

# feelgood's news

Le magazine d'information de votre pharmacie - été 2010

Pratique  
Avantageux  
Performant  
Responsable

**ECO PHARMA**

Source régionale de santé et de bien-être

PHARMACIE-PARFUMERIE CENTRALE - PHARMACIE-DROGUERIE DE LA GARE - PHARMACIE DE L'HÔTEL-DE-VILLE - PHARMACIE DES MONTAGNES

## UNE NOUVELLE ENSEIGNE ECOPHARMA

La Pharmacie de l'Hôtel-de-Ville vient de rejoindre l'enseigne ECOPHARMA et se réjouit de promouvoir les valeurs qui sont les nôtres : des prestations de qualité, un esprit d'innovation, des prix attractifs, un souci d'écologie et la recherche constante de la satisfaction de nos clients.

C'est donc une nouvelle équipe dynamique, sympathique et compétente qui s'associe à ECOPHARMA pour vous donner de précieux conseils à l'approche de l'été.

Le retour du soleil nous redonne vitalité et bonne humeur mais il peut être aussi dangereux : UVA, UVB, vieillissement prématuré de la peau, mélanomes. Aussi, ne minimisez pas les risques et protégez-vous.

En collaboration avec la ligue suisse contre le cancer, les ECOPHARMA vous invitent à déterminer votre « capital soleil » et vous renouvelleront tous les conseils et les mesures de prévention et ce gratuitement.

Si vous partez à l'autre bout du monde, grâce à nous, partez l'esprit tranquille car réussir son voyage, c'est avant tout bien le préparer. Les ECOPHARMA vous proposent un « dossier voyageur sur mesure » comprenant une foule d'informations utiles : formalités administratives, vaccinations, recommandations sanitaires et des conseils pour votre trousse de secours indispensable au voyage.

Et pour tous ceux qui passeront l'été sous nos latitudes, l'institut Dumont peut les accueillir pour un moment privilégié dédié à la beauté et à la relaxation.

Les équipes des ECOPHARMA et de Dumont Parfumerie & Institut vous souhaitent un été radieux.

Paré(e) pour les grandes vacances

Cap sur la prévention solaire

Vélo électrique : pédalez sans forcer !

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

  
Philippe Nussbaumer, Dr en pharmacie

**EXIGER LE  
PRINCIPE ACTIF  
ORIGINAL,  
PAYER LE  
GÉNÉRIQUE!**

Ne payez pas plus:  
Les génériques de qualité originale.



**SANDOZ**

Actualités	page
Vacances, partez l'esprit libre...	4
Check-list avant les vacances	9
<b>Astuces &amp; conseils</b>	11
<b>Feelgood's Viva</b>	
Pédaler sans transpirer	13
<b>Zoom sur...</b>	
Brûlures, les gestes qui soulagent	17
<b>Beauté</b>	
1, 2, 3, soleil !	19
<b>Votre pharmacien vous répond...</b>	
Comment désinfecter une plaie correctement ?	23
<b>Mots croisés</b>	23
<b>Bien-être</b>	
Vacances : bien s'y préparer pour mieux en profiter !	24
<b>Le point de vue des experts</b>	
Disgracieuses, mais pas dangereuses	27
<b>Côté famille</b>	
Parler sexualité avec son ado	30
<b>50 &amp; plus</b>	
Mon conjoint est malade. Qui prend soin de moi ?	33
<b>Aujourd'hui en pharmacie</b>	36

**Editeur et annonces :**  
 Winconcept SA, Untermattweg 8, 3027 Berne  
 tél. : 058 852 82 00, contact@winconcept.ch  
**Gestion du projet, coordination et création :**  
 STO Pharmawerbung AG, Gallusstrasse 33a,  
 9501 Wil  
**Rédaction :**  
 Irène Herbst, STO Pharmawerbung AG, Wil  
**Impression et distribution :**  
 Zollikofer AG, Saint-Gall  
**Changement d'adresse :**  
 Veuillez vous adresser à votre pharmacie Feelgood's.



Avec la tête ailleurs

## EQUAZEN QI™

Complément alimentaire aux acides gras oméga-3 EPA et DHA. Le DHA joue un rôle important pour le développement et le fonctionnement du cerveau.



**Nouveau**  
 EQUAZEN QI Liquide au goût sucré pour enfants à partir de 2 ans.

EQUAZEN QI est exclusivement disponible dans les pharmacies et drogueries.



www.equazen.ch



Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

# Vacances, partez l'esprit libre...

C'est indéniable, voyager ouvre de nouveaux horizons. Mais préparer ses vacances, ce n'est pas seulement préparer sa valise ou organiser ses visites, c'est aussi prévoir toutes les éventualités, même les situations d'urgence. Pour profiter pleinement de vos vacances sur place, suivez le guide...

**A** **voyages lointains, précautions particulières**  
Un grand voyage se prévoit suffisamment de temps à l'avance, y compris au regard de la santé. Les précautions à prendre sur place dépendent bien sûr du pays de destination (tropical, froid, niveau d'hygiène, risque infectieux, modes de déplacement, conditions d'hébergement, saison...) et de la durée du séjour. Une vigilance particulière s'impose dans le cas des jeunes enfants, des femmes enceintes ou des personnes âgées. Toutefois, en ayant pris connaissance

des risques potentiels, on peut éviter la plupart des problèmes.

## **Voyages en Europe**

Pour prévenir des frais importants lors de vacances en Europe, demandez une carte européenne d'assurance maladie à votre caisse au moins deux semaines avant votre départ. Ainsi, pour tous frais médicaux, surtout en cas d'hospitalisation, vous n'aurez qu'à présenter cette carte pour éviter d'avoir à payer.

### Médecin et dentiste à voir avant de partir

Pour partir en forme et planifier les éventuels vaccins, consultez votre médecin quatre à six semaines avant le départ. Si vous souffrez d'une pathologie chronique (diabète, hypertension, problèmes cardiaques, asthme, etc.), demandez-lui s'il est prudent de partir et de vous conseiller en fonction des spécificités de votre voyage. Vous recevrez ainsi des conseils médicaux personnalisés auxquels vous pourrez vous fier en cas de problème.

Pour plus de prudence, anticipez également la visite annuelle chez le dentiste avant vos vacances et évitez ainsi de vous retrouver loin de vos bases, souffrant d'une rage de dents.

### Vaccination à jour

Vérifiez votre carnet de vaccination et prévoyez de refaire celles qui ne seraient plus à jour (diphtérie, tétanos, etc.).

Selon votre destination, des vaccins spécifiques sont conseillés ou même obligatoires. Le calendrier de vaccination sera établi par un médecin qui connaît les interactions, les délais inter-injections et les contre-indications. Les vaccins nécessaires pour vous protéger au cours de votre voyage sont aussi fonction de votre façon de voyager (zone rurale, urbaine, séjour prolongé). N'hésitez pas à consulter un médecin spécialisé en médecine tropicale, il y en a dans toutes les grandes villes. Et n'oubliez pas que pour être efficaces, ils doivent être réalisés au moins 15 jours avant le départ.

### L'eau, responsable de maladies !

Dans certains pays, de nombreuses maladies sont transmises par l'eau. La contamination peut aussi toucher les aliments crus lavés avec une eau non potable (salades, tomates, fruits, etc.), les glaçons ou jus de fruits frais, souvent coupés à l'eau. Abstenez-vous même de vous rincer la bouche après un brossage !

Aussi, sur place, n'utilisez que de l'eau en bouteille ou faites-la bouillir (au moins dix minutes) voire désinfectez-la. Les désinfectants chimiques vendus en pharmacie sont efficaces sur les bactéries, les virus et les parasites.

### Les risques d'une valise perdue...

Une valise qui n'arrive pas ou une trousse de médicaments oubliée sur le comptoir de la cuisine, et les vacances tant attendues peuvent se transformer en cauchemar pour les diabétiques ou les hypertendus, par exemple.

*Quelques précautions s'imposent si vous êtes sous traitement médical :*

- | En cas de voyage à l'étranger, garder sur soi l'ordonnance, avec le nom des médicaments en DCI (dénomination commune internationale) et les posologies.
- | Ne pas transporter les médicaments dans la soute de l'avion ou de l'autobus (risque de perte ou de vol des valises).
- | Prévoir une quantité suffisante de médicaments pour toute la durée du séjour, certains ne pouvant pas être obtenus à l'étranger.
- | Pour les médicaments se conservant au froid, prévoir une trousse isotherme.

*Sur place, en cas de problème :*

- | Ne pas tenter de pratiquer l'automédication et demander à un pharmacien de trouver des médicaments de substitution.
- | En cas de barrière de la langue trop importante, consulter le consulat de Suisse dans le pays, il dispose de contacts pour vous dépanner.

### Médicaments et décalage horaire

Pour certains traitements, il est important d'adapter la prise des médicaments en fonction du décalage horaire (pilule contraceptive, insulinothérapie...).

*Pour un séjour bref (moins de trois jours) :*

- | Tentez de ne pas trop décaler votre prise de médicaments. Cela vous évitera une période d'adaptation à l'aller et au retour.

*Pour un séjour prolongé :*

- | Si le décalage horaire est peu important, adaptez-vous rapidement à l'heure locale.
- | Si le décalage est important, maintenez si possible votre horaire habituel de prise. Evitez les prises trop rapprochées ou éloignées, pour éviter surdose ou carence.



Callosités gênantes ?  
Pas de problème.

LES CELLULES  
DES CALLOSITÉS

SERONT  
DISSOUTES

NOUVEAU

ZONES DES  
CALLOSITÉS

#### Réduction des callosités

soignant perceptible immédiatement

À présent, tout le monde peut vivre le plaisir d'une peau nette de façon durable ! L'huile de noyau de pêche et l'Aloe vera hydratent et adoucissent les pieds. Une utilisation régulière réduit le développement de nouvelles callosités. Pour des pieds toujours soignés et naturellement beaux.



Scholl

[www.scholl.com](http://www.scholl.com)

De beaux pieds, en bonne santé.

# Carbolevure®

Le traitement naturel des diarrhées chez le nourrisson, l'enfant et l'adulte.

La seule  
association avec  
charbon actif  
et levure.



[www.carbolevure.ch](http://www.carbolevure.ch) • [info@robapharm.ch](mailto:info@robapharm.ch)



ROBAPHARM  
Pierre Fabre Group

*Mettez les médicaments thermosensibles dans le bagage à main et faites une copie des posologies au cas où le voyage durerait plus longtemps que prévu.*

Suite de la page 5

#### *Petite astuce*

La pilule œstroprogestative offre une protection sûre pour autant que l'intervalle entre deux prises consécutives ne soit pas supérieur à 36 heures. Pour la minipilule, par contre, la durée maximale entre deux prises ne doit pas dépasser 27 heures. Si le décalage horaire est supérieur à trois heures, il faut alors prendre une pilule intermédiaire après 12 heures.

**La prise de certains médicaments est à adapter en fonction du décalage horaire.**

#### **Médicaments dans le bagage à main**

Il est déconseillé de mettre en soute les médicaments thermosensibles, le froid pouvant les altérer. Pour les autres, leur emballage doit pouvoir résister aux chocs des valises manipulées et parfois jetées. Il est conseillé d'emporter dans son bagage à main environ deux fois les posologies habituelles car il arrive exceptionnellement que les vols soient détournés

de leur lieu d'atterrissage (gel, vent, etc.) ou le décollage retardé.

#### **Passer la douane avec des formes liquides ou des seringues**

Si votre bagage à main contient des médicaments liquides de plus de 100 ml ou des seringues, munissez-vous d'un certificat médical. Même chose pour les sprays et les inhalateurs. En cas de traitement par pompe (insuline), le signaler au passage des portiques d'aéroport car des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par les champs magnétiques.

Pour plus d'informations, vous trouverez de précieux renseignements sur ce site pour bien préparer votre voyage : [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)

Sophie Membrez

Somatoline  
Cosmetic™

# Somatoline Cosmetic.

Le système minceur  
pour votre silhouette.



Somatoline Cosmetic. Ça fonctionne.

Chaque enfant grandit par étape.  
Heureusement, nos brosses  
à dents les accompagnent.

① de 4 à 24 mois

② de 2 à 4 ans

③ de 5 à 7 ans

④ 8 ans et plus



- Des têtes de brosses adaptées à l'évolution de leurs dents.
- Des manches adaptés à l'évolution de leurs mains.
- Un design adapté à leur évolution.
- Adorées par les enfants, approuvées par les parents et les dentistes.

Oral-B  
Stages

Oral-B. La brosse à dents des experts.



# Check-list avant les vacances

Mieux vaut prévenir que guérir, un adage d'autant plus vrai lorsque l'on prépare un voyage, notamment à l'étranger. Petit mémo pour des vacances sans stress.



## Pour votre santé

- Contrôlez vos vaccinations habituelles ainsi que celles recommandées pour le pays de destination.
- Optez pour une assurance rapatriement, en prenant soin de vérifier les clauses d'exclusion.
- Faites-vous prescrire un traitement prophylactique contre le paludisme et optez pour des vêtements adaptés, une moustiquaire et des répulsifs pour les voyages en pays tropicaux.

## Pour votre voyage

- Vérifiez vos papiers administratifs (validité du passeport, visa, devise du pays, traveller's cheques, billets et copies des réservations d'hôtel).
- Achetez un adaptateur de prises électriques.
- Prévoyez cadenas et étiquettes pour les bagages.
- N'oubliez pas le chargeur du portable, ni celui de votre appareil photos.
- Prenez votre permis de conduire en cas de location sur place.
- Pensez à des lunettes ou lentilles de secours.
- Prévoyez des produits solaires, des insecticides et un chapeau.

## Pour laisser votre maison en toute sérénité

- Faites retenir ou suivre votre courrier à la poste : [www.poste.ch/service-vacances](http://www.poste.ch/service-vacances)
- Demandez à une voisine de passer arroser les plantes ou le jardin.
- Prévoyez bien à l'avance la garde de votre animal.
- Déposez les bijoux ou objets de valeur en lieu sûr.
- Videz et éteignez votre frigo.
- Fermez le gaz.

## Une bonne trousse à pharmacie

Pour des vacances réussies, pensez évidemment à emporter une trousse de pharmacie familiale la plus complète possible. Outre les traitements habituels, vous devez y trouver de quoi parer aux situations les plus inattendues. Pour vous y aider, nous avons rassemblé dans la liste ci-jointe les produits indispensables. Consultez-la et cochez les produits manquants afin de ne rien oublier avant le grand départ.

- Petits ciseaux, pansements, compresses stériles
- Aspi venin
- Antiseptique (liquide ou spray)
- Médicaments contre
  - le paludisme dans les zones à risque
  - la fièvre et les inflammations
  - le mal de transport
  - les diarrhées
  - les allergies
- Pommades
  - à l'arnica contre les hématomes
  - cicatrisante
  - anti-inflammatoire
  - anti-brûlures
- Remède contre les insectes
- Thermomètre
- Sachets de réhydratation
- Sérum physiologique
- Désinfectants chimiques pour l'eau potable

## Petite astuce

Préférez les formes orales solides pour les médicaments (comprimés, gélules, poudre, etc.). Il existe aussi des comprimés qui peuvent être pris sans eau, comme certains anti-diarrhéiques. Très pratiques en voyage, les comprimés orodispersibles doivent être posés sur la langue, où ils seront rapidement dissous et avalés avec la salive. Les formes liquides, quant à elles, se conservent moins bien. De même, les suppositoires sont sensibles à la chaleur.

# FUMEUR?



## AIDE QUAND L'ENVIE DE FUMER EST TROP FORTE

**Nicotinell® aide à la désaccoutumance au tabac**  
**Gommes à mâcher ou pastilles à sucer au goût de menthe**

## Rester en bonne santé lors d'un voyage

Ménagez-vous suffisamment de pauses au début de votre voyage afin de laisser à votre corps le temps de s'adapter au changement de climat et au décalage horaire. Pour éviter des troubles de l'estomac et de l'intestin, mieux vaut suivre la devise : on épluche, on fait cuire ou on s'abstient ! Privilégiez les mets bien cuits ainsi que les légumes et les fruits épluchés. Prudence avec les salades, les crèmes glacées, la mayonnaise et les crevettes, moules ou viandes crues. Proscrivez les boissons non scellées et l'eau du robinet. Renoncez aux glaçons. En cas de grosses chaleurs, veillez toujours à avoir une grande quantité de liquide avec vous.

### Allergies au soleil : comment les prévenir ?

L'allergie solaire correspond davantage à une sensibilité à la lumière provoquée par les rayons UVA qu'à une véritable allergie. Bien souvent, une exposition aux rayons du soleil de courte durée derrière une vitre ou un pare-brise suffit à provoquer une éruption cutanée et des rougeurs. Toute personne sujette aux allergies solaires devrait utiliser une protection solaire avec un indice de protection anti-UVA élevé (filtre UVA/UVB) et habituer progressivement sa peau au soleil. Un traitement à base de bêta-carotène et/ou d'antioxydants (vitamine E, sélénium), administré deux semaines avant un séjour au soleil, réduit la sensibilité de la peau aux rayons solaires.

### iPod/Lecteurs MP3 : Protégez vos oreilles !

Un niveau sonore supérieur à 85 décibels/dB (A) s'avère nuisible pour l'ouïe. La plupart des lecteurs MP3 possèdent un régulateur de volume réglé à 100 dB (A). Les écouteurs mettent tout particulièrement l'ouïe en danger car ils ne peuvent pas bloquer les bruits extérieurs de manière aussi efficace. Pour les couvrir, le volume général est réglé sur un niveau sonore encore plus élevé. En principe, le volume ne devrait pas excéder 60 % du volume maximal. Si d'autres personnes entendent le son, c'est que le volume de l'appareil est trop élevé. Retrouvez les valeurs indicatives de durée maximale d'écoute tolérable en fonction du réglage du volume sur le site : [www.suva.ch](http://www.suva.ch) / SuvaLiv / Campagnes / La musique oui, les acouphènes non merci / Comportement acoustique du lecteur MP3

### Combien et que faut-il boire par jour ?

Un adulte devrait boire au moins 1.5 à 2 litres d'eau par jour ; cette consommation peut varier en fonction du poids, de l'âge et des activités de chaque individu. Notre corps est approvisionné en eau grâce aux liquides que nous absorbons et aux aliments riches en eau que nous consommons. En cas de températures élevées, de fièvre, de diarrhée ou de transpiration liée à la pratique d'une activité physique, les besoins en eau sont accrus. Dans les pays chauds, l'idéal en cas d'excursion est d'emporter avec soi une bouteille remplie d'eau potable. Le thé noir, le café, l'alcool et les boissons industrielles contiennent des substances qui privent le corps d'eau. Elles ne conviennent donc pas à la réhydratation.

Pour plus d'informations ou d'astuces de saison, adressez-vous à votre pharmacie !



# Chute des cheveux? Priorin® N

Le secret des  
cheveux vigoureux.



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

Veillez lire la notice d'emballage.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich



## Essayer TENA *Pants Discreet*?

**Au début, je n'étais pas sûre.**

**Aujourd'hui, j'ai changé d'avis.** ☺☺

Jamais je n'aurais pensé avoir besoin de slips spéciaux pour mes fuites urinaires. Jusqu'à ce que j'aie essayé un échantillon gratuit de TENA lors d'une excursion à bicyclette en famille. Les TENA *Pants Discreet* sont doux comme du coton, ont une tenue parfaite et se portent comme des sous-vêtements normaux. Parce qu'ils ont été conçus spécialement pour les faiblesses vésicales, je me sens en parfaite sécurité. Essayez-les et comme moi, vous changerez d'avis!

## Jugez vous-même. Commandez vite votre échantillon gratuit:

08 40 / 22 02 22

(8 ct/minute)\*

ou [www.TENA.ch/pants](http://www.TENA.ch/pants)

\*Les prix de téléphonie mobile  
peuvent varier.



Remplir, découper et envoyer à: SCA HYGIENE PRODUCTS AG · Mailinghouse ·  
Industrie Nord 9 · 5634 Merenschwand

Oui, je souhaite en savoir plus sur TENA. Veuillez me faire parvenir dans un emballage discret des échantillons gratuits pour:

Fuites urinaires modérées:

TENA *Pants Discreet* Taille:  M  L

Fuites urinaires modérées à fortes:

TENA *Pants Plus et Super* Taille:  M  L

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité

Pays

Téléphone

Année de naissance

E-mail

TM-CH/GAL\_P0810

J'accepte que mes données personnelles soient enregistrées, traitées et utilisées par SCA Hygiene Products GmbH à des fins d'études de marché et dans le but de m'envoyer des informations sur les produits TENA par courrier, téléphone ou e-mail.

Signature

# Pédaler sans transpirer

Le vélo, c'est bon pour la santé et c'est incomparable côté nature. Oui, mais dans un pays vallonné comme la Suisse, ce n'est pas de tout repos ! Les vélos électriques donnent juste l'impulsion nécessaire pour pédaler sans transpirer. Découverte.

## Les plaisirs du vélo sans appuyer sur la pédale

Qui ne rêve pas de parcourir à vélo campagne et villages et de circuler par monts et par vaux, sans être en nage ? Avec un vélo « normal », c'est impossible pour la plupart d'entre nous. Mais c'est compter sans les fameux vélos électriques, ou E-Bikes, qui font de plus en plus d'adeptes. Ces deux-roues sont équipés d'un moteur électrique alimenté par une batterie, qui facilite le pédalage. L'autonomie de la batterie permet de parcourir environ 50 km et la recharge coûte entre huit et dix centimes. On distingue deux principaux types de vélos électriques : dans les

modèles appelés Pedelecs, le moteur s'enclenche lorsque le cycliste appuie sur la pédale. L'assistance électrique permet ainsi une vitesse de 25 km/h sans effort. Les Pedelecs sont considérés comme des vélos et autorisés à circuler sur les routes et les pistes cyclables. Les véritables E-Bikes, eux, soulagent davantage le cycliste et permettent d'atteindre des vitesses supérieures car leur moteur se met en marche sans appuyer sur la pédale. Par conséquent, ces véhicules sont considérés comme des cyclomoteurs et ont besoin d'une plaque d'immatriculation et d'un rétroviseur.

**Le vélo électrique incite à se déplacer plus souvent.**

Suite en page 15



En cas de nez encombré dû au rhume des foins, nous vous conseillons: **Triomer lavage nasal et pommade nasale**



**1. Triomer lavage nasal:**

Le lavage régulier libère le nez du pollen.

**2. Triomer pommade nasale:**

Forme un film protecteur sur la muqueuse nasale.

Lisez les notices d'emballage.

 **Vifor Pharma**  
Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne



**BON**

**UNE POMMADE NASALE  
TRIOMER® EST OFFERTE À L'ACHAT  
DE TRIOMER® LAVAGE NASAL**



Offre valable jusqu'au 31 août 2010, dans des stocks disponibles.

Suite de la page 13

Sur la route, les vélos électriques obligent les automobilistes, comme les cyclistes, à adopter de nouveaux comportements. L'E-Biker se tient généralement droit et détendu sur son vélo, puisqu'il ne doit fournir que peu d'efforts. De ce fait, les autres usagers de la route ont parfois tendance à sous-estimer sa vitesse. La prudence est donc de mise, surtout de la part des cyclistes.

### Arriver vite et relax

Le vélo électrique n'est pas seulement fait pour le loisir et la détente. C'est aussi un excellent moyen de transport pour se rendre au travail. Le moteur électrique soulage le système cardiovasculaire et vous permet d'arriver frais et dispo au travail. De plus, le temps que vous passeriez normalement assis dans votre voiture, est employé à améliorer votre forme physique. D'une manière générale, le vélo électrique incite à se déplacer plus souvent. Les montées, que vous aviez évitées de prendre jusqu'à présent, vous paraissent moins ardues et vous vous déplacez plus rapidement. Les statistiques montrent que le vélo électrique est utilisé plus fréquemment que le vélo

### Excursions en vélo électrique

La plupart des itinéraires de cyclotourisme en Suisse peuvent être pratiqués en vélo électrique, les côtes étant beaucoup plus faciles à gravir. De nombreuses régions proposent des circuits, présentant différents kilométrages et niveaux de difficulté. Vous trouverez les descriptifs auprès des offices de tourisme ou des concessionnaires locaux qui louent des vélos électriques.

Parmi les destinations spécialement conçues pour les électro-cyclistes, citons le nouveau **E-Bike Park Jura & Trois-Lacs**, qui permet de jouir des magnifiques paysages du nord-ouest de la Suisse grâce à un large éventail de circuits sur une ou plusieurs journées. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [www.e-bike-park.ch](http://www.e-bike-park.ch) ou Rent a Bike AG, Mercury 2, CH-6210 Sursee, Tél 041 925 11 70

Les routes de [www.swisstrails.ch](http://www.swisstrails.ch) offrent également de belles excursions en vélo électrique, des itinéraires à parcourir en un jour ou plus, voire la traversée de toute la Suisse.



*Le moteur électrique de l'E-Bike facilite le pédalage et invite à découvrir les environs de manière ludique.*

non motorisé. Même s'il demande moins d'efforts, l'E-Bike fait ainsi faire plus d'exercice et améliore la condition physique.

Lorsque vous circulez en ville, le vélo électrique présente d'autres avantages : vous évitez les embouteillages en prenant des itinéraires cyclistes, donc plus directs. Avec l'E-Bike, vous pouvez aussi très facilement tracter une remorque ou transporter des objets lourds sur le porte-bagages.

### Un vélo pour tous les âges

En roulant avec un vélo électrique, vous faites moins d'efforts et sollicitez beaucoup moins votre système cardiovasculaire. Ainsi pouvez-vous utiliser ce moyen de locomotion, quels que soient votre âge et votre condition physique. Une activité physique de plein air conjuguée à un cyclotourisme ludique : voilà le sentiment grisant que le vélo électrique vous invite à découvrir ! Les concessionnaires bien achalandés vous proposeront différents modèles de vélos électriques, E-Bikes comme Pedelecs. En faisant un essai, vous verrez vite si ce moyen de locomotion vous séduit et quel type de vélo électrique vous convient le mieux. Si vous ne souhaitez pas vous lancer immédiatement dans l'achat de ce type de vélo, demandez à votre concessionnaire s'il en loue. De nombreux grands magasins de vélo, ainsi que 25 gares CFF, proposent un service de location. Si vous faites partie des laissés-pour-compte du deux-roues, le vélo électrique vous offrira enfin votre revanche, même par vent contraire.

Kurt Meyer





«Merci Maman,  
ça gratte presque  
plus.»

Brûlures légères

Allergies cutanées peu étendues

Piqûres d'insectes

Coups de soleil légers



Fenistil gel calme les démangeaisons liées  
aux irritations cutanées.

**À avoir dans chaque armoire  
à pharmacie!**

**F Fenistil®**

# Brûlures, les gestes qui soulagent

Les petites brûlures sont des accidents assez courants, surtout en été entre soleil et barbecue. Heureusement, les brûlures graves et étendues sont plus rares. Mais quelles que soient les circonstances, comment réagir ?

## La flamme, pas seule responsable

On distingue trois degrés de gravité de brûlure :

- | Brûlure du premier degré (type coup de soleil léger ou contact avec un liquide très chaud) : la peau est rouge, douloureuse et légèrement gonflée.
- | Brûlure du deuxième degré : en plus d'être rouge et douloureuse, des cloques (phlyctènes) apparaissent sur la peau, indiquant que l'épiderme est détruit.
- | Brûlure du troisième degré : la peau est noire ou grisâtre et prend un aspect cartonné. La peau est détruite en profondeur.

La flamme n'est pas la seule source de brûlure : le soleil, le métal brûlant (four, casserole, etc.), les braises (barbecue, cheminée, etc.), les liquides, la vapeur, sont bien connus pour être à l'origine de brûlures parfois très sévères. C'est également le cas de certains produits chimiques, de radiations ou du courant électrique.

Au-delà du type de brûlure, la gravité dépend également de la zone brûlée (visage, yeux, pli du coude, etc.) et de l'étendue. Les brûlures du premier et du deuxième degré sont bien plus douloureuses que celles du troisième degré. En effet, dans ce cas, la peau détruite en profondeur ne véhicule plus de message douloureux.

**La douleur n'est pas nécessairement liée à la gravité de la brûlure.**

## Que faire en cas de brûlures ?

- | Refroidir la brûlure en l'arrosant à l'eau froide, pendant au moins 15 minutes pour empêcher la peau de se nécroser davantage en profondeur.
- | Retirer les vêtements éventuels au contact de la brûlure pendant l'arrosage, à l'exception de ceux qui adhèrent à la peau.
- | Appliquer une crème hydratante spéciale brûlure.
- | Protéger la brûlure avec un pansement stérile pour éviter les infections.
- | Pour le traitement, ne jamais utiliser d'huile, de graisse ou de désinfectant à base d'alcool.

## Nos conseils en cas de coup de soleil

- | Rafrâchir et protéger la peau brûlée par le soleil. Un léger T-shirt humide peut soulager.
- | Appliquer sur la peau endommagée des crèmes apaisantes « après-solaires » ou des émulsions spécifiques pour brûlures. Réfrigérer la crème, elle soulagera d'autant les brûlures.
- | En présence de cloques, ne pas les percer.
- | Se réhydrater.
- | Eventuellement prendre un antalgique (par exemple du paracétamol).
- | Si la brûlure est grave (étendue, cloques multiples, altération de l'état général, etc.) ou en cas de fièvre, consulter un médecin.

Sophie Membrez

# Une protection fiable et une excellente tolérance cutanée

Les produits solaires de Louis Widmer, testés cliniquement, offrent la sécurité indispensable quels que soient le type de peau et les besoins. Ils ont une bonne tolérance cutanée, contiennent des substances traitantes et hydratantes, et sont disponibles en deux versions (légèrement parfumée ou sans parfum).

All Day 20, le lait solaire liposomal résistant à l'eau, protège de manière optimale la peau des adultes et des enfants. Les liposomes transportent les filtres UVA et UVB au plus profond de la couche cornée. La protection solaire est durable même en cas de baignade répétée.

Le nouveau Lait Solaire 30 résistant à l'eau est très agréable. Il pénètre rapidement et ne laisse pas de film gras. Les filtres UV très efficaces garantissent une haute protection contre les rayons UVA et UVB. Le Lait Solaire 30 ne contient pas d'huiles minérales. Son pH est neutre. Il convient donc à tous les types de peau.

Autres produits solaires de Louis Widmer : Gel Solaire 15 (pour la peau très sensible et en cas d'intolérance au soleil), Spray Solaire 25 (protège, soigne et hydrate ; facile à

appliquer de la tête aux pieds grâce à sa pompe spéciale), Extra Sun Protection 50 (avec de l'Ectoin : offre une haute protection), Après Soleil (soigne après les bains de soleil), Kids Crème Protectrice UV (parfaite pour la peau sensible des enfants).

## **NOUVEAU : anti-âge et haute protection solaire dans la même crème !**

Sun Protection Face 30 est une crème solaire hydratante anti-âge, parfaitement adaptée à la peau sensible du visage. Sa combinaison de filtres UVA et UVB garantit une haute protection. La substance anti-âge « Matrixyl » comble les rides depuis l'intérieur et les atténue visiblement. Des tests prouvent qu'après deux mois, les rides ont diminué de 45 %.

Grâce à son triple mécanisme, « Advanced Photoprotection » protège la peau 24 heures sur 24 contre les dommages cutanés à long terme causés par les radicaux libres. Cette émulsion pénètre rapidement et ne laisse pas de filtre gras. La crème Sun Protection Face 30 est disponible légèrement parfumée ou sans parfum.

## **NOUVEAU: anti-âge et haute protection solaire dans la même crème!**

### **Protection solaire.**

Crème hydratante.  
Facteur de protection 30.

### **Anti-âge.**

Matrixyl comble les ridules depuis l'intérieur.



[www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com)

Disponible uniquement dans les pharmacies participantes



# 1, 2, 3, soleil !

L'astre solaire booste notre vitalité. Pour n'en recueillir que les bienfaits, la prudence est de rigueur et une protection adaptée s'impose. Quelques conseils pour choisir et appliquer au mieux votre écran solaire.

## Les UV, responsables du cancer et du vieillissement

C'est certain, le soleil nous apporte un nouvel élan. Nous nous sentons mieux, voire franchement irrésistibles ! Pourtant, les rayons ultra-violet (UV), que nous ne voyons ni ne sentons, en veulent à notre peau. Ce sont eux, en effet, les UVB, qui sont responsables du bronzage, mais aussi des coups de soleil et du cancer de la peau. Les rayons UVA, quant à eux, font vieillir prématurément notre épiderme et sont à l'origine des allergies solaires voire des taches de pigmentation (taches de vieillesse).

## Protection solaire, une nécessité

La peau n'oublie rien. C'est pour cela qu'il faut la protéger. Car si notre épiderme supporte un certain temps d'exposition au soleil sans rougir, cette protection naturelle n'excède pas les dix minutes

pour les peaux très claires et chez les enfants, au mieux les 60 minutes pour les privilégiés à la peau foncée. Passé ce délai, l'épiderme a besoin d'ombre, de vêtements adaptés et d'un écran solaire. Si vous faites un séjour en plein air, la protection solaire est un must, été comme hiver, par temps chaud ou froid, même quand le ciel est couvert, parce que les rayons UV passent même à travers les nuages. Le lieu de votre séjour est déterminant : ainsi, le rayonnement UV est particulièrement élevé en montagne.

**Toute protection solaire doit contenir un filtre UVA et UVB.**

## Filtres minéraux et filtres chimiques

Chaque flacon ou tube de crème solaire porte un Facteur de Protection Solaire (FPS) ou Sun Protection Factor (SPF) en anglais. Le FPS indique la prolongation du temps de protection naturelle. Ainsi, un

Suite en page 21

# Protection solaire des peaux sensibles

NOUVEAU: sans paraben

•  
NOUVEAU: très résistante à l'eau

INNOVATION  
FORMULE  
SunSitive protection®



Une source pure de soins doux

La station thermale d'Avène



Disponible uniquement dans les pharmacies participantes



Pierre Fabre

Partenaire pour la campagne solaire de la



ligue suisse contre le cancer

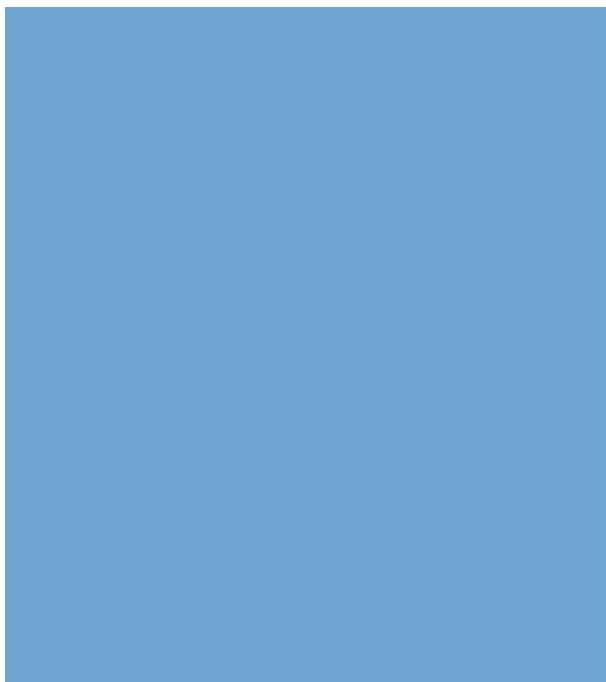
écran solaire avec un FPS de 20 prolonge la protection d'une peau de type I dont la protection naturelle est de 10 minutes à environ 200 minutes.

Les filtres minéraux protègent efficacement la peau grâce à de fines particules (les pigments) qui reflètent, dispersent et absorbent les rayons UVB nocifs. Ce ne sont pas des écrans totaux car ils ne bloquent pas entièrement les rayons UVA. Les filtres minéraux ne provoquent pas d'allergies et sont souvent utilisés dans les crèmes solaires pour enfants. Quant aux filtres chimiques, il s'agit généralement de substances de synthèse qui pénètrent dans la peau pour combattre les effets nocifs des rayons du soleil.

Il faut donc toujours veiller à ce que votre crème solaire contienne un filtre UVA (contre le vieillissement de la peau) et un filtre UVB (contre les coups de soleil et le cancer de la peau).

#### **Soin solaire : un choix déterminant**

Choisissez votre soin solaire en fonction de votre phototype ainsi que de votre lieu de villégiature et de l'activité que vous pratiquerez en plein air. Si votre peau est normale à sèche, optez pour une



*Le choix de votre crème solaire doit prendre en compte votre type de peau et votre destination (mer ou montagne).*

## **Le conseil de votre pharmacie**



### **Mémo protection solaire**

- | Choisissez une protection solaire adaptée à votre cas particulier avec un FPS d'au moins 20 et un filtre UVA et UVB.
- | Pensez à enduire de crème toutes les parties exposées au soleil, y compris vos oreilles, le dos de vos mains et vos lèvres.
- | Après-soleil : les rayons du soleil déshydratent énormément votre épiderme. Pour apaiser et rafraîchir votre peau, appliquez un soin calmant et nourrissant sous forme de gel, de lotion à la vitamine E ou de masque.
- | Votre arsenal de protection solaire ne doit pas faire l'impasse sur les vêtements, un chapeau, des lunettes anti-UV et l'obligation de rester à l'ombre entre midi et deux.

crème. Les lotions fluides, spécialement formulées pour les peaux grasses, sont judicieuses pour une application sur le visage, par exemple. Le lait solaire est bien adapté à une application sur tout le corps. Utilisez plutôt un spray pour rafraîchir votre protection solaire. Si vous faites du sport ou que vous transpirez abondamment, préférez un gel. Enfin, si l'eau est votre élément, choisissez un produit résistant à l'eau, qui adhère mieux à la peau et conserve en partie l'effet protecteur après le bain.

#### **Quelle quantité appliquer ?**

Il faut compter environ 30 ml de lait solaire pour tout le corps. Pour maximiser la protection, le soin solaire doit être appliqué environ 20 minutes avant l'exposition au soleil. Toute exposition prolongée nécessite de renouveler l'application, surtout si vous transpirez ou si vous vous baignez. Dans ce cas, la protection est vraiment renouvelée, en aucun cas prolongée.

#### **Quelle est la durée de conservation d'un produit solaire ?**

Théoriquement, vous pouvez l'utiliser jusqu'à sa date d'expiration. Mais comme le produit est souvent exposé au soleil direct et à des températures élevées, l'effet protecteur des ingrédients peut s'en trouver altéré, même en présence de conservateurs. Si la couleur ou la consistance du produit s'est dégradée, jetez-le en fin de saison.

Alexandra Werder



# Le duo astucieux pour les petites plaies



médicament



**1.** D'abord désinfecter  
avec la solution...



**2.** ...ensuite cicatriser.  
Accélère la guérison des plaies et réduit  
le risque de formation de cicatrices.

Lisez les notices d'emballage.

 NOVARTIS Novartis Consumer Health Suisse SA

**Merfen**<sup>®</sup>

# Votre pharmacien vous répond...

« Mes enfants se font parfois des égratignures en jouant, ce qui provoque des saignements. Tantôt au genou ou au doigt... Le sang désinfecte-t-il suffisamment la plaie ou dois-je aussi la désinfecter ? »  
 Madame Z. U., 35 ans



## Interrogez notre pharmacien !

Vous avez une question d'ordre médical ou souhaitez un renseignement ?  
 Ecrivez-nous à : [contact@feelgoods-pharmacies.ch](mailto:contact@feelgoods-pharmacies.ch)

Chère Madame Z. U.

En règle générale, les plaies ne sont pas à prendre à la légère, même si les enfants se blessent souvent. Je vous conseille, dans la mesure du possible, de désinfecter systématiquement chaque plaie. Pour diminuer les saignements et protéger la plaie des poussières, veillez à toujours utiliser des compresses de gaze. Pour désinfecter, les préparations à base de chlorhexidine conviennent parfaitement. Le produit peut s'appliquer indifféremment en spray, en solu-

tion ou en pommade. L'application sous forme de poudre est déconseillée, dans la mesure où elle retarde la guérison de la plaie. Si la plaie guérit mal, est douloureuse ou si le tissu qui entoure la plaie s'infecte, il est recommandé de consulter un médecin. En cas de morsure, que celle-ci provienne d'un animal ou d'un camarade de jeu, il est impératif de consulter un médecin.

**Votre pharmacien Feelgood's**

# Participez et gagnez !



**Trawell® chewing-gums dragéifiés contre les maux de voyage – pour les enfants dès 8 ans et les adultes.**

**Gagnez avec TRAWELL® 1 des 50 sacs réfrigérants !**

Rapportez le talon ci-dessous dûment rempli dans votre pharmacie Feelgood's jusqu'au **18 août 2010**. Le tirage au sort aura lieu le **25 août 2010** et les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.



1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

Nom, prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 NPA, localité : \_\_\_\_\_  
 Ma pharmacie Feelgood's : \_\_\_\_\_

© Alain Dubois

Le concours est ouvert à toutes les personnes majeures et n'est lié à aucune obligation d'achat. Tous les collaborateurs des pharmacies Feelgood's, leurs familles ainsi que toutes les personnes vivant sous le même toit ne sont pas autorisés à participer. Tout recours juridique est exclu. Les prix ne sont ni échangés ni payés en espèces. La date limite de participation est fixée au 18.8.2010.



# Vacances : bien s'y préparer pour mieux en profiter !

S'adonner enfin sans scrupules au plaisir de ne rien faire, s'évader du quotidien, disposer librement de ses journées. S'extraire de l'agitation professionnelle et de la disponibilité constante que nous infligent portable et courriels. Savourer ses vacances. Et se reposer. Mode d'emploi.

**V**acances, à chacun son style  
Certains usent leurs semelles sur le bitume de leur ville préférée, qu'ils visitent dans les moindres recoins.

D'autres sont attirés par la sauvage Amazonie ou le mystique outback australien. D'autres encore n'aspirent qu'à se prélasser, toute la journée, sur une chaise longue, un cocktail dans une main et un livre dans l'autre. Sans compter ceux qui se retirent dans le silence d'un monastère pour apprendre à mieux se connaître. Action ou repos, luxe ou simplicité, voyage proche ou lointain, nord ou sud, sous leur apparente diversité, les vacances ont toujours le même but : le repos.

## Un repos qui s'organise

Mais jours de congé ne riment pas automatiquement avec récupérer. Tout repos s'organise et exige un juste équilibre entre détente et activité. Prévoyez suffisamment de temps pour vous, mais aussi pour renforcer vos liens avec votre partenaire, votre

famille ou vos amis. Car des vacances reposantes, ça se planifie et les besoins de chacun doivent être pris en compte. Evidemment, la qualité du repos sera fonction du type de vacances choisi. Les chercheurs qui se penchent sur l'organisation de notre temps libre préconisent d'opter pour un « programme alternatif ». En clair : si vous avez un travail prenant, vous vous reposerez mieux au calme. Et inversement, si

**Le repos ne va pas de soi.**

vosre vie n'est pas toujours trépidante, vous préférerez des vacances actives voire un circuit aventure. Contrairement à ce que l'on a longtemps cru, les effets de la récupération n'attendent pas deux semaines pour se manifester. C'est pourquoi les psychologues recommandent aujourd'hui de fractionner les vacances tout au long de l'année plutôt que de prendre un seul grand congé annuel.

### Le privilège des vacances

Si les vacances coulent de source aujourd'hui, les générations qui nous ont précédés, ont dû se battre pour les obtenir. La première ordonnance portant sur le droit aux congés remonte en Suisse à 1879. Au cours de la période d'industrialisation, la prospérité s'accrut, plaçant des thèmes comme la santé, le repos ou encore le tourisme au centre des débats. Dans les années 1900, les fonctionnaires disposaient de douze jours de congés minimum contre quatre pour les autres travailleurs. La raison de ces disparités réside dans le schéma de pensée de l'époque qui jugeait le travail intellectuel beaucoup plus pénible que l'effort physique. La durée minimum légale de quatre semaines, qui prévaut aujourd'hui,

### Pour des vacances reposantes

- | C'est bien connu : le meilleur moment des vacances c'est ... lorsqu'on les prépare ! Mais restez souple quant à vos attentes.
- | Mettez bien au clair les besoins et les souhaits de tous les vacanciers ; optez pour un juste équilibre entre les différentes activités et les moments de détente.
- | Soyez injoignable : oubliez portable, Blackberry et Facebook.
- | Rappelez un petit souvenir de vos vacances pour vous rappeler chaque jour vos bons moments.
- | Prévoyez suffisamment de temps pour vous car les moments de « solitude » stimulent la créativité et la confiance en soi.
- | Savourez en toute conscience les petits moments de bonheur, qui passent souvent inaperçus dans une journée normale.

s'est seulement mise en place dans les années 1970. Les raisons qui ont alors motivé l'instauration des congés payés sont toujours d'actualité : interrompre le travail pour permettre le repos.

### Pourquoi l'être humain a-t-il besoin de vacances ?

Tout le monde, ou presque, devient euphorique à l'approche des vacances. Car les vacances sont faites pour arrêter – momentanément – de travailler. Mais le besoin de repos varie d'une personne à l'autre ; tout dépend du stress auquel nous soumet notre vie professionnelle et de la manière dont nous envisageons notre temps libre. Une chose est sûre : reposés, nous travaillons mieux. Pour rester performants à plus ou moins long terme, rien de tel que de s'octroyer des moments de repos, sous forme de vacances. Lesquelles ne remplissent leur objectif qu'à condition de faire chaque jour des pauses suffisantes. Car si vous n'arrivez pas à vous détendre régulièrement, le stress, la fatigue excessive chronique et les problèmes de santé vous guettent. En effet, les vacances, à elles seules, ne suffiront pas à combler votre déficit en matière de repos. Il ne vous reste plus qu'à trouver le genre de repos qui vous convient et à planifier en conséquence votre temps libre : de vos heures de loisirs à vos jours de congés.

Suzana Cubranovic

*Tout repos s'organise et implique un équilibre entre détente et activité. La qualité du repos sera aussi fonction du type de vacances choisi.*

# L'hyperacidité est une des causes principales de maladies métaboliques !

Un mode de vie monotone et malsain conduit souvent à une accumulation d'acides dans notre corps. Trop de protéines et de sucre au quotidien, un manque d'approvisionnement en minéraux et oligo-éléments, une activité physique insuffisante, le stress et la consommation de tabac et d'alcool provoquent une hyperacidité chronique.

Il est très important de ne pas laisser le bilan acido-basique se déséquilibrer. Comme première correction, il est assez facile de compléter son menu journalier avec suffisamment de fruits et légumes. En général, on propose une alimentation comprenant 80 % de produits basiques pour 20 % d'aliments acides. Comme il est difficile d'influencer certains facteurs extérieurs, il peut être utile de prendre en plus une préparation contenant un mélange de bases. Burgerstein Mélange de bases et Burgerstein Probase contiennent les remèdes basiques classiques :

bicarbonate de sodium et de potassium, de même que du calcium et du magnésium. Grâce à l'adjonction de zinc, ils exercent en plus une action régulatrice enzymatique sur le bilan acido-basique.

En outre, les produits basiques Burgerstein peuvent être instaurés à long terme pour couvrir les besoins journaliers en minéraux et oligo-éléments d'importance vitale, à savoir le calcium, le magnésium, le potassium, le zinc et le manganèse.



Burgerstein Probase

# Finies les aigreurs.

Burgerstein Probase contient une combinaison équilibrée de sels minéraux alcalins et d'oligo-éléments pour harmoniser l'équilibre acide-base.

**Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines**

*En vente dans votre pharmacie ou droguerie en comprimés ou poudre.*

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

# Disgracieuses, mais pas dangereuses

Pour éviter les taches brunes sur le visage, il faut se protéger des rayons du soleil dès son plus jeune âge. Pour tout savoir sur ces taches disgracieuses, la façon dont elles apparaissent, comment les éviter et quand un avis médical s'impose, lisez vite notre article.



*Dr méd. Annalis Scherrer-Koch, dermatologue à Zurich*

Les taches de vieillesse sont des perturbations bénignes de la pigmentation cutanée qui apparaissent généralement à partir de 40 ans. Ces taches localisées, de couleur marron clair et aux contours nets, apparaissent sur les

zones qui ont été très exposées au soleil pendant des années comme le visage, les mains ou le décolleté.

**Madame la Doctoresse Scherrer, à quoi correspondent les taches de vieillesse et comment apparaissent-elles ?**

*Dr Annalis Scherrer-Koch : les taches de vieillesse*

sont directement liées à l'exposition de la peau au rayonnement solaire. Après des années d'exposition au soleil, le nombre de cellules pigmentaires augmente. Celles-ci fabriquent davantage de pigment (colorant naturel de la peau) stocké irrégulièrement dans le derme, ce qui peut alors se traduire par l'apparition de ces taches brunes. Mais le terrain de chacun joue également un rôle.

**L'équilibre hormonal chez la femme peut-il également être incriminé ?**

Avec la diminution du taux d'œstrogènes, comme c'est le cas chez la femme ménopausée, la peau s'altère et se relâche. Ceci est certainement en rapport avec le dépôt pigmentaire.

Suite en page 29



# Chère santé



La santé est notre bien le plus précieux. Elle doit donc être soignée et entretenue quotidiennement – avec les exquis jus Biotta. Le fruité naturel des jus Biotta et leur richesse en vitamines et en oligoéléments résultent de la qualité exemplaire et du traitement soigneux des matières premières. Les jus Biotta sont des jus originaux 100% purs et non des concentrés dilués. Nous mettons toute notre passion et tout notre soin dans leur production, pour votre bien-être et votre santé. **Biotta, le pionnier suisse des jus biologiques. En vente dans les commerces spécialisés.**



**Biotta**<sup>®</sup>  
purement biologique.

## EN CAS DE BRÛLURES D'ESTOMAC: Omed<sup>®</sup> antacid.

**NOUVEAU**  
DISPONIBLE SANS  
ORDONNANCE!



Omed<sup>®</sup> antacid 1 x par jour: jusqu'à 24 heures sans brûlures d'estomac.

Omed<sup>®</sup> antacid est soumis à la même norme de qualité élevée que notre vaste offre de génériques. En effet, une société qui a déjà produit des médicaments originaux a toutes les clés en main pour concevoir des génériques de qualité originale: Sandoz depuis 1895.

a Novartis company



**SANDOZ**

Génériques de qualité originale

Veuillez lire la notice d'emballage. Sandoz Pharmaceuticals SA, Hinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tél. 041 748 85 85, [www.generiques.ch](http://www.generiques.ch)

### Quelles autres taches peut-on trouver sur le visage ?

Les taches de rousseur surviennent chez les personnes qui y sont prédisposées dès leur plus jeune âge. Chez elles, sous l'influence des rayons UV, les cellules pigmentaires se forment plus rapidement et fabriquent davantage de pigments. A partir de 50 ans et en présence d'un terrain héréditaire, des verrues de vieillesse peuvent aussi apparaître, mais, contrairement aux taches de vieillesse, elles présentent une surface rugueuse.

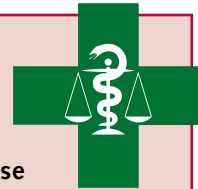
### A quel moment les taches peuvent-elles devenir dangereuses ?

Les taches de vieillesse ne dégénèrent pas en cancer de la peau mais elles peuvent être confondues avec des lésions précancéreuses (mélanomes). Ces dernières présentent différentes nuances et un bord festonné. L'une de mes préoccupations est de sensibiliser le public à l'épithélioma, un cancer de la peau plus fréquent que le mélanome mais moins connu.

Il se présente sous forme de lésion brillante et translucide qui saigne sans qu'il y ait frottement puis se couvre d'une croûte et cicatrise. Après un court laps de temps, ce processus se répète. Si ce type de cancer n'est pas fatal, un dépistage précoce est préférable pour obtenir un bon résultat esthétique après l'ablation de la tumeur. L'exposition excessive au soleil est un facteur de risque pour les taches de vieillesse, comme pour le cancer de la peau. En cas de doute, mieux vaut faire examiner ses taches par un dermatologue.

**Les taches de vieillesse sont liées à l'exposition solaire.**

## Le conseil de votre pharmacie



### Pour éviter les taches de vieillesse

- | Protégez-vous du rayonnement solaire direct.
- | La protection doit commencer dès l'enfance.
- | Choisissez un soin solaire avec un spectre de protection large (UVA et UVB) et un facteur de protection solaire de 30 ou plus.
- | Utilisez une crème de jour ou un maquillage contenant un écran solaire.
- | Appliquez un soin solaire pour vous protéger des méfaits des rayons UV, même par temps couvert.
- | Limitez votre consommation d'alcool et de cigarettes.

### Comment prévenir les taches de vieillesse ?

Etant donné qu'elles sont dues à une trop grande exposition au soleil, la prévention est simple : il faut éviter l'ensoleillement direct et protéger la peau avec un écran solaire. Et puisque c'est le cumul des bains de soleil qui compte, la protection doit commencer dès l'enfance. Au soleil, les enfants doivent porter un chapeau qui recouvre également la nuque, des vêtements avec un revêtement anti-UV et utiliser une protection solaire en conséquence.

### Comment faire disparaître les taches de vieillesse ?

A l'aide de crèmes éclaircissantes ou dépigmentantes. Il existe un nouveau produit dont l'approche est intéressante avec un principe actif issu de l'olive : il diminue fortement la production de mélanine et éclaircit ainsi les taches. Parmi les autres produits utilisés se trouvent les gommages aux acides de fruits ou la vitamine A qui peuvent toutefois laisser des taches blanches si les cellules pigmentaires sont complètement détruites. Le recours au laser est également possible mais avec le risque de laisser des cicatrices blanches.

### Quel est le meilleur moyen pour dissimuler les taches ?

Il suffit de se maquiller en général. Pour les taches rebelles, vous pouvez également recourir aux produits dits de camouflage. Il s'agit de produits cosmétiques spéciaux, plus couvrants que le maquillage traditionnel et extrêmement résistants à l'eau et à la chaleur.

*Pour prévenir les taches de vieillesse, optez pour une crème de jour ou un maquillage contenant un facteur de protection solaire.*

Alexandra Werder

# Parler sexualité avec son ado

Votre enfant a grandi et vous supposez qu'il fera bientôt l'expérience de ses premiers rapports sexuels... Bien sûr, vous avez envie d'en discuter mais pas toujours facile de savoir comment aborder le sujet avec lui. Nos conseils pour ouvrir le dialogue sans faux pas.

**N** i intrusif, ni copain  
Pour ouvrir le dialogue avec votre enfant, celui-ci doit sentir que vous respectez son jardin secret et que vous n'êtes pas en train de tenter par tous les

moyens de vous immiscer dans sa vie privée... Il a son jardin secret. Il est donc important et normal que vous puissiez discuter avec lui, sans qu'il se sente pour autant gêné par des questions trop intimes que vous pourriez lui poser.

Evitez également l'écueil classique du parent copain, en discutant avec votre enfant comme si vous aviez le même âge. Non seulement vous n'avez pas son

âge mais surtout vous êtes sa mère ou son père. Essayez aussi de ne pas vous choquer trop vite, par ses envies ou ses désirs. Vous aussi en aviez à son âge ! Il est naturel par exemple d'avoir des fantasmes et si votre enfant les exprime, écoutez-le. C'est un vrai signe de confiance s'il s'adresse à vous de la sorte.

**Le préservatif reste le seul moyen de prévenir une MST.**

### Tenez compte de son âge

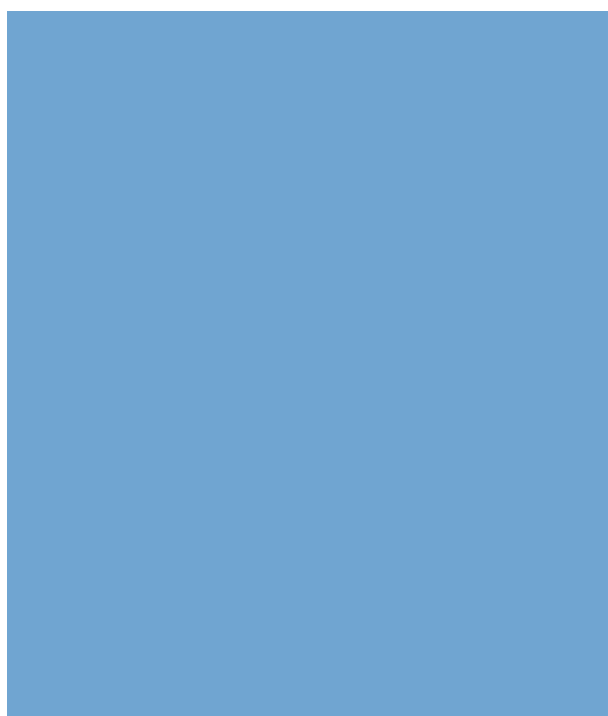
On ne parle pas de sexualité de la même façon à un ado de 12 ans ou à un jeune adulte de 18 ans. A priori, le premier n'a pas encore eu de rapports sexuels et il convient donc de ne pas rentrer dans les détails de l'acte. Ne sachant

pas vraiment de quoi vous parlez, il aurait du mal à relier ces images dans sa tête. S'il est plus âgé, et déjà averti, les choses sont différentes.

Par ailleurs, il est important que votre ado soit capable de faire la différence entre des images aperçues à la télévision ou sur Internet, à caractère pornographique, et la réalité. L'idée est de lui faire comprendre que ce qu'il peut avoir vu, ne correspond pas à une sexualité « normale ». S'il vous pose des questions, c'est bon signe. Le dialogue est instauré et il est prêt à discuter avec vous. Il est donc important que vous puissiez y répondre. Il a peut-être besoin de vous pour se rassurer.

### **Mettez-le en garde contre les MST**

Fréquentes et contagieuses, les Maladies Sexuellement Transmissibles (MST) peuvent revêtir différentes formes plus ou moins graves. Si la syphilis, la gonorrhée et la chlamydie peuvent être guéries, les infections virales comme l'herpès ou le sida sont traitées de manière symptomatique, mais demeurent incurables à ce jour. Tout symptôme génital, même bénin, doit être pris très au sérieux, qu'il s'agisse de douleurs, de petits boutons, d'ulcérations ou de brûlures urinaires.



*Le préservatif reste le seul moyen de prévenir une maladie sexuellement transmissible.*

## **Le vaccin contre le cancer du col de l'utérus**

Le cancer du col de l'utérus, deuxième cancer le plus fréquent chez la femme après le cancer du sein, est provoqué par des papillomavirus humains (HPV), responsables de la majorité des infections sexuellement transmissibles. Dans sept cas sur dix, deux virus (HPV16 et 18) sont à l'origine du cancer du col de l'utérus. La vaccination, lancée depuis 2005, permet de réduire considérablement le risque de cancer dû à ces deux virus. Elle consiste en l'injection de trois doses de vaccin, sur une période de six mois.

La sagesse édicte une règle simple à suivre : mettre des préservatifs avec chaque partenaire, quel que soit le type de rapport sexuel. Le préservatif reste le seul moyen de prévenir une MST. Vous pouvez d'ailleurs proposer de lui en acheter, plutôt que d'en glisser en douce dans son sac à dos, « juste au cas où »...

### **La pilule plébiscitée**

Chez l'adolescente, la pilule œstroprogestative est le meilleur mode de contraception. Plusieurs éléments plaident en faveur de ce choix :

- | L'efficacité de ce mode de contraception
- | Sa simplicité d'utilisation
- | Ses effets bénéfiques sur les troubles menstruels de l'adolescente (irrégularité des cycles, dysménorrhée ou menstruation douloureuse, acné, etc.)

Cette contraception doit faire l'objet d'une surveillance gynécologique (frottis, dosages sanguins du cholestérol, des triglycérides et du glucose).

Rappelez aussi à votre ado le côté néfaste de l'association pilule / tabac. Elle constitue en effet un facteur de risque important de maladies cardiovasculaires et un véritable danger pour la santé. Ainsi multiplie-t-elle considérablement les risques d'accident vasculaire cérébral.

Sophie Membrez



## La vitamine D3 pour des os solides, des muscles puissants et des dents saines

On sait aujourd'hui que plus de 50 % de la population présente un manque en vitamine D3. La vitamine D3 joue un rôle extrêmement important, non seulement lors de divers troubles carenciels, mais également dans l'indication de prophylaxie du rachitisme chez les nouveau-nés et pour contribuer à la santé des os et des muscles chez les personnes âgées.

Dr. Wild & Co. AG



### Venus Spa Breeze

Le Venus Spa Breeze permet un rasage doux sans avoir besoin d'ajouter du gel supplémentaire. Les trois lames sont situées entre deux coussins de gel spéciaux qui produisent une mousse douce et permettent ainsi un glissement plus doux du rasoir sur la peau, même aux endroits les plus sensibles. Le gel du Venus Spa Breeze sent bon le thé blanc, il stimule les sens et fait du rasage une expérience relaxante.

Procter & Gamble Switzerland SARL

## Soins bucco-dentaires spéciaux EMOFORM

Les produits de soins bucco-dentaires EMOFORM avec une teneur élevée en sels minéraux fortifient les gencives, favorisent la production salivaire, réduisent la plaque dentaire et sont efficaces lors de dents sensibles ainsi que de collets dentaires dénudés.

Les produits de soins bucco-dentaires EMOFORM sont disponibles avec ou sans fluorure et le bain de bouche concentré EMOFORM ne contient pas d'alcool.

Dr. Wild & Co. AG



# Mon conjoint est malade.

## Qui prend soin de moi ?

Les seniors veulent rester chez eux le plus longtemps possible. Mais il faut une personne qui s'occupe d'eux. Et quelqu'un qui s'occupe de cette personne lorsque les soins deviennent trop lourds à gérer. Heureusement, de nombreuses institutions proposent leur aide.

**R**ester autonome... Les seniors souhaitent aller le plus tard possible en maison de retraite. Tant qu'ils ont la santé, ils veulent rester autonomes. Même s'ils ont besoin de soins, difficile de quitter leur cadre familial. Pour les conjoints et les membres de la famille, cela peut vite devenir un fardeau. Si vous décidez de vous occuper personnellement d'une personne de votre entourage, mettez-vous tout de suite en quête d'une assistance. En vous usant à la tâche, vous ne rendrez service à personne. Il existe aujourd'hui de nombreuses façons de vous soulager.

### **Association suisse des services d'aide et de soins à domicile**

Faites-vous expliquer ce que l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile peut

prendre en charge. Il existe des centres dans toute la Suisse qui, bien qu'organisés en associations cantonales, sont affiliés à l'association faîtière et appliquent ses normes de qualité. Les prestations de soins sont en partie remboursées par les compagnies d'assurance mais les services tels que les repas à domicile, les services de transport, la pédicure ou la coiffure à domicile ne sont pas pris en charge. Pour trouver

**Si vous prenez en charge une personne de votre entourage, faites-vous aider.**

l'organisation d'aide et de soins à domicile compétente dans votre région, consultez le site Internet [www.spitex.ch](http://www.spitex.ch).

### **Groupes d'entraide**

En cas de pathologie de type Alzheimer, démence sénile, maladie de Parkinson ou diabète, le malade et son entourage trouveront un appui compétent

Suite en page 35

# footner®

EXFOLIATING SOCKS

**Nouveau:**  
Après une seule  
application des  
pieds aussi  
doux que ceux  
d'un bébé!



Pour des pieds aussi doux  
que ceux d'un bébé

- Emballage de soins pour les pieds contenant des acides et enzymes naturels
- Efficace contre la formation de durillons et de callosités indésirables
- Élimine la peau morte
- Utilisation facile



MILKY FOOT™  
milk-ferment technology

Exclusivement en pharmacie.

Distribution: ebi-pharm ag – CH-3038 Kirchlindach  
Infos: [www.myfootner.com](http://www.myfootner.com)

Suite de la page 33

auprès des groupes d'entraide respectifs. Très bien organisés, ces groupes fournissent toute une gamme de services : des informations générales sur la progression de la maladie aux options thérapeutiques en passant par un programme de vacances. Mais vous y trouverez surtout la possibilité de rencontrer des personnes qui sont dans la même situation que vous. Les coordonnées de ces groupes sont disponibles sur les sites Internet correspondants :

I [www.alz.ch](http://www.alz.ch) (Alzheimer et démence sénile)

I [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

I [www.associationdudiabete.ch](http://www.associationdudiabete.ch)

(pour connaître l'association diabétique locale, cliquez sur votre région dans la rubrique « Région »)

### Centres de jour et chambres de vacances

De nombreux foyers et homes médicalisés accueillent des résidents de jour ou des vacanciers. Dans les centres de jour, le personnel soignant prend en charge les personnes invalides ou qui nécessitent des soins pendant quelques heures ou toute une journée. Une parenthèse qui permet à l'entourage de faire une pause ou d'aller faire des courses. Si vous partez en vacances, faire séjourner temporairement la personne dont vous vous occupez, dans un foyer ou un home médicalisé, est également une bonne solution. Le mieux est de prendre contact avec les homes de votre région pour voir s'ils disposent d'une telle offre.



*De nombreux foyers ou home médicalisés proposent des séjours temporaires, l'occasion pour vous de faire une pause ou quelques emplettes.*

### Dois-je monnayer mon aide ?

Rien ne s'oppose à ce que vous perceviez un dédommagement en échange d'une aide de voisinage régulière ou contraignante, à condition de garder ces quelques points à l'esprit :

- I L'aspect financier doit être clarifié dès le début.
- I Une indemnisation régulière qui va au-delà d'une reconnaissance symbolique est considérée comme un revenu. Demandez conseil, par exemple à un agent fiduciaire, pour connaître vos obligations en matière d'AVS, d'impôt et d'assurances complémentaires.
- I Mettez-vous d'accord pour savoir qui fait quoi, surtout dans le cas où la personne âgée bénéficie encore de services d'aide et de soins à domicile ou de ceux d'autres institutions.

### Des logements disposant d'une infrastructure pour les seniors

Un nouveau type d'habitat devrait s'imposer à l'avenir. Il s'agit d'un ensemble résidentiel dans lequel chaque personne âgée vit de manière indépendante et autonome dans son propre appartement mais peut, selon ses besoins, utiliser l'infrastructure d'un home médicalisé situé à proximité. Les résidents peuvent, par exemple, faire laver leur linge, participer aux activités proposées par le home, prendre leurs repas au home ou encore recourir aux prestations des services d'aide et de soins à domicile. Tous ces services ne sont facturés que s'ils sont fournis.

Pour en savoir plus sur les différents types d'habitat pour personnes âgées, consultez le site Internet : [www.habitat50plus.ch](http://www.habitat50plus.ch)

### Des seniors au service des seniors

L'assistance mutuelle est une aide très précieuse par laquelle des seniors fournissent à d'autres seniors des services de transport, de lecture ou de promenade ou encore les aident, le cas échéant, à payer leurs factures ou à remplir leur déclaration fiscale. Il faut profiter de ces services de voisinage souvent gratuits, ou fournis contre une somme modique, qui permettent aux aînés de se sentir intégrés et respectés au sein de leur communauté, malgré leurs difficultés. Pro Senectute est une instance de référence pour toutes sortes de services ; elle entretient des succursales dans toute la Suisse : [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

Heidi Mühlemann



# ECO PHARMA

PRÉSENTE

**SUR TOUS LES PRODUITS SOLAIRES 22%**  
15% ECOPRIX + 5% + 2% avantages ECOPASS



# LES COMPLICES II

PHARMACIE-PARFUMERIE CENTRALE  
PHARMACIE-DROGUERIE DE LA GARE  
PHARMACIE DE L'HÔTEL-DE-VILLE  
PHARMACIE DES MONTAGNES  
DUMONT PARFUMERIE & INSTITUT

**LE RETOUR**  
partenaire avec la  ligue suisse contre le cancer de la campagne «protection solaire»

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

 spirig



**SANDOZ**

**TEVA**

**mepha**



NaCl solutions