellement plus rare chez les adultes, avec environ cinq pour cent de cas.

Moins de saleté, plus de produits de nettoyage

Les raisons pour lesquelles la névrodermite est aujourd'hui plus fréquente dans le monde qu'autrefois ne sont pas encore complètement élucidées. Une hypothèse se réfère à l'hygiène de l'environnement: avant, les enfants se roulaient plus souvent et plus librement dans la boue et la saleté, aujourd'hui ils jouent plutôt dans des appartements propres dans lesquels les produits de nettoyage les plus divers sont

généreusement utilisés pour éradiquer les «germes» qualifiés de menaçants. Cette théorie repose aussi sur des observations selon lesquelles les enfants qui grandissent dans une ferme présentent un risque moindre de développer une névrodermite. Mais, il se peut aussi que, de nos jours, les professionnels de la santé accordent plus d'attention à cette maladie et que le diagnostic soit donc posé plus souvent. Ce qui peut jouer un rôle.

De nombreux facteurs sont impliqués dans l'apparition et le développement de cette maladie complexe. Une certaine prédisposition génétiquement héréditaire: par exemple, le risque de névrodermite est nettement plus élevé si les deux parents souffrent de cette affection, d'asthme ou d'allergies alimentaires. En outre, l'hygiène excessive évoquée plus haut et le manque d'une protéine spécifique dans la peau jouent également un rôle. Cette protéine s'appelle filaggrine et régule, entre autres, la composition des lipides de la peau – en cas de manque de filaggrine, la peau se dessèche donc.



Dr. med. Lydia Unger-Hunt

est journaliste médical indépendant. Élevée en Belgique, à Singapour et en Afrique du Sud, elle écrit en allemand et en anglais et traduit des textes de l'anglais et du français et le néerlandais. Elle vit avec sa famille au sud de Bruxelles.

Déclencheurs: cheveux, chaleur, flore cutanée

Les véritables déclencheurs, les «triggers», d'une poussée de la maladie sont également très variés: certaines protéines présentent dans l'environnement en font partie – pollen, poils d'animaux, acariens – mais aussi certaines matières textiles (synthétiques, laine), le climat ambiant (trop sec, trop chaud) ou un stress psychologique. Des infections comme un rhume sévère peuvent déclencher une névrodermite, tout comme les produits irritants (savons...) mais aussi des douches trop fréquentes. De plus, ce que l'on appelle la flore cutanée est modifiée en cas de dermite atopique: la composition des microbes sur la peau est différente, la diversité est moindre; certaines bactéries peuvent ainsi s'imposer et déclencher une poussée de maladie.

Les aliments sont également un domaine important: certes, les véritables allergies ali-

Conseils et astuces pour le quotidien

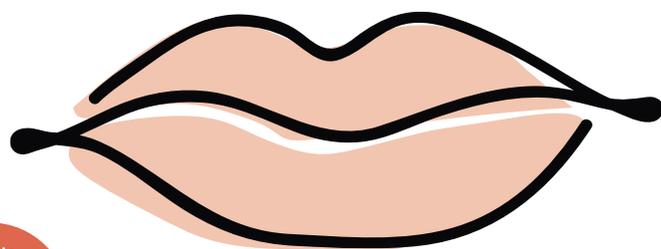
- > Utiliser des produits de soins doux: Plus un produit mousse, plus il assèche la peau.
- > Ne pas frotter la peau après la douche, mais la tamponner.
- > Des ongles courts aident à ne pas se gratter jusqu'au sang surtout la nuit.
- > Aérer suffisamment.
- > Préférer le vinaigre à l'assouplissant.
- > Éviter les vêtements trop serrés ou trop chauds – il est plus doux de s'habiller en «couches d'oignon», c'est-à-dire en superposant plusieurs couches qui peuvent être enlevées si nécessaire.

Pour plus d'informations, veuillez consulter

www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/haut/neurodermitis-atopisches-ekzem.

Phytovir®

La solution complète en cas d'herpès labial



Phytovir® Crème

Vous accompagne des premiers symptômes jusqu'à la guérison



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Titulaire de l'autorisation / Distribution: ebi-pharmag, CH-3038 Kirchlintach

Phytovir® Patch

Une forme d'application pratique et discrète pour les déplacements



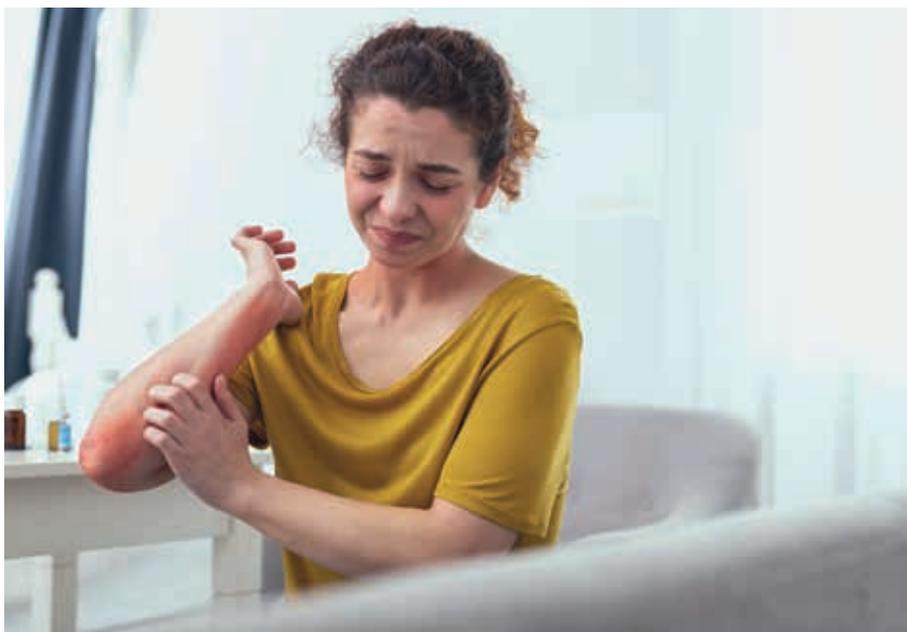
Ceci est un dispositif médical. Lisez la notice d'emballage.

Phytovir® Lip Protect SPF 50+

Complice de votre quotidien pour des lèvres parfaitement protégées



Ceci est un produit cosmétique.



Une poussée de la maladie peut être déclenchée par différents facteurs, par exemple un climat ambiant trop sec ou trop chaud.

mentaires n'apparaissent que chez environ un tiers des enfants concernés et chez seulement cinq pour cent des adultes. Les médecins conseillent donc souvent de ne pas introduire immédiatement des régimes «superflus», mais de ne supprimer que les aliments qui, selon les tests sanguins ou cutanés, déclenchent clairement une allergie. Pourtant, on sait que certains aliments ne sont tout simplement pas bénéfiques en cas de névrodermite.

Il s'agit notamment de l'acide citrique contenu dans le jus de citron ou d'orange et des aliments riches en histamine, qui provoquent des démangeaisons cutanées, comme le vin rouge, les fromages bien affinés, les produits finis ou les conserves. En ce qui concerne les aliments, il peut être utile de tenir un journal afin de mieux identifier les déclencheurs individuels.

Soin de la peau et thérapie médicamenteuse

Les principaux piliers du traitement sont, en plus d'éviter les déclencheurs potentiels, des soins réguliers de la peau (même en l'absence

de symptômes) et, si nécessaire, un traitement médicamenteux. Lors du choix du traitement, les médecins adoptent une approche très individuelle; ils tiennent compte entre autres de l'âge, de l'état cutané actuel ou encore de la souffrance personnelle ainsi que les conséquences possibles, comme l'agitation ou les troubles du sommeil.

Le traitement se déroule par étapes: tout d'abord, une information complète sur la maladie est donnée. Les soins de la peau sont ensuite mis en œuvre, avec des produits de protection cutanée qui doivent être adaptés à la saison: des produits plutôt gras en hiver, lorsque l'air est froid et sec, et des produits plus hydratants en été lorsque l'air est chaud ou humide.

Les étapes deux et trois décrivent respectivement un eczéma «léger» et «modéré» qui sont traités avec des corticostéroïdes ou des antiseptiques, ou encore avec des stéroïdes plus puissants ou des médicaments spécifiques. Un traitement aux rayons UV est en outre possible. En cas d'eczéma grave et persistant, on passe à l'étape 4, qui prévoit également une hospitalisation et des médicaments puissants agissant sur le système immunitaire. Cela inclut des médicaments biologiques, en bref des produits biologiques qui sont administrés par injection toutes les deux semaines, ou, ce que l'on appelle, des inhibiteurs de la «Janus-kinase (JAKi)», qui doivent être pris quotidiennement sous forme de comprimés. Ces substances actives peuvent aussi conduire au succès même dans des cas très tenaces. <

Les enfants qui grandissent dans une ferme semblent avoir moins de risques de développer une dermatite atopique.



Délicieuse Reine des bois

En mai, le Gaillet odorant, ou Aspérule odorante, mieux connu sous le nom de Petit Muguet ou Reine-des-bois, fleurit dans nos forêts. Avec un bouquet de fleurs de ces plantes délicates, on peut préparer une délicieuse boisson apéritive (le vin de mai) avec ou sans alcool, mais aussi du sirop. Si on laisse les feuilles se flétrir un peu au préalable, elles libèrent de la coumarine, responsable du goût typique. Il ne faut pas utiliser plus de 3 à 3,5 grammes d'Aspérule fraîche par litre de punch.



Le muguet toxique

Les feuilles du muguet (appelé aussi «maieriesli») sont souvent confondues avec celles de l'ail des ours, qui fleurit en même temps. Les feuilles des deux plantes se ressemblent, mais seules celles de l'ail des ours ont une odeur d'ail lorsqu'on les froisse. Si l'on veut préparer un pesto à l'ail des ours, il faut s'assurer que les feuilles ne proviennent pas du muguet. En effet, ses feuilles contiennent un poison. Le muguet a même été élu plante toxique de l'année en 2014.



Adieu le hanneton

Tout le monde sait ce qu'est un hanneton.

C'est un insecte.

Dans les arbres, il va et vient,

Il vole, rampe et se faufile.

C'est ce que dit un quatrain de Wilhelm Busch dans le cinquième couplet de «Max et Moritz». La plupart des enfants d'aujourd'hui ne connaissent que les hannetons en chocolat. En effet, comme ces insectes mangent les feuilles des arbres et que les larves de hanneton de mai (vers blancs) s'attaquent aux racines des plantes, les dégâts causés étaient énormes. C'est la raison pour laquelle ces insectes ont été combattus.

D'où vient le nom de mai

Dans la Rome antique, l'année commençait par le mois de mars, mai était le troisième mois. Certains noms de mois dérivent d'une divinité romaine – mai (lat. Maius) fait référence à la divinité italique Maia, compagne du dieu Vulcain. Maia est une déesse romaine de la fertilité et du printemps assimilée à Bona Dea (la bonne Déesse). Selon une autre source, le nom vient des Anciens (lat. maiores) – Romulus aurait donné ce nom en l'honneur des sénateurs romains que l'on appelait ainsi (Maires)



Tout est nouveau en mai

Parce que le temps beau et chaud du mois de mai permet à la nature de s'épanouir, aux plantes de fleurir, aux oiseaux de chanter et de gazouiller, le mois de mai est également appelé le mois de la joie dans l'hémisphère nord. Pas étonnant que mai soit en Suisse (avec août) le mois le plus prisé pour se marier. Le mois de la joie vient de «Wunnimanot – mois des pâturages». En effet, en mai, le bétail pouvait à nouveau aller paître dans les verts pâturages.



L'Arbre de mai – une vieille coutume

Ce n'est pas seulement dans le sud de l'Allemagne et dans des pays comme l'Autriche, la République tchèque et la Slovénie, mais aussi dans les régions rurales de Suisse, que l'arbre de mai est érigé le 1er mai sans aucune aide technique. La coutume remonte au 16^e siècle. Suivant le lieu, l'installation se fait selon des règles précises et est célébrée par de la musique, des danses, de la bière et des repas copieux.



Comment participer?

Par carte postale: astreaPHARMACIE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

En ligne: astrea-pharmacie.ch → Savoir → Mots fléchés.

Date limite d'envoi: 31 mai 2024. Bonne chance!

Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier; les prix sont envoyés directement par l'entreprise. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.



Gagnez un des cinq bons Migros d'une valeur de CHF 100

Très petit agrume	↓	Chef-lieu de canton (AR)	↓	↓	Courage familial	Dépouillé, dépourvu	↓	Suit le docteur	Livre de cartes géographiques	↓	Se presser tendrement (se)	↓	On la dit immortelle	Écimée	↓	Ère astrologique
↑					Sommet valaisan (2m.)	↻ 10										
Heurter un obstacle		Fais avancer la barque	→	↻ 2				Transis			Syllabe sacrée	→		Chartes		Dix à la douzième
↑	↻ 12				Peina			Gants de cuir	↓						↻ 14	
Relatif au cheval		Soutint			Mangeoires à cochons	↓					Passé heureux		Elle n'est plus là	→		
Amérindien					↻ 5			Tubes respiratoires		Rive vaudoise du Léman	↓					↻ 3
↑		↻ 8			Pleine d'aigreur			Avoir à la main	→				↻ 9	On peut y mettre glace et bouteille	→	
Aussi, de même (fam.)	Éclats de bois dans la peau				Race de vaches bouchère	↓										↻ 13
Couvert d'un métal	→				↻ 1			Dieu romain de la forge						Refusée		
↑	↻ 4				Se démener (s')			Département français (83)	↓							
Connecteur audio-vidéo		Cours d'eau neuchâtelois	→													
Chérubin ou séraphin	→							Enguirlandé						Grand fossé tectonique		
Publierait		À la fin de la messe	↓		Couleur de terre	↓										
↓																↻ 11
Saison chaude	→				↻ 6			Alliage de nickel et de fer	→							
Ondule	→															↻ 7



Désinfecte et accélère la guérison des petites plaies.

Ceci est un médicament autorisé. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

www.vita-hexin.ch

Solution

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

La solution aux mots fléchés de l'édition de avril était **FATIGUE PRINTANIERE**



Freiner l'accès aux soins ?

Le 9 juin

Non!

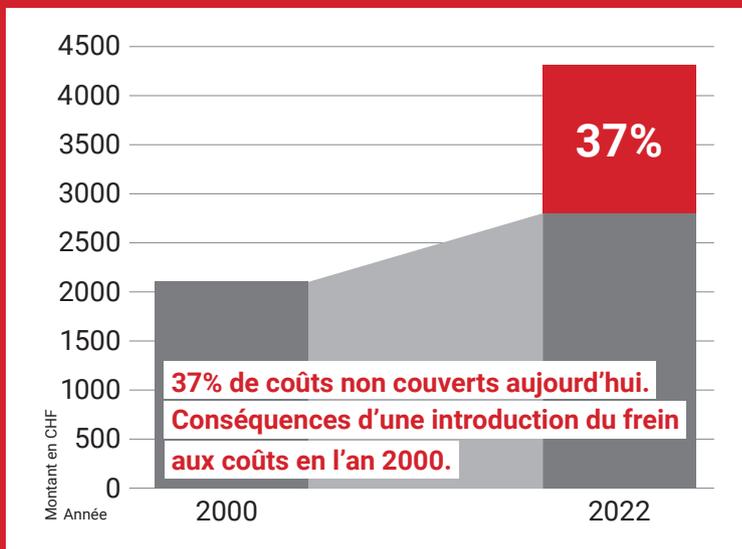
à l'initiative dangereuse
« Frein aux coûts »

Non à une médecine à deux vitesses

Conséquences du frein aux coûts

Si nous avons introduit un tel frein aux coûts en l'an 2000, un tiers des prestations ne seraient aujourd'hui plus couvertes par l'assurance de base.

Ces prestations ne seraient plus fournies, ou les patient·es devraient les payer de leur poche.



18 carats



**Il y a des chiffres
plus importants dans la vie.**

Testez vos valeurs.

Tension artérielle & cholestérol.

Bon* pour un test gratuit:
mon-cardiotest.ch

* Jusqu'à épuisement.



Fondation Suisse
de Cardiologie