

# Info Santé

FÉVRIER - MARS 2019 | N°46

---

**Bien-être:** Cures détox, nos conseils pour vous lancer

**Dossier:** La journée internationale du sommeil

---



**Pharmacie du Gros-de-Vaud**  
Rue du Village 3 - 1038 Bercher  
Tél. 021 887 70 42 - Fax 021 887 84 14

## Gérer vous-même votre santé

Au cours de ces dernières années, les applications de santé sur nos smartphones, nos montres et autres objets connectés se sont largement développées, permettant à chacun de nous de suivre au quotidien son état de forme et ses indicateurs de santé. On parle désormais de « quantified self », c'est-à-dire la possibilité de mesurer des données relatives à son corps et à ses activités, autrement dit de s'auto-mesurer, et par conséquent de gérer sa santé en toute autonomie.

La récolte de ces données poursuit également d'autres enjeux. Certains sont très louables, comme la promotion de la santé (par le sport et une alimentation équilibrée, notamment) et la prévention. D'autres le sont un peu moins, comme la récolte de données à des fins commerciales.

Les autotests disponibles en pharmacie font partie de cette tendance et ouvrent de nouvelles possibilités dans l'évaluation personnelle de la santé. Mais que faire de toutes ces données récoltées ? Comment les interpréter ? Quelle attitude adopter lors de résultats problématiques ? Votre pharmacien, en tant que coach de santé, peut vous soutenir dans les stratégies à suivre pour rester en bonne santé. Dans cette édition de votre Info Santé, nous revenons sur le thème des autotests en pharmacie.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

Laurent Vianin

---

# sommaire

---



## VOTRE PHARMACIEN

.....

**04**

Autotests en pharmacie,  
que faut-il en penser ?

## PRÉVENTION

.....

**07**

A propos des intolérances  
alimentaires

## BIEN-ÊTRE

.....

**10**

Cures détox : nos conseils  
pour vous lancer

## DOSSIER

.....

**12**

Journée internationale  
du sommeil

**14**

La lumière bleue à l'origine  
de nos nuits blanches

## MÉDECINE

.....

**16**

Comment le cerveau  
gère-t-il la peur ?

**19**

Est-il possible de vaincre  
vos phobies par l'hypnose ?

## RECETTES DE SAISON

.....

**20**

Crème de topinambours  
et gambas rôties

**21**

Gâteau aux clémentines  
et aux amandes

---

## Autotests en pharmacie, que faut-il en penser ?

De nombreux « autotests » sont disponibles en pharmacie. Ces tests sont-ils véritablement fiables, à qui sont-ils destinés et que faire des résultats obtenus ? Le point.



### QU'EST-CE QU'UN AUTOTEST ?

On parle d'autotest lorsque le patient peut réaliser le test chez lui, au moyen d'un échantillon de sang, d'urine, de sperme ou de selles. Ces tests sont facilement accessibles et disponibles en pharmacie sans prescription médicale. Leur coût incombe généralement au patient. Les autotests présentent plusieurs avantages : nul besoin de prendre rendez-vous avec son médecin et l'obtention d'une réponse immédiate.

### FIABLES ET FACILES À UTILISER ?

Certains tests sont particulièrement simples à utiliser ; d'autres, à l'inverse, nécessitent plusieurs étapes qui peuvent s'avérer plus techniques. Il est important de bien vous renseigner auprès de votre pharmacien et de bien comprendre la marche à suivre.

Les autotests en vente en pharmacie sont fiables et permettent de mesu-

rer un grand nombre de paramètres influençant notre santé :

- indicateurs standards (taux de cholestérol, ...)
- présence d'une substance (alcool, drogues, ...)
- carences (fer, ...)
- infections (urinaires, VIH, ...)
- allergies
- intolérances (gluten, lactose, ...)
- pathologies (cancer colorectal, ...)
- fertilité et grossesse

Toutefois, les résultats obtenus sont moins précis que ceux des tests biologiques réalisés chez votre médecin ou dans un laboratoire d'analyses.

## AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DES AUTOTESTS

Théoriquement, les autotests, en plus de leur accessibilité et de leur rapidité, présentent l'avantage d'identifier de manière précoce certaines pathologies chez des patients qui ne consultent pas régulièrement leur médecin.

Ces tests peuvent néanmoins s'avérer anxiogènes et générer des craintes (pas toujours fondées) chez leurs utilisateurs parfois démunis face aux résultats et à leur interprétation.

Un test isolé peut donner des informations incomplètes et provoquer une inquiétude non justifiée. Par exemple, un taux trop élevé de cholestérol n'est qu'un élément de l'évaluation du risque cardiovasculaire global du patient. Il est donc important de discuter des résultats avec votre médecin ou pharmacien.

## QUE FAIRE DES RÉSULTATS ?

Réfléchissez bien à ce que vous ferez du résultat. Mesurez bien l'impact qu'il peut avoir si vous êtes seul à interpréter un diagnostic qui peut se révéler bouleversant. Si le résultat du test est positif, des explorations

complémentaires sont nécessaires. N'attendez pas pour consulter un médecin. Un suivi médical est également conseillé en cas de résultat négatif et lorsque les symptômes et plaintes persistent.

S'il existe un programme de dépistage pour l'affection que vous souhaitez détecter (par exemple, le cancer colorectal), ce dernier sera toujours préférable à un autotest.

## L'AUTOTEST DU VIH

L'introduction en Suisse de l'autotest du VIH en automne 2018 a été largement relayée par la presse et commentée. Malgré la fiabilité des tests disponibles en pharmacie, faire ce test seul chez soi n'a rien d'anodin. A ce propos, il est utile de rappeler deux points essentiels :

- Si le test affiche un résultat positif, il est impératif d'effectuer un test de confirmation dans un centre de dépistage ou chez un médecin.

- Un autotest du VIH ne détecte une infection par le VIH de manière fiable que si l'infection a eu lieu au moins trois mois avant le test. Quiconque aimerait clarifier un risque qui a eu lieu au cours des trois derniers mois doit s'adresser à un centre de dépistage ou à un médecin.

Les autotests du VIH recherchent des anticorps. Ce sont des protéines que

le corps fabrique lorsqu'il est infecté par le VIH. En d'autres termes, le test ne réagit pas directement au VIH, mais à la réponse de l'organisme au VIH. Etant donné que la réponse immunitaire doit d'abord se mettre en place après une contamination, un autotest ne peut exclure une séropositivité avec certitude que trois mois après une situation à risque.

L'autotest du VIH ne peut détecter qu'une infection par le VIH. Il ne dit rien concernant d'autres infections sexuellement transmissibles comme la gonorrhée ou la syphilis.



# Vous souhaitez surveiller votre tension artérielle ?

Vous avez donc besoin d'un tensiomètre avec la meilleure précision possible et une utilisation facile. Grâce à leurs caractéristiques spécifiques, les tensiomètres Veroval® évitent les erreurs de mesure en vous aidant à bien positionner l'appareil - ce qui est essentiel pour un résultat de mesure correct.

**Veroval® DUO CONTROL**  
PRESSION ARTÉRIELLE

**HARTMANN**

NOUVEAU



Associe 2 méthodes de mesure



**Technologie DUO SENSOR**

convient particulièrement aux patients souffrant d'arythmie cardiaque



Mesure précise – même si le cœur ne suit pas la cadence.

Le tensiomètre de bras Veroval® Duo Control.

www.veroval.ch



## A propos des intolérances alimentaires

Les intolérances alimentaires, un terme collectif regroupant différentes réactions d'origine non allergique à des aliments, sont de plus en plus courantes.



On parle aussi d'hypersensibilité à un aliment. Les intolérances alimentaires ne peuvent pas être détectées avec un simple test d'allergie. Jusqu'à 20 % de la population est concernée en Suisse. Les substances provoquant le plus fréquemment une intolérance sont le lactose, le fructose, le gluten ou l'histamine, et ceci plus souvent chez les adultes que chez les enfants. Contrairement à une allergie alimentaire, une intolérance alimentaire ne met pas la vie en danger.

### **FAUSSES ALLERGIES – VRAIES INTOLÉRANCES ?**

On dénombre une vraie allergie pour quatre intolérances alimentaires... En mimant les symptômes allergiques, ces dernières prêtent souvent à confusion. Des indices existent pour apprendre à les différencier.

Dans l'intolérance, c'est souvent l'aliment en lui-même qui pose problème. Dans le cadre de l'allergie, en revanche, c'est clairement la

faute du système immunitaire. Autre différence notable : en cas d'intolérance, l'intensité des symptômes (bouffées de chaleur, rougeurs au visage, urticaire, nausées, vomissements, diarrhées) est directement liée à la quantité ingérée. Les chocs anaphylactiques sont cependant rares. A noter encore que l'intolérance ne doit pas être confondue avec l'intoxication alimentaire due à un champignon vénéneux, à une moule pas fraîche ou encore à des œufs impropres à la consommation.



des difficultés à digérer le lactose. Résultat, le bébé a une diarrhée qui va durer jusqu'à la régénération de la muqueuse intestinale. Mais il n'y a aucun signe extra-digestif comme dans l'allergie vraie au lait.

## INTOLÉRANCE AU GLUTEN

L'allergie vraie à cette substance concerne moins de 1 % de la population. Quant à l'intolérance au gluten, appelée aussi maladie cœliaque, elle est en augmentation et touche actuellement 1 % de la population en Europe. Pour des raisons génétiques, elle est beaucoup plus fréquente chez les Irlandais et les Finlandais. Il s'agit d'une hypersensibilité de l'intestin grêle à cette protéine. Les complications typiques sont des diarrhées chroniques et des problèmes de croissance chez le petit enfant. Chez l'adulte, en plus des symptômes digestifs, cette maladie auto-immune est aussi associée à des troubles de l'humeur et du sommeil. En cas de suspicion de maladie cœliaque, il est vraiment conseillé de consulter un gastro-entérologue afin de passer des tests approfondis car, à long terme, il existe un risque de développer des cancers digestifs.

Enfin, on distingue l'intolérance non cœliaque au gluten, difficile à chiffrer. Cette « nouvelle » maladie provoque chez ceux qui en souffrent des symptômes tels qu'irritabilité et troubles du sommeil. Les tests sont négatifs pour la maladie cœliaque et les signes sont dose-dépendants, à savoir que les désagréments augmentent avec la quantité ingérée.

Contrairement aux idées reçues, la véritable allergie alimentaire est rare, surtout chez l'adulte. Pourtant, nombre de personnes se croient allergiques à un aliment. Dans notre société, on a tendance à tenir l'alimentation pour responsable de nombreux maux que l'on ne parvient pas à expliquer. Il ne s'agit pas de mettre en doute les symptômes rapportés par le patient, mais d'éviter le développement de phobies qui pourraient déboucher sur l'exclusion, sans preuves, de certains aliments. Le risque d'une élimination arbitraire est d'aboutir à un régime carencé nuisible pour la santé, sans avoir pour autant résolu les vrais problèmes.

## HISTAMINE ET TYRAMINE

De nombreux mets qui contiennent de l'histamine, une substance à l'origine d'éruptions cutanées, peuvent déclencher des symptômes très proches de l'allergie : fraises,

tomates, chocolat, chianti, fromages fermentés, choucroute, thon en boîte, épinards, nourriture avariée, etc. Autre substance à l'origine de réactions désagréables, la tyramine contenue dans les bananes, le raisin, la charcuterie, certains fromages (gruyère, emmental, brie, camembert...), le chocolat, le gibier...

## INTOLÉRANCE AU LACTOSE

L'intolérance au lactose résulte d'une incapacité de l'organisme à digérer l'aliment, en raison d'un déficit enzymatique en lactase (une enzyme permettant justement de digérer le lait). Extrêmement répandue dans le monde, notamment en Asie et en Afrique, l'intolérance au lactose donne lieu à des symptômes digestifs. Reste qu'elle est moins fréquente sous nos latitudes, où on ne la trouve que chez un certain nombre de nourrissons. Suite à une diarrhée banale, ces derniers ont les intestins irrités et éprouvent provisoirement

# Louis Widmer

SWISS + DERMATOLOGICA



Réduit  
visiblement  
les ridules du  
contour de l'œil

**HAUTEMENT CONCENTRÉ**

Avec l'âge, la peau perd de son élasticité et de son tonus. Le contour de l'œil est particulièrement touché. Les produits Louis Widmer soignent et hydratent la peau sensible. Aussi disponible sans parfum. [www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com).

**MADE IN SWITZERLAND** 



## CADEAU

Avec chaque soin contour des yeux une Crème Riche Nuit (10 ml), valeur CHF 9.60. Dans la limite des stocks disponibles.



## Cures détox : nos conseils pour vous lancer

**Vous souhaitez faire une cure détox ? Voici quelques conseils pour la réussir en toute sérénité, ainsi qu'une sélection de quatre recettes pour faire de cette cure un moment de plaisir.**



Depuis quelque temps, la mode des cures détoxifiantes fait beaucoup parler d'elle. Ce phénomène venu d'Outre-Atlantique est pratiqué par de plus en plus de personnes à la recherche d'une purification naturelle de leur corps. Ces cures se font souvent avant l'arrivée d'une nouvelle saison afin de préparer l'organisme à un changement d'alimentation, comme c'est souvent le cas en hiver ou en été.

### **QU'EST-CE QU'UNE CURE DÉTOX ?**

Les cures détox trouveraient leur origine dans la naturopathie, dont l'objectif est de soigner de manière naturelle. Ainsi, en commençant

par supprimer tout ce qui est nocif à notre organisme, nous serions moins propices aux coups de fatigue et aux virus chroniques. Les graisses saturées, l'alcool, le tabac, les sucres raffinés, la caféine et les conservateurs sont donc bannis de l'alimentation pendant toute la durée de la cure. Il s'agit de prendre le contrôle sur ce que l'on mange, en favorisant les fruits et les légumes frais. Il existe plusieurs cures détox basées sur une alimentation crudivore et frugivore comme le juicing (régime uniquement composé de jus, de soupes et de smoothies pendant 1 à 5 jours), la monodiète (manger le même aliment pendant trois jours) ou une cure de fruits et légumes accompagnée de compléments alimentaires à base d'herbes. La durée d'une cure est très variable : entre un et trente jours. Cela dépend des effets recherchés et ressentis. Attention à ne pas confondre cure et régime, car ici, le but est de relaxer son corps et non de perdre du poids, même si c'est souvent ce qu'il se passe lors d'un changement d'alimentation.

### **QUELS SONT LES RÉSULTATS D'UNE CURE DÉTOX ?**

Les changements entrepris pendant une cure détox auraient de multi-

ples effets. Tout d'abord, la prise de repas plus légers et équilibrés permettrait aux organes (peau, poumons, foie, reins) d'évacuer avec plus de facilité les toxines stockées dans le corps, même si cela reste controversé. C'est aussi le moyen de se rendre compte qu'un contrôle de son alimentation est toujours synonyme de bien-être. Pourquoi ne pas profiter d'une cure pour changer votre régime alimentaire sur le long terme ?

### **PRÉCAUTIONS ET CONSEILS**

Avant de débiter votre cure, il est préférable d'avoir l'aval de votre médecin, car tout le monde ne peut pas la pratiquer (les femmes enceintes, par exemple). De plus, pour commencer une cure en toute sérénité, mieux vaut vous ménager du temps libre. Les débuts peuvent paraître difficiles et occasionner fatigue, maux de tête et quelques troubles digestifs. Il est fortement recommandé de préparer vos repas et vos jus vous-mêmes pour un résultat 100 % naturel. Pour cela, prenez le temps de faire le plein de fruits et de légumes frais, bio de préférence. Il est également important de boire beaucoup d'eau, de thés et de tisanes afin de maintenir le corps hydraté.

## Quatre recettes à tester

### Green smoothie pomme - kiwis - céleri

#### POUR DEUX VERRES

2 pommes, 2 kiwis, 1 cuillère à café de jus de citron vert, 6 glaçons, 4 cuillères à café de miel, du poivre noir, une pincée de curcuma, quelques feuilles de menthe et de céleri.

Peler les pommes et les kiwis. Les passer dans la centrifugeuse et transvaser dans un blender le jus recueilli avec le reste des ingrédients. Mixer le tout et déguster bien frais.

### Jus de betterave et de légumes

#### POUR UN VERRE

1 tomate, 1 poivron rouge, 2 branches de céleri, ¼ de jus de citron, 1 betterave rouge, 1 carotte, 1 botte de persil.

Laver à l'eau les fruits, les herbes et les légumes. Découper les ingrédients en morceaux et les passer dans un blender. Mixer et servir dans un grand verre.

### Smoothie kiwi - fraise - framboise - menthe

#### POUR DEUX VERRES

1 kiwi, 100 grammes de fraises, 100 grammes de framboises, une branche de basilic, 1 branche de menthe fraîche, 1.5 gramme de thé blanc

Porter de l'eau à ébullition et laisser infuser le thé blanc pendant 5 minutes. Pendant que le liquide refroidit, éplucher et couper les kiwis en cubes, équeuter les fraises et effeuiller les herbes. Ajouter tous les fruits et les herbes dans un blender, puis mixer en ajoutant progressivement le thé blanc. Servir bien frais.

### Soupe chou-fleur - carottes - cumin

#### POUR 5 BOLS

1/2 chou-fleur, 3 carottes, 1 oignon, 1 cuillère à café de cumin, 1 cube de bouillon de légumes, poivre.

Séparer le chou-fleur en bouquets, éplucher les carottes et peler l'oignon. Couper les carottes en rondelles et l'oignon en quatre. Dans une marmite, verser 600 millilitres d'eau. Ajouter l'oignon et le cube de bouillon. Porter le tout à ébullition, puis ajouter les légumes et le cumin. Laisser frémir à feu doux pendant 30 minutes. Ensuite, mixer les légumes et poivrer à votre convenance.

## Journée internationale du sommeil

Le 15 mars prochain aura lieu la journée internationale du sommeil. C'est l'occasion pour nous d'aborder cette thématique particulièrement importante. Un bon sommeil fait partie des principaux piliers d'une bonne santé, avec une alimentation saine et la pratique régulière d'une activité physique.



### LES SECRETS D'UN BON SOMMEIL

---

Si vous ne faites pas partie de ces personnes qui s'endorment en quelques secondes, rassurez-vous. Il existe des moyens pour retrouver un sommeil réparateur.

Le sommeil permet de recharger les batteries, mais aussi de consolider les apprentissages et les souvenirs. Mal dormir abaisse la vigilance, les performances intellectuelles et expose à la prise de poids et à la dépression.

### BIEN SE CONNAÎTRE

---

Etes-vous un couche-tôt ou un couche-tard ? Un petit (< 7 heures de sommeil) ou un gros dormeur (> 9 heures) ? Il n'est pas rare que l'on se fasse une fausse idée de ses besoins en sommeil. Or, il est impératif de les connaître pour les respecter et diminuer l'anxiété face au sommeil. Profitez des vacances pour identifier votre profil : après quelques jours de repos, observez l'heure à laquelle vous ressentez de la somnolence le soir et notez l'heure à

laquelle vous vous réveillez spontanément le matin. Les thérapies cognitives et comportementales, très efficaces contre l'insomnie, s'appuient beaucoup sur l'auto-observation et le changement d'habitudes néfastes.

### ÊTRE RÉGULIER

---

Sachez que plus le sommeil est fragile, plus il est important de vous coucher et de vous lever à heures régulières, pour synchroniser votre cycle veille-sommeil. Une vie rythmée



(repas, activité physique) et une exposition suffisante à la lumière sont également bénéfiques. Enfin, comme pour les enfants, les rituels peuvent aussi vous aider à vous endormir.

## SE DÉTENDRE

Trouver des moyens d'évacuer le stress durant la journée est profitable le soir venu. Les différentes techniques de relaxation (sophrologie, training autogène, autohypnose) et de méditation incitent, chacune à leur façon, à se concentrer sur la respiration et le moment présent. Se focaliser sur les sensations physiques permet de s'éloigner des ruminations mentales qui empêchent le sommeil.

A la fin de la journée, privilégiez les activités relaxantes et évitez celles qui sont très stimulantes, qu'elles soient intellectuelles ou physiques. Faites du sport la journée ou au plus tard trois heures avant l'heure du coucher. Eloignez les écrans des tablettes et smartphones. Ils émettent une lumière « bleue » qui retarde la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Sinon, utilisez des filtres de lumière bleue.

## ADAPTER SON ALIMENTATION

Un dîner riche en hydrates de carbone faciliterait l'endormissement et augmenterait la part de sommeil profond. Le lait, le kiwi, les cerises et le poisson gras, qui contiennent des nutriments impliqués dans la régulation de la mélatonine (tryptophane, oméga-3, notamment), amélioreraient aussi la qualité du sommeil.

**L'alcool est un faux-ami : malgré son effet sédatif, il rend le sommeil plus léger**

Plus généralement, le dernier repas de la journée doit être léger, car la digestion sollicite le système cardiovasculaire à un moment où l'organisme doit se mettre au repos.

Évitez les boissons à base de caféine (café, thé, etc.) et le tabac, qui sont des excitants. Si vous y êtes sensible, buvez votre dernier café en début d'après-midi. Le soir, préférez une tisane. L'alcool est quant à lui un faux-ami : malgré son effet sédatif, il rend le sommeil plus léger et plus fragmenté en fin de nuit. Il entraîne également plus de ronflements, d'apnées du sommeil et de cauchemars.

## DORMIR DANS DE BONNES CONDITIONS

Une chambre à coucher accueillante, isolée du bruit, que l'on peut obscurcir, sera propice à l'endormissement. Le lit doit être confortable et réservé au sommeil pour en être le déclencheur. Bannissez donc de votre chambre toute autre activité (travail, repas). En cas d'insomnie, levez-vous !

## CONSULTER SI NÉCESSAIRE

Si vous avez du mal à vous endormir ou à vous rendormir durant la nuit et que le problème persiste depuis plus de trois mois à raison de trois mauvaises nuits par semaine, parlez-en à votre médecin de famille. Même chose en cas de fatigue ou de baisse de vigilance durant la journée. Les causes de l'insomnie et ses formes peuvent être multiples.

Ne prenez pas de somnifères sans prescription médicale. Ces médicaments, qui provoquent une dépendance, ne doivent être prescrits que pour une durée limitée et en cas d'insomnie aiguë.

# La lumière bleue à l'origine de nos nuits blanches

**Le soir, après 21 heures, la lumière émise par les écrans des smartphones sape notre énergie. C'est particulièrement vrai lorsque nous faisons un usage professionnel de cet objet, désormais omniprésent dans notre environnement.**



Souvent utiles, les smartphones suivent leurs propriétaires du lever au coucher, à la maison comme au bureau. De ce fait, ils brouillent chaque jour un peu plus la frontière entre vie privée et vie professionnelle. Mais depuis quelque temps, on commence à prendre conscience que leur omniprésence peut s'avérer néfaste pour notre sommeil et saper nos réserves d'énergie.

## EFFETS NÉFASTES

Chez l'homme, l'alternance entre la veille et le sommeil obéit à un rythme circadien. La lumière joue un rôle de premier plan dans ce rythme : notre organisme l'associe à l'éveil, tandis que l'obscurité est liée au sommeil. Lorsque notre corps se trouve face à une source importante de lumière (et notamment de « lumière bleue »), notre horloge biologique se remet à zéro, ce qui perturbe la sécrétion de mélatonine, une hormone participant à la régulation du sommeil.

Problème : les écrans de nos smartphones émettent une grande quantité de cette fameuse « lumière bleue ». Voilà plusieurs années que ses effets néfastes font l'objet d'études. En 2012, l'Association médicale américaine s'était pen-

chée sur la question. Ses conclusions : «La nuit, l'exposition à une lumière excessive, et notamment la consultation prolongée d'appareils électroniques, peut perturber le sommeil ou exacerber ses troubles».

La lumière bleue met le cerveau en éveil, réduit les niveaux de mélatonine et perturbe votre horloge biologique – tout cela à la fois. Votre cerveau est plus alerte, il se croit en plein jour, et pour cause : au cours de notre évolution, nous n'avons vu de lumière vive que pendant la journée.

Contrairement à la télévision, qui émet également de la lumière bleue, nous tenons les écrans de nos smartphones à proximité de notre visage. Ce qui, la nuit venue, décuple l'effet qu'ils peuvent avoir sur notre cerveau.

## NOUVELLES CONFIRMATIONS

De nouvelles études ont permis de mesurer les effets de l'utilisation professionnelle du smartphone sur notre sommeil et notre énergie. Les résultats ont montré que l'utilisation nocturne du smartphone à des fins professionnelles entamait le temps de sommeil des utilisateurs et diminuait leurs réserves d'énergie pendant la journée de travail du lendemain. Outre la télévision, les téléphones intelligents sont plus néfastes que les ordinateurs portables et les tablettes.

L'utilisation nocturne des smartphones semble avoir des effets à la fois psychologiques et physiologiques sur le sommeil, influant sur la capacité de s'endormir facilement et sur la fonction récupératrice du sommeil.

## DES SOLUTIONS À L'ÉTUDE

La solution ? Eteindre son portable le soir, bien sûr ! Plus facile à dire qu'à faire, surtout dans certains milieux professionnels. Mais en règle générale, plus on dort, mieux c'est. Pour les férus de nouvelles technologies, les constructeurs de smartphones ont maintenant élaboré des fonctionnalités permettant de limiter ou de stopper les émissions de lumière bleue pendant la nuit.

Une personne sur trois se plaint aujourd'hui de troubles du sommeil. Si vous faites partie des personnes concernées, vous savez ce qu'il vous reste à faire : laissez votre téléphone à la porte de votre chambre à coucher.

Source : [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch) / Illustration : Freepik



Le lait de croissance Bio de Bimbosan :  
**Vachement meilleur que le pur lait de vache.**



Tous nos laits Bio et nos bouilles au lait Bio sont désormais produites sans huile de palme. Pour préserver la forêt tropicale et le bien-être des animaux. Pour en savoir plus : [www.bimbosan.ch/huiledepalme](http://www.bimbosan.ch/huiledepalme)

**Important: le lait maternel est le meilleur pour le bébé. L'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.**

Commandez votre échantillon gratuit sur [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch) ou au 032 639 14 44 et essayez-le sans tarder.

**Bimbosan** swiss product  
Pour bébé, jour après jour.

## Comment le cerveau gère-t-il la peur ?

Soudain, au détour d'un chemin, vous vous trouvez face à un animal dangereux. Aussitôt, vous vous figez, votre cœur bat à tout rompre et votre respiration s'arrête. Puis, vous évaluez la situation afin de décider comment agir au mieux : fuir, affronter l'adversaire ou vous cacher en espérant qu'il ne vous repérera pas...



Que se passe-t-il dans notre cerveau quand nous avons peur ? Des chercheurs lausannois ont étudié ce qu'il se passe dans notre cerveau lorsque nous avons peur. Leurs recherches ouvrent de nouvelles pistes, notamment pour le traitement des phobies.

### LE RÔLE CENTRAL DE L'AMYGDALÉ

L'amygdale, qui n'a rien à voir avec les organes situés en arrière de la langue, est un noyau cérébral en forme d'amande localisé

dans le lobe temporal (derrière les tempes). Elle reçoit des messages de nos sens (vue, ouïe, etc.) qui préviennent : attention, danger ! Elle s'active alors, provoquant cet état de choc dans lequel nous pouvons nous trouver et pendant lequel nous ne savons comment agir. Vient ensuite une deuxième étape : après une évaluation approfondie de la situation, les structures corticales peuvent envoyer à l'amygdale un signal qui l'inactive, ce qui nous permet de prendre une décision afin d'agir au mieux et de nous sortir de ce mauvais pas.

### RELATIONS SOCIALES

Le cerveau possède différents systèmes internes qui peuvent diminuer le niveau de la peur en cas de besoin. Parmi eux figure l'ocytocine, une hormone inhibant l'activité de l'amygdale. Fabriquée par le cerveau, elle est impliquée dans de nombreux aspects de notre vie, notamment dans la peur, mais aussi la lactation et l'attachement aux autres. L'équipe lausannoise a mené une expérience avec des rats chez lesquels elle a réussi à activer le

relâchement de l'ocytocine interne et ainsi à diminuer la peur. Dans la mesure où la libération de cette hormone peut être stimulée par le contact direct avec des congénères, les chercheurs tentent maintenant d'aider un rongeur à surmonter sa frayeur en le mettant en compagnie d'un animal qui n'a jamais été exposé à l'apprentissage de la peur et qui, lui, restera calme. Appliquée aux êtres humains, cette hypothèse impliquerait que, grâce à la libération de l'ocytocine, le soutien social pourrait contribuer à mieux vaincre sa peur.

## **Grâce à la libération de l'ocytocine, le soutien social pourrait contribuer à mieux vaincre sa peur**

Les chercheurs tentent maintenant de savoir si certains individus, moins sensibles que d'autres aux relations sociales, produisent moins d'ocytocine quand ils sont en contact avec autrui. Chez eux, on pourrait éventuellement utiliser des sprays à l'ocytocine, déjà employés pour favoriser la lactation des jeunes mères.

## **EFFACER LES TRACES DES FRAYEURS**

Une autre solution pourrait émaner des nouvelles connaissances acquises sur la peur et sur la mémoire. On a longtemps cru que, de la même manière qu'on ne peut pas effacer

un CD que l'on a gravé, on ne pouvait pas se débarrasser de la peur que l'on avait éprouvée dans une situation donnée.



En fait, cela n'est pas le cas. On sait que les souvenirs non émotionnels ne sont pas figés. A chaque fois que l'on se remémore un événement de sa vie, on le « réécrit » et on modifie la trace qu'il a laissée dans le cerveau.

On peut, de la même façon, se demander s'il existe, dans les minutes ou les heures qui suivent l'épisode effrayant, une période critique pendant laquelle on pourrait modifier la mémoire émotionnelle. Sans doute, puisqu'en utilisant des médicaments, une spécialiste en neurosciences néerlandaise est parvenue à effacer les traces d'une mauvaise expérience dans la mémoire. Elle a réussi à guérir des personnes ayant la phobie des araignées en les obligeant à en toucher une tout en leur donnant un bêtabloquant. Pas question pour autant de faire de l'auto-

médication, car un traitement de ce type doit être effectué sous contrôle médical.

## **On peut se demander s'il existe une période critique pendant laquelle on pourrait modifier la mémoire émotionnelle**

Dans bien d'autres situations, on devrait pouvoir tirer parti de cette période critique pour prescrire un médicament, tout en retravaillant le souvenir émotionnel traumatisant pour l'effacer de la mémoire. La piste mérite d'être explorée.

## **DES RATS DÉBARRASSÉS DE LEUR PEUR**

Pour montrer que l'ocytocine, une hormone endogène, diminue la peur, les chercheurs lausannois se sont livrés à une étonnante expérience sur des rats. Ils ont d'abord modifié génétiquement des cellules productrices d'ocytocine pour les rendre sensibles à la lumière bleue.

## **Le laser faisant office d'interrupteur de la frayeur, l'effet est rapide et réversible**

Puis, ils les ont éclairées avec un laser de cette couleur, ce qui a stimulé la production d'ocytocine dans le cerveau des animaux. Quelques secondes plus tard, les rongeurs qui étaient figés par la frayeur ont recommencé à agir. Le laser faisant office d'interrupteur de la frayeur, l'effet est rapide et réversible.

# DulcoSoft®

Soulage tout en douceur  
comme au naturel.

POUR UN RETOUR À LA NORMALE DE VOTRE TRANSIT



**DulcoSoft®**  
REPRENEZ LE CONTRÔLE.

Ceci est un dispositif médical. Veuillez lire la notice d'emballage.  
sanofi-aventis (suisse) sa, 1214 Vernier / GE

## Est-il possible de vaincre vos phobies par l'hypnose ?

**Aversion pour les araignées ou les serpents, claustrophobie, affolement à l'idée de prendre l'avion ou un ascenseur, peur panique de l'eau, phobie scolaire, agoraphobie... Les phobies peuvent être particulièrement invalidantes pour ceux qui en souffrent. L'hypnose peut vous aider à les éliminer, en quelques séances.**



Une phobie est la peur démesurée et irrationnelle d'un objet ou d'une situation précise. Elle peut aussi être liée à des traumatismes et des peurs traumatiques : peur d'être étouffé, peur de l'abandon, des grands espaces.

L'hypnose peut aider à guérir de ces phobies. Le patient est mis dans un état augmenté de conscience, on ne l'endort pas, mais au contraire on le réveille, il est actif, partici-

patif. Au-delà du conscient et de l'inconscient, il y a la conscience, notre plus grand « Nous », celui qui contient toutes les informations de notre être. C'est la conscience qui donne ses ordres à l'inconscient.

En étant augmenté de conscience, le patient a accès à ses propres informations, y compris celles qui peuvent déclencher des comportements inadéquats. Ainsi, c'est la

personne elle-même, guidée par le thérapeute, et s'aidant de symboles et de visualisations, qui va pouvoir soigner les blessures à l'origine de son mal-être, guérir de ses phobies ou recadrer ses comportements (arrêt du tabac, arrêt des compulsions alimentaires...).

Au cours d'une séance d'hypnose, on va également chercher à identifier les bénéfices secondaires de cette phobie, les « avantages » que la personne a à conserver cette phobie. Il s'agit d'aller chercher ses programmes inutiles ou ses sources d'angoisse et de les reprogrammer de façon bénéfique.

Le but de l'hypnose est de dialoguer avec l'inconscient du patient de façon à lever les blocages et à l'aider à retrouver son bien-être. Il faut en général une seule séance pour se débarrasser de phobies simples, et deux ou trois pour éliminer des phobies liées à des événements traumatiques. Ensuite, avions, école, araignées, serpents, ascenseurs, bains de mer ou même pigeons font généralement partie de l'environnement naturel du patient, sans stress.

## Crème de topinambours et gambas rôties



### Ingrédients ( 4 personnes )

400 g de topinambours  
12 gambas  
16.5 cl de crème entière  
1,5 échalote  
10 g de beurre  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Poivre, sel, cerfeuil

Eplucher et ciseler les échalotes. Eplucher et tailler les topinambours en cubes.

Faire suer les échalotes avec le beurre dans une casserole. Ajouter les topinambours et cuire à couvert pendant 10 minutes. Mouiller à hauteur avec de l'eau (compter environ 1 litre), maintenir à ébullition pendant 20 minutes puis mixer. Ajouter la crème liquide et rectifier l'assaisonnement.

Enlever la tête des gambas puis les décortiquer. A l'aide d'un petit couteau, enlever le boyau. Dans une poêle très chaude, mettre un filet d'huile d'olive, colorer 1 minute les gambas, puis les retourner et stopper le feu. Les laisser dans la poêle chaude pendant 2 minutes pour finir la cuisson.

Répartir la crème dans des assiettes creuses. Disposer harmonieusement les gambas dessus et finir avec un tour de moulin à poivre, une pincée de fleur de sel et quelques pluches de cerfeuil.

# Gâteau aux clémentines et aux amandes



## Ingrédients Pour le gâteau

300 g de sucre  
200 g de beurre  
280 g de poudre d'amande  
100 g de farine  
5 œufs  
1 pincée de sel  
Zeste de quatre clémentines  
et d'un citron jaune

## Pour le sirop

80 g de sucre  
80 g de jus de clémentines  
40 g de jus de citron jaune

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger le beurre ramolli, le sucre et les zestes à la fourchette (ou au robot) jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux. Ajouter la moitié de la poudre d'amande, mélanger, puis incorporer les œufs un à un. Ajouter le reste de la poudre d'amande, la farine, puis le sel, et bien mélanger à nouveau.

Beurrer et fariner un moule rond et y verser la préparation. Enfourner pendant 50 minutes environ. Vérifier la cuisson : la lame du couteau doit ressortir juste un peu humide.

Faire chauffer le sucre et les jus de citron et de clémentines, et arrêter la cuisson lorsque le mélange bout.

Sortir le gâteau du four, et sans le démouler, verser le sirop bouillant par-dessus. Laisser refroidir complètement dans le moule avant de le démouler.

# TRIPLE ACTION CONTRE LA TOUX



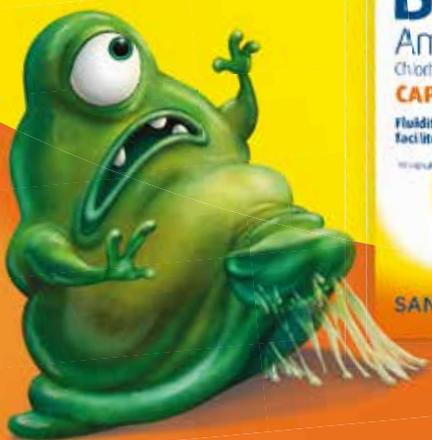
**Fluidifie le mucus  
visqueux**



**Libère les bronches**



**Protège contre la  
formation de nouveau  
mucus visqueux**



# planète santé

Information  
médicale  
grand public



## La collection de livres

Ces petits guides thématiques répondent aux questions que tout le monde se pose sur différents thèmes de santé. En mettant le patient au centre, ils renouvellent l'approche de la compréhension de la santé par la population.

[www.planetesante.ch/collection](http://www.planetesante.ch/collection)

## Le site [planetesante.ch](http://www.planetesante.ch)

Le site Planetesante.ch est le portail médical n° 1 en Suisse romande. Une équipe de médecins, d'experts et de journalistes produit des articles qui répondent aux questions santé du grand public. Ce site résulte également d'une collaboration réunissant une cinquantaine de partenaires de santé publique.



## Le magazine

Le magazine Planète Santé décrypte autant la santé au quotidien que les concepts médicaux novateurs, en restant indépendant.

[www.planetesante.ch/magazine](http://www.planetesante.ch/magazine)

