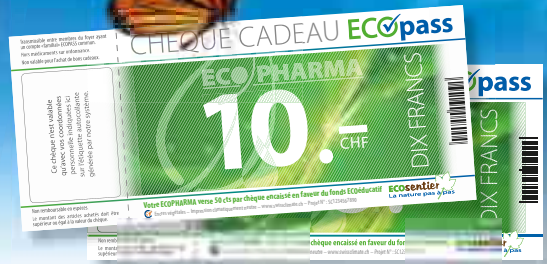


UN AUTOMNE 100 % NATURE

VIA FERRATA : ADRÉNALINE GARANTIE ...

NAGER POUR SE FAIRE DU BIEN

HYGIÈNE DENTAIRE : N'EN DÉMORDEZ PAS !



Un système bon pour vous et pour la nature.

Retrouvez dans cette édition :



Le prochain numéro paraîtra en octobre 2016.

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 ; Rédacteur en chef : Christina Bösiger, STO Pharmawerbung AG, Wil ;
Impression : pmc, Oetwil am See ; Changement d'adresse : Veuillez vous adresser à votre pharmacie Feelgood's. D'autres thèmes ainsi que le magazine sont disponibles à l'adresse : www.feelgoods-pharmacies.ch
Liens utiles et suggestions de livres : Veuillez noter que la disponibilité des liens et des livres recommandés dans les articles a été vérifiée par le comité de rédaction. Sous réserve de modifications ultérieures.



Philippe Nussbaumer
Dr en pharmacie



Nous tenons à vous remercier d'avoir adhéré à notre programme de fidélité ECOPASS. Passeport pour toute la famille ce système vous permet de bénéficier toute l'année d'offres avantageuses et de cumuler en tout temps les ECOpoints. Lorsque votre compte ECOPASS atteint 200 points, vous recevez immédiatement un **chèque-cadeau d'une valeur de CHF 10.-**.

ECOPASS vous donne accès aux ECOPRIX, une sélection de produits à prix léger et à chaque changement de saison, vous bénéficiez de bonus exclusifs. Pour fêter l'automne **du 21 au 27 septembre vous profiterez d'une action double points**. Et toute l'année grâce à votre ECOPASS accédez à un rabais permanent de 15 % cumulés sur tous nos parfums.

ECOPASS, c'est aussi un engagement écoresponsable car 5% des chèques encaissés par vos ECOPHARMA sont reversés à un fond ECO-éducatif pour financer des projets d'éducation à l'environnement (p. ex. www.ecosentier.ch).

Afin de célébrer votre anniversaire vous recevez dorénavant le **proxiPass qui vous offre une remise de 10 % chez tous les partenaires proxiPass** dont le réseau compte aujourd'hui une quarantaine de commerces de proximité localisés dans les deux villes des montagnes neuchâteloises et jusqu'au Ponts-de-Martel.

Le système ECOPASS vous garantit par ailleurs la plus grande confidentialité concernant vos données personnelles qui restent confinées dans nos serveurs et ne sont pas diffusées. Le niveau de sécurité est similaire à celui utilisé en Suisse pour les transactions bancaires.

ECOPASS, c'est également des événements et des jeux concours tout au long de l'année mais c'est encore l'application ECOPHARMA que vous n'avez peut-être pas encore téléchargée. Simple, pratique et gratuite, vous avez ainsi toujours avec vous votre ECOPASS et vous profitez d'une foule d'avantages comme la commande de vos ordonnances ou tout autre produit de notre assortiment ainsi que les spécificités (heures d'ouvertures, localisation...) de tous les partenaires proxiPASS. Vous connaissez à tout moment le niveau de vos ECOpoints et désormais vous pouvez même recevoir vos chèques-cadeau par SMS ou par e-mail.

Vous qui n'avez pas encore votre ECOPASS, n'hésitez plus et rejoignez dès maintenant la communauté ECOPASS qui compte plus de 40'000 adhérents fidèles depuis déjà 10 ans.

Nous vous souhaitons à toutes et tous un automne enchanteur à la cueillette des ECOpoints.

Actualités
Vessie capricieuse

5

Bien-être
Hygiène dentaire :
n'en démordez pas !

15

Bon & sain
Pourquoi mettre de la
couleur dans son assiette ?

29

5 Actualités
Vessie capricieuse

9 Feelgood's Viva
Nager dans le bien-être

12 Concours SMS

13 Astuces & conseils

15 Bien-être
Hygiène dentaire : n'en démordez pas !

19 Zoom sur...
Infections urinaires, les bons réflexes

21 Sous un autre angle
Le sang, vital et précieux

25 Jeux-concours
Sudoku

27 Savez-vous pourquoi ?
Pourquoi perd-on la mémoire ?

29 Bon & sain
Pourquoi mettre de la couleur dans
son assiette ?

32 Tranches de vie
Protection rapprochée, autonomie
en danger !

35 Tour Helvetica
Montée d'adrénaline garantie ...

36 Aujourd'hui en pharmacie

GRANUFINK®

Profitez de la vie, oubliez vos soucis de vessie!



www.granufink.ch



Traitement de 1^{ère} intention
lors d'envies fréquentes d'uriner!



Devoir moins, pouvoir mieux!



Pour une vessie renforcée!



Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les notices d'emballages.

Interdelta SA | 1762 Givisiez | info@interdelta.ch

SAVIEZ-VOUS...

... que plus d'un milliard
de francs par an sont
économisés grâce aux
génériques?*

 **SANDOZ**
a Novartis company

* voir notices d'emballages

Sandoz Pharmaceuticals SA

Suurstoffi 14, Case postale, 6343 Rotkreuz, www.generiques.ch



Qualité, Innovation, Tradition

Vessie capricieuse

Enfant, adulte dans la fleur de l'âge ou retraité : à tout âge, les fuites urinaires sont gênantes. L'incontinence ayant de multiples origines, les traitements qui s'appliquent varient selon le type de pathologie.

Le contrôle de la vessie s'acquiert avant cinq ans

Dès sa naissance, un bébé fait pipi dans sa couche, et parfois même, à côté. Cette situation est tout à fait normale, car le contrôle de la vessie va de pair avec le développement du système nerveux central. Ce processus, propre à chaque individu, ne peut pas être accéléré même par une mise sur le pot précoce. A l'âge de six ans, 96 % des filles et 94 % des garçons sont propres pendant la journée. Si cette habitude

n'est pas acquise passé l'âge de cinq ans, la médecine parle d'incontinence urinaire.

Encore tabou

Si un enfant est gêné de ne pas pouvoir se retenir, c'est d'autant plus vrai pour un adulte, car aux problèmes physiques sous-jacents s'ajoutent une diminution de la qualité de vie et un stress psychologique. Selon le Dr Mario Shlomo Kuntze, urologue au centre médical Jegenstorf BE, l'incontinence fait partie des problèmes de santé les plus répandus et concerne tout le monde (jeunes et personnes âgées, femmes et hommes). Pourtant, bien qu'il s'agisse d'un véritable problème de santé publique, seul un patient sur cinq décide de consulter. Une situation regrettable quand on sait que 80 %

Suite en page 7 >>

MA DOUCHE.
MON BIEN-ÊTRE.



Ma vraie nature.

Weleda – en accord avec l'être humain et la nature

www.weleda.ch

Louis
Widmer
SWISS + DERMATOLOGICA

Ce soin de jour hautement efficace atténue les ridules et assure une protection durable contre le vieillissement cutané précoce et contre les effets négatifs de l'environnement. Avec ses précieuses substances actives, il stimule et préserve les fonctions cellulaires naturelles anti-âge de la peau. Egalement disponible sans parfum.

MADE IN SWITZERLAND.



Soins de jour optimaux
pour la peau sensible

PROTÈGENT ET HYDRATENT EFFICACEMENT LA PEAU

Disponible dans les pharmacies participantes.

des personnes atteintes pourraient être guéries grâce à un diagnostic et un traitement adéquats.

Plusieurs types d'incontinence

Il existe plusieurs types d'incontinence. On peut citer l'incontinence par impériosité, l'incontinence d'effort ou de stress et l'association des deux (incontinence mixte). Dans le premier cas, l'envie d'uriner est si forte et si soudaine que la personne n'a plus le temps d'aller aux toilettes. Cette envie pressante peut être due à une cystite ou à une autre pathologie, tout comme être consécutive à des lésions aux nerfs qui contrôlent le muscle vésical (suite à la maladie d'Alzheimer, de Parkinson ou à la sclérose en plaques, par exemple).

*“ L'incontinence :
un véritable problème
de santé publique. ”*

Suites de l'accouchement

L'incontinence par impériosité peut toucher des hommes de tout âge tandis que, chez les femmes, elle augmente avec l'âge. Les hommes sont plus particulièrement touchés par l'incontinence dite par regorgement (ou trop-plein), causée par une hypertrophie bénigne de la prostate, un rétrécissement de l'urètre ou des lésions nerveuses.

Dans l'incontinence d'effort, de petites quantités d'urine s'échappent en cas de toux, d'éternuements ou de rire, voire, dans des cas plus graves, lorsque la personne marche ou se met debout. Avant la ménopause, cette forme d'incontinence est la plus courante chez la femme. D'après la Dresse Stefanie Frascoli, gynécologue à Coire, elle est généralement consécutive à des lésions nerveuses dans la zone pelvienne dues à la pression exercée par la tête du bébé pendant la grossesse et l'accouchement. Chaque naissance supplémentaire peut fragiliser davantage le plancher pelvien. De ce fait, l'affaissement du périnée (groupe de muscles à la base du plancher pelvien) et l'incontinence sont souvent liés.

La pharmacie : une adresse de choix

Quand quelqu'un demande conseil à Katherine Gessler de la pharmacie Gelterkinden BL, sa première question est la suivante : « Depuis combien de temps avez-vous ces problèmes et sont-ils très inconfortables ? » S'il s'agit d'un début de cystite, une tisane diurétique peut avoir un effet favorable. Mais si l'incontinence est présente depuis un certain temps déjà, cela ne ferait qu'empirer les symptômes. Dans un tel cas, la pharmacienne insiste pour que la personne consulte un gynécologue ou un urologue. La pharmacie reste une adresse de choix pour les produits qui prennent en charge les problèmes d'incontinence, tels que les protections et les sous-vêtements jetables. Sur commande, la pharmacie peut aussi proposer des boules vaginales (ou boules de geisha), qui servent, d'une part, à apprendre la bonne technique de gymnastique périnéale et, d'autre part, à amplifier l'effet des exercices.

Les solutions : rééducation et chirurgie

Seule la chirurgie peut corriger l'affaissement du plancher pelvien. A titre temporaire ou chez la femme âgée, il est toutefois possible d'utiliser un pessaire, une sorte d'anneau composé d'une fine membrane de latex ou de silicone. La rééducation périnéale pratiquée par une physiothérapeute, spécialement formée, est la première mesure recommandée en cas d'incontinence d'effort. Elle aide aussi à titre préventif après l'accouchement. La rééducation périnéale peut également servir en cas d'incontinence par impériosité. Pour relâcher les muscles de la vessie, des médicaments peuvent être utilisés. Pendant ou après la ménopause, des crèmes contenant des œstrogènes ou des ovules à insérer dans le vagin s'avèrent utiles. En définitive, tout traitement de l'incontinence doit être personnalisé et adapté à la nature du problème, à sa gravité et aux causes sous-jacentes.

Urs Martin



Maux de tête?

Irfen Dolo[®] L

Soulage en cas de douleurs



- ▶ avec ibuprofène lysinate
- ▶ prix avantageux

Veillez consulter la notice
d'emballage.
Mepha Pharma SA

Nager dans le bien-être

La natation est l'un des meilleurs sports qui soit. D'abord parce qu'elle sollicite la quasi-totalité des groupes musculaires, ensuite parce que c'est l'eau qui porte le poids du corps. La natation est donc particulièrement douce pour les articulations et peut être pratiquée à un âge avancé.

« Hop, à l'eau ! » Cette exhortation devrait s'adresser à tous, pas seulement aux petits et grands enfants qui s'élancent avec enthousiasme vers la pataugeoire ou la piscine. Evoluer dans l'eau ou nager, quelle que soit la technique employée, a un effet positif sur la santé et le bien-être, et ce à tout âge, de l'enfant en bas âge au senior.

Moment de bien-être

Peu de sports engagent autant de groupes musculaires que la natation, qui muscle le corps de manière uniforme. Les mouvements des bras permettent de dénouer en douceur les tensions dans la nuque et les épaules. La pression de l'eau procure un léger effet de massage qui détend le corps et peut même aider à lutter contre les maux de tête.

Se déplacer contre la résistance de l'eau rend l'entraînement particulièrement efficace. Nager fouette ainsi l'ensemble du système cardiovasculaire et muscle le cœur. La natation renforce aussi le système veineux, car le mouvement des jambes stimule la circulation. C'est un bon exercice pour les muscles respiratoires, la pression de l'eau exigeant en effet de forcer l'inspiration.

“La natation muscle le corps de manière uniforme.”

Malgré sa grande efficacité, la natation est un sport à faible impact articulaire. L'eau porte le corps, ce qui en fait une activité de choix pour les personnes en surpoids : pendant l'entraînement, les kilos en trop ne pèsent pas sur les articulations. Nager soulage aussi les symptômes dus à l'usure, comme l'arthrose ou les douleurs lombaires, qui se

[Suite en page 11 >>](#)

CURAPROX

Si simple. Si douce.

Les brossettes interdentaires CPS prime sont extra douces et un seul mouvement de nettoyage suffit: Insérer, sortir, c'est tout.

Le sulcus est ravi et ne laisse aucune chance à la gingivite.
Disponible en cinq tailles.

Les produits CURAPROX sont disponibles auprès de votre spécialiste dentaire et dans les pharmacies et les drogueries.

curaden
BETTER HEALTH FOR YOU

CURADEN AG | 8953 Dietikon
www.curaprox.com



🇨🇭 SWISS PREMIUM ORAL CARE

Compeed®

SOULAGE INSTANTANÉMENT LA DOULEUR D'UNE AMPOULE



N°1*

pansement pour
ampoules

- ✓ Ne se décolle pas
- ✓ Cicatrise rapidement
- ✓ Agit comme une seconde peau
- ✓ Protège contre les frottements

* Marché pansement ampoules Suisse, pièce & valeur, IMS Health mars 2016

Nager et évoluer dans l'eau : du plaisir et du bien-être à tout âge.

Suite de la page 9

manifestent avec les années ; c'est donc le sport idéal pour les personnes âgées.

A chacun son style !

Que vous fassiez paisiblement vos longueurs de brasse ou que vous fendiez l'eau en crawl, que vous nagez tranquillement sur le dos ou que vous testiez la difficile technique de la brasse papillon, ce qui compte, c'est de vous faire plaisir et de choisir une nage correspondant à vos capacités. Car à chaque style ses avantages.

La nage sur le dos est particulièrement adaptée pour débuter. Elle soulage la colonne vertébrale, la rend plus souple et renforce les muscles dorsaux. Tête et nuque sont portées par l'eau.

La brasse est le style de natation le plus répandu. Elle muscle surtout la poitrine, les bras et les épaules. La technique correcte consiste à se maintenir le plus horizontalement possible et à sortir la tête de l'eau uniquement pour respirer. Lorsque l'on se force à tenir la tête hors de l'eau, des tensions peuvent apparaître au niveau de la nuque.

Le crawl est la technique qui demande le plus de force, d'endurance et de coordination. Il muscle en particulier les bras, responsables de l'essentiel de la propulsion.

Si vous voulez réapprendre à nager ou améliorer votre technique, rendez-vous dans l'une des nombreuses écoles de natation. Vous y découvrirez également de nouvelles techniques de natation et de plongée, ainsi que des accessoires utiles.

Amusez-vous bien !

Les dangers de la natation dans les bassins intérieurs ou extérieurs surveillés sont minimes. Le seul risque que vous encourez, c'est le malaise. Aussi, évitez de nager le ventre plein ou vide. Si vous vous baignez en eau naturelle, soyez

toujours accompagné(e), ne sous-estimez pas le risque de courants ou de températures trop basses et ne surestimez pas vos capacités.

En respectant les règles de la baignade et en faisant preuve de prudence, non seulement la natation s'avérera profitable à votre santé, mais vous en retirerez un bénéfice tout particulier : vous vous sentirez psychologiquement mieux.

Liens utiles :

www.swiss-swimming.ch/fr, rubrique Sport pour Tous
www.swimsports.ch/fr

Kurt Meyer

Après la natation

Le risque d'attraper une infection dans des bains publics est faible, car l'eau des piscines est constamment filtrée. Pour les yeux sensibles, des lunettes de natation peuvent s'avérer judicieuses. Le port de sandales diminue aussi le risque de mycoses du pied.

L'eau peut être à l'origine d'une otite : pensez aux bouchons d'oreille ou aux gouttes auriculaires. Demandez conseil en pharmacie. Vous y trouverez également d'autres produits comme :

- ▶ des crèmes de soin hydratantes
- ▶ des cures pour régénérer les cheveux agressés par le chlore
- ▶ des traitements efficaces contre les mycoses du pied ou les verrues, le cas échéant

Les nouvelles semelles Scholl GelActiv™ ...

A: ...évitent toute contusion du pied

B: ...évitent toute fatigue du pied

C: ...évitent toute ampoule au pied

1^{er} prix

Scholl vous offre un forfait détente « toi et moi » d'une valeur de CHF 258.- dans le magnifique centre des Bains d'Ovronnaz au cœur des Alpes. Vous bénéficierez d'une entrée aux bains thermaux (matin et après-midi), d'une entrée au Panoramic Alpine Spa, de 2 assiettes du jour ainsi que d'un massage aux huiles essentielles en duo (50 minutes).

2^{ème} prix

Découvrez notre gamme Scholl Velvet Smooth qui vous bichonnera les pieds en un tour de main et les rendra merveilleusement beaux et soyeusement doux. L'article Scholl Velvet Smooth™ Express Pedi est une râpe électrique anti-callosités à utiliser chez soi qui permet d'obtenir des résultats professionnels. Ses rouleaux Micralumina™ dotés de particules micro-abrasives de minuscules cristaux de diamant aident à éliminer rapidement l'excédent de corne et à retrouver des pieds doux et satinés au toucher après une seule utilisation. Il n'a jamais été aussi facile de faire une pédicure ! www.scholl-suisse.ch. Valeur CHF 100.-.

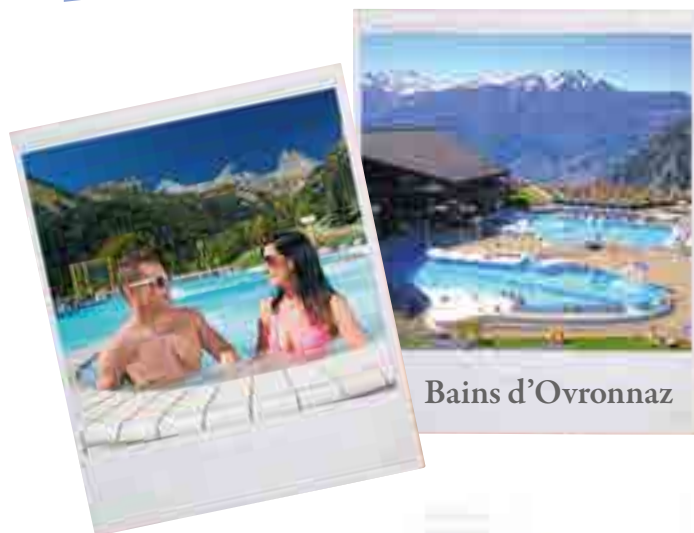
3^{ème} prix

Des pieds naturellement beaux et doux grâce à la gamme de soins des pieds Velvet Smooth : un bain de pieds, un sérum pour pieds secs ainsi qu'une crème de nuit seront compris dans ce prix. Valeur CHF 50.-.

Découvrez la nouvelle gamme de semelles Scholl GelActiv™ : spécialement conçues pour s'adapter à tout type de chaussure.

Les nouvelles semelles Scholl GelActiv™ évitent toute fatigue du pied, et sont spécialement conçues pour trois usages différents : everyday, work et sport.

La nouvelle technologie Scholl GelActiv™ est constituée de deux types de gels qui absorbent les chocs même les plus petits et réduisent efficacement les impacts ressentis par l'utilisateur lorsqu'il marche ou lorsqu'il court. Le gel ferme soutient la voûte plantaire et le talon, et le gel souple assure un amorti du pied tout en absorbant les chocs.



Bains d'Ovronnaz



SMS & Win

Envoyez un sms au 919 : FGF + réponse

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

Conditions de participation : la date limite de participation est fixée au 15.10.2016. Sont autorisées à participer toutes les personnes résidant en Suisse, à l'exception de tous les collaborateurs des pharmacies Feelgood's, de leurs familles ainsi que de toutes les personnes vivant sous le même toit. Aucune correspondance au sujet du concours ne sera échangée. Tout recours juridique est exclu. Les gagnants/es seront avisés/es personnellement. Le prix ne pourra être ni échangé ni converti en espèces.

Prolongez vos vacances à la maison

Qu'est-ce qui vous manque le plus lorsque vous rentrez de vacances ? Les petits déjeuners au calme ? La grasse matinée ? Les journées sans contraintes ? Les heures de lecture ? Les longueurs dans la piscine ? Faites une liste de vos activités favorites et jalonnez votre quotidien de ces petites parenthèses de détente qui vous rappelleront vos vacances. Evadez-vous avec des cosmétiques qui sentent bon les tropiques : à vous les soins corporels et capillaires aux senteurs exotiques (huile de noix de coco, par exemple) ! Faites une escapade culinaire et savourez mangues, papayes et fruits de la passion bien mûrs : on trouve désormais des fruits tropicaux sur tous les étals. Les vitamines et les enzymes dont ils sont gorgés sont bons pour la santé et donnent bonne mine en nourrissant nos cellules de l'intérieur.

Dans l'armoire à pharmacie, il y a ...

Vérifiez votre armoire à pharmacie au moins une fois par an. Triez les médicaments périmés et apportez-les en pharmacie. Votre armoire à pharmacie doit contenir : un antidouleur et un désinfectant, des compresses stériles, des bandages (y compris clips et coton hydrophile), une bande de fixation étanche ainsi que des pansements (éventuellement un pansement spray). On doit également y trouver une pince à épiler, une paire de ciseaux, une pince à tiques, des gants jetables, un thermomètre et un cold pack (conservé au réfrigérateur ou congélateur) à utiliser en cas de douleurs, contusions ou hématomes. Les numéros d'urgence ainsi qu'un manuel de premier secours y trouveront aussi leur place. Conseil : gardez vos médicaments dans leur emballage d'origine avec la notice. Pour choisir les médicaments qui vous conviennent personnellement, demandez conseil en pharmacie.

Soigner les coupures et les brûlures bénignes

En général, il est possible de s'occuper soi-même d'une blessure légère en adoptant systématiquement les gestes suivants : arrêter le saignement, nettoyer, désinfecter. Une éraflure avec des saletés incrustées doit être soigneusement rincée à l'eau ou au sérum physiologique pour débarrasser la plaie de toute saleté, puis nettoyée avec un désinfectant. Après cela, un pansement suffit. En cas de coupure au doigt, la pulpe des doigts saignant toujours abondamment, il faut placer une compresse stérile sur la blessure et l'envelopper d'une bande de gaze élastique jusqu'à l'arrêt du saignement. Toute brûlure doit être placée 15 à 20 minutes environ sous l'eau froide, pour diminuer la chaleur et minimiser autant que possible les lésions tissulaires. Aujourd'hui, il existe des pansements techniques, en vente en pharmacie, qui favorisent une cicatrisation optimale et rapide. Le type de pansement est à adapter à la nature de la plaie. Là encore, demandez conseil en pharmacie.



Pour consulter des informations actuelles sur la santé : www.feelgoods-pharmacies.ch/fr

Vous souhaitez obtenir plus d'informations ou des astuces de saison ?

Votre pharmacienne/pharmacien se fera un plaisir de vous conseiller.

Soulage les maux de gorge de manière ciblée



AVEC **3** ACTIONS CONTRE
LES MAUX DE GORGE

- ▶ Analgésique
- ▶ Désinfectante
- ▶ Antibactérienne



Novartis Consumer Health Suisse SA

Lisez la notice d'emballage.

vitaVISTA.ch vous suit partout.

Accédez 24 heures sur
24 à toutes les pharmacies
et drogueries de Suisse et
à 160'000 produits de santé
et de beauté.

Visitez notre site:
www.vitavista.ch

 **vitaVISTA.ch**
Santé, beauté, vitalité



Hygiène dentaire : n'en démordez pas !

Le corps et l'esprit ne sont pas les seuls à vieillir tout au long de la vie : les dents aussi. Elles s'affinent, changent de teinte et les collets deviennent sensibles. Découvrez pourquoi la prophylaxie bucco-dentaire est importante, et pas seulement pour des raisons esthétiques.

Un bien dur labeur au quotidien ...

Elles mordent, mâchent, broient, facilitent la phonation (formation des sons) et contribuent de manière significative au pouvoir de séduction et à la confiance en soi. Quotidiennement, elles luttent contre les acides, les sucres et autres fauteurs de troubles. Un bien dur labeur auquel s'attellent les dents jour après jour. Voilà pourquoi elles sont composées des substances les plus résistantes de l'organisme. Une bonne chose en soi, car quelque 400 espèces bactériennes vivent dans la bouche, causant volontiers carie dentaire, mauvaise haleine et parodontite (inflammation des tissus de soutien de la dent) dès l'âge de 35 ans. Selon son étendue,

Une propreté éclatante

L'hygiène dentaire quotidienne dès le plus jeune âge est la première condition d'une bonne santé, y compris dentaire. Brossez-vous les dents au moins deux minutes deux fois par jour, toujours du rouge vers le blanc (de la gencive vers la dent) sans frotter. Après la consommation d'aliments acides (sodas, vinaigrette ou fruits, par exemple), rincez-vous la bouche avec de l'eau avant de vous brosser les dents et éviter leur consommation dans la journée. Sinon, vous attaquez l'émail qui protège vos dents. Autre aire de jeu pour les bactéries, et donc prédestinée à une inflammation : les espaces interdentaires. Nettoyez-les tous les jours (si possible en douceur) avec de la soie dentaire ou, dans les espaces plus larges, avec des cure-dents ou des brossettes

Suite en page 17 >>

“L'hygiène bucco-dentaire influence la santé globale.”

cette inflammation chronique s'attaque aux gencives, aux racines des dents et à la mâchoire. Elle commence généralement par une gingivite qui aboutit à un recul gingival toujours plus prononcé et peut conduire à un déchaussement des dents. Ce n'est pas tout : si les micro-organismes pathogènes passent de la bouche à la circulation sanguine, le risque de maladies générales augmente. Bonne nouvelle : 80 % des gingivites peuvent être évitées grâce à des soins dentaires réguliers et méticuleux.

Chute des cheveux ?

due à une carence en biotine

Seulement 1 comprimé par jour

- Réduit la chute des cheveux
- Améliore la structure des cheveux et des ongles
- Augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles

Renforce également
les ongles cassants



Disponible sans prescription dans votre pharmacie et droguerie.

Lisez la notice d'emballage.

 **Vifor Consumer Health**
Vifor Consumer Health SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

CONSEILS du pharmacien

Suite de la page 15

interdentaires. Enfin, éliminez régulièrement l'enduit qui se trouve sur la langue avec un gratte-langue et un bain de bouche antibactérien, en vente dans votre pharmacie.

Le dentiste est votre ami

Des dents malades peuvent vous rendre malade, et vice versa. Les dents et le reste du corps sont en effet étroitement liés. Un contrôle annuel chez le dentiste ainsi qu'un nettoyage professionnel des dents chez l'hygiéniste dentaire une à deux fois par an font partie de la prophylaxie dentaire à long terme. Le tartre, la plaque dentaire et les taches dues à la consommation de café, de thé noir, de vin rouge ou de cigarette sont soigneusement éliminés. Si vos dents ne sont pas assez blanches, un blanchiment peut être réalisé chez le dentiste. La couleur naturelle de la dent est alors éclaircie de quelques nuances par des moyens chimiques. A noter qu'un contrôle dentaire régulier est incontournable même s'il s'agit de prothèses. Les prothèses amovibles ont particulièrement besoin de soins et il en va de même pour les implants qui, ancrés dans la mâchoire, ressemblent à de vraies dents. Si les prothèses sont mal ajustées, elles peuvent occasionner douleurs et points de pression ou gêner le comportement alimentaire. Pour une meilleure santé de votre dentition, adoptez une bonne hygiène dentaire et une prophylaxie régulière tout en mangeant sainement (peu de

Les bons produits pour votre santé bucco-dentaire

- ▶ Choisissez une brosse à dents manuelle avec des poils doux, arrondis et une petite tête ou une brosse à dents électrique qui s'arrête automatiquement lorsque la pression exercée est trop importante. Remplacez votre brosse à dents au plus tard tous les trois mois.
- ▶ Les pâtes dentifrices contenant du fluor (à cracher sans rincer), les bains de bouche antibactériens et le gratte-langue sont efficaces contre les bactéries à l'origine des caries dentaires, de la mauvaise haleine et des inflammations.
- ▶ Nettoyez tous les jours les espaces entre vos dents avec de la soie dentaire, des brossettes interdentaires ou des cure-dents, selon vos besoins.
- ▶ Fumer colore les dents et favorise la gingivite. Vous trouverez dans votre pharmacie différentes aides au sevrage.

sucres et d'acides), en réduisant votre stress et en vous abstenant de fumer. Prenez soin de vos dents, elles vous apportent bien plus qu'un sourire gagnant.

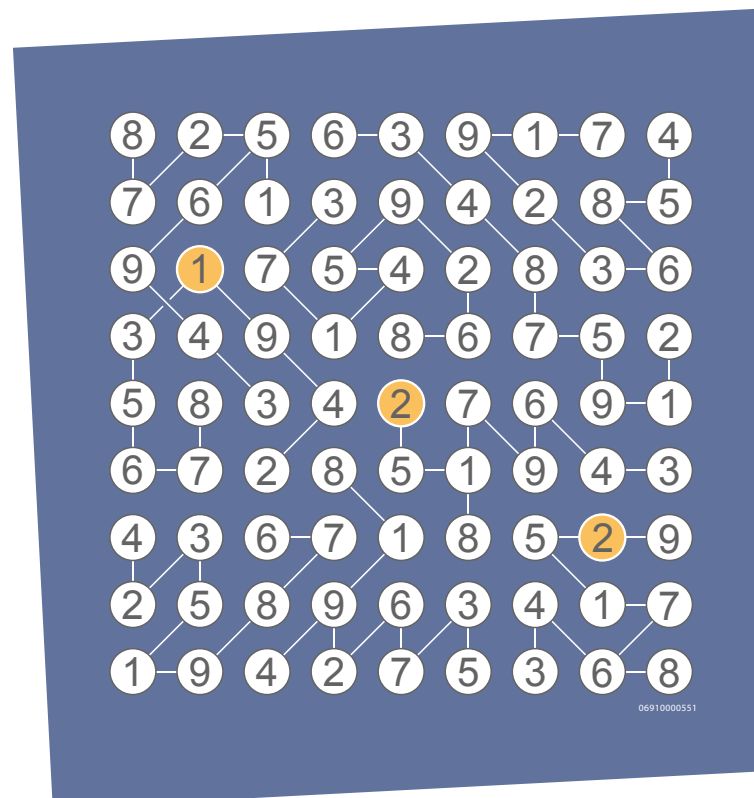
Suzana Cubranovic

Solution de la dernière édition

La solution était :

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 2 |
|---|---|---|

Les gagnantes et les gagnants sont averti(e)s personnellement. Le lot gagné vous est remis directement par votre pharmacie.





UNE CYSTITITE?

TRAITEZ-LA AVANT DE SOUFFRIR DE BRÛLURE

Hänseler D-Mannose prévient les cystites de manière naturelle.

Informations supplémentaire
www.cystite-haenseler.ch

Veuillez consulter la notice. Hänseler AG, CH-9101 Herisau



HÄNSELER
SWISS PHARMA



LE SECRET CONTRE LES CHEVEUX ABÎMÉS

Offrez une nouvelle force à vos cheveux. La LIGNE RÉPARATRICE à l'amarante RAUSCH répare et régénère les cheveux abîmés. De précieux principes actifs protègent des fourches et assurent des cheveux sains, brillants et souples. Découvrez le secret des plantes – car c'est la nature qui fait la différence!

En pharmacies, drogueries, grands magasins.

RAUSCH
HERBAL COSMETICS
FROM SWITZERLAND

Les vertus des plantes

Infections urinaires, les bons réflexes

Les femmes sont nombreuses à traverser des épisodes de cystite. A l'origine, le plus souvent, un déséquilibre de la flore bactérienne urogénitale, qui ne tient plus son rôle protecteur. Au banc des accusés, une bactérie, *E. coli*, présente dans l'intestin, où elle est inoffensive.

Inflammation de la vessie

L'infection survient lorsqu'un microorganisme, habituellement une bactérie provenant du tube digestif, pénètre dans l'urètre, puis dans la vessie et commence à se multiplier. Elle peut s'étendre à l'appareil urinaire haut ; lorsqu'elle touche les reins, on parle de pyélonéphrite. La plupart des infections sont liées à une bactérie, *Escherichia coli*, qui vit normalement dans le côlon, mais d'autres bactéries plus agressives peuvent être en cause (Proteus, Staphylocoque, Streptocoque, Klebsielle).

Plus fréquente chez la femme

La cystite aiguë simple est une maladie très fréquente de la femme. Généralement sans gravité, elle guérit en quelques jours. Parfois, elle peut récidiver.

Pour des raisons anatomiques, les femmes sont plus souvent concernées : l'urètre, qui permet l'écoulement de l'urine vers l'extérieur, est de taille réduite et son orifice est très proche de l'anus et du vagin où demeure, même en dehors de toute infection, un nombre important de bactéries.

Après 50 ans, l'incidence chez l'homme est plus fréquente, du fait de l'augmentation des maladies prostatiques.

Complication rénale redoutée

L'une des complications redoutées de la cystite est une extension de l'infection vers un rein ; elle se manifeste alors par de la fièvre et des douleurs dans le dos et le flanc.

Différents facteurs peuvent favoriser la survenue d'une cystite, parmi lesquels un apport hydrique insuffisant, une malformation des voies urinaires, une vidange incomplète de la vessie (grossesse, calculs rénaux, sonde urinaire...) ou le port de maillot humide.

Comment l'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.
- Essayez-vous de l'avant vers l'arrière pour éviter de transporter des bactéries de l'anus à l'urètre.
- Réduisez votre consommation de caféine et d'alcool.
- Evitez les bains moussants, huiles de bain ou savons parfumés et les douches vaginales.

Le rôle efficace des plantes

Les extraits de feuilles de busserole ont une action antibactérienne et anti-inflammatoire. Cette plante, au bénéfice d'une bonne expérience dans les infections urinaires, libère son principe actif dans la vessie, à l'endroit requis.

La cystite étant généralement d'origine bactérienne, des antibiotiques sont souvent prescrits. Toutefois, leur utilisation fréquente peut entraîner une résistance aux antibiotiques, qui en diminue l'efficacité.

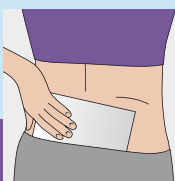
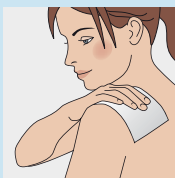
A noter le rôle efficace de plantes à baies (canneberge, airelles rouges) ou des probiotiques (microorganismes vivants ayant un effet bénéfique sur la santé) en prévention des récidives.

Douleurs, inflammations?

Olfen Patch®

Un patch antidouleur
à effet longue durée

- ▶ agit jusqu'à 12 heures d'affilée
- ▶ en cas d'entorses et de contusions
- ▶ en cas de claquages et de luxations



Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez consulter la notice d'emballage.
Mepha Pharma SA

2116

Les médicaments à l'arc-en-ciel



DermaPlast® Medical

Produits professionnels pour
le traitement des plaies chez vous.



Going further
for health

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen – www.dermaplast.ch

Le sang, vital et précieux

En moyenne, le corps humain contient entre cinq et six litres de sang. Ce volume permet d'alimenter des milliards de cellules en oxygène, nutriments et vitamines et de conserver une température constante de 37 °C en répartissant la chaleur.

Un rôle nutritif, respiratoire et épuratoire

Le sang sert à diffuser l'oxygène nécessaire aux processus vitaux dans les tissus et à en soustraire les déchets produits. De couleur rouge, il doit sa teinte à l'hémoglobine, un composé chimique contenant du fer, auquel l'oxygène se relie. Un globule rouge est une cellule riche en hémoglobine qui assure le transport de l'oxygène. Un globule blanc est, quant à lui, une cellule, dont le rôle est de défendre l'organisme. Les plaquettes, formées dans la moelle osseuse, participent à la coagulation du sang. Lorsque leur taux est trop bas, les risques d'hémorragie sont plus importants. Lorsqu'il est trop élevé, les risques de thrombose sont réels. Le plasma, liquide jaunâtre surnageant dans le sang total, sert à transporter ces différentes cellules sanguines à travers l'organisme.

30 % de la population anémiée, la moitié liée à une carence en fer

L'anémie est un problème de santé qui se manifeste lorsque le sang ne contient pas suffisamment d'hémoglobine. Elle peut priver l'organisme de l'oxygène dont il a besoin. De nombreux facteurs peuvent causer l'anémie. La cause la plus fréquente est le manque de fer, substance minérale dont l'organisme a besoin pour produire de l'hémoglobine, dans le sang.

La plupart du temps, l'anémie liée à une carence en fer n'entraîne pas de symptômes vraiment expressifs. Lorsqu'ils s'installent, ces symptômes se manifestent graduellement. La pâleur, une sensation de fatigue, un essoufflement prononcé durant un exercice, des mains ou pieds froids voire des étourdissements sont autant de signes témoignant d'une anémie.

Le fer des aliments

Les aliments contiennent des quantités variables de fer. Il existe sous deux formes :

- Le fer contenu dans les aliments d'origine végétale, les céréales et les produits laitiers, est peu biodisponible ; 5 % à peine est absorbé. De plus, l'absorption du fer peut être influencée par diverses substances contenues dans d'autres aliments.

Suite en page 23 >>

FUTURO[™]
Products
Live More[™]

NOUVEAU

Cliquez, bougez!

Les nouveaux bandages
FUTURO[™] Custom Dial
ajustables individuellement
avec un système de
fermeture à molette.



Développé en collaboration avec des
médecins spécialistes et des
physiothérapeutes.
www.myFuturo.ch

3M

Suite de la page 21

- Le fer présent dans les aliments d'origine animale a une meilleure absorption, d'environ 25 %.

L'origine des carences

Les règles, plus importantes sous stérilet, sont la cause la plus fréquente d'anémies liées à une carence en fer. La vigilance s'impose aussi au cours de la grossesse et à la puberté. Il faut également se méfier des petits saignements réguliers du nez ou des gencives après brossage des dents.

“ Les symptômes de l'anémie s'installent graduellement. ”

CONSEILS du pharmacien

La solution pour combler ses carences

Ce risque de déficit en fer est surtout à craindre chez les femmes, du fait de leurs saignements menstruels, et chez les enfants, dont les besoins sont accrus.

Pour pallier ces carences, on trouve de nombreux produits en pharmacie. Le fer améliore rapidement l'état de fatigue (en 1 ou 2 mois), mais son absorption étant limitée, une cure de quelques semaines est nécessaire pour reconstituer les stocks.

Cependant, ne tentez pas de vous traiter vous-même avec des suppléments de fer ou des multivitamines qui en renferment. Vous pourriez ainsi masquer une maladie plus grave et en retarder le diagnostic. Demandez conseil dans votre pharmacie.

Chez les seniors, ce sont les hémorragies digestives, les œsophagites ou de simples érosions liées à la prise de médicaments (anti-inflammatoires, anticoagulants) qui sont les causes les plus fréquentes d'anémie.

Ces pertes, d'origines diverses, doivent être compensées par l'alimentation. Un apport d'environ 10 à 15 mg (et jusqu'à 30 mg pour les femmes enceintes) de fer par jour est nécessaire, car l'intestin n'absorbe que 10 % environ du fer présent dans l'alimentation.

Végétariens, mais sans carence...

Les carences en fer ne posent à priori pas de problèmes aux végétariens ou végétaliens (régime sans produit d'origine animale). De nombreuses sources végétales de fer sont en effet disponibles ; on en trouve notamment dans les céréales, les légumes secs (lentilles) et les légumes verts. Même s'il s'agit de plus petites quantités que dans les viandes rouges ou les abats, l'apport est assuré, voire même renforcé, grâce à la vitamine C, très présente dans l'alimentation végétarienne, qui optimise l'absorption du fer d'origine végétale !

Attention, certains aliments nuisent à l'absorption du fer, comme le café, le thé, les sodas, le lait et les fibres. Il est recommandé d'éviter de les prendre simultanément avec des aliments riches en fer.

Sophie Membrez

L'anémie est un problème de santé qui se manifeste lorsque le sang ne contient pas suffisamment d'hémoglobine ou de globules rouges.

K-Active

En cas de tensions musculaires, d'arthrose et de blessures sportives

L'objectif du Tape K-Active original japonais est de favoriser le processus de guérison grâce à un matériau spécial allié à une technique d'application unique. Pour tous les types de douleurs, tout comme pour la prévention, le K-Active peut être utilisé avec succès, par ex. en cas de tensions musculaires, d'arthrose et de blessures sportives.

Medidor AG



mooncup®

La première coupe menstruelle en silicone souple

Mooncup® est la première coupe menstruelle en silicone souple, conçue par des femmes pour offrir une alternative pratique, saine et écologique aux tampons et aux serviettes. Testée et approuvée depuis 2002 par les utilisatrices du monde entier, la coupe menstruelle Mooncup vous libère des désagréments des protections hygiéniques jetables : déchets, inconfort, dépenses.

NovaVida GmbH



DermaPlast®

Pansement médical transparent

Pansement stérile, transparent et respirant avec coussin absorbant. Convient au recouvrement stérile des plaies ou après une intervention chirurgicale. Le film transparent rend le pansement imperméable aux microbes et idéal pour la douche et le bain.

IVF HARTMANN AG



Aspégic® ibu L

Le nouvel Aspégic® ibu L TAB 400

Ne laissez pas la douleur freiner votre quotidien ! Vos journées sont intenses ? Votre quotidien est parfois affecté par l'apparition de douleurs ? Le nouvel Aspégic® ibu L TAB 400, agit de façon ciblée sur les maux de tête, maux de dos, douleurs menstruelles, douleurs articulaires et maux de dents. Le nouvel Aspégic® ibu L TAB 400 agit là où vous avez mal.

Sanofi SA



Participez et gagnez !

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

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.



L'OCCITANE
EN PROVENCE

Gagnez l'une des 10

Divine Lotion de L'OCCITANE®

Grâce à la texture riche et au parfum subtil et aromatique de fleurs fraîches d'Immortelle, la Divine Lotion adoucissante délivre instantanément à la peau un réconfort intense pour une délicieuse sensation de souplesse. La Divine Lotion contribue à préserver l'équilibre de la peau et à accélérer le renouvellement cellulaire pour un teint éclatant de jeunesse.

L'OCCITANE EN PROVENCE

Rapportez le talon ci-dessous dûment rempli dans votre pharmacie Feelgood's avant le 30 septembre 2016. Le tirage au sort aura lieu le 11 octobre 2016 et les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.



Nom, Prénom : _____

Adresse : _____

NPA, localité : _____

Ma pharmacie Feelgood's (nom, lieu) : _____

Le concours est ouvert à toutes les personnes majeures et n'est lié à aucune obligation d'achat. Tous les collaborateurs des pharmacies Feelgood's, leurs familles ainsi que toutes les personnes vivant sous le même toit ne sont pas autorisés à participer. Tout recours juridique est exclu. Les prix ne sont ni échangés ni payés en espèces. La date limite de participation est fixée au 30 septembre 2016.

Avec **double** action



Soulage la douleur

Agit contre l'inflammation

En cas de maux de dos.



Lisez la notice d'emballage

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Pourquoi perd-on la mémoire ?

Perdre la mémoire peut faire peur. Chez les personnes âgées, cette perte peut être due à des altérations vasculaires et cérébrales ; chez les plus jeunes, elle est généralement la conséquence d'un accident ou d'une maladie.

La perte de mémoire, appelée « amnésie » dans le jargon médical, peut avoir différentes origines et s'exprimer de manière plus ou moins marquée. On parle d'amnésie rétrograde lorsqu'une personne ne se souvient plus de son passé en raison de lésions cérébrales consécutives à un accident ou à une maladie. Les événements antérieurs, les noms et l'identification des membres de la famille, des amis et des proches peuvent être effacés. Heureusement, ce type de perte de mémoire est rare, car extrêmement pénible, autant pour les personnes concernées que pour leur entourage. L'amnésie la plus fréquente est dite « antérograde », comme c'est le cas dans la démence. Les événements du jour ne sont plus mémorisés. Le café-gâteau pris la veille est oublié, la

Savez-vous pourquoi ?

Vous vous interrogez depuis un certain temps sur l'activité du pharmacien ou sur un médicament, mais vous n'avez jamais vraiment eu l'occasion de poser ces questions, ou vous voudriez plus d'informations sur un thème de santé particulier ? Contactez-nous ! Nous nous ferons un plaisir de vous répondre par courrier de manière détaillée. De plus, des extraits de la réponse pourront être publiés de manière anonyme dans ce magazine.

Ecrivez-nous par e-mail à :

contact@feelgoods-pharmacies.ch

ou par courrier :

Winconcept SA, Feelgood's – Questions des lecteurs, Untermattweg 8, 3001 Berne

conversation téléphonique d'il y a deux heures aussi. Lorsque la démence progresse, les souvenirs plus anciens et les compétences acquises finissent par disparaître. On parle alors d'amnésie globale.

Les troubles de la mémoire liés à l'âge peuvent être, bien souvent, retardés grâce au maintien d'une activité physique et intellectuelle. Les contacts sociaux, le travail associatif, la musique, la danse, les jeux d'esprit et autres activités similaires contribuent beaucoup à rester mentalement alerte ; en outre, ils procurent du plaisir.

CONSEILS du pharmacien

- ▶ Veillez à une alimentation équilibrée. Faites-vous livrer vos repas à domicile lorsque vous ne pouvez plus ou ne voulez plus cuisiner, ou prenez vos repas en tant qu'hôte extérieur au restaurant d'une maison de retraite, par exemple.
- ▶ Si vous êtes senior, il est recommandé de prendre régulièrement de la vitamine D. D'autres compléments alimentaires sont également recommandés comme la vitamine B, le calcium, le magnésium, le fer, le zinc et le sélénium. Demandez conseil à votre pharmacienne ou à votre pharmacien.
- ▶ Impliquez-vous dans la vie de votre commune ou de votre quartier. Les bénévoles sont très recherchés ; ils sont notamment les bienvenus dans les conseils d'administration des associations, pour l'aide aux devoirs, l'aide aux personnes âgées ou pour d'autres tâches communautaires.

Les troubles de la mémoire liés à l'âge peuvent être bien souvent retardés grâce au maintien d'une activité physique et intellectuelle.

360° PROTECTION

contre • les rayons UVA/UVB SPF 50

- les polluants environnementaux
- la formation de rides ainsi que les dommages causés aux cellules et à l'ADN



Lubex
anti-age[®]
dermatological
competence



**ligue contre
le cancer**

Unis contre le cancer du sein 

Permamed soutient la Ligue suisse contre le cancer dans son programme de prévention du cancer du sein en lui versant 1 franc par emballage de **Lubex anti-age**[®] vendu.

 permamed

4106 Therwil • www.lubexantiage.ch

Disponible en pharmacie et en droguerie.

IS_Galenica_1606

ZinCream Medinova[®] Lors de lésions cutanées à tout âge

Efficace en cas de dermatite des langes, d'écorchures et d'égratignures.

Lavable à l'eau.

Une peau lésée et irritée doit être traitée de manière efficace, mais aussi nettoyée en douceur. **ZinCream Medinova**[®] a été spécialement mis au point à cet effet. La pâte crémeuse contient de l'oxyde de zinc, un principe actif éprouvé, qui stimule la cicatrisation. Grâce à sa composition unique en son genre, vous pouvez laver **ZinCream Medinova**[®] à l'eau sans irriter davantage la peau. Ne contient ni parfums ni huiles essentielles ni graisse de laine.

www.zincream.ch



Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.
Medinova SA, 8050 Zurich

 medinova

Pourquoi mettre de la couleur dans son assiette ?

Fruits et légumes contiennent une kyrielle de précieux nutriments et sont riches en vitamines, sels minéraux et fibres. Quels modes de préparation et de cuisson choisir pour préserver les bienfaits des aliments ? Voici quelques astuces.

5 fruits et légumes par jour

Le saviez-vous ? Les légumes sont des plantes, dont on consomme la partie comestible, à savoir les graines, les feuilles, les tiges ou les racines. Les fruits, quant à eux, se développent à partir de la fleur de la plante. Les nombreux sels minéraux, vitamines et fibres des fruits et légumes sont indispensables à la santé et au bien-être. Andrea Gysi, cheffe de projet de la campagne de promotion de la santé « 5 par jour » (soutenue par la Ligue suisse contre le cancer), recommande de consommer chaque jour au moins trois portions

de légumes et deux de fruits pour assurer à l'organisme un apport suffisant en vitamines, sels minéraux et fibres. « Une portion correspond à peu près à une poignée », précise la spécialiste. « On obtient ainsi la quantité adaptée à chaque tranche d'âge. » Chez l'enfant, cela correspond à 70 g de légumes ou 100 g de fruits ; chez l'adulte, les quantités s'élèvent à 120 g de fruits ou légumes. Peu importe comment et quand les portions sont consommées durant la journée. L'essentiel est de varier les fruits et légumes, car ils contiennent tous des nutriments différents, bénéfiques à l'organisme. Plus l'assiette est colorée, mieux c'est pour la santé !

Crus ou cuits ?

Comme l'indique Andrea Gysi, « les deux modes de préparation ont leurs avantages dans le cadre d'une alimentation équilibrée. » « Il est vrai que la cuisson détruit une partie des vitamines contenues dans les légumes sensibles à la chaleur (vitamine C et acide folique). En revanche, le lycopène, une substance végétale rouge présente dans les tomates, est par

Suite en page 31 >>

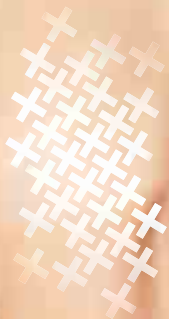


Peau exigeante?

Dans tous les cas Excipial®



TÊTÉ
DERMATOLOGIQUEMENT



Excipial® – la gamme de soins de haute qualité aussi individuelle que votre peau

Excipial® – soin de corps pour la peau sensible, sèche à très sèche ou pour la peau qui occasionne des démangeaisons

Convient en cas de xérose et xérose sénile



Suite de la page 29

exemple mieux assimilé par l'organisme lorsqu'il est cuit. Aussi, est-il conseillé de consommer tous les jours des légumes crus et cuits. » L'experte préconise les modes de cuisson doux (en cuit-vapeur) et de réduire le temps de cuisson pour préserver au maximum tous les nutriments essentiels. » Ces recommandations s'appliquent indépendamment

“ Plus un aliment est frais, plus il regorge de vitamines. ”

du mode de préparation (légumes cuits à l'eau, à la vapeur, grillés ou poêlés). Et comment préserver les sels minéraux ? « Contrairement aux vitamines, la plupart des sels minéraux sont peu sensibles à la chaleur, la lumière et l'oxydation. Par contre, ils peuvent se dissoudre dans l'eau, pendant la préparation, le rinçage et la cuisson. » D'où la nécessité de laver les fruits et légumes, si possible entiers, avant de les préparer. La peau des fruits contient de nombreux minéraux. Il convient donc de la consommer également.

Frais ou congelés ?

« En principe, plus un aliment est frais, plus sa teneur en vitamines est élevée, car beaucoup de vitamines sont sensibles

Fruits et légumes frais

Mieux vaut acheter plusieurs fois par semaine des fruits et légumes frais, de saison et mûrs plutôt que de les stocker, afin d'en préserver le goût et les nutriments. Toutefois, vous pouvez très bien acheter certaines variétés avant maturité et les laisser mûrir à la maison.

Ces variétés qui continuent à mûrir une fois cueillies incluent les avocats, les tomates, les pommes, les poires, les abricots, les pêches, les prunes, les bananes, les kiwis, les figues et les myrtilles.

En outre, n'oubliez pas que certains fruits et légumes se conservent mieux à température ambiante qu'au réfrigérateur. Ces variétés sensibles au froid sont les suivantes : concombres, courgettes, tomates, poivrons, aubergines, haricots, pommes de terre, mangues, papayes, ananas, melons (non arrivés à maturité), oranges, mandarines, pamplemousses, citrons.

Source : Société Suisse de Nutrition

à la chaleur, la lumière et l'oxydation, et chaque étape de la préparation implique une perte de vitamines », explique Andrea Gysi. « Je conseille donc d'acheter principalement des produits de saison locaux, de les préparer rapidement ou de les stocker le moins longtemps possible. » Par ailleurs, les marchés regorgent de variétés savoureuses. Il serait dommage de ne pas en profiter ! Les aliments proposés proviennent souvent d'agriculteurs locaux. De nombreux étals présentent aussi bien des produits biologiques qu'issus de l'agriculture conventionnelle. Vous trouverez des informations concernant plus de 160 marchés répartis dans toute la Suisse à l'adresse www.5parjour.ch, Service, InfoMarché. Qu'en est-il des légumes surgelés ? Sont-ils bons pour la santé ? « Les légumes surgelés sont congelés immédiatement après la récolte », informe Andrea Gysi. « Pour cette raison, ils sont souvent plus riches en vitamines que les fruits et légumes frais, généralement stockés pendant un certain temps avant d'être consommés. Les haricots verts, par exemple, perdent 80 % de leur teneur en vitamine C lorsqu'ils sont conservés sept jours au réfrigérateur à une température de +4 °C. Dans le cas des légumes surgelés, la perte de vitamine C est beaucoup moins rapide. Les haricots conservent près de 45 % de vitamine C après une année de congélation. La qualité des légumes surgelés avoisine sensiblement celle des légumes frais. Voilà pourquoi on peut les consommer en toute sérénité, en particulier pendant l'hiver. Pendant l'été, la priorité doit être donnée aux fruits et légumes frais. »

Christina Bösiger

Il est conseillé de consommer tous les jours des légumes crus et cuits.

Protection rapprochée, autonomie en danger !

On les appelle les parents hélicoptères. Ces mamans et papas surprotecteurs qui tournoient en permanence autour de leur progéniture, prennent tout en charge et les couvent de façon presque fanatique. Malgré de bonnes intentions, ce comportement laisse peu de place à l'autonomie.

Des parents parfaits en apparence ...

Ils font les devoirs avec, voire pour leurs enfants, les accompagnent en voiture à l'école ou leur apportent le goûter et le sac de sport oubliés à la maison. Lorsque les performances scolaires sont médiocres, ils rendent les instituteurs responsables et n'hésitent pas à contester des notes insuffisantes. Bref, les parents hélicoptères mettent tout en œuvre pour balayer les obstacles susceptibles d'entraver le chemin de leurs enfants. A première vue, ce type de comportement

semble parfait, puisque les parents s'impliquent dans la vie de leurs enfants et sont prêts à tout pour eux. Mais c'est bien là le problème : en faisant les choses à leur place, ils leur épargnent les vicissitudes de la vie. Or, si ces enfants n'apprennent pas à surmonter l'adversité et à assumer en toute autonomie les tâches qui leur sont confiées, ils risquent d'être confrontés à des troubles du développement et des difficultés à l'âge adulte.

Eduquer, c'est donner les clés pour affronter le monde

« Ne fais jamais à sa place ce que ton enfant peut faire lui-même ! » En effet, l'un des principaux objectifs de l'éducation est de rendre l'enfant toujours plus autonome et de le responsabiliser au fil des années. Ainsi, lorsqu'il quittera la maison, il sera capable de voler de ses propres ailes, et cela vaut aussi bien pour les compétences sociales que pour les tâches pratiques. N'est-il pas surprenant de voir de jeunes étudiants incapables de laver leur linge ? Ou ne sachant pas accomplir des gestes aussi basiques que changer une

ampoule, nettoyer et cuisiner ? Ce n'est pas à l'école qu'ils acquièrent ces savoir-faire ; ces choses du quotidien devraient donc être enseignées à la maison dès l'enfance. Mais comment les enfants pourraient-ils apprendre si les parents s'occupent de tout ? Avez-vous déjà remarqué que les enfants qui sont toujours au centre de l'attention et gâtés durant les premières années de leur vie, peuvent devenir fainéants quand ils ont tout ? Et que, plus tard, lorsqu'on leur demande certaines performances, ils se laissent distancer par les autres, parce qu'ils n'ont jamais appris à prendre réellement les choses en main ? Pour les mener vers l'autonomie, il existe une règle d'or : les parents devraient toujours

“Laissez faire à votre enfant ce qui est à sa portée.”

avoir plus confiance en leurs enfants ! La plupart ne demandent pas mieux qu'à faire un maximum de choses par eux-mêmes. Ils sont fiers de ce qu'ils ont accompli de leur propre chef et ne veulent aucune aide. Certains se surestiment, d'autres sont plus timides et craintifs, et ne prennent jamais de risques. Il s'agit donc de trouver la juste mesure, c'est-à-dire ne pas trop ménager les enfants, sans pour autant les laisser foncer dans le mur. Il est aussi important de les accompagner, de leur laisser du temps et d'adapter leurs attentes à leur âge et à leurs capacités. La tâche n'est certes pas aisée, mais c'est là tout l'art d'une éducation réussie. Car les enfants se construisent à travers des défis réalistes et des exigences mesurées. Fiers de leurs réussites, ils prennent confiance en eux et acquièrent la stabilité et la résistance nécessaires pour surmonter leurs angoisses, les crises et les échecs.

Eduquer, c'est lâcher prise au bon moment !

Il n'est jamais facile pour les parents de devoir se détacher de leur enfant qu'ils ont tant attendu, choyé et accompagné. Pourtant, le lâcher prise commence très tôt : les premiers pas, le premier jour au jardin d'enfants ou la première nuit chez papi et mamie. Il est encore plus difficile de prendre de la distance lors de situations plus risquées : la première fois qu'il emprunte les transports en commun ou, à la puberté, sa première soirée ou ses premières vacances sans papa et maman. Il est donc judicieux de lui accorder une certaine liberté à l'adolescence et de lui donner régulièrement la possibilité de faire ses expériences.

Christina Bösiger

Un espace pour vivre ses propres expériences

« Quand un homme a faim, mieux vaut lui apprendre à pêcher plutôt que de lui donner du poisson. » Ce vieil adage résume tout ce dont l'enfant a véritablement besoin : un espace pour faire, découvrir et savoir faire en toute autonomie. Les parents peuvent justement lui offrir cet espace au quotidien. Les enfants en bas âge ont un besoin inné de participer ; c'est pourquoi il est si important de ne pas les repousser. A chaque fois que vous dites : « Laisse, je vais le faire moi-même, ça ira plus vite ! », vous empêchez votre enfant d'agir par lui-même et d'acquérir des savoir-faire.

L'un des principaux objectifs de l'éducation est de rendre l'enfant toujours plus autonome et de le responsabiliser au fil des années.

Biovigor® : Energie pour le corps et l'esprit

Fatigué(e) ? Faible ? Sans motivation ? Biovigor® est un reconstituant avec de la vitamine B12 à dosage élevé et 4 acides aminés (l'arginine, la glutamine, la phosphosérine et la phosphothréonine).

Ces cinq principes actifs se complètent de façon adéquate et créent une combinaison intelligente, qui renforce l'organisme affaibli et le système nerveux.

De cette façon, Biovigor® augmente la capacité physique et intellectuelle diminuée, et agit contre la fatigue et les tensions nerveuses. En plus, il favorise la formation des cellules sanguines.

Le sirop au goût de cerise est exempt de lactose, d'alcool et de gluten. Il est aussi sans sucre cariogène et convient donc aux diabétiques. Vu que Biovigor® ne contient aucun composant animal, le sirop est approprié à une alimentation végétane et donc aussi végétarienne. Il est recommandé de suivre un traitement de 20 à 30 jours avec 10 ml de Biovigor® par jour pour les adolescents à partir de 12 ans et les adultes.

Biovigor® est une préparation « made in Switzerland », disponible sans prescription, exclusivement dans les pharmacies suisses.

www.biovigor.ch

BioVigor®

Energie pour le corps et l'esprit.



Combinaison intelligente de
vitamine B12 et de 4 acides aminés.

www.biovigor.ch



Sirop au goût de cerise, fraîchement préparé.

- Augmente la capacité physique et intellectuelle diminuée.
- Agit contre la fatigue et les tensions nerveuses.
- Favorise la hématopoïèse.
- Contient une combinaison de substances actives qui se complètent de façon adéquate.
- Sans sucre cariogène, convient aux diabétiques.
- Exempt de lactose, d'alcool et de gluten.
- Aucun composant d'origine animale, approprié à une alimentation végétane.
- Nouveau : sans ordonnance en pharmacie.
- Made in Switzerland.

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

IBSA Institut Biochimique SA
Headquarters and Marketing Operations
Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch



Remue le monde.

Montée d'adrénaline garantie ...

En automne, les températures agréables et la beauté des paysages se prêtent idéalement à la via ferrata. Toutefois, cette activité, qui consiste à emprunter des ponts de singe suspendus dans le vide, se lancer à l'assaut de falaises vertigineuses et autres parois abruptes à l'aide de câbles métalliques, d'échelles et de pitons, ne convient pas aux personnes sujettes au vertige.

Via ferrata du Pinut, accessible même les nuits de pleine lune

Située juste au-dessus de Flims, la via ferrata du Pinut représente une entrée en matière idéale pour les débutants. Elle relie la vallée Fidaz et le Flimsersteig. Entièrement réaménagée en 2007, cette via ferrata (en italien « voie ferrée ») historique se parcourt à l'aide de trois passerelles quasiment verticales. Sa faible technicité la rend parfaitement accessible aux débutants. L'ascension s'effectue via trois sections rocheuses qui comportent une petite grotte et deux hauts-plateaux : Pinut et Pardatsch. Les grimpeurs sont récompensés de leurs efforts par une vue imprenable sur la Surselva ainsi que sur les lacs de Cresta, Cauma et Laax. A noter que lors des nuits de pleine lune, l'ascension du Flimserstein via la voie Pinut offre une ambiance très particulière. Toutefois, avec un bon équipement et toute la vigilance que requiert ce type d'ascensions, elle n'est pas plus difficile ou dangereuse qu'une autre via ferrata.

Via ferrata de Braunwald : danse au-dessus de l'abîme

Cet itinéraire se trouve dans la station piétonne de Braunwald, village situé au-dessus de Linthal, dans le canton de Glaris. Leitereggstock et Vorder Eggstock, les deux premiers tronçons, restent accessibles aux débutants, car leurs voies sont bien assurées par des barreaux et des pitons de fer ; la montée devient toutefois plus exigeante dès lors que l'on franchit la crête menant au Mittler Eggstock. La partie la plus difficile est sans aucun doute le Hinter Eggstock ; situé à 2445 mètres d'altitude, il traverse une paroi rocheuse verticale. Le point-clé est légèrement surplombant ! Un autre passage situé un peu plus haut invite les ferratistes expérimentés à une véritable danse au-dessus de l'abîme. Frissons garantis ! Outre l'action et la vue spectaculaire qu'offre cette via ferrata sur les sommets alpins, les amateurs de sensations fortes trouveront leur bonheur sur le pont suspendu de Charlotte Bridge.

Conseils pour débutants

L'erreur serait de sous-estimer la pratique de la via ferrata. En effet, cette activité ne requiert pas seulement un équipement adapté ; elle exige également un certain savoir-faire. Elle convient en outre aux personnes non sujettes au vertige, ayant le pas montagnard et disposant d'une bonne condition physique. Pas question de ne plus avoir assez de force dans les bras et dans les jambes, alors que vous êtes suspendu(e) au beau milieu d'une paroi rocheuse ! Une autre règle d'or : ne jamais prendre à la légère une situation, aussi anodine qu'elle puisse paraître. Les débutants devraient toujours pratiquer en groupe et être accompagnés d'un guide expérimenté. Pour en savoir plus : www.viaferrata.com (aller sous l'onglet Via Ferrata/choisir via ferrata Suisse).

Christina Bösiger

ECO PHARMA

Source régionale de santé et de bien-être

Votre fidélité récompensée !



Téléchargez l'ECOPASS et faites le plein d'avantages



0948

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



SANDOZ

mepha

