

# feelgood's news

Le magazine d'information de votre pharmacie

pharmacie  de la gare  
LA LIGNE DIRECTE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

pharmacie  centrale  
—L'esprit d'innovation—

 Pharmacie des Montagnes

Des défenses immunitaires  
solides pour l'hiver

Les «Top Beauté» de l'année

Prévenir efficacement les cystites

  
Feelgood's  
— PHARMACIES —  
la santé vous va bien...

## Comme dans un conte de fées...

Décembre est à nos portes et il fait bon penser aux autres. Les petits envoient leur lettre au père Noël et les plus grands commencent à appréhender l'effervescence de fin d'année et les préparatifs des fêtes.

Cette année encore les cadeaux seront autant de douceurs partagées pour ne pas oublier l'essentiel de ce geste : le plaisir d'offrir et de recevoir. Mais qu'allons-nous offrir d'original ou d'utile? Le choix est parfois cornélien surtout pour ceux qui n'ont plus le privilège d'écrire au père Noël.


Les fées ECOPHARMA vont cette année vous apporter une solution magique...

En effet, elles ont passé l'automne à préparer Les Harmonies, myriade d'idées cadeaux.

Inspirées par la nature enchantée, elles assemblent avec goût une sélection de produits formant un parfait équilibre, subtilement emballés et prêts à faire plaisir. Vous en trouvez pour tous les âges, pour tous les goûts et adaptés à tous les budgets. Mais si parmi nos vastes assortiments vous souhaitez créer vous-mêmes vos sélections, nos « bonnes fées » vous aideront en exauçant vos vœux.

Nous vous souhaitons de très belles fêtes et que la santé vous accompagne en 2009 car voilà un cadeau bien réel que la vie nous offre !

Meilleurs vœux à toutes et tous

  
Philippe Nussbaumer, Dr en pharmacie

  
ECOPHARMA

Mal de gorge?  
Tu ne connais pas encore  
Mebucaspray!

Krrr... Krrr...



**Soulage**  
**les maux de gorge**  
**et désinfecte.**

Mebucaliquid  
pour gargariser

Mebucaspray  
pour vaporiser



Actualités

Le rhume **ne passera pas par moi!**

page 5

Beauté

Les «**Top Beauté**» 2008

page 15

Conseils

Infections urinaires, **les bons réflexes**

page 19

et encore...

Santé	Joyeux Noël...?	page 9
Experts	De belles mains même en hiver	page 21
Bien-être	La pharmacie – lieu de contact pour les personnes âgées	page 25

**Editeur et annonces:** Winconcept SA, Untermattweg 8, 3027 Berne, tél.: 058 852 84 00, info@winconcept.ch; **Gestion du projet et coordination:** STO Pharmawerbung AG, Gallusstrasse 33a, 9501 Wil; **Rédaction:** Andrea Miolo, The PR Factory, Dolderstrasse 17, case postale 1115, 8032 Zurich; **Création:** STO Pharmawerbung AG, Wil; **Impression et distribution:** Impression couleurs Weber SA, Bienne; **Changement d'adresse:** Veuillez vous adresser à votre pharmacie Feelgood's.

# Hextril®

## Contre les gorges en feu...

Détruit les germes  
pendant 10 à 12 heures



**La solution/le spray Hextril® luttent contre les bactéries et les champignons provoquant des irritations et des infections dans la gorge.**

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

Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

**Votre refroidissement:  
oubliez-le, tout simplement!**



**Lors de rhume accompagné  
de douleurs et de fièvre  
dus au refroidissement**

# Le rhume ne passera pas par moi!

C'est bien connu, l'arrivée du froid annonce aussi la saison des virus. Ils sont environ 200 à nous embêter chaque année, provoquant rhume, angine ou écoulement nasal intempestif. Pour tenter d'y échapper, le meilleur moyen est d'adopter un mode de vie sain et de booster ses défenses.

**D**es virus plus présents l'hiver  
Le froid est là, accompagné de ses traditionnels états grippaux, maux de gorge, éternuements, toux et nez qui coule.

Ces infections des voies respiratoires se propagent par épidémie dans les crèches, les écoles, les bureaux ou les transports en commun. La plupart de ces affections, d'origine virale, surviennent de préférence en hiver, d'où le terme «refroidissement».

La vaccination antigrippale donne d'excellents résultats contre la grippe mais ne protège pas contre ces virus.

## Adoptez une vie saine

### I «Revitaminez-vous»

Veillez à diversifier votre alimentation en privilégiant les fruits et légumes de saison, souvent

délaissés en hiver alors que le corps a besoin de davantage de ressources.

La vitamine C, grande star en matière de prévention hivernale, dynamise l'organisme et le protège des agressions. Heureuse coïncidence, les fruits et légumes d'hiver en sont riches:

c'est le cas des agrumes, des kiwis et de certains légumes comme les choux, les brocolis ou les épinards.

**Le sport, pratiqué en plein air plutôt qu'en salle de fitness, renforce les défenses immunitaires.**

Suite en page 7



Protégez-vous  
des rigueurs  
de l'hiver



## Halibut Classic®

huile de foie de flétan

A tout âge

### Pour soutenir vos défenses naturelles

- prophylaxie hivernale traditionnelle
- contient de l'huile de foie de flétan naturelle pour un bon fonctionnement du système immunitaire
- riche en vitamines A et D pour maintenir la résistance et une ossature saine



Disponible en pharmacie et droguerie.  
Laissez-vous conseiller et lisez la notice d'emballage.  
Merz Pharma (Suisse) SA, 4123 Allschwil

**Halibut®**

Les forces de la nature sous une forme moderne

# Resiston®

## Contre la grippe et les refroidissements

Avec vitamine C naturelle



**Resiston®** est un médicament phytothérapeutique permettant d'augmenter la résistance en cas de refroidissements.

Veuillez lire la notice d'emballage.

 Vifor Pharma

### I **Faites du sport**

Évitez si possible les salles de fitness et préférez une activité sportive en plein air, même si les températures sont moins agréables. Cela habituera votre organisme au froid et vous rendra plus résistant.

### I **Écrasez votre cigarette**

Le tabac irrite et fragilise les voies respiratoires. Attention aussi aux enfants exposés au tabagisme passif, beaucoup plus sensibles aux infections ORL que ceux vivant dans un environnement non-fumeur.

### I **Dormez bien**

Un organisme fatigué se défend moins bien contre les agressions.

### I **Enfin, relaxez-vous dans un bon bain**

Le rituel du bain est à commencer à l'automne, dès les premiers signes de refroidissements...

Mettez quelques gouttes d'huiles essentielles (pin/eucalyptus) ou de produit de bain contre le refroidissement (vendu en pharmacie) dans une

## Les bons gestes en hiver:

- I Aérez chaque jour votre chambre pendant une dizaine de minutes. L'air doit être renouvelé.
- I La température de la chambre ne doit pas excéder 19°C. Pour les frileux, rajoutez une couverture.
- I Prenez l'habitude de vous moucher et enseignez ce geste à vos enfants.
- I Lavez-vous régulièrement les mains pour éliminer les germes qui se transmettent en serrant des mains ou bien en touchant les poignées de porte.
- I Réhydratez la muqueuse nasale, souvent très sèche en hiver. Différentes pommades nasales, gouttes et sprays pour le nez sont en vente en pharmacie.
- I Mettez sur les radiateurs des humidificateurs d'air contenant quelques gouttes d'huiles essentielles (eucalyptus, romarin, pin...). Une atmosphère surchauffée et sèche favorise le développement des germes.

## Le conseil de votre pharmacie Feelgood's



### ...pour booster vos défenses

#### I **Les vitamines et minéraux:**

Les vitamines A, E, B et surtout la vitamine C permettent de mieux lutter contre les infections. Le magnésium, le zinc, le fer ou le sélénium exercent aussi un rôle sur l'immunité. Des cures de vitamines et minéraux sont disponibles en pharmacie, à prendre dès les premiers froids.

#### I **Les plantes:** *L'échinacée* stimule les défenses de l'organisme. Disponible en sirop, gouttes, comprimés ou granules homéopathiques, cette plante est un grand classique en matière de prévention.

*Le thym:* en infusion, le thymol et le carvacrol qu'il contient en font un antiseptique et un expectorant intéressant pour prévenir les coups de froid.

#### I **L'homéopathie:** *Influenzinum* 9 CH: une dose par semaine pendant un mois. S'obtient par la dilution du vaccin antigrippal de l'année. *Thymuline* 9 CH: une dose par semaine pendant un mois. À prendre en octobre puis à renouveler en janvier. Il s'agit en fait d'une hormone thymique obtenue par synthèse, jouant un rôle dans la réponse immunitaire. L'association de ces deux traitements préventifs réduit le nombre et la durée des épisodes infectieux.

eau bien chaude. Tout en vous imprégnant de ces senteurs, ce bain vous réchauffera et désinfectera vos voies respiratoires irritées.

Sophie Membrez



*La vitamine C, grande star en matière de prévention hivernale, dynamise l'organisme et le protège des agressions.*

# Vous avez du mal à vous endormir? Vous n'êtes pas seul(e)

En Suisse, plus de deux millions de personnes souffrent au moins une fois par mois de troubles du sommeil. Elles n'arrivent pas à s'endormir, se réveillent plusieurs fois par nuit ou n'arrivent plus à se rendormir. C'est le stress qui est le principal responsable des troubles du sommeil: le stress en général, les problèmes au travail, les soucis personnels. Les troubles du sommeil peuvent également être dus à des refroidissements, à des réactions allergiques ou à des voyages.

## Seule une personne sur deux entreprend quelque chose pour lutter contre les troubles du sommeil

Bien que tout le monde sache combien il est important de dormir suffisamment, le sujet des «troubles du sommeil» semble de toute évidence être tabou. Seules 13% de ces personnes prennent un somnifère (à base de plantes ou synthétique). Une personne sur deux n'entreprend rien pour lutter contre les troubles du sommeil.

## Les somnifères synthétiques vendus sans ordonnance sont peu connus

La méfiance est particulièrement grande vis-à-vis des somnifères de synthèse. La peur de la dépendance est la

principale raison pour laquelle les personnes concernées refusent de prendre ce genre de somnifères. Dans la plupart des cas, une personne souffrant de troubles du sommeil s'adresse à son médecin. Il semblerait qu'on ne sache pas encore très bien que, lors d'une utilisation de courte durée, les produits synthétiques vendus sans ordonnance peuvent aider à retrouver le rythme de sommeil. Ils favorisent l'endormissement rapide et ne modifient presque pas l'organisation naturelle du sommeil. Tant pour les comprimés que pour les gouttes, leur posologie peut être adaptée individuellement. La substance la plus répandue est la diphenhydramine. Elle commence à agir dès 15-30 minutes et son effet diminue après quelques heures. Le temps d'élimination très bref de ce principe actif diminue le risque de fatigue matinale et de somnolence diurne.

Votre pharmacien connaît la gamme des somnifères possibles, leurs avantages et leurs inconvénients. Il peut vous conseiller de manière compétente et vous recommander des mesures complémentaires. Ainsi, vous pourrez vous endormir à nouveau sans problèmes et faire des nuits complètes sans interruption.

s'endormir plus  
légèrement



# Benocten<sup>®</sup>

Le sommeil est un processus vital et actif. Pendant le sommeil des processus de régénération ont lieu.

Des troubles de l'endormissement et des réveils fréquents peuvent affecter le sommeil et la régénération nocturne. Benocten aide en cas de troubles occasionnels du sommeil, par exemple à cause d'énerverment, de stress, de toux nocturne due à un refroidissement (à l'exception de l'asthme) ou de prurit. Quand les troubles du sommeil sont graves ou s'ils persistent plus de quatorze jours, veuillez consulter votre médecin.

Benocten a un effet tranquillisant et induit le sommeil. Comprimés et gouttes en vente dans votre pharmacie sans ordonnance médicale. Veuillez consulter la notice d'emballage, s.v.p.



# Joyeux Noël...?

Noël est la seule fête à présenter deux visages si radicalement différents. C'est la fête de l'amour par excellence et c'est aussi le moment où un nombre important de personnes souffrent psychologiquement. Comment se fait-il que ces journées «saintes» donnent tellement de fil à retordre?

**J**oie et harmonie – pas pour tout le monde!  
 Ça y est. Le temps est à nouveau venu des maisons ornées, des biscuits de Noël dont le parfum flotte dans l'air et des enfants qui s'entraînent avec ardeur à la flûte. Ce tableau idyllique ne reflète pas la situation de tous. Loin de là. Beaucoup de personnes souffrent d'une baisse de moral en cette période festive. On appelle cela la dépression saisonnière (DS) ou dépression de Noël, qui apparaît à l'automne et perdure en hiver. Besoin de sommeil accru et envie d'aliments riches en glucides, sucreries en particulier, en sont les signes avant-coureurs.

**Dans le langage commun, la dépression de Noël désigne une dépression saisonnière.**

## La dépression de Noël a des causes multiples

Le manque de lumière caractéristique de la saison représente le premier motif de dépression. Car l'épiphyse du cerveau produit une quantité accrue d'«hormones du sommeil», la mélatonine, responsable de la sensation de fatigue permanente. Par ailleurs, le corps produit en cette période une quantité moindre de sérotonine, une hormone à effet antidépresseur.

Des facteurs aggravants s'additionnent dans le cas de la dépression de Noël: nombre de problèmes –

Suite en page 11



## Précieux mais pas onéreux: les génériques de Sandoz.

Difficile de se passer des génériques pour trois raisons: votre santé, notre système de santé publique et votre porte-monnaie. Les génériques sont tout aussi efficaces que les médicaments originaux mais ils sont bien moins chers. Ainsi, ils pèsent moins lourd dans le budget des caisses-maladie. Enfin, les médicaments avantageux ont des répercussions positives sur vos primes. Infos sous [www.generiques.ch](http://www.generiques.ch)

**Génériques de Sandoz: demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.**



# SANDOZ

Une saine décision

# VICKS

## Les nouveaux produits de défense et contre la toux avec un design moderne



Nevez s'aggraver plus que les symptômes

NOUVEAU



STIMULE LES DÉFENSES CONTRE  
LES REFROIDISSEMENTS

### VICKS Sirop Toux Sèche Miel

Toux d'étiologie diverse, notamment toux irritative sèche en cas de refroidissements, d'affections rhinopharyngées ou d'infections grippales.

### VICKS Pastilles Toux Sèche Miel

Toux d'étiologie diverse, notamment toux irritative sèche en cas de refroidissements, d'affections rhinopharyngées ou d'infections grippales.

### VICKS Sirop Expectorant

Affections des voies respiratoires accompagnées de sécrétions visqueuses et persistantes au niveau de la gorge et des bronches.

Pour de plus amples informations consultez la notice d'emballage.

NOUVEAU



SOLUTIONS  
TOUX

## VICKS offre des solutions contre le rhume.

Procter & Gamble Switzerland SARL, 1213 Petit-Lancy 1

familiaux, conjugaux ou professionnels – refoulés en période active, ressurgissent pendant les jours de repos. Nous mettons aussi souvent nos proches ainsi que nous-mêmes sous une pression de performance extrême. Car tout doit être parfait: la décoration du sapin, les repas et les cadeaux. Même en fournissant des efforts importants, les attentes sont si élevées qu'il est pratiquement impossible d'y répondre. Les solitaires touchés par le décès d'un proche ou souffrant d'une séparation sont encore plus affectés en cette période de fête.

#### **Plus de lumière, d'activité physique mais des exigences à la baisse**

N'oubliez pas: la dépression de Noël n'est pas une fatalité! Voici quelques conseils qui vous permettront d'apprécier la période des fêtes en toute sérénité:

| Soyez moins exigeant(e). Noël est la fête de l'amour, pas celle des belles nappes, du menu à

### **Le conseil de votre pharmacie Feelgood's**



- | Les produits aux extraits de millepertuis peuvent contribuer à une humeur égale et positive, à condition de les prendre sur une durée relativement longue. Votre pharmacie Feelgood's peut vous proposer des préparations aux dosages élevés.
- | Les huiles essentielles peuvent atténuer les légères baisses de moral. Leur agréable parfum agit notablement sur le centre olfactif du cerveau, ce qui a un effet bénéfique sur notre bien-être.
- | À noter également l'action bienfaisante des fleurs de Bach Ajonc, Chêne, Clématite et Moutarde en cas de tristesse, de découragement et de perte de mémoire.

cinq plats cuisinés maison ou des cadeaux impressionnants.

- | Ne tentez pas d'imposer l'harmonie. Tous les convives (y compris la famille) ne s'entendent pas obligatoirement. Sentez-vous libre de choisir vos invités en tenant compte de ce facteur.
- | Faites régulièrement de l'exercice, de préférence à l'air libre. Une promenade suffit à produire des endorphines (hormones du bonheur) et la lumière du jour améliore l'humeur, même par temps couvert. Un petit tour de quartier permet d'apprécier les décorations lumineuses pour un moral au beau fixe.
- | La luminothérapie permet de prolonger la journée et de compenser le manque de luminosité. Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant.
- | Une alimentation saine, complète, riche en légumes frais et pauvre en graisse et en alcool permet d'améliorer le psychisme. Les bananes sont particulièrement conseillées pour leur teneur en hormones favorisant la pensée positive.

Même s'il s'agit d'une faible consolation, gardez à l'esprit que cette baisse de moral n'est que passagère et que tout ira mieux, une fois les mois d'hiver passés. Si les symptômes persistent, n'hésitez pas à en parler à votre pharmacien(ne). Ils/Elles sauront vous donner des astuces et vous conseiller sur des produits naturels pour que dépression saisonnière ne rime pas avec dépression tout court.

*Les huiles essentielles peuvent atténuer les baisses de moral et ont un effet bénéfique sur notre bien-être.*

*Mona Blum*

# Participez et gagnez!

Le silence n'est pas forcément d'or.  
Pastilles Grether's. En cas d'enrouement,  
de maux de gorge, de voix altérée.

Avec Grether's, gagnez

**1 des 30 boîtes Grether's**  
**440g** d'une valeur de CHF 35.-!



Rapportez le talon dûment rempli avec la solution du SuDoKu avant le  
**5 janvier 2009** à votre pharmacie Feelgood's. Le tirage au sort aura lieu le  
**12 janvier 2009**. Les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.

Savez-vous jouer au SuDoKu? Alors à votre crayon!

La règle est très simple: remplissez la grille de telle sorte que  
chaque ligne, chaque colonne et chaque groupe de 3 cases  
sur 3 comporte une fois chaque chiffre de 1 à 9. Inscrivez les  
chiffres suivants dans la grille: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

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

Nom/prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/localité: \_\_\_\_\_

Ma pharmacie Feelgood's: \_\_\_\_\_

Les collaborateurs des pharmacies Feelgood's, leurs familles ainsi que toutes les personnes vivant  
sous le même toit ne sont pas autorisés à participer. Tout recours juridique est exclu.

©Conceptis Puzzles

6015137

# LE SILENCE N'EST PAS FORCÉMENT D'OR.

GRETHER'S PASTILLES. EN CAS D'ENROUEMENT, DE MAUX DE GORGE, DE VOIX ALTÉRÉE.



DÉLICIEUSEMENT BIENRISANTES. DEPUIS 1850.



## Deux en un: épice et anti-inflammatoire

Selon les résultats d'une étude germano-suisse, l'origan, une épice que l'on retrouve sur les pizzas, contient une molécule apaisant les inflammations et les ballonnements. L'E-BCP, également présent dans le basilic, le romarin et la cannelle, réduit la production de substances inflammatoires par les cellules. Les chercheurs espèrent que ces conclusions serviront de base à l'élaboration de nouveaux médicaments.

Source: *Proceedings of the National Academy of Sciences*, juin 2008.

## Un petit verre...?

Le resvératrol contenu dans le raisin rouge et les grenades freinerait l'altération de la fonction cardiaque liée à l'âge et ralentirait le processus de vieillissement. C'est ce que prétendent les scientifiques de l'Université du Wisconsin-Madison. Ils précisent néanmoins qu'il vaut mieux se procurer la précieuse cure de jeunesse en consommant du raisin ou des compléments alimentaires qu'en buvant un verre de vin chaque jour!

Source: *Université du Wisconsin-Madison*, [www.news-wisc.edu](http://www.news-wisc.edu), juin 2008.

## Du riz chinois pour le cœur

Le riz rouge de Chine contient un principe actif bénéfique pour le cœur. Une étude conduite sur environ 5000 patients ayant subi un infarctus a démontré l'effet préventif du Xuezhikang. Elle corrobore aussi les résultats de précédentes études, selon lesquelles le riz rouge réduit le taux de cholestérol.

Source: *The American Journal of Cardiology* 2008, numéro 101.

## Sans sucre, pas de récompense!

Bien souvent les consommateurs ne font pas la différence entre le sucre naturel et le sucre synthétique, contrairement à leur cerveau. Alors que le véritable sucre «rassasie» le cerveau et active le système de récompense, cet effet est inexistant dans le cas des édulcorants de synthèse, selon une étude menée par l'Université de Californie. Conclusion qui devrait être prise en compte dans les régimes.

Source: *Scientific American*, juin 2008.

“La vie commence à 40 ans!”



RETIN-OX™

10

ANS DE MOINS\*

“40 ans c’est bien,  
surtout quand on en paraît 30.”



\* 10 ans de moins sur l'apparence des rides. Etude scientifique pendant 12 semaines sur 25 femmes pour RoC Retin-Ox Nuit

# Les «Top Beauté» 2008

L'industrie des cosmétiques lance chaque année des produits innovants sur le marché. Voici une rétrospective des meilleures ventes en 2008.

## **CELLÉBIOTIC de Vichy**

*Ravive et rajeunit les peaux matures et exigeantes*



Tiraillements, sécheresse et teint fatigué, telles sont les caractéristiques de la peau à partir de 65 ans. Après la ménopause, la peau perd en vitalité et en élasticité, dû à un manque de substances nutritives. Il s'ensuit une déshydratation, ce qui provoque des tiraillements. En outre, sa texture et son aspect se modifient. Cellébiotic combat ces effets. Ce nouveau soin revitalisant nutritif pour la peau mature stimule les défenses naturelles de la peau. Le teint est plus frais et plus rayonnant.

## **AQUALIA THERMAL UV de Vichy**

*Soin hydratant 24h. Fortifiant, protecteur*

Le rayonnement UV constitue le premier facteur de vieillissement prématuré de la peau. AQUALIA THERMAL UV protège et fortifie la peau grâce à une combinaison unique de filtres UV et d'eau thermale de Vichy.

Les microcapsules qu'il contient hydratent la peau en continu pendant 24 heures, tel un brumisateuse. Il est hypoallergénique pour une tolérance absolue et convient aux peaux sensibles.



Suite en page 17

# Vichy invente le "lifting biologique"\*

NOUVEAU  
Peptide<sup>2</sup> + Vitamine C  
en libération continue\*\*

## LIFTACTIV CxP

Soin reconstructeur anti-rides et fermeté

**La peau est capable de se lifter par elle-même.**

**De l'intérieur, même les rides profondes se retractent en continu.**

Dès 4 jours, peau retendue pour 88% des femmes.\*\*\*

Dès 1 mois, peau plus lisse pour 82% des femmes.\*\*\*\*

\*Stimule le renouvellement des cellules de l'épiderme. \*\*Test in vitro. \*\*\*Test consommateur sur 112 femmes - peaux sèches.  
\*\*\*\*Auto-évaluations 50 femmes.



LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR LA PEAU



Disponible dans votre pharmacie.  
Votre diagnostic personnalisé sur [www.vichyconsult.ch](http://www.vichyconsult.ch)

**VICHY**  
LABORATOIRES





**NORMADERM de Vichy**

*Soin hydratant anti-imperfections*

Trois femmes sur cinq souffrent d'imperfections cutanées, surtout après la puberté. La formule innovante de NORMADERM exerce une double action: la nouvelle technologie intra-pores véhicule au cœur du problème une association d'actifs antibactériens. En surface, un autre principe actif élimine les impuretés et les brillances. La peau est hydratée tout en conservant un aspect mat pendant six heures.

**Eucerin Anti-Pigment LSF 20**

*Soin contre les taches de pigmentation*

Eucerin Anti-Pigment LSF 20 propose une solution innovante contre les taches de pigmentation disgracieuses. Ce soin hydratant quotidien à protection UV permet de réduire les taches existantes et de prévenir la formation de nouvelles taches. Un filtre anti-UVA/UVB (LSF 20) offre une protection supplémentaire contre les effets des UV. Ce soin délicatement parfumé, adapté à tous les types de peau, constitue une base de maquillage idéale et s'utilise aussi sur les mains. Il a obtenu le «Prix de Beauté Annabelle» dans la catégorie dermocosmétique.



**Eucerin DermoDENSIFYER**

*Innovation pour peau mature*

Le nouveau soin du visage pour peau exigeante renforce la densité et l'élasticité de la peau et intensifie le processus naturel de régénération cutanée en réduisant visiblement les rides. Ses principes actifs d'origine végétale activent le renouvellement cellulaire, la production de collagène et les cellules dites de remplissage. Un usage régulier permet d'améliorer visiblement la densité et l'élasticité de la peau et d'atténuer les rides profondes. Le soin du jour contient un filtre UV pour prévenir la formation de taches pigmentaires. Le soin de nuit est enrichi en dexpanthénol pour favoriser la régénération cutanée durant la nuit.



**Les hits de la beauté 2008 offrent à chaque peau le soin qu'elle mérite.**

**SUBSTIANE XL avec protection UV de La Roche-Posay**

*Soin reconstituant contours*

La peau perd en densité et en fermeté à partir de 55 ans et les contours du visage s'affaissent. Avec SUBSTIANE XL, La Roche-Posay lance le soin de jour anti-âge idéal à double action. Grâce au filtre UV et aux principes actifs éprouvés qu'il contient, il protège doublement la peau contre les signes du temps. SUBSTIANE XL exerce par ailleurs une action régénérante sur la peau. Nutriments et eau sont stockés. Ce soin convient aux peaux sensibles.

*Janine Glarner*





**Bouton de fièvre?  
Masquez-le.  
Oubliez-le.**



**Compeed®**

# Infections urinaires, les bons réflexes

Les femmes sont nombreuses à traverser de douloureux épisodes de cystite. À l'origine, le plus souvent, un déséquilibre de la flore bactérienne urogénitale, qui ne parvient plus à jouer son rôle protecteur. La principale coupable, une bactérie, *Escherichia coli*, présente en permanence dans l'intestin où elle est inoffensive.

## Comment les éviter?

- | Buvez beaucoup d'eau.
- | N'essayez pas de vous retenir lorsque votre vessie est pleine et videz-la complètement à chaque fois.
- | Les femmes sujettes à des infections à répétition devraient uriner après les rapports sexuels.
- | Essuyez-vous de l'avant vers l'arrière pour éviter de transporter des bactéries de l'anus vers l'urètre.

| Réduisez votre consommation de caféine et d'alcool.

| Evitez les bains moussants, les huiles de bain ou les savons parfumés et les douches vaginales.

Bien souvent une antibiothérapie est prescrite en cas d'infection bactérienne. Dès les premiers symptômes, demandez conseil en pharmacie; il existe quelques spécialités à base de plantes (raisin d'ours ou busserole, bouleau, prêle...) agissant comme antiseptique urinaire. À noter, le rôle efficace de plantes à baies (canneberge, airelles rouges) en prévention des cystites à répétition.

Sophie Membrez



## Imogas<sup>®</sup> contre les ballonnements

Imogas<sup>®</sup> offre une aide rapide et efficace contre les ballonnements. Cette gélule souple moderne se dissout en peu de temps pour permettre à l'agent actif de se répartir rapidement dans l'intestin. Pour les ballonnements particulièrement importants, on dispose désormais des fameuses gélules souples avec la double dose d'agent actif: Imogas<sup>®</sup> forte.

Ceci est un médicament. Lisez le mode d'emploi. Janssen-Cilag AG, 6341 Baar ZG

## Noyau liquide

## Rapide

## Bien toléré



120 mg de siméticone

240 mg de siméticone  
lors de ballonnements sévères

Imogas<sup>®</sup> les AUTHENTIQUES gélules souples

NOUVEAU





FORMULE  
NORVÉGIENNE

# Affrontez le froid

L'expert pour peaux sèches



# Neutrogena®



# De belles mains même en hiver

Les mains sont chaque jour mises à rude épreuve: vaisselle, travaux ménagers, clavier de l'ordinateur, brossage du chien... Autant de tâches qui abîment la peau, particulièrement en hiver, par temps froid et humide.



*Manuela Spahr, esthéticienne,  
Uetikon am See*

Pas étonnant que les hommes et les femmes se plaignent d'avoir les mains rêches et gercées, les ongles cassants, des rougeurs et de l'eczéma. Comment faire pour avoir de belles mains

soignées? C'est la question que nous avons posée à Manuela Spahr, une esthéticienne expérimentée ayant depuis 25 ans son institut de beauté à Uetikon am See, dans le canton de Zurich, et membre du jury d'examen de fin d'apprentissage des esthéticiennes.

## **Manuela Spahr, pourquoi les mains sont-elles si rêches et gercées en hiver?**

Manuela Spahr: En hiver, aux agressions classiques des produits chimiques et des détergents s'ajoutent le froid et l'humidité, deux facteurs qui dessèchent la peau. De plus, le froid altère la circulation sanguine des mains et des pieds, une autre agression pour la peau.

**Les peaux sèches sont plus sujettes à l'eczéma et aux inflammations.**

## **Quels soins apportez-vous aux mains?**

Les soins pour les mains sont les mêmes que ceux pour le visage: peelings, masques et crèmes hydratantes. Le soin des mains et des pieds comprend

Suite en page 23

## Rausch Shampoing antipelliculaire au tussilage

Les précieux extraits de tussilage et de bardane, en combinaison optimale avec la piroctone olamine, agissent de manière durable contre les pellicules. Effet légèrement antimycosique pour des cheveux soignés et exempt de pellicules. Avantageux: suffit pour 30-45 applications.

[www.rausch.ch](http://www.rausch.ch)

Rausch  
Shampoing antipelliculaire  
au tussilage 200ml  
Prix CHF 13.20  
Disponible de suite



## Mots croisés édition n° 5/2008

La solution des mots croisés était:

### CONCENTRATION A CHAQUE AGE

**30 entrées de cinéma, valables dans tous les cinémas suisses, ont été mis en jeu.**

Les gagnantes et les gagnants ont été directement avertis par leur pharmacie Feelgood's.

Un vrai baume pour  
des yeux fatigués  
et enflammés:



Vos dents sont trop précieuses  
pour des solutions bon marché!

## L'authentique brosse à dents sonique Waterpik Sensonic Professional SR 1000E

En exclusivité avec  
brosse interdentaire

- pour les porteurs d'appareils dentaires
- pour des implants dentaires

Pour des dents plus saines  
une vie durant!

Prix d'action  
**Fr. 159.-**  
~~Fr. 199.-~~

Valable jusqu'au 31.12.2008

**BioMed**

Biomed AG  
8600 Dübendorf

Tél. 044 802 16 16  
Fax 044 802 16 00

[biomed@biomed.ch](mailto:biomed@biomed.ch)



aussi le soin des ongles: nous limons les ongles et les nettoyons, repoussons les cuticules, éliminons les petites peaux et hydratons les ongles. Nous terminons le soin par un massage bien-être des mains.

### **Comment aider une peau sèche à retrouver sa souplesse?**

En appliquant des crèmes nourrissantes et hydratantes et en baignant les mains dans un bain de paraffine. C'est un peu comme lorsqu'on fabrique des bougies: la paraffine tiède enveloppe les mains et forme une épaisse couche de cire au contact de l'air. Sous cette couche de paraffine, les principes actifs des produits de soin pénètrent mieux que ceux d'une crème classique pour les mains.

### **Peut-on réaliser ce soin à la maison?**

Oui. Il suffit d'enduire ses mains d'une épaisse couche de crème hydratante pour les mains et d'enfiler des gants en plastique ou en laine. Pour ce

## **Le conseil de votre pharmacie Feelgood's**



Si vos ongles et vos mains restent fragiles et secs malgré vos attentions, il se peut que vous ayez une carence. N'hésitez pas à demander des substances vitales dans votre pharmacie Feelgood's.

Ayez toujours à portée de main une bonne crème hydratante pour les mains et mettez-en plusieurs fois par jour. La qualité de la crème est importante. Les crèmes dont la teneur en graisses minérales est élevée (vaseline ou paraffine) ne sont pas adaptées. De même, la crème ne doit pas contenir trop de glycérine. Optez de préférence pour les crèmes pour les mains des grandes marques de dermo-cosmétiques, disponibles dans votre pharmacie Feelgood's. Les peaux sèches sont plus sensibles à l'eczéma et aux inflammations. L'équipe de notre pharmacie se fera un plaisir de vous conseiller si les soins classiques ne répondent plus aux besoins de votre peau.

soin intensif, vous pouvez aussi utiliser un masque pour le visage. Bien que plus coûteux, il s'avère très efficace.

### **Quelles sont les principales règles en matière de soin des ongles?**

Si vos ongles sont fragiles et cassants, il est conseillé de les hydrater régulièrement à l'aide d'une huile spécifique. L'erreur souvent commise est d'appliquer un durcisseur sur des ongles cassants. Les ongles cassants sont déjà durs et fragiles. Inutile de les durcir davantage. En revanche, le durcisseur est efficace si les ongles sont mous, s'ils se retournent ou se fendent souvent.

### **Que faire si de petites peaux se détachent?**

Coupez-les soigneusement sans les déchirer et sans les faire saigner, puis appliquez une crème spécifique pour la peau des ongles et le lit de l'ongle en massage léger deux à trois fois par jour.

*Heidi Mühlemann*

*Si vos ongles sont fragiles et cassants, il est conseillé de les hydrater régulièrement à l'aide d'une huile spécifique.*

# Agit contre les maux de gorge.

neo-angin



Neo-angin agit contre les maux de gorge avec une triple combinaison efficace de substances actives. En trois différents dosages: **neo-angin**, **neo-angin forte** en cas de maux de gorge intenses et **neo-angin junior** spécial enfants.

Ce sont des médicaments. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

DG  
DOETSCH GRETHER AG · BASEL

## Fatigué? Epuisé?

# Supradyn®

... aide à recharger vos batteries  
en cas de manque de vitamines.



Veuillez lire la notice d'emballage.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich



# La pharmacie – lieu de contact pour les personnes âgées

Beaucoup de personnes âgées prennent des médicaments, parfois plusieurs à la fois. C'est pourquoi il est important d'avoir un interlocuteur compétent, à même de répondre simplement aux questions. Ouverte quotidiennement et facilement accessible, la pharmacie est prédestinée à ce rôle.

**Quelles petites pilules blanches?**  
Madame M. se présente à la pharmacie. Elle a besoin d'une nouvelle boîte de médicaments. «Les petites pilules blanches», dit-elle. La pharmacienne demande: «celles pour le cœur?» «Non, les autres, vous savez bien», répond Madame M. La pharmacienne sourit. Elle connaît Madame M. depuis des années. Il lui suffit d'ouvrir le dossier de la cliente sur l'ordinateur pour comprendre à quel médicament elle fait référence. Elle le prépare et y inscrit la posologie en un tour de main. Madame M. est satisfaite. «Ils me connaissent ici, j'apprécie cela», déclare-t-elle en tapotant affectueusement le bras de la pharmacienne. Cette anecdote, bien que fictive, reflète néanmoins la réalité.

**Des compétences  
et des conseils toujours  
personnalisés.**

Lorsque les personnes âgées prennent des médicaments, elles ne savent pas toujours à quoi ils servent exactement et même si elles les utilisent plusieurs fois par jour, elles ne se remémorent que très rarement leur nom. C'est une des raisons pour lesquelles le dossier du patient, tenu à la pharmacie, revêt une si grande importance. Il contient le nom de tous les médicaments sur prescription achetés par le patient.

### Plusieurs médecins, une pharmacie

Reprenons le scénario imaginaire, mais révélateur, de Madame M. Elle souffre de douleurs articulaires et son médecin lui prescrit des antirhumatismaux

Suite en page 27

# ATCHOUM!

# SANTÉ!



Aspirine Complexe: en cas de rhume accompagné de douleurs et de fièvre dues au refroidissement. Veuillez lire la notice d'emballage.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

## COMBAT LA TOUX GRASSE. EN TOUTE SITUATION.



**RHINATHIOL GEL<sup>®</sup>. DES UNIDOSES A EMPORTER AVEC SOI.  
MINI-FORMAT PRÊT A L'EMPLOI, SANS EAU.**

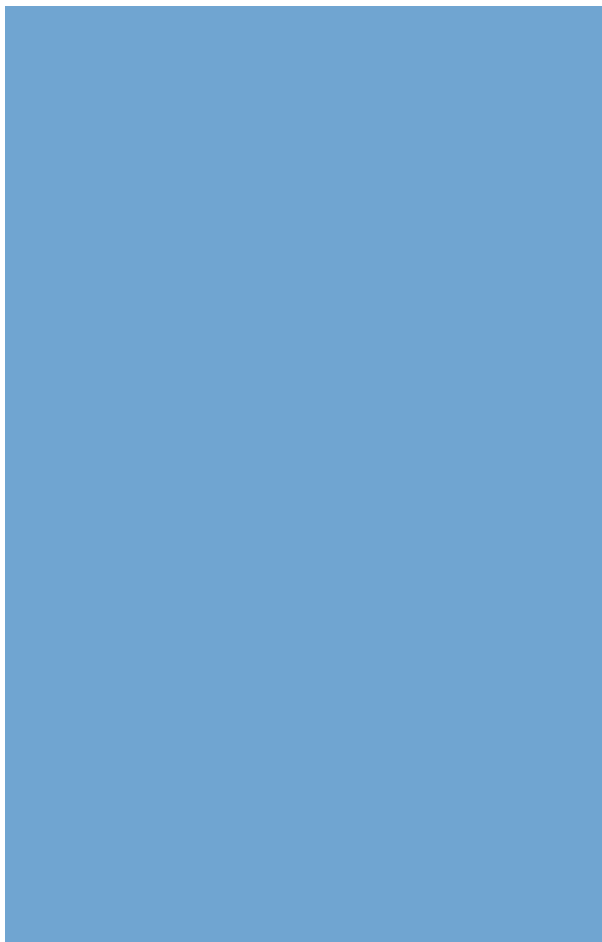
Pour le traitement des toues grasses, se poser dans toutes les occasions. Vendu en pharmacie et en droguerie.  
Lire attentivement le mode d'emploi. Site: [www.sanofi-aventis.com](http://www.sanofi-aventis.com) ou 1217 Méry-sur-Seine, GE.

  
sanofi aventis

depuis des années. Après le décès de son époux, elle souffre de troubles cardiaques et s'adresse à un spécialiste qui lui prescrit des médicaments contre l'arythmie cardiaque, l'hypertension et des remèdes pour fluidifier le sang. Et là les choses se compliquent, car Madame M. oublie de dire au spécialiste qu'elle prend encore d'autres médicaments, ce qui pourrait avoir des conséquences fâcheuses. Car les antirhumatismaux et les anticoagulants ne font pas toujours bon ménage. Et lorsque Madame M. se rend à la pharmacie avec sa prescription, les voyants sont au rouge. La pharmacienne constate l'incompatibilité entre ces différents médicaments grâce au dossier médical. Elle intervient et clarifie la situation avec le spécialiste. Le dossier médical joue aussi un rôle capital lorsqu'une patiente souhaite acheter des médicaments sans prescription. Dans ce cas, la pharmacienne contrôle si les remèdes disponibles sans ordonnance sont compatibles avec les médicaments prescrits.

### Les personnes âgées, souvent seules

Ces contrôles se font souvent sans même que Madame M. ne s'en aperçoive. Elle s'en remet simplement à la pharmacie et sait que sa sécurité est



*Les personnes âgées font toute confiance à leur pharmacie habituelle. Elles savent qu'ils ont la connaissance de leur dossier et que leur sécurité est pleinement assurée.*

### Conseils pour votre sécurité

- | Essayez de vous procurer vos médicaments toujours dans la même pharmacie.
- | Si vous souffrez d'une affection chronique, telle que le diabète, l'hypertension, l'asthme ou l'hypertension oculaire, rappelez-le à chaque fois que vous achetez un médicament.
- | En cas de difficulté de compréhension face à la prise d'un médicament, n'hésitez pas à demander des explications sur le dosage et l'utilisation.
- | Faites-vous préparer vos médicaments dans un semainier si vous avez du mal à penser à les prendre.
- | Collez le numéro de téléphone de votre pharmacie sur le téléphone, ou programmez le numéro afin de pouvoir appeler à tout moment.

assurée. Elle apprécie aussi les petites conversations informelles qui s'y tiennent. Elle vit seule depuis que son mari est décédé et souffre parfois de cette solitude. Cela lui fait plaisir de bavarder de temps à autre avec la pharmacienne ou avec une préparatrice aimable. Elle parle de ses soucis et il est souvent arrivé qu'elle quitte la pharmacie réconfortée par un bon conseil. Un jour, alors qu'elle avait des vertiges et n'osait quitter son appartement, une préparatrice lui a déposé ses médicaments chez elle. Gratuitement! Une autre fois, elle n'était soudain plus sûre des propriétés du médicament qui se trouvait dans le tiroir de sa table de nuit. Il lui paraissait inhabituel. Elle a donc apporté l'emballage à la pharmacie et on lui a fourni toutes les explications nécessaires. «Vous avez obtenu un nouveau générique pour votre tension», lui a aimablement appris la pharmacienne. Voilà pourquoi elle n'avait pas reconnu l'emballage. Madame M. apprécie son générique depuis, d'autant plus que sa quote-part est moins élevée qu'avant.

Heidi Mühlemann

# Nasobol<sup>®</sup>, le pied de nez au rhume.

En comprimés effervescents pour inhalation, ou en spray nasal pratique contre le rhume.



Veuillez lire la notice d'emballage et demander conseil à votre pharmacien ou droguiste. Liste E, sans ordonnance (N° autorisation: 16, 1217) Max Zeller.

Max Zeller

# Parfois constipé?

## Préparations Zeller aux figes avec séné

Le Sirop Zeller aux figes avec séné et les Dragées Zeller aux figes avec séné sont disponibles en pharmacie et droguerie.

Ce sont des médicaments, veuillez lire la notice d'emballage.  
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn



Zeller  
Médicaments  
phytothérapeutiques

contient 4% vol. d'alcool

# Si la fatigue ne vous prend pas que le soir.

**allsan** Multivitamines et sels minéraux lors d'états de fatigue et de carence vitaminique.

Veuillez lire la notice d'emballage.  
En vente en pharmacies.



[www.allsan.ch](http://www.allsan.ch)



**BioMed**

Biomed AG, 8600 Dübendorf



# Le froid guérit!

Nous nous plaignons souvent du froid, surtout en hiver. En oubliant qu'il existe de multiples façons de l'utiliser en médecine, et qu'il peut même sauver des vies. Une bonne raison pour examiner à la loupe ce remède miracle!

**U**n vent glacé souffle sur les sceptiques. Contrairement aux idées reçues, le refroidissement n'est pas causé par le froid, mais par les virus qui nous contaminent.

Le froid n'a pas bonne presse parmi nos congénères. À tort. Car il peut être de grand secours là où échouent médicaments, plantes médicinales et autres thérapies. Sebastian Kneipp (1821-1897), fondateur de la médecine qui porte son nom, fut un pionnier en la matière. C'est lui qui utilisa le premier l'eau froide à des fins thérapeutiques: affusions, marche en eau froide, bains (en alternance chaud/froid). Jusqu'à ce jour, les effets bénéfiques du froid n'ont pas encore été intégralement élucidés. On suppose que les basses températures produisent une stimulation des récepteurs sensoriels, qui dynamise à son tour

le système immunitaire et les autres forces curatives de l'organisme.

## Des douleurs qui vous laissent de glace!

Les vertus du froid sont bien connues dans le milieu sportif. Par le biais d'enveloppements ou de vaporisations, on soulage par le froid les douleurs aiguës consécutives notamment à des contusions, des ecchymoses, des entorses ou des blessures musculaires. Sous l'effet du froid, les vaisseaux sanguins se contractent, ce qui évite ou réduit la formation d'hématomes et de tuméfactions. L'application d'enveloppements froids a également fait ses preuves en cas de tendinites, de piqûres d'insectes et de saignements de nez. Il est

**En cas de douleurs articulaires et musculaires aiguës, ayez le réflexe «froid»!**

Suite en page 30

# Mâcher contre les caries!

## Xylitol Chewing Gum

### Soins dentaires utiles à grignoter

- Réduction de l'incidence de caries jusqu'à 100 %
- Réduit l'adhésion de plaque aux dents
- Efficacité prouvée par des études indépendantes
- Adapté aux diabétiques
- Boîte refermable avec 30 chewing gums

Sucré  
avec 100 %  
de Xylitol



Distribution en Suisse par:

**herba-imodac**

 **miradent**  
professional prophylaxis

miradent – mis en pratique pour le praticien

[www.miradent.info](http://www.miradent.info)

Suite de la page 29

cependant à noter que le traitement doit être interrompu au bout de 15 minutes pour éviter les risques d'engelures ou de lésions musculaires.

### Et pour ceux qui n'ont pas froid aux yeux...

La thérapie par le froid est aussi employée pour les traitements postopératoires, pour soigner les affections des articulations et de la colonne vertébrale dues à l'usure, la spasticité musculaire, les rhumatismes ou l'arthrose.

La chambre froide, une méthode thérapeutique traitant le corps dans son entier, est employée depuis quelques temps avec succès. Elle consiste à placer pendant trois minutes la patiente ou le patient, vêtu(e) seulement d'un maillot de bain, à une température de -110°C. Cette méthode est particulièrement efficace pour lutter contre les douleurs chroniques telles que la polyarthrite, l'arthrose, les pathologies affectant la colonne vertébrale, les rhumatismes, les névrodermites, le psoriasis et l'asthme.

### Un froid salvateur

Le fait que le froid puisse sauver des vies est quasi méconnu. Or, suite à un arrêt cardiaque, il est notamment possible de réduire de près d'un quart le risque de décès en refroidissant le corps de la personne à une température de 32 à 34°C. Cette méthode révolutionnaire a été élaborée à la clinique universitaire de Vienne. La manière dont le refroidissement est réalisé n'a aucune importance.

Le traitement des tumeurs représente une autre application intéressante de cette méthode. Il est

# Nasivine®

**Adieu le rhume!  
Grâce à Nasivine**



- Agit en quelques minutes pendant 12 heures
- Facilite la respiration
- Décongestionne la muqueuse nasale

Veuillez lire la notice d'emballage.  
IROMEDICA SA, 9014 St-Gall.  
Vente en pharmacies et drogueries.

*L'application d'enveloppements froids évite ou réduit la formation d'hématomes et soulage la douleur aiguë.*

## Le conseil de votre pharmacie Feelgood's



**Thérapie par le froid:  
des méthodes simples à réaliser  
chez vous comme en voyage**

- | **Spray froid:** Ces vaporisateurs sont très pratiques en déplacement, ainsi qu'en cas de blessure sportive. Il convient néanmoins de les utiliser avec prudence. Bien souvent en effet, un usage inadapté entraîne des engelures superficielles. Suivez les conseils de votre pharmacien.
- | **Enveloppements et packs de froid:** Ces packs chaud/froid réutilisables, également disponibles en pharmacie, se placent tout simplement au congélateur à  $-15^{\circ}\text{C}$ . Il est recommandé de glisser un linge entre le pack et la peau avant l'application. Vous pouvez aussi confectionner un pack vous-même avec des glaçons enveloppés dans un torchon. En déplacement, les compresses de froid à usage unique sont particulièrement recommandées. Elles se réfrigèrent instantanément à  $-3^{\circ}\text{C}$  par simple pression, et pour une durée d'environ 20 minutes.
- | **Serviette imbibée d'eau glacée:** Une serviette imbibée d'eau glacée permet d'atténuer les douleurs du nerf sciatique ou, appliquée en compresse sur les pieds et les chevilles, de faire baisser la fièvre.
- | **Massages à la glace:** Cette méthode requiert de remplir d'eau de petits godets de polystyrène, puis de les congeler. Le massage s'effectue en retournant le godet et en faisant des mouvements rotatifs sur la zone à traiter. Il faut, au préalable, couper le bord du gobelet sur quelques centimètres, et faire attention au risque d'engelures.

probable que les possibilités de thérapie par le froid ne soient pas encore épuisées à ce jour. Mais malgré les nombreuses vertus curatives du froid, la prudence est toujours de mise dans ce type de traitement. Afin d'éviter toute réaction violente, il convient de laisser les professionnels – thérapeutes ou médecins spécialisés – réaliser les soins. L'auto-traitement ne doit être réalisé qu'avec la plus extrême prudence, et en se conformant scrupuleusement aux instructions d'un spécialiste.

Andrea Miolo

# Kiss

## No 1 in Beautiful Nails

### CustomFit Nail Kit



20 Tailles  
36 Ongles  
CHF 18.90

herba-imodac

# MAUX DE TÊTE

## maux de dents et douleurs dorsales



WILD

Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz

[www.wild-pharma.com](http://www.wild-pharma.com)

**Veillez lire la notice d'emballage.**



# En cas de lourdeurs et de douleurs d'estomac

dues à une vidange gastrique ralentie



## motilium

lingual *Gastrosan*<sup>®</sup>



peut aider votre estomac à se remettre en mouvement.

Ceci est un médicament. Lisez la notice d'emballage. Janssen-Cilag AG, 6340 Baar



## Toux grasse Solmucol<sup>®</sup> vous laisse respirer à pleins poumons !

**C:** N-acetylcystéine, Liste D. I: refroidissement et toux avec formation de mucus accrue. **P:** adultes 600 mg/j; enfants de 2 à 12 ans: 300 mg/j; enfants de 1 à 2 ans: 150 mg/j. **CI:** ulcère peptique actif, hypersensibilité au principe actif. **EI:** troubles gastro-intestinaux, urticaire. **INT:** antibiotiques: ampicilline, tétracyclines, macrolides, céphalosporines, aminoglycosides, amphotéricine B. Administration séparée des antibiotiques avec un intervalle de 2 heures; trinitrate de glycérol. **PR:** comprimés à sucer à 100 et à 200 mg; sirop enfants à 90 ml et adultes 180 ml; comprimés effervescents 600 mg. Ceci est un médicament. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage et demander conseil à votre médecin ou pharmacien.



Remue le monde.

Nouveau!  
Echinaforce<sup>®</sup>

Junior  
à l'arôme  
d'orange



## Echinaforce<sup>®</sup> – prévient naturellement la grippe et les refroidissements.

A.Vogel

A.Vogel Echinaforce<sup>®</sup> à base de rudbeckie rouge  
– prévient les infections grippales  
– renforce les défenses immunitaires  
– combat les refroidissements aigus  
[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)



# Au royaume des senteurs

Beaucoup d'arômes et de parfums ont des vertus curatives et influencent sensiblement notre bien-être. L'eucalyptus agit contre les refroidissements, la menthe atténue les maux de tête, la mélisse soulage les insomnies, l'orange apaise la nervosité...

**R**emèdes ou présents pour les dieux  
L'usage de plantes aromatiques à des fins thérapeutiques remonte à la nuit des temps. Dans presque toutes les cultures on utilisait des fleurs, des herbes, des résines, des fruits et des écorces séchées comme présents pour les dieux ou comme remèdes médicaux: on confectionnait des pommades et des essences à base de fleurs pilées. L'irrésistible arôme des plantes est issu des huiles essentielles; celles-ci sont constituées de multiples substances végétales liquides s'accumulant dans certaines cellules de la plante, dont on libère les parfums par frottement ou par distillation. À l'heure actuelle, les huiles essentielles (HE) sont utilisées dans des diffuseurs, pour les bains, les

**Les parfums jouent un rôle considérable sur notre bien-être.**

inhalations et les massages. Mais leurs propriétés ne s'arrêtent pas là. Nombre d'huiles essentielles servent encore de nos jours à des fins thérapeutiques. Et la prudence est de rigueur! En effet, toutes les HE ne sont pas indiquées pour les femmes enceintes, les nourrissons, ou les enfants en bas âge. Renseignez-vous auprès de votre pharmacienne ou de votre pharmacien.

**Précieuses et particulièrement efficaces**

Les huiles essentielles passent directement dans le sang par l'intermédiaire des muqueuses nasales ou buccales. La peau, elle aussi, peut absorber leurs composants odorants. C'est le

Suite en page 34

principe des bains bienfaisants et des inhalations curatives. Nous connaissons tous l'effet apaisant de l'eucalyptus sur les voies respiratoires. La senteur des fleurs d'oranger dans un bain ou en diffusion dans l'atmosphère. Quelques gouttes d'HE de menthe sur le front permettent de soulager les maux de tête. Et comment oublier l'huile de patchouli, figurant parmi les classiques de la parfumerie, à laquelle on prête par ailleurs des vertus aphrodisiaques? Ou encore la kyrielle d'épices parfumées, telles que le thym, le romarin, la cannelle, l'anis, le cumin, le fenouil et le bois de santal, pour n'en citer que quelques-unes. Nos salades, rôtis et autres petits gâteaux de Noël seraient bien fades sans ce bouquet d'arômes!

La vitesse à laquelle une pièce peut se transformer en une véritable oasis parfumée est tout à fait étonnante. Bien souvent, quelques gouttes d'HE suffisent, la durée et l'intensité de l'effet variant selon la concentration de l'essence et sa rapidité d'évaporation.

Si les substances odorantes s'évaporent rapidement, comme par exemple le citron, on peut se permettre d'utiliser un dosage plus élevé. Les huiles moins volatiles, telles que le pin de montagne ou le patchouli, doivent en revanche être utilisées avec parcimonie, car des doses trop importantes peuvent entraîner des céphalées.

### Quelques huiles essentielles et leurs vertus

- | *Action stimulante – tonique*  
Romarin, eucalyptus, arbre à thé, thym
- | *Action rafraîchissante – favorisant la respiration*  
Conifères
- | *Action rafraîchissante – euphorisante*  
Citron, sauge
- | *Action apaisante – sédative*  
Mandarine, orange, lavande, marjolaine, camomille, anis, fenouil
- | *Action décontractante – enveloppante*  
Géranium, palmarosa, iris, violette, vanille, rose
- | *Action désinfectante – purifiante*  
Citron, lavande, laurier, sauge, genièvre, gingembre, encens

Vous pouvez avoir des pellicules  
ou vous pouvez avoir RAUSCH.



**Shampooing antipelliculaire au tussilage RAUSCH,**  
agit durablement contre les pellicules sèches.

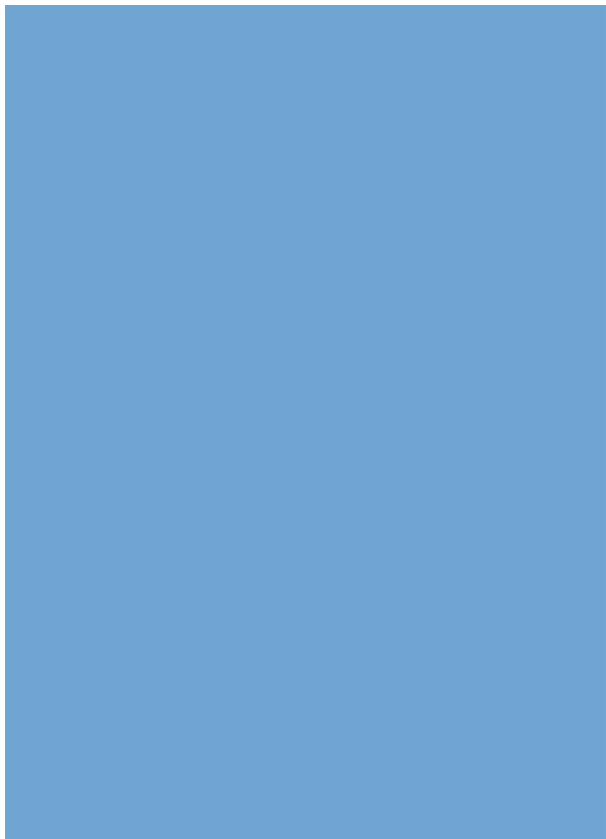
**Shampooing spécial à l'écorce de saule RAUSCH,**  
libère durablement et en douceur les pellicules. Apaise rougeurs et démangeaisons, légèrement antiseptique.

**Lotion antipelliculaire au tussilage RAUSCH,**  
la formule active contre les pellicules tenaces et les démangeaisons, à base de tussilage, de mélisse et de bardane agit efficacement et en douceur.



Les vertus des plantes.

[www.rausch.ch](http://www.rausch.ch)



*Quelques gouttes d'huiles essentielles suffisent à transformer une pièce en une véritable oasis parfumée de senteurs étonnantes.*

### Confection d'huiles de massage

Pour fabriquer vous-même votre huile de bain ou de massage, procurez-vous exclusivement des huiles essentielles pures à 100%, commercialisées dans de petits flacons de verre foncé. En effet, les huiles essentielles sont photosensibles, et leur durée de conservation est limitée, en particulier celle des agrumes comme l'orange, le pamplemousse ou la mandarine, qui est d'environ un an. Les HE de fleurs, telles que la rose ou la jacinthe se conservent, elles, pendant environ cinq ans, le patchouli ou le bois de santal pendant de nombreuses années.

Ce sont les huiles d'amande et de jojoba qui constituent les bases les mieux adaptées à la confection d'une huile de bain. Il faut compter généralement 10 à 15 gouttes d'HE pour 100 millilitres, mais deux à quatre gouttes suffisent dans le cas de la rose, de la jacinthe, du jasmin, du magnolia ou du narcisse.

Pour enrichir l'eau de votre bain en huiles essentielles, mélangez au préalable deux à trois gouttes dans l'équivalent d'une cuillère à soupe de miel ou de crème, afin qu'elles ne restent pas à la surface de l'eau.

Votre pharmacie tient à votre disposition des préparations pour le bain prêtes à l'emploi qui vous faciliteront la tâche.

Heidi Mühlemann

# Chute de cheveux... Cheveux fragilisés... Ongles cassants...



... peuvent être dus à une carence en biotine.

## Biotine-Biomed® forte

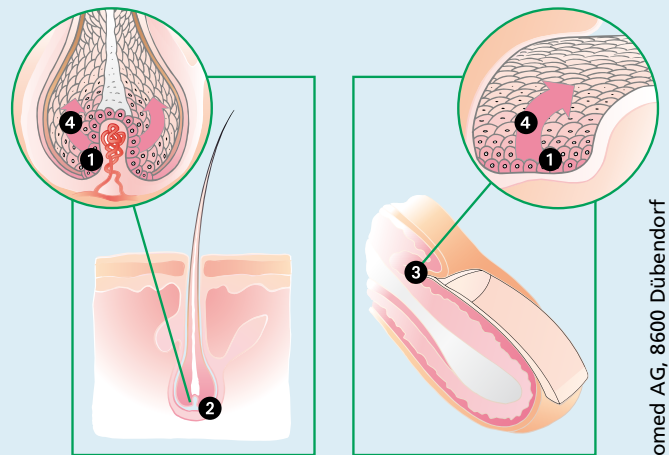
contribue à combler cette carence.

### La croissance de cheveux et d'ongles sains

Des cellules hyperspécialisées (les cellules épidermiques) ① de la matrice pileaire ② et de la matrice des ongles ③ se multiplient par division et se déplacent lentement vers le haut ④. Elles deviennent matures et produisent la protéine kératine. La kératine est le principal constituant des cheveux et des ongles. Elle leur confère leur résistance.

### Mode d'action de la biotine

La biotine agit sur la multiplication des cellules de la matrice pileaire ② et de la matrice des ongles ③, stimule la production de kératine et améliore la structure de celle-ci.



### Biotine 1 x par jour

- > réduit la chute des cheveux
- > améliore la qualité des cheveux et des ongles
- > augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles



En vente dans  
nos pharmacies.

Veuillez lire la notice d'emballage.

**BioMed**



# ECO PHARMA

Source régionale de santé et de bien-être



Pratique **Avantageux** Performant **Responsable**

**220%**  
SUR LES ARTICLES CADEAUX  
ET TOUTE LA PAFUMERIE  
du 24 nov. au 24 déc.

*Les Harmonies*

Les fées ECO PHARMA vous invitent à découvrir Les Harmonies, une sélection équilibrée de produits subtilement emballés et prêts à faire plaisir.

non-stop  
7h30-18h30

**Pharmacie-Parfumerie Centrale**

57, av. Léopold-Robert - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032.910.7000

**Pharmacie des Montagnes**

81, av. Léopold-Robert - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032.913.01.45

7/7  
jours

**Pharmacie-Droguerie de la Gare**

4, place de la Gare - La Chaux-de-Fonds - Tél. 032.913.48.70

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

spirig



SANDOZ

TEVA

mepha

