

MAGAZINE ecopharma

Hiver 2018 / Powered by Feelgood's

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE !

DES TRADITIONS QUI ÉVOLUENT

LE SPORT CRÉE DES LIENS

DORMIR REND BELLE : INFO OU INTOX ?



Retrouvez dans cette édition :



Ça sent bon Noël chez ECOPHARMA et chez ALOHA CONCEPT NATURE

C'est le temps des fêtes et comme chaque année revient la frénésie des achats de Noël.

Si vous appréhendez le stress de cette période, faites un tour dans nos ECOPHARMA et chez ALOHA CONCEPT NATURE où nous vous avons sélectionné un large panel de jolis présents avec lesquels vous surprendrez à coup sûr votre entourage. Venez découvrir des offres attractives dès le 6 décembre pour vous préparer sereinement aux fêtes de fin d'année et pensez à faire plaisir en offrant des bons cadeaux ALOHA.

Grâce à notre calendrier de l'Avent, des actions quotidiennes réjouissantes vous attendent. **Gagnez des cadeaux surprise** en tournant la roue de la chance, dégustez nos tisanes, participez à l'atelier bricolage avec les enfants, goûtez nos biscuits maison confectionnés par nos apprentis... Autant d'évènements qui, nous l'espérons, vous apporteront joie et plaisir à la veille de Noël.

Vous pourrez bénéficier de 20% cumulés du 6 au 24 décembre sur les assortiments désignés et vous pourrez doubler vos ECOpoints du 26 au 31 décembre, l'occasion pour nous de bien terminer l'année à vos côtés.

Pour fêter la nouvelle année début janvier, vous pourrez profiter des soldes d'hiver ECOPHARMA et ALOHA STORE & CAFE et réaliser de très bonnes affaires.

2018 a vu naître ALOHA CONCEPT NATURE, un espace novateur vous offrant un lieu de vie aux expériences originales. Côté boutique (STORE), profitez d'une sélection de produits de soins et maquillage, participez à des ateliers maquillage, côté bar (CAFE), profitez d'une pause-café, offrez-vous une manucure, et côté spa (SOINS & SPA), faites le plein de bonnes ondes et offrez-vous une parenthèse de bien-être et de douceur.

En 2019, les travaux de rénovation de l'immeuble Gare 4 prendront fin et la pharmacie-droguerie de la Gare retrouvera sa visibilité et son accessibilité. Malgré ces désagréments vous avez été nombreux à nous rester fidèles. Nous tenons à vous en remercier car votre fidélité demeure notre plus belle récompense.

Nous nous réjouissons de continuer à vous servir et renforcer nos liens de proximité dans les quatre ECOPHARMA et de vous surprendre chez ALOHA CONCEPT NATURE.

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes et vous adressons nos vœux les meilleurs pour la nouvelle année.

Le prochain numéro paraîtra en février 2019.

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 : Astrid Widmer, 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



5

Actualités
Noël autrement



Bien-être
Dormir rend belle,
un mythe ?

14



Tranches de vie
Diabète : comment
gérer les fêtes de Noël ?

27

5 Actualités
Noël autrement

9 Feelgood's Viva
Lorsque le sport crée des liens

13 Astuces & conseils

14 Bien-être
Dormir rend belle, un mythe ?

17 Zoom sur ...
Rhumatisme, le mal silencieux ...

19 Savez-vous pourquoi ?
Traces de vie

21 Sous un autre angle
Smartphone : l'ennemi du sommeil ?

25 Jeux-concours
Quiz

26 Concours SMS

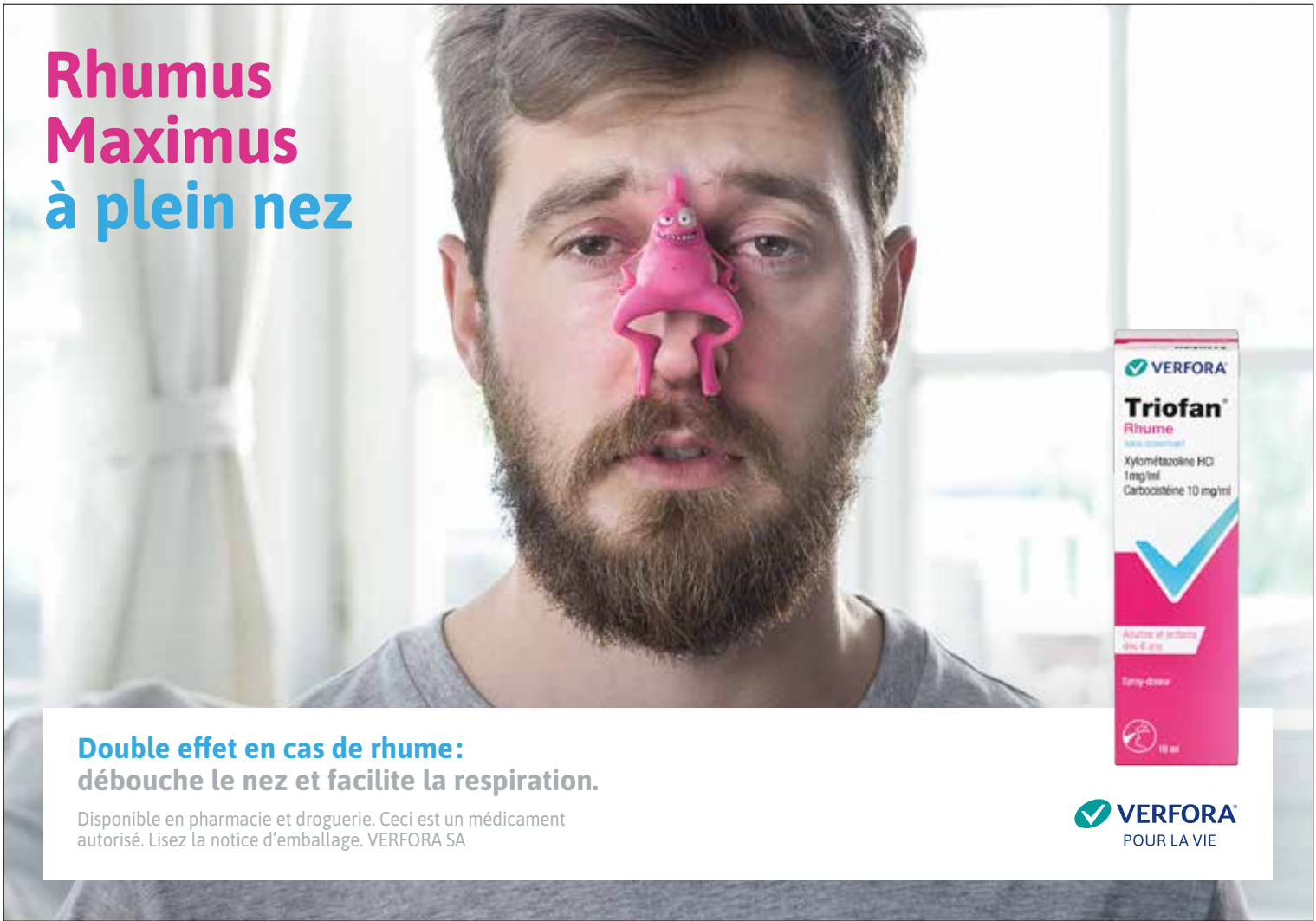
27 Tranches de vie
Diabète : comment gérer
les fêtes de Noël ?

31 Le point de vue des experts
Don de sang, un cadeau inestimable

35 Tour helvetica
« Douces, les cloches résonnent »

36 Aujourd'hui en pharmacie

Rhumus Maximus à plein nez



Double effet en cas de rhume:
débouche le nez et facilite la respiration.

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



VERFORA
POUR LA VIE

MAUX DE TÊTE ?
MAUX DE DOS ?
MAUX DE DENTS ?
RÈGLES DOULOUREUSES ?



**QUAND LES DOULEURS AIGÜES VOUS
BLOQUENT**

DOLC-SPEDIFEN forte 400

SOULAGE

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

Zambon Suisse SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch

www.dolospedifen.ch

Zambon



Noël autrement

Chaque famille attend et célèbre les fêtes de Noël à sa façon. Tout changement – une famille recomposée, une naissance, un décès ou tout simplement un déménagement – a donc un impact sur cette période de festivités. Autre temps, autre Noël...

De l'émerveillement au plaisir

Noël évoque des souvenirs intimes, des envies et des traditions très personnelles. Les émotions que procurent les fêtes vont de l'émerveillement (devant tant de féerie) au plaisir (des retrouvailles), en passant par la frénésie (de l'avant-fête). Quel menu de Noël fait partie intégrante de vos fêtes de fin d'année ? A qui et quand faites-vous des cadeaux ? Si quelque chose a changé dans votre vie au cours de l'année, peut-être redoutez-vous de bousculer les traditions

auxquelles vous êtes tant attaché(e) ? Si c'est le cas, vous ouvrir à de nouvelles expériences est porteur de sens. Rester obnubilé par le modèle que vous avez connu peut en effet vous empêcher de profiter de l'instant présent et de la magie de Noël, quel qu'il soit.

Premier Noël avec bébé

Une famille qui s'agrandit peut complètement chambouler les traditions de Noël. Un bébé exige beaucoup d'attention de ses parents. L'achat de cadeaux ou la préparation d'un dîner festif est un fardeau supplémentaire – et peut être inutile – pour la jeune famille. Prenez les devants et apprenez à faire des cadeaux plus simples ou des biscuits, voire renoncez-y pour cette année... Demandez-vous s'il est plus pratique pour vous d'accueillir tout le monde à Noël ou si vous préférez le fêter à l'extérieur, chez les grands-parents, vos frères et sœurs ou vos amis. D'un côté, si bébé

Suite en page 7 >>

Umckaloabo®

L'Original

Grippe? Refroidissement?

La puissance des plantes
en cas de bronchite aiguë.



Ce sont des médicaments autorisés. Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.
Lisez les notices d'emballage.

www.umckaloabo.ch



Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.

BRULÛRES D'ESTOMAC? REFLUX D'ACIDITÉ?

GAVISCON forme une **barrière de protection** en **alginate** sur le contenu gastrique et prévient ainsi les reflux d'acidité.

Idéal lors
de déplacement



Barrière mécanique



Également indiqué pendant la grossesse



Agit en position debout et allongée

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

Disponible en comprimés à mâcher ou sous forme liquide en sachets unidoses.
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, 8304 Wallisellen.

GAVISCON

Suite de la page 5

connaît déjà l'endroit et les personnes présentes, il n'aura pas à se familiariser avec des visages étrangers et un nouvel environnement ; il pourra jouir pleinement de la nouveauté et de l'excitation qui accompagnent Noël. De plus, à la maison, vous avez tout sous la main pour le confort de bébé. De l'autre, si vous sortez de vos quatre murs, vous pouvez profiter de la fête en tant qu'invité(e) et rentrer si nécessaire. Dans tous les cas, l'idéal est d'avoir une pièce séparée dans laquelle bébé pourra se reposer, être allaité ou dormir ; cela facilitera beaucoup les choses, surtout à l'extérieur.

Deux ménages = deux fêtes

Des parents séparés et un noyau familial – mère, père et enfant(s) – qui se désagrège peuvent être particulièrement stressants. Il faut donc discuter des souhaits et des idées de chacun en impliquant les enfants. Qu'est-ce qui est incontournable pour eux à Noël ? Comment veulent-ils passer les fêtes de fin d'année ? Se concentrer sur les aspects positifs – les enfants fêtent deux fois Noël ! – peut les aider à accepter le changement. Il faut souvent un certain temps après la séparation pour que les deux parents soient présents autour d'une même table. L'organisation au moment des fêtes implique généralement d'autres membres de la famille comme les grands-parents, les parrains et les

*“Abordez les fêtes
l'esprit détendu.”*

marraines. Si le planning est organisé suffisamment tôt, il peut être possible de réunir tout le monde sous le même toit – ou plus exactement, sous deux sapins.

Des fêtes sous le signe du deuil

Le premier Noël qui suit la perte d'un être cher est particulièrement douloureux et les fêtes qui approchent provoquent quelques pincements au cœur. Les petits gâteaux préparés avec amour par la grand-mère, les cadeaux kitsch de la cousine ou les histoires d'enfance de l'oncle, toujours plus débridées et héroïques d'année en année, manquent cruellement. Pour autant, nier le deuil n'est pas une bonne idée. Se recueillir ensemble au cimetière ou partager quelques



anecdotes contribuent à accepter cet état de fait. Cela rappelle qu'il faut être reconnaissant pour le temps passé ensemble et à quel point, rétrospectivement, les petites disputes n'ont aucune importance. En vous autorisant à ressentir des sentiments mitigés et de la tristesse, vous vivrez peut être mieux cette période difficile du premier Noël sans un être cher et, espérons-le, vous vous rappellerez longtemps encore des beaux souvenirs festifs avec vos proches.

Quel que soit le moment de vie que vous traversez, Noël est la fête de l'amour – faites donc plaisir autour de vous et ne vous oubliez pas ! Abordez les fêtes l'esprit détendu, n'ayez pas d'attentes irréalistes et réagissez avec humour si tout ne se passe pas comme prévu. C'est la garantie pour vivre de bons moments pendant les fêtes.

Astrid Widmer

Toujours présents, même pendant les fêtes

Les pharmaciens, médecins ou le personnel infirmier de garde, les conducteurs de train, les chauffeurs de taxi, les policiers, les cuisiniers, les serveurs, les vendeurs et bien d'autres professionnels encore ne se reposent pas toujours pendant les fêtes. Ils méritent tout spécialement de la reconnaissance. Offrez-leur un sourire chaleureux et un « merci » qui vient du cœur.



**Libère les voies
respiratoires lors
de rhume**

Xylo-Mepha®

- ▶ Libère en quelques minutes – pour des heures
- ▶ Sans conservateurs

sans
agent
conservateur



Ceci est un médicament autorisé.

Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA

0118



Lorsque le sport crée des liens

Faire du sport procure du plaisir et c'est aussi bénéfique pour la santé. Cela vaut pour tout le monde, indépendamment d'un éventuel handicap. Lorsque le sport réunit des personnes avec et sans handicap, il peut également contribuer à l'inclusion sociale.

Le sport renforce la confiance en soi et l'autonomie

La plupart des gens le savent : l'exercice physique et le sport sont bénéfiques pour la santé. Ils exercent une influence positive sur la personne dans son ensemble, c'est-à-dire sur le corps, l'esprit et l'âme. Cela va du « mieux-être » en cas de maladies chroniques à la diminution du stress et l'amélioration de l'humeur, en passant par des répercussions positives sur le cœur et la circulation sanguine, mais aussi sur le diabète et la régulation du poids. Ces bienfaits valent

pour les personnes en bonne santé ainsi que pour les personnes qui présentent un handicap physique, mental ou sensoriel. Le sport leur permet de s'affirmer, d'avoir une meilleure image d'elles-mêmes et de développer leur personnalité. Comme l'explique René Will, directeur de l'association faîtière suisse d'handisport PluSport (sport handicap suisse), dans une interview : « Le sport améliore la mobilité, renforce la confiance en soi et mène à plus d'autonomie, ce qui peut favoriser l'intégration dans la vie quotidienne et une meilleure acceptation au sein de la société. »

Le sport crée du lien social

Bon nombre d'associations, de clubs et de groupes sportifs proposent diverses activités sportives aux personnes en situation de handicap. Jusqu'à présent, ces activités ont

Suite en page 11 >>

Pratiquer du sport ensemble est l'un des moyens de faire participer, sans restriction, des personnes en situation de handicap à la vie sociale.



Est-ce que tu vas mieux?

Je me sens

SANDOZ

Bons pour vous. Bons pour tout le monde.
Les génériques Sandoz.

Sandoz – depuis 1886 en mains Suisse

Qu'y a-t-il de mieux que de pouvoir contribuer au bien-être de nos patients?

«Je me sens Sandoz», les génériques bénéficient, dans cet esprit, de la plus haute qualité de fabrication. Et ceci a des avantages non seulement pour chaque patient mais également pour tout notre pays.

Les génériques sont des médicaments dont le principe actif, le dosage et la forme galénique correspondent à ceux de l'original. Les génériques sont contrôlés et autorisés selon les mêmes critères stricts que leur original respectif par l'autorité compétente suisse, à savoir Swissmedic. En Suisse, les génériques sont soumis aux mêmes exigences de qualité que les produits originaux. Les principes actifs des génériques présentent par ailleurs l'avantage d'être éprouvés et ils ont accumulé une expérience sur de longues périodes de temps. Les qualités des génériques ne s'arrêtent pas là. Ils aident à réduire les coûts. Étant donné qu'un générique implique des coûts de recherche et de développement inférieurs, il

est plus abordable que son original respectif. Cela permet ainsi une réduction des frais de santé que l'association professionnelle Intergenerika évalue à un milliard de francs par an. Les économies pourraient être encore plus élevées, parce qu'au jour d'aujourd'hui, presque 50 % des médicaments sont encore vendus sous leur forme originale, alors même qu'il existe une alternative générique adaptée.

En tant que patient utilisant les génériques, vous réduisez ainsi non seulement les frais de notre système de santé, mais également les vôtres. Parce que votre participation aux frais, la quote-part, n'est que de 10 % pour les produits Sandoz alors qu'elle s'élève à environ 20 % pour plus de 330 médicaments originaux. Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin traitant quant aux génériques Sandoz – ils vous conseilleront volontiers.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz | Mise à jour: 01/2018



**GÉNÉRIQUES
SUISSES AUTHENTIQUES.
DEPUIS 1886.**

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Suite de la page 9

souvent été pratiquées séparément des pratiques sportives générales. Le nouveau concept d'inclusion incite les structures sportives à créer des conditions permettant à des personnes en situation ou non de handicap de pratiquer des activités sportives ensemble. Ce concept, qui remonte à la convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées, doit permettre aux personnes

“Le sport, c’est aussi se mesurer aux autres et faire de la compétition.”

en situation de handicap de faire partie intégrante de la société et vise à ce que la différence soit non seulement tolérée, mais aussi considérée comme une évidence. Le sport est un excellent moyen pour atteindre ce but. Faire du sport ensemble permet à des personnes ne présentant pas les mêmes conditions de mieux se connaître et de se



comprendre mutuellement. Dans le sport de masse, l'éventail des possibilités pour les personnes en situation de handicap est impressionnant. Rares sont les disciplines qui ne peuvent pas être pratiquées avec un handicap. Bien entendu, le type de handicap ainsi que l'attrait et les envies de chacun doivent être pris en compte lors du choix de l'activité.

De nombreuses manifestations sportives et compétitions sont organisées tout au long de l'année, soit pour réunir les personnes en bonne santé et les personnes en situation de handicap, soit spécifiquement pour les personnes en situation de handicap. Malgré les efforts faits pour rassembler tous les publics, les personnes présentant des besoins spécifiques aiment aussi rester entre elles. Les offres proposées par les différentes organisations d'aide aux personnes handicapées (voir encadré) couvrent un large éventail de disciplines sportives, d'activités de loisirs et d'expériences. En Suisse, la prochaine grande manifestation, dont le programme inclut également le handisport, est la Fête fédérale de gymnastique, qui se déroulera à Aarau du 20 au 23 juin 2019.

Jusqu'au plus haut niveau !

Faire du sport, c'est aussi se mesurer aux autres et faire de la compétition. Quiconque a la volonté et la capacité de réaliser les meilleures performances peut aussi faire carrière dans le sport de haut niveau malgré un handicap. Il existe des manifestations internationales, y compris les Championnats du monde, dans des disciplines telles que l'athlétisme, l'équitation, le cyclisme, la natation, le ski alpin et le ski nordique. D'autres disciplines telles que le football, l'haltérophilie, le tir, le tennis de table, le triathlon et bien d'autres, sont pratiquées par des sportifs et sportives professionnel(le)s en situation de handicap. L'événement le plus connu au niveau mondial est les Jeux Paralympiques, qui s'adressent aux sportifs de haut niveau en situation de handicap et se déroulent toujours après la clôture des Jeux Olympiques, au même endroit et sur les mêmes sites de compétition.

Kurt Meyer

CONSEILS du pharmacien

Le sport-handicap suisse

- ▶ **PluSport**
Organisation faîtière du sport-handicap suisse
www.plusport.ch
- ▶ **Procap**
La plus grande et la plus ancienne association d'entraide dans le domaine du sport pour les personnes en situation de handicap en Suisse. www.procap.ch
- ▶ **Sport Suisse en fauteuil roulant**
L'association suisse des paraplégiques est une organisation d'entraide des paralysés médullaires. www.spv.ch
- ▶ **Fédération sportive des sourds de Suisse**
Offre aux personnes sourdes un large éventail d'activités allant du niveau débutant au haut niveau.
www.sgsv-fsss.ch
- ▶ **Special Olympics Switzerland**
Organisation suisse du plus grand mouvement sportif mondial pour les personnes en situation de handicap mental. www.specialolympics.ch



QUALITÉ
SUISSE AUTHENTIQUE.
DEPUIS 1886.

Toux de refroidissement?

NOUVEAU:
Prise sans
eau – pratique
à emporter



- Une fois par jour**
- Dissout les mucosités visqueuses
 - Facilite l'expectoration
 - Renforce la protection des bronches

Sirop aussi pour enfants dès 2 ans

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

Les cures pour rester

en forme l'hiver



Pendant la saison froide, l'organisme est particulièrement sollicité. La sécheresse de l'air malmène la peau et les voies respiratoires, et les endroits surchauffés favorisent la prolifération des virus. Stimulez vos défenses immunitaires en ajoutant à votre alimentation des micronutriments : les préparations multivitaminées compensent les éventuelles carences, la vitamine C et le zinc soutiennent le système immunitaire et la vitamine D, que l'organisme produit insuffisamment en hiver, est également indispensable. Au cours de ces dernières années, les probiotiques sont devenus les stars incontestables de l'hiver, puisqu'ils permettent d'équilibrer le microbiote intestinal (anciennement appelé flore intestinale) et exercent une influence positive sur le système immunitaire.

Cinq minutes de détente par jour

Les petites pauses que l'on s'octroie dans le tumulte du quotidien peuvent apporter un vrai bien-être. Elles ne profitent pas seulement au psychisme, mais aussi à l'ensemble de l'organisme. Pourquoi ne pas essayer la méditation ? Internet offre une multitude de cours de méditation guidée dans toutes les langues et de durée variable. Le yoga ou une courte balade en forêt ont également un effet anti-stress agréable et procurent de l'énergie aux cellules du cerveau. Finalement, peu importe le rituel que vous choisissiez et le temps que vous y consacrez, seule prime la régularité.



Les épices de l'hiver

L'hiver signe le retour en force de la vanille, de la cannelle, du gingembre, de la cardamome, des clous de girofle, de la badiane, du curcuma et de bien d'autres épices. Les épices d'hiver réchauffent les cœurs et enchantent les sens. Leur parfum confère instantanément l'atmosphère de Noël et que dire de leur goût qui séduit les papilles dans les pâtisseries et les thés aromatisés ! Bon nombre de ces épices contiennent par ailleurs des substances bénéfiques pour la santé, à l'instar du curcuma qui procure un effet antioxydant et anti-inflammatoire, de l'anis, de la badiane et de la cardamome, qui favorisent la digestion et soulagent les flatulences, ou encore de la vanille, qui calme les nerfs et est même réputée pour son effet aphrodisiaque.



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.



Dormir rend belle, un mythe ?

La génération de nos mères et de nos grands-mères croyait déjà aux bienfaits du sommeil sur la santé et la beauté. Certaines questions se posent néanmoins : à quel moment le sommeil devient-il réparateur, de quelle manière accomplit-il des miracles et, très franchement, ne s'agit-il pas d'un mythe ?

Les yeux cernés et le teint blafard ...

Le réveil sonne et vous confronte avec le jour de manière peu délicate. Il vous suffit de jeter un regard furtif dans le miroir pour vous apercevoir que la nuit dernière était bien trop courte : les yeux sont cernés, le teint est blafard et les empreintes de l'oreiller sillonnent votre visage. Qu'il soit volontaire ou subi, le manque de sommeil ou le sommeil de mauvaise qualité nuit aux performances, favorise l'irritabilité, réduit la concentration voire contribue à la prise de poids. En somme, des perspectives pas très réjouissantes.

Heureusement, il est possible d'améliorer la qualité de son sommeil et ainsi son apparence physique. Et cela vaut aussi bien pour les femmes que pour les hommes.

“Le sommeil réparateur n'est pas un mythe.”

Dormir est synonyme de régénération

Un sommeil de qualité, c'est non seulement bon pour la santé, mais également vital ! Le sommeil permet de traiter et de mémoriser les informations emmagasinées durant la journée, de stimuler le métabolisme et le système immunitaire, de sécréter des hormones de croissance, de réparer les cellules endommagées et d'en former de nouvelles. Il aide ainsi l'organisme et la peau à se régénérer. Le sommeil rend même beau, un point sur lequel médecins et chercheurs sont unanimes. D'ailleurs, des études internationales en témoignent : le sommeil réparateur n'est pas un mythe, il

existe réellement. Une personne qui dort bien est plus alerte, plus reposée, en meilleure santé et cela se voit. A l'inverse, le manque de sommeil empêche la récupération et augmente le risque d'infarctus, d'AVC, d'hypertension et de dépression. En outre, un déficit de sommeil affaiblit les tissus conjonctifs au bout d'une seule nuit, réduit l'élasticité de la peau et contribue à son vieillissement prématuré. Vous n'avez pas assez dormi et récupérez pendant la journée ? Voilà qui peut fonctionner pour la récupération, mais non pour la beauté. Les hormones de croissance régénérantes ne sont sécrétées que lors de la phase de sommeil profond et non durant une petite sieste.

Améliorer la qualité du sommeil

La phase de sommeil profond est la dernière des quatre phases qui composent un cycle de sommeil. Chaque nuit, l'organisme traverse quatre à six cycles de sommeil d'une durée de 60 à 90 minutes chacun. Les phases de sommeil profond, plus courtes à l'approche du jour, sont les plus réparatrices. La quantité d'heures de sommeil nécessaire à chacun dépend du patrimoine génétique et de l'âge. La plupart des gens ont besoin de sept à huit heures de sommeil par nuit, certains se contentent de dormir quatre heures, tandis que d'autres ne sont en forme que s'ils ont dormi dix



Veillez à bien dormir : la qualité du sommeil se répercute sur la beauté, car l'organisme sécrète des hormones de croissance régénératrices durant la phase de sommeil profond.

heures. A vous de découvrir le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin. Votre idéal est atteint lorsque vous êtes performant(e) durant la journée sans ressentir les effets de la fatigue. Concernant l'heure de coucher, pas d'inquiétude. Allez au lit lorsque vous êtes fatigué(e) ; le sommeil agit aussi après minuit. Un rythme de veille-sommeil régulier améliore la qualité du sommeil. Pour ce faire, testez différents rituels d'endormissement : lisez un livre avant le coucher, relaxez-vous en faisant une séance de yoga, en prenant un bain (éventuellement agrémenté d'extraits de lavande) ou buvez une tisane (à la camomille). Evitez l'alcool, la caféine et le sport intensif tard le soir. En outre, apportez le plus grand soin à votre environnement de sommeil : le matelas doit être adapté à votre physionomie, la pièce sombre et calme. Aérez la pièce avant de vous coucher et fermez ensuite la fenêtre afin que le froid, les courants d'air et le bruit restent à l'extérieur. La température idéale de la chambre se situe entre 16 °C et 18 °C. Bon à savoir : dormir sur le côté et sur le dos soulage au mieux la colonne vertébrale. En dormant sur le dos, vous éviterez même les marques disgracieuses de l'oreiller sur le visage et le décolleté.

Le sommeil, secret minceur ?

Bien entendu, le sommeil ne constitue pas un régime, mais la sensation de faim ne survient pas durant la phase de jeûne nocturne. Pour mener à bien son travail de régénération, l'organisme a besoin d'énergie, qu'il puise d'abord dans les hydrates de carbone (glucides), puis dans les graisses. Mais attention : l'excès de sommeil augmente la sensation de faim au même titre que le manque de sommeil. Aussi, ne dormez pas plus ni moins que nécessaire. Juste ce qu'il faut... et bien !

Suzana Cubranovic

CONSEILS du pharmacien

L'atout beauté

L'organisme n'a pas besoin d'aide pour favoriser un sommeil réparateur, mais les conseils qui suivent vous permettront de profiter d'une longue nuit de repos pour prendre soin de vos cheveux et de votre peau.

- ▶ Les peaux très sèches ont besoin d'un peu plus d'attention. Les autres types de peau nécessitent obligatoirement un nettoyage du visage, un conseil qui s'applique aussi à la gente masculine !
- ▶ Les saletés se cachent dans la taie d'oreiller. Aussi, lavez votre linge de lit toutes les deux semaines. En outre : les matériaux comme la soie, le satin ou le damas réduisent les frottements avec la peau et les cheveux.
- ▶ Enduisez vos mains et pieds abîmés d'une épaisse couche de crème pendant la nuit et enflez des socquettes ou des gants en coton. Au réveil : effet peau de bébé garanti !
- ▶ Chouchoutez vos cheveux pendant la nuit en appliquant un soin nourrissant ou une huile de soin.
- ▶ Vous trouverez en pharmacie divers produits de soins efficaces, des aides à l'endormissement telles que des essences de bain, des huiles aromatiques ou des tisanes relaxantes et bénéficierez de bons conseils pour venir à bout de vos troubles de l'endormissement ou du sommeil.

NOUVEAU

PLUS FORT QUE TA DOULEUR



**EFFET CHAUFFANT
INTENSE**

ODEUR DISCRÈTE

Ceci est un dispositif médical.
Exclusivement en pharmacies et drogueries.

 **VERFORA®**

Rhumatisme, le mal silencieux...

Il n'est pas toujours facile de vivre au quotidien avec ces rhumatismes qui empoisonnent l'existence. Outre les traitements médicamenteux, quelques conseils d'hygiène de vie peuvent contribuer à prévenir voire à mieux vivre avec.

En cause : l'usure du cartilage

Les articulations sont soumises à rude épreuve au cours d'une vie. En vieillissant, elles s'abîment : c'est l'arthrose. Lorsqu'elle progresse, de petits morceaux de cartilage peuvent se détacher pour engendrer douleurs et inflammation. Ce processus évolue sur plusieurs années de manière pernicieuse, jusqu'à devenir handicapant. A mesure que le cartilage s'use, des excroissances appelées « éperons osseux » peuvent se former à l'extrémité des os. Le cartilage peut aussi s'user entièrement, laissant les os frotter les uns contre les autres. L'arthrose peut toucher de nombreuses articulations, particulièrement les genoux (gonarthrose), la hanche (coxarthrose), la colonne vertébrale (spondylarthrose), les doigts (arthrose digitale, et quand le pouce est atteint, rhizarthrose).

La douleur rhumatismale

Qu'elle se manifeste de manière aiguë ou chronique, la douleur s'avère une dure réalité pour celui qui souffre de rhumatismes. Son intensité varie en fonction de l'alternance des poussées et peut affecter gravement la qualité de vie. On ne comprend pas encore tous les mécanismes biologiques impliqués. Il semble que l'appauvrissement des tissus en oxygène, causé par l'inflammation dans les articulations et les tensions dans les muscles, joue un rôle important. C'est pourquoi tous les moyens aidant à détendre les

Les bons gestes au quotidien pour protéger vos articulations

- ▶ Evitez de trop solliciter vos articulations.
- ▶ Faites attention lorsque vous portez de lourdes charges.
- ▶ Maintenez un poids de forme pour éviter de surcharger vos articulations.
- ▶ Portez des chaussures adéquates et confortables.
- ▶ Préférez le vélo aux longues marches : la charge n'est pas sur la hanche et les mouvements de pédalage limitent son enraidissement.
- ▶ Dans les formes évoluées, acceptez de prendre une canne : elle sera particulièrement utile si vous la portez du côté opposé à l'arthrose.

muscles ou favorisant la circulation sanguine dans les articulations, soulagent la douleur. A contrario, la fatigue, l'anxiété et le stress aggravent la douleur.

Les traitements

Pour traiter l'arthrose, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont les plus souvent prescrits, mais ils ont peu d'effets sur l'évolution de la maladie.

Certains traitements, en vente libre en pharmacie, sont des alternatives aux AINS à prendre sous forme de cure.

- La glucosamine, composante du cartilage des articulations aide à ralentir la détérioration du cartilage, à soulager la douleur et à améliorer la mobilité des articulations.
- La chondroïtine, également une composante du cartilage humain, contribue à la formation et à l'entretien du tissu cartilagineux.

Les acides gras Oméga-3 ou des plantes comme la prêle, l'harpagophytum, le saule ou la consoude, également disponibles en pharmacie, possèdent des propriétés intéressantes pour soulager les douleurs et restaurer la mobilité. En aromathérapie, les huiles essentielles de gaulthérie et de genévrier diluées dans une huile végétale et utilisées sous la forme de massages pourront vous soulager.

Sophie Membrez





CHUTE DE CHEVEUX?

LA LIGNE AU GINSENG ET À LA CAFÉINE STIMULE DÉMONSTRABLEMENT LA REPOUSSE DES CHEVEUX.



La LIGNE au ginseng et à la caféine de RAUSCH prévient la chute excessive des cheveux et stimule démontrablement la repousse.* Proche de la nature, doux, le résultat de 128 années de compétences en plantes. **Nouveau: FLUIDE INTENSIF au ginseng et à la caféine pour un traitement intensif sur 4 semaines.** *étude clinique de 01/18. Informations sur l'étude: rausch.ch

MAUX DE GORGE ?

STREPSILS DOLO PÉNÈTRE DANS LES MUQUEUSES ET AGIT CONTRE LA DOULEUR ET L'INFLAMMATION



Ne pas utiliser plus de 5 doses fractionnées de 8,75 mg de flurbiprofène sur une période de 24 heures.
Ce sont des médicaments autorisés. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

SAVEZ-VOUS POURQUOI ?

Traces de vie

Personne n'échappe aux rides, mais le processus du vieillissement de la peau peut être retardé. A l'aide de quelques mesures préventives, il est toutefois possible d'aider votre peau à conserver une apparence jeune plus longtemps.

Bien plus qu'une simple marque du temps

Le temps laisse ses empreintes sur la peau et les rides font partie du processus naturel de vieillissement, processus auquel personne ne déroge, bien que l'hérédité joue quand même un rôle (certaines peaux vieillissant plus vite que d'autres). Cependant, tout le monde réagit différemment face au vieillissement et aux marques du temps qui passe. Le Berbère dans le désert n'a que faire d'une ride de plus ou de moins. A l'inverse, la jet-setteuse tremble à l'apparition de chaque nouveau pli sur son visage et n'hésite pas à recourir au Botox. Or, ne dit-on pas que la beauté est dans les yeux de celui qui regarde ? Les rides sont bien plus qu'une simple marque du temps : qu'il s'agisse de rides d'expression ou de rides d'anxiété, ces lignes dévoilent en filigrane certains traits de la personnalité. Néanmoins, avec quelques conseils, il est possible de se sentir bien dans sa peau et de retarder les effets du vieillissement.

En cause : le temps et l'environnement

A l'origine du vieillissement, deux facteurs : le temps qui passe et l'environnement. Nul ne peut agir contre le vieillissement dû au temps qui passe. Il s'agit d'un processus génétiquement programmé qui influence négativement la réactivité des cellules de la peau. En revanche, il est possible d'agir sur le vieillissement dû aux facteurs environnementaux. Le processus de vieillissement débute entre 20 et 30 ans. Bien qu'encore peu visibles à l'oeil nu, les premières ridules et premiers plis commencent à se former, notamment chez les femmes. L'élasticité et la tonicité de la peau diminuent. L'hygiène de vie influence grandement ce processus. D'autres facteurs l'accélèrent comme la chaleur, le froid, le stress, l'alimentation ainsi que la consommation d'alcool et le tabagisme, mais surtout l'exposition aux rayons UV.

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

© istockphoto

Les ennemis jurés de la peau

Les rayons du soleil endommagent la peau. A long terme, ils sont responsables de la formation de taches de vieillesse et de rides. Autre facteur préjudiciable : une alimentation déséquilibrée. En effet, pour ne pas vieillir trop vite, mieux vaut renoncer aux fritures, aux aliments trop sucrés, à l'alcool et modérer votre consommation de viande rouge. Le stress aussi altère la peau. En cas de déséquilibre et d'épuisement, la peau devient sèche, perd de sa tonicité et de son éclat. Enfin, les résidus polluants comme le smog lui nuisent également. Les bons réflexes pour prendre soin de votre peau consistent notamment à faire du sport, à boire beaucoup d'eau et à vous protéger du soleil.

Kathrin Reimann

CONSEILS du pharmacien

- ▶ L'application quotidienne d'une protection solaire est essentielle et ce, par tous les temps : les produits résistants à l'eau contenant le bon indice de protection préviennent le vieillissement de la peau.
- ▶ Vous fumez et souhaitez arrêter pour le bien de votre santé et de votre peau ? Votre pharmacien(ne) se fera un plaisir de vous aider à vous défaire de cette accoutumance.
- ▶ Vous trouverez également en pharmacie divers produits de soins pour la peau tels que des crèmes et des masques. Vous avez des questions concernant votre type de peau ? L'équipe de votre pharmacie peut y répondre !
- ▶ Une alimentation équilibrée et riche en antioxydants est importante pour conserver une peau éclatante et en bonne santé. Associez-y des compléments alimentaires et des vitamines : effet bonne mine garantie !

Cystinol®



LA THÉRAPIE À BASE DE PLANTES EN CAS DE CYSTITE



TRAITEMENT
AIGU À BASE
DE FEUILLES DE
BUSSESOLE

www.cystinol.ch

CYS003201807

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



VICKS VAPORUB

à frictionner et à inhaler*

Soulage
3 symptômes
en cas de
refroidissement:

1. Toux
2. Rhume
3. Maux de gorge



* Frictionner avec précaution à partir de 2 ans, inhalation à partir de 6 ans.
Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez consulter la notice d'emballage.
Procter & Gamble Switzerland SARL

Smartphone : l'ennemi du sommeil ?

Lorsque des troubles de l'endormissement ou du sommeil perturbent la récupération, les coupables sont souvent bien connus : le stress, la maladie, les disputes et le bruit. Depuis un certain temps, les appareils numériques sont également en ligne de mire, en particulier les smartphones. Zoom.

Smartphones et ordinateurs, indispensables au quotidien

Les smartphones, tablettes et autres ordinateurs portables sont devenus incontournables, tant dans la vie privée que professionnelle. C'est justement parce qu'ils sont si pratiques et légers que ces appareils, surtout le smartphone, sont désormais présents dans tous les espaces de vie, y compris dans la chambre. Cela ne prive pas automatiquement les personnes de sommeil, mais rares sont celles qui résistent à la tentation d'utiliser leur smartphone avant de s'endormir et pendant la nuit.

“Les écrans perturbent la production de mélatonine.”

La biologie du sommeil

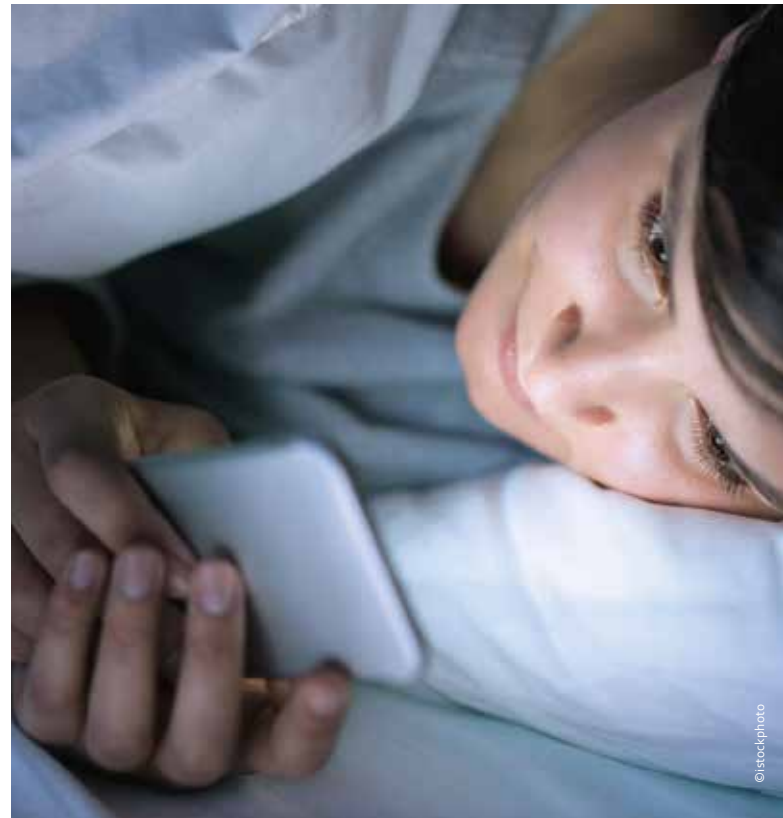
Lorsque l'on passe du temps sur son smartphone juste avant de s'endormir, cela peut se répercuter de manière négative sur le sommeil réparateur, pourtant si important. Le cerveau possède sa propre horloge interne qui se cale sur l'alternance du jour et de la nuit pour réguler les états de veille et de sommeil. Pour repérer quand le jour devient nuit et qu'il est temps de dormir, la lumière joue un rôle primordial. L'organisme se prépare au sommeil déjà deux heures avant. A l'origine de cette préparation, une plus grande sécrétion de mélatonine, aussi connue sous le nom d'hormone du

sommeil. Durant la journée, sa sécrétion est inhibée par la lumière. La production de mélatonine augmente également avec l'obscurité croissante. De nombreux facteurs peuvent se répercuter négativement sur le taux de mélatonine et ainsi nuire à l'endormissement ou au sommeil, parmi lesquels la lumière, et plus particulièrement la lumière bleue des écrans. En effet, qu'ils soient de télévision, d'ordinateur, de tablette ou de smartphone, les écrans ont un impact négatif sur l'endormissement, surtout si l'on en fait un usage régulier en soirée.

La lumière bleue des écrans pose problème

Lire des informations captivantes ou un sms désagréable, jouer à un jeu passionnant ou s'énerver en raison d'une prise de rendez-vous fastidieuse juste avant de s'endormir n'est

Suite en page 23 >>



De nouvelles études montrent que les écrans exercent une influence négative sur le sommeil.

**Agit localement contre
les boutons de fièvre**

Aviral® Crème

- ▶ Inhibe la prolifération
du virus de l'herpès
- ▶ Tube érgonomique



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



3518

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha 

Contour
diabetes solutions

**Gérez le diabète avec un aperçu lumineux:
CONTOUR®NEXT ONE**


ASCENSIA
Diabetes Care



Souhaitez-vous recevoir un CONTOUR®NEXT ONE?
Rendez-vous à votre pharmacie Feelgood's ou envoyez-
nous un e-mail à info@ascensia.ch

A présent de nouvelles fonctions
dans l'Application
CONTOUR® Diabetes

Contour
next ONE



www.contournextone.ch

pas pertinent. Jusque-là, cela semble évident. A l'inverse, ce qui l'est moins c'est l'effet produit par l'écran lui-même. Pour comprendre ce phénomène, il faut savoir que les écrans des appareils mobiles sont optimisés pour pouvoir offrir à tout moment et en tout lieu le meilleur affichage possible. Ce sont les couleurs plutôt froides du spectre de bleu qui permettent cet affichage clair et net. Ces écrans particulièrement lumineux comprenant un pourcentage élevé de lumière bleue peuvent entraver la sécrétion de mélatonine. Plusieurs études l'ont d'ailleurs démontré. D'autres études montrent que la lumière bleue est susceptible de fragiliser la rétine. Les yeux disposent pourtant d'une protection naturelle contre cette lumière, mais celle-ci dépend de la luminosité générale environnante. C'est surtout dans l'obscurité de la chambre à coucher où les pupilles se rétrécissent moins que la lumière bleue peut pénétrer en grande quantité dans la rétine.

Quelles solutions ?

Remettez en question vos habitudes et essayez de vous exposer le moins possible à la lumière bleue dans les deux heures qui précèdent le coucher. Pour ce faire, mettez de côté votre smartphone, votre tablette et votre ordinateur portable. De nombreux téléphones mobiles sont équipés d'un mode nuit ou d'un paramétrage équivalent pour l'écran. Certes, l'affichage sera moins brillant, mais il contiendra un moindre pourcentage de lumière bleue ; il est ainsi recommandé au crépuscule et pendant la nuit. Généralement, ce paramétrage peut être activé de manière automatique à des heures prédéfinies. Profitez de ce confort technologique particulièrement appréciable !

Erica Sauta



© istockphoto

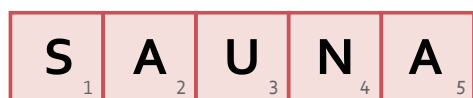
CONSEILS du pharmacien

Conseils pour améliorer votre sommeil

- ▶ **Les tisanes à base de mélisse, de passiflore ou de fleur d'oranger** constituent des aides au sommeil naturelles. Vous trouverez dans votre pharmacie chacune des ces tisanes ainsi que des mélanges pour infusions rigoureusement préparés combinant plusieurs plantes.
- ▶ **Des médicaments naturels** extraits de valériane, de houblon, de mélisse, de passiflore et d'autres substances contribuent à un sommeil réparateur.
- ▶ **Des produits homéopathiques** traitent les causes des troubles du sommeil et favorisent le processus naturel d'endormissement. Certains compléments alimentaires homéopathiques, spécialement conçus pour les yeux, permettraient de réparer les dommages causés par la lumière bleue dans la macula.

Solution de la dernière édition

La solution était :



Le lot gagné est remis aux gagnantes et aux gagnants directement par la pharmacie.

1. Que faut-il faire au quotidien pour être en bonne santé ?

- M tricoter L cuisiner S rire

2. Quel nom porte l'étude des muscles ?

- H podologie A myologie E audiologie

3. Quelle actrice est devenue une icône du fitness et reine de l'aérobic ?

- S Meryl Streep U Jane Fonda R Julia Roberts

4. La balle de massage hérissée est un outil de ...

- N physiothérapie I photothérapie T luminothérapie

5. Quel est le composant principal du shampoing ?

- L conservateurs E huiles essentielles A eau

NOUVEAUTÉS & CONSEILS

LACTACYD® Girl Gel lavant intime des filles



LACTACYD® Girl, le premier gel lavant intime des filles dès trois ans. LACTACYD® Girl offre un soin extra-doux adapté à la peau sensible et délicate des filles. Sa formule enrichie en acide lactique, extrait de pêche et aloe vera aide à apaiser et hydrater la peau.

Interdelta S.A.

FLUIDE INTENSIF au ginseng
et à la caféine RAUSCH

Chute de cheveux?



Découvrez notre FLUIDE INTENSIF au ginseng et à la CAFÉINE contre la chute des cheveux – une combinaison spécifique de différentes plantes et de principes actifs stimulant la pousse des cheveux. Ces éléments pénètrent jusqu'aux racines et prolonge ainsi la durée de vie des cheveux. La caféine améliorant la circulation sanguine du cuir chevelu, les racines sont ainsi mieux approvisionnées en nutriments vitaux. Il stimule la repousse des cheveux en cas d'alopécie diffuse.

Rausch AG

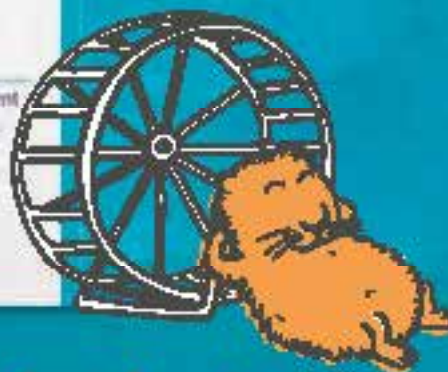


Neurodoron®
Médicament
à base d'inositol végétal

En cas de
nervosité et
d'épuisement

COMPRIMÉS

en cas d'épuisement
nerveux et de
surmenage du
système nerveux-
sensoriel



WELEDA
Depuis 1921

Pour plus de sérénité

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Weleda SA, Suisse

QUIZ

Participez et gagnez

1. Comment se nomme le thé noir aromatisé à la bergamote?

- Earl Grey Earl Black Earl Blue

2. L'expression « Avoir une santé de ... » signifie avoir une très bonne santé.

- bois fer bronze

3. La cardiologie est la spécialité médicale qui étudie ...

- l'estomac le cœur le cerveau

4. Lequel de ces sports n'est pas un art martial japonais ?

- Judo Aïkido Taekwondo

5. Comment s'appelle l'accessoire de beauté utilisé au XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècle ?

- Papillon Mouche Abeille

Répondez à chaque question du quiz. En reportant les lettres qui correspondent aux bonnes réponses dans la grille de solution, vous trouverez le mot recherché du domaine de la santé ou de la beauté.

Rapportez le talon ci-dessous dûment rempli dans votre pharmacie Feelgood's avant le 31 décembre 2018. Le tirage au sort aura lieu le 15 janvier 2019 et les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.



Gagnez l'un des 10
**BIODERMA
ATODERM
KIT LES ESSENTIELS**
d'une valeur de CHF 30.-

Pour un hiver tout doux, Bioderma vous offre
le kit Les Essentiels avec :
1 Intensive Baume 75 ml
1 Crème Mains & Ongles 50 ml
1 Stick à Lèvres 4 g

BIODERMA

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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 31 décembre 2018.

Comment agit DUL-X® Gel Neck Relax ?

A: Le gel rafraîchit et soulage la douleur.

B: Le gel rafraîchit immédiatement et soulage la douleur, puis il réchauffe et détend.

C: Le gel réchauffe et détend.

1^{er} prix

Melisana vous offre un séjour inoubliable pour deux personnes à l'hôtel bien-être Stoos d'une valeur de CHF 550.-. L'hôtel est situé à 1300 m d'altitude au cœur de la Suisse centrale et vous offre une vue panoramique superbe sur la région et le lac des Quatre-Cantons. Les adeptes de tranquillité et les amoureux de la nature trouveront ici une offre variée, qu'il s'agisse d'activités sportives ou du merveilleux SPA pour se détendre.

2^e prix

Afin que vous puissiez profiter comme il se doit de l'automne et de toutes les activités sportives que la saison propose, Melisana vous offre un sac à dos de loisirs et de randonnée de la marque Mammut d'une valeur de CHF 110.-.

3^e prix

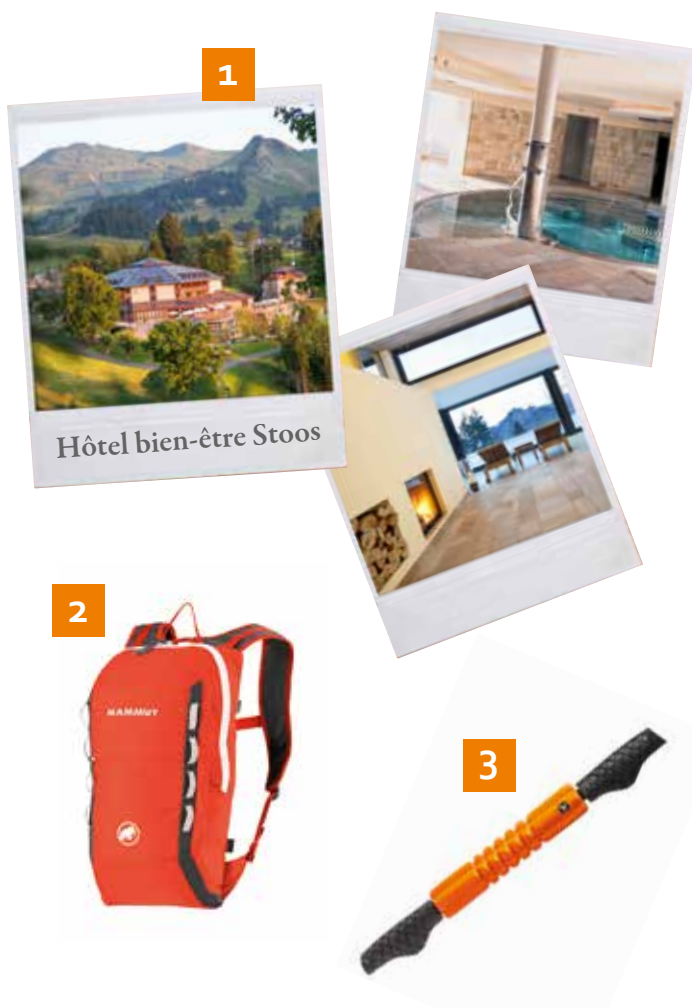
Gagnez un bâton de massage The Grid STK d'une valeur de CHF 50.-, avec lequel vous pourrez traiter de manière ciblée vos fascias en vous prodiguant un massage myofascial.

Rapide contre les douleurs de la nuque

DUL-X® Gel Neck Relax permet de soulager rapidement douleurs et tensions au niveau de la nuque et des épaules. Le gel rafraîchit immédiatement après l'application et soulage rapidement la douleur. Puis le gel réchauffe et détend, si bien que les muscles crispés au niveau de la nuque et des épaules se décontractent à nouveau. DUL-X® Gel Neck Relax pénètre instantanément dans la peau, est non gras et ne tache pas les vêtements.



CE Dispositif médical. Lisez la notice d'emballage.
Melisana AG, Zurich, www.dul-x.ch



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 15.01.2019. 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.



Diabète : comment gérer les fêtes de Noël ?

Vous aimez prendre soin de vos invités pendant les fêtes en leur préparant de délicieux biscuits de Noël ou un repas élaboré ? En cette période, les tables débordent souvent de plats riches et de desserts sucrés. Or, comment faire si l'un de vos invités souffre de diabète ?

Diabétiques, le casse-tête pendant les repas de fêtes

Le diabète est un trouble du métabolisme qui se caractérise par une augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang). Une minorité de personnes concernées souffre de diabète de type 1. Cette forme de la maladie se manifeste dès l'adolescence et se traduit par l'arrêt partiel ou total de sécrétion d'insuline par le pancréas, pourtant indispensable pour réguler la glycémie. Le diabète de type 2, quant à lui,

“Méfiez-vous des sucres cachés.”

est beaucoup plus fréquent. Il évolue sur plusieurs années et résulte, dans la plupart des cas, d'une mauvaise hygiène de vie. En cas de diabète de type 2, contrairement au type 1, l'insuline sécrétée n'agit plus aussi efficacement qu'elle le devrait. On parle alors de résistance à l'insuline.

Pour les personnes atteintes de diabète de type 2, il est non seulement important de pratiquer une activité physique régulière, mais aussi de réduire leur apport en glucides ; un objectif qui s'avère particulièrement difficile à atteindre,

notamment pendant les fêtes de Noël. Si vous comptez des personnes diabétiques parmi vos convives, il est conseillé d'utiliser avec modération voire d'éviter tous les aliments contenant des sucres rapides tels que le pain blanc, le riz blanc ou les jus de fruits. A savoir que même des produits réputés bons pour la santé tels que le miel, les fruits secs ou les mélanges de muesli contiennent malheureusement beaucoup de sucre.

Conseils pour composer vos menus

Lorsque vous élaborerez vos repas de fêtes, si l'un de vos invités est diabétique, veillez à observer les points suivants :

- Evitez le sucre, les boissons, les jus de fruits et les produits sucrés.
- Méfiez-vous des sucres cachés (le riz à sushis, les sauces toutes prêtes, les fruits ou légumes en conserve...)
- Choisissez des sources de glucides riches en fibres et proposez-les en petites quantités (farine complète, riz complet, pâtes complètes, quinoa).
- Servez des légumes pauvres en amidon, à savoir tous les légumes à feuilles comme la salade, les épinards, toutes les sortes de choux, ainsi que les poivrons, le fenouil, le concombre, les tomates, etc. A noter que l'assiette devrait être composée au moins pour moitié de légumes.
- Evitez les viandes rouges, surtout les préparations industrielles à base de viande, et remplacez-les par du poisson ou des sources de protéines végétales comme le tofu, les lentilles ou les pois chiches.
- Privilégiez les fruits acides et servez-les entiers.
- Enfin, en matière d'alcool, le mot d'ordre : la qualité prime sur la quantité.

Suite en page 29 >>

Pouce douloureux ? Rhizarthrose ?

Les douleurs au niveau du pouce sont souvent liées à une rhizarthrose, c'est à dire l'arthrose située à la base du pouce. Elle touche principalement la femme à partir de 50 ans et débute souvent par la main dominante, mais les 2 mains sont souvent atteintes.

Les facteurs génétiques, la ménopause ou la répétition de certains gestes semblent favoriser son apparition. Son évolution par crises provoque de douloureuses poussées inflammatoires et aboutit progressivement à l'enraidissement et à la déformation du pouce. Il devient peu à peu impossible de saisir un objet entre le pouce et l'index ou les autres doigts.

Mais cette pathologie ne s'arrête pas aux seniors. Depuis l'utilisation intensive des Smartphones, de plus en plus de jeunes sont également sujets à cette pathologie et se plaignent de douleurs dans les doigts.

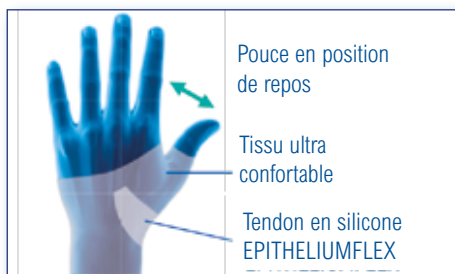
Les orthèses EPITACT® aident à soulager les douleurs articulaires (rhizarthrose) à la base du pouce en le maintenant en position de repos.

- **Souple, l'orthèse d'activité** permet de garder l'entière fonctionnalité de la main tout en limitant les micro-mouvements traumatisants pendant toute la journée.
- **L'orthèse de repos** est si confortable qu'elle se fait oublier pendant votre sommeil.

Pour une efficacité optimale, EPITACT® conseil le port de l'Orthèses d'activité et l'Orthèse de repos.



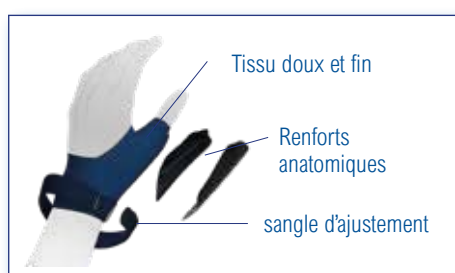
POUCE DOULOUREUX RHIZARTHROSE



■ Orthèse pouce souple d'activité

Aide à absorber les mouvements traumatisants en maintenant le pouce en position de repos sans l'immobiliser. Elle ne présente aucun "scratch" agressif risquant d'abîmer les vêtements et permettant de porter montre ou bijoux.

À porter la journée, pour soulager tout en gardant la mobilité de votre main.



■ Orthèse pouce rigide de repos

En ouvrant la commissure entre l'index et le pouce, elle limite les forces s'exerçant sur l'articulation trapézo-métacarpienne et soulage les douleurs articulaires en immobilisant.

À porter la nuit ou dans toutes les situations où vous n'utilisez pas activement votre main.



Suite de la page 27

Des pâtisseries malgré le diabète ?

Faire vos pâtisseries vous-même est une excellente idée. Vous pourrez ainsi contrôler la teneur en sucre et remplacer les ingrédients non adaptés. Vous trouverez sur Internet un large éventail de recettes de pâtisseries de Noël convenant aux personnes diabétiques. Une règle de base consiste à choisir des recettes pauvres en glucides, en faisant la part belle aux protéines et aux bonnes graisses (par exemple, des noix ou des noisettes). Vous pouvez aussi remplacer la farine blanche par de la farine complète La cannelle peut être utilisée sans restriction dans la mesure où elle réduirait la glycémie. D'autres épices de Noël ou le cacao en poudre dégraissé peuvent se substituer judicieusement au sucre.

Sandra Müller



Saumon sur un lit de légumes

(pour 4 personnes)

Ingrédients

- 1 brocoli
- 4 carottes
- 1 oignon légume
- sel
- 8 tranches de filet de saumon (environ 100g chacune)
- 2 gouttes de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- poivre
- herbes fraîches

Préparation

- Laver le brocoli, peler les carottes et l'oignon. Couper tout en petits morceaux selon votre goût. Faire bouillir de l'eau salé dans une casserole, étuver les légumes « al dente » à feu doux, pendant 10 à 15 minutes.
- Tamponner les filets de saumon secs, arroser de jus de citron et assaisonner avec du sel. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faire frire les filets de saumon des deux côtés à feu moyen pendant environ 4 minutes.
- Verser les légumes dans un tamis, égoutter brièvement et remettre dans la poêle avec du sel et du poivre. Assaisonner au goût. Arranger les légumes et filets de saumon sur quatre assiettes, décorer à souhait avec des herbes fraîches et servir.



Macarons à la noix de coco

Ingrédients

- 4 blancs d'œuf
- 250g d'érythritol
- 1 petit sachet de sucre vanillé ou de l'arôme de vanille
- 250g de noix de coco râpée

Préparation

Monter les blancs en neige, ajouter l'érythritol et incorporer la noix de coco râpée. Pour chaque rocher, déposer l'équivalent d'une cuillère à café de préparation sur la plaque du four préchauffé à 150 °C (pour un four conventionnel, choisir le rail du milieu) et enfourner pendant 25 minutes. Laisser refroidir avant de servir.

Solmuco[®] & Solmuca[®]

Toux grasse

Moins tousser, mieux respirer.

Vu à
la TV

Respirer à pleins poumons.

www.touxgrasse.ch



Dissout le mucus, libère
les voies respiratoires.

Dissout le mucus et
calme la toux.

Sirops IBSA, produits en Suisse.

- Simplement tourner, fraîchement préparé.
- Goût agréable aux fruits pour grands et petits.
- Sans colorants, alcool, lactose et gluten.
- Sans sucres cariogènes, conviennent aux diabétiques.



Ce sont des médicaments autorisés. 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.

FLUIMUCIL GRIPPE Day & Night

Pour ne pas confondre
le **jour** et la **nuit**

Soulage les symptômes des maladies grippales grâce à
deux types de comprimés effervescents :



Day
sans provoquer
de somnolence



Night
en facilitant le
repos nocturne



Refroidissement et grippe avec :
- nez bouché
- fièvre
- douleurs articulaires
- toux grasse

www.fluimucil-grippedayandnight.ch

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

Zambon Suisse SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch

Zambon



© istockphoto

Don de sang, un cadeau inestimable

Faire don de son sang, c'est offrir un cadeau inestimable à celui dont la vie est menacée. Quoi de mieux qu'un petit geste qui ne coûte guère plus cher qu'un peu de courage pour accomplir quelque chose de grand ?

Madame Weingand, pourquoi a-t-on encore besoin de dons du sang aujourd'hui ?

Dresse Tina Weingand : le sang est un produit très particulier. Malgré d'importants efforts de recherche, il n'est pas encore possible de le fabriquer artificiellement et cela restera probablement le cas pendant un certain temps encore. Le sang des donneurs est donc le seul moyen de compenser les pertes et de sauver la vie des receveurs.

Dans quelles situations a-t-on besoin de dons du sang ?

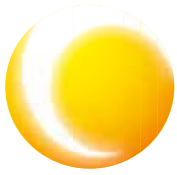
Lorsqu'un adulte perd plus d'un litre de sang, cela peut lui être fatal. Beaucoup de gens pensent surtout aux victimes d'accidents. Mais même lors de certaines opérations

ou pendant un accouchement, il peut se produire des pertes de sang qui mettraient la vie en danger sans don du sang. Pour les opérations cardiaques ou vasculaires de grande

“Le don de sang est la seule possibilité de compenser les pertes.”

envergure, jusqu'à 30 poches sont nécessaires, voire plus dans des situations particulières. Sans oublier les patients cancéreux pendant la chimiothérapie et les personnes atteintes d'une leucémie (cancer du sang) qui ont également besoin de transfusions fréquentes et régulières.

Suite en page 33 >>



Bisolvon[®]
Phyto

SOLUTION COMPLÈTE CONTRE LA TOUX

Nouveau

TRIPLE ACTION



Calme la toux



Protège la muqueuse



Élimine les mucosités



Qui peut donner du sang ?

Homme ou femme, toute personne de plus de 18 ans qui se sent en bonne santé et pèse au moins 50 kilos. Il ne faut pas être âgé de plus de 60 ans pour le premier don, mais les donneurs réguliers peuvent faire don de leur sang jusqu'à l'âge de 75 ans. Cette limite a été repoussée parce que les personnes âgées sont généralement en meilleure santé et plus en forme aujourd'hui qu'il y a quelques années. Un questionnaire est utilisé pour s'assurer que toutes les conditions nécessaires sont bien remplies par le donneur potentiel avant chaque don. En fin de compte, nous voulons offrir au donneur et au receveur la plus grande sécurité possible.

Quelle quantité de sang est prélevée lors d'un don du sang ?

Généralement 450 ml, soit un peu moins d'un demi-litre. Cela correspond à environ dix pour cent du volume sanguin total d'un adulte. En principe, quatre dons par an sont autorisés. Avant chaque don de sang, on vérifie si le donneur a suffisamment d'hémoglobine – le pigment responsable de la couleur du sang – et donc de globules rouges.

Qu'arrive-t-il au sang après le don ?

Avant le traitement, chaque don du sang est analysé en laboratoire pour dépister d'éventuelles maladies et le retirer si nécessaire. A partir d'un don du sang, l'on obtient trois composants : les globules rouges, les plaquettes et le plasma. Les patients ne reçoivent que ce dont ils ont vraiment besoin. Un seul don du sang peut donc aider plusieurs personnes. Les produits sanguins sont ensuite entreposés chez nous. Les globules rouges sont conservés au réfrigérateur pendant 42 jours. Les plaquettes peuvent être conservées à température ambiante mais pendant sept jours maximum. C'est une raison supplémentaire pour laquelle nous dépendons de dons réguliers.

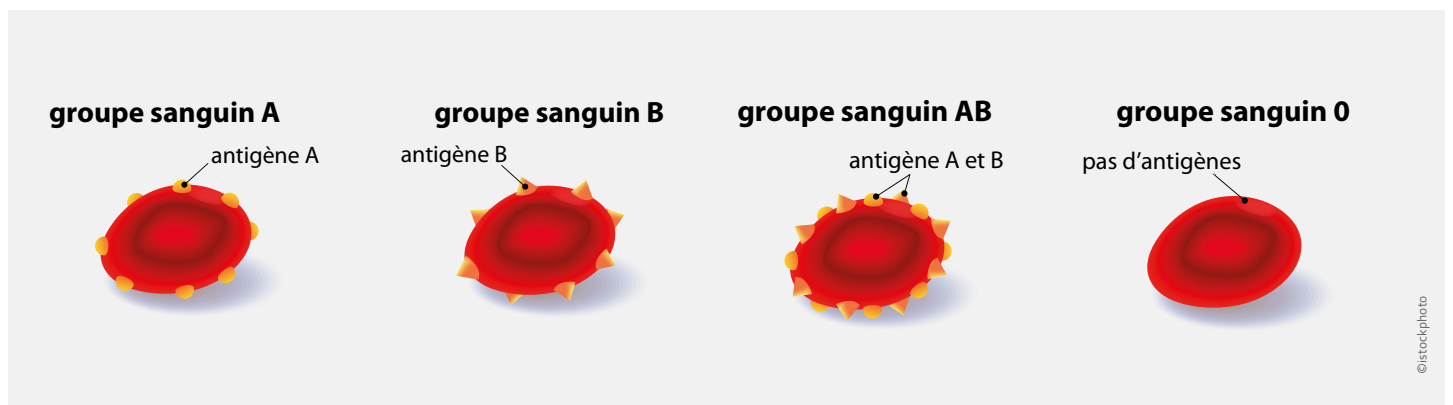
Quelle organisation s'occupe des dons du sang ?

L'organisation faîtière est la Transfusion SRC Suisse. Onze services régionaux de transfusion sanguine gèrent les activités opérationnelles. Ils sont chargés de veiller à ce qu'il y ait toujours suffisamment de sang disponible. A cette fin, ils gèrent environ 60 centres stationnaires de transfusion sanguine dans les grandes villes. Dans les zones rurales, les équipes mobiles prennent le relais. Sur www.transfusion.ch, vous trouverez de nombreuses informations sur le don du sang ainsi que les adresses et numéros de téléphone des centres de transfusion sanguine.

Therese Schwender



La doctresse Tina Weingand est médecin-chef et directrice médicale du service régional de don du sang en Suisse centrale depuis 2014. Elle est venue en Suisse par amour alors qu'elle étudiait encore la médecine en Allemagne. Elle est spécialiste FAMH en analyses d'hématologie et a suivi une formation complémentaire en diagnostic médical de laboratoire.



Le groupe sanguin d'une personne dépend des structures (antigènes) que les globules rouges (érythrocytes) portent à leur surface. L'une de ces structures détermine également le rhésus positif ou négatif d'une personne. Les donneurs du groupe sanguin O, rhésus négatif, sont considérés comme des donneurs universels. Leur sang est toléré par les patients de tous les groupes sanguins et peut donc être utilisé immédiatement en cas d'urgence.

Otrivin
Natural

Nettoie et libère
en cas de rhume



100%
EAU DE MER



Dispositif médical

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG
CH/CH/026/0026/18

gsk

Otrivin
Rhume

Libère le nez
en quelques minutes



Respiration
dégagée
pendant
12h

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

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG
CH/CH/026/0021/17

neo-angin[®]



A un effet antiseptique
et antalgique.



DOETSCH GRETHER



MAUX DE GORGE

neo-angin[®] vient en aide à toute la famille.

En cas de maux de gorge, de douleurs lors de la déglutition, d'enrouement ainsi que d'inflammation de la cavité buccale et du pharynx. Sans sucre. Les pastilles pour la gorge sont disponibles dans trois intensités différentes: neo-angin[®], neo-angin[®] forte/forte orange et neo-angin[®] junior pour les enfants. Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire la notice d'emballage. neo-angin.ch



Chanter sous le plus grand sapin de Noël de Zurich est le summum de l'année chorale pour de nombreux chanteurs.

« Douces, les cloches résonnent »

Chanter à Noël est une tradition en Suisse. Les concerts des chorales classiques ou les chants gospels, plus modernes, ne laissent personne indifférent. Rien ne vous empêche de les accompagner !

Chanter sous un grand sapin à Zurich

« L'arbre de Noël chantant » sur la Werdmühleplatz, en bas de la Bahnhofstrasse, est l'un des plus beaux événements de Zurich à l'approche de Noël. Plus de 90 représentations, un marché de Noël attractif et un carrousel nostalgique font de l'arbre de Noël chantant une expérience inoubliable. Chaque année, de nombreuses chorales d'enfants, d'adolescents et de scolaires, entre autres, s'inscrivent pour se produire avec les chefs de chœur et montrer toute l'étendue de leur talent et de leur répertoire. Bien sûr, des chefs d'orchestre, des musiciens et des techniciens du son chevronnés garantissent des prestations musicales de haute qualité. A Genève, c'est sous le grand sapin de la cathédrale Saint-Pierre que les écoliers viennent chanter. Un moment d'émotion qui donne toute sa magie à la période de Noël.

Chants de Noël au monastère

Le chœur du monastère d'Einsiedeln accompagne depuis des siècles les célébrations liturgiques du monastère. Aujourd'hui, environ 60 hommes et femmes des villages environnants chantent dans la chorale. Tout au long de l'année, de nombreux événements musicaux ont lieu au monastère

et se déroulent dans l'abbatiale ou dans la grande salle du monastère. Les offices religieux pendant les fêtes dans l'abbatiale Einsiedeln ainsi que les œuvres musicales accompagnées par le chœur, qui ont traditionnellement lieu la veille et le jour de Noël, offrent une expérience inoubliable.

Annuaire de toute la Suisse

Vous aimez la musique chorale de la Renaissance à la période romantique ? Ou vous avez envie de chanter dans une chorale ? Vous trouverez de nombreux liens et adresses de chœurs et d'ensembles vocaux sur les sites www.choeurs.ch ou www.chorverzeichnis.ch, que ce soit en Suisse romande, en Suisse alémanique ou au Tessin.

Christina Bösiger

Qu'est-ce qu'un Kurrende ?

Le terme « Kurrende » (ou « Currende ») désigne à l'origine un chœur d'écoles protestantes composé d'élèves nécessiteux qui se déplaçait de maison en maison et chantait pour gagner de l'argent. Aujourd'hui encore, il est de coutume de chanter le message de Noël dans les quartiers tôt le matin de Noël.

Autre tradition : les chanteurs à l'étoile – principalement des enfants – déguisés en Rois Mages et qui font du porte à porte entre Noël et le 6 janvier. Ils chantent, inscrivent des bénédictions sur les portes des maisons et collectent de l'argent pour des œuvres de charité.

ECO **PHARMA**

Source régionale de santé et de bien-être

20%

* cumulés



**DU 6 AU 24
DÉCEMBRE**

Offre exceptionnelle valable sur les assortiments désignés
* 15% de rabais immédiat + ECOPASS 5% en chèques

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

spirig HealthCare
Member of the STADA Group

 **SANDOZ**

mepha 



0948