

# Info Santé

JUIN - JUILLET 2019 | N°48

---

**Bien-être :** Le sport à tout âge  
**Dossier :** Peau et soleil

---



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

## Qui s'occupera de votre santé demain ?

Au mois d'avril et de mai, les pharmaciennes et pharmaciens de Suisse ont organisé une pétition en faveur de la santé de la population pour appeler le Conseil Fédéral et les autorités politiques à renforcer les soins primaires et à stopper les mesures d'austérité qui menacent l'existence d'un nombre grandissant de pharmacies et, par conséquent, les soins médicaux de base de la population.

Des mesures d'économie sont nécessaires dans notre système de santé pour limiter l'augmentation constante des coûts et des primes de l'assurance-maladie. Depuis plus de dix ans, les baisses des prix des médicaments ayant perdu leurs brevets ont permis d'économiser plusieurs centaines de millions de francs. La perception de la population concernant le prix des médicaments est principalement faussée en raison de l'introduction de nouveaux médicaments excessivement chers, mais qui sont généralement administrés dans les hôpitaux et, plus rarement, distribués dans les pharmacies. Il faut se battre contre les prix de ces médicaments très chers, mais de nouvelles baisses de prix sur les médicaments usuels mettraient en danger les pharmacies d'officine en Suisse.

On estime qu'environ un quart des pharmacies en Suisse ne sont plus rentables. Si ces officines

devaient fermer dans un avenir proche, notre système de santé en serait directement impacté :

- les pharmacies sont des intervenants de première ligne pour de nombreux problèmes de santé. Leurs prestations sont généralement moins chères que si la prise en charge est assurée par d'autres prestataires. Cela permet également de désengorger les services d'urgence des hôpitaux pour des problèmes bénins.
- les pharmaciens sont des experts de la prévention. Des tests de dépistage ou la vaccination sont par exemple proposés dans de nombreuses pharmacies.
- les pharmaciens sont les experts en matière de gestion des médicaments. Cela est particulièrement important pour garantir l'adhésion thérapeutique (suivi du traitement), la sécurité du traitement (interactions entre les médicaments, erreurs de prescription) et la bonne gestion du traitement pour les personnes prenant simultanément de nombreux médicaments (polymédication).
- les pharmaciens sont des partenaires fiables et qualifiés.

En cette année d'élections fédérales, nous espérons que ces revendications seront entendues et soutenues par nos autorités.

Laurent Vianin

# sommaire



## VOTRE PHARMACIEN

.....

**04**

L'eau et la nourriture à l'étranger : prudence !

**06**

Malade pendant les vacances : que faire ?

## PRÉVENTION

.....

**09**

Canicule : protégeons les aînés

## BIEN-ÊTRE

.....

**13**

9 conseils pour reprendre le sport

## DOSSIER

.....

**19**

Soleil : quel est votre phototype ?

## MÉDECINE

.....

**22**

Les six formes de TOC les plus courantes

## RECETTES DE SAISON

.....

**24**

Poké Party

**26**

Tarte aux figues

## L'eau et la nourriture à l'étranger : prudence !

Qui, en voyage, n'a jamais souffert de problèmes gastriques ou intestinaux liés au changement de régime alimentaire ? L'eau et la nourriture, en effet, peuvent être à l'origine de nombreux désagréments susceptibles de gâcher les vacances. Voici quelques conseils utiles pour limiter les risques.



La diarrhée du voyageur, aussi appelée *tourista*, est causée par des germes (tels que la bactérie *Escherichia coli*) présents sur les mains ou dans l'eau et dans les aliments contaminés. Bien que relativement fréquente (elle touche deux à cinq voyageurs internationaux sur dix, selon les destinations), elle est souvent bénigne et disparaît en trois à cinq jours. Dans les pays tropicaux, d'autres maladies plus dangereuses peuvent également être contractées par le biais de l'eau ou de la nourriture. C'est le cas des hépatites A et E, occasionnées par des virus ; de la fièvre typhoïde, causée par

une bactérie de type salmonelle ; du choléra, causé par une bactérie, mais qui concerne essentiellement les populations locales pauvres ; ou encore des amibiases, infections parasitaires du gros intestin.

### ADAPTER SON MENU

Facile à retenir, la règle suivante vous permettra de limiter au maximum le risque de contamination lors de vos repas : « bouillir, cuire, peler ou s'en passer » (en anglais, « boil it, cook it, peel it or forget it »). Concrètement, cela signifie que vous devriez privilégier les plats cuits (chauffés au moins

à 60°C). Ne consommez pas de fruits de mer, de poissons ou de viandes crues (huîtres, sushis, steaks tartares...) ni d'aliments à base d'œuf cru (mayonnaise, par exemple !). Faites attention aux fruits et légumes frais, sous forme de jus, de salades ou de crudités. L'idéal serait que vous puissiez les éplucher ou les laver avec une source d'eau sûre, après vous être lavé les mains... mais cela ne vous sera sans doute pas possible tout au long de votre séjour ! Privilégiez par ailleurs le lait et les produits laitiers pasteurisés. Enfin, abstenez-vous de manger si la nourriture vous paraît douteuse ou ne sent pas bon.

# — votre pharmacien —

## ET LES BOISSONS ?

Dans les pays tropicaux, ne buvez pas l'eau du robinet, car elle risque d'être contaminée. Préférez-lui systématiquement de l'eau en bouteille scellée, de l'eau filtrée ou encore bouillie. Avant de partir, vous pouvez également vous procurer des comprimés (par exemple, Micropur forte®) afin de désinfecter votre eau vous-même. En voyage, vous pouvez boire sans danger du café ou du thé, s'ils sont fraîchement préparés, mais aussi les limonades, bières ou vins servis en bouteilles. En revanche, évitez les boissons accompagnées de glaçons, ces derniers étant souvent faits à partir d'eau non désinfectée.

## AU RESTAURANT

Lorsque vous vous rendez dans un restaurant, optez pour les lieux les plus fréquentés; s'il y a beaucoup de commandes, il y a moins de risques que la nourriture traîne en cuisine, où elle peut être souillée par des mouches. Avant de manger, lavez-vous les mains avec du savon ou une solution désinfectante; ne les essuyez pas avec une serviette commune. Quoi qu'il en soit, faites confiance à votre instinct et dans le doute, ne mangez pas ce qui ne vous inspire pas confiance !

Notre partenaire Planète Santé vous recommande :

« **Ma santé en voyage** »

Plus d'infos sur  
[Planetesante.ch/collection](http://Planetesante.ch/collection)



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



**PharmOnline**

Ma pharmacie indépendante en ligne



### CONSEIL DE VOYAGE

Afin de bien préparer votre voyage, votre pharmacie analyse les risques inhérents à certaines régions du monde et vous rappelle les règles sanitaires à respecter en fonction de votre destination. Elle vous aide à composer la trousse de secours idéale pour vos vacances.

**Retrouvez d'autres conseils, prestations et services sur [pharmonline.ch](http://pharmonline.ch)**



Téléchargez  
sans attendre  
l'application  
**PharmOnline**



## Malade pendant les vacances : que faire ?

**Fièvre, morsures, diarrhée, «rash» cutané... En plus de gâcher vos vacances, ces désagréments peuvent parfois signaler l'existence d'un problème de santé potentiellement grave, nécessitant une consultation médicale d'urgence. Comment réagir, et surtout, quand s'inquiéter ?**



### FIÈVRE

Certes, la fièvre (température corporelle supérieure à 38°C) peut être causée par une affection bénigne, mais aussi être la manifestation d'une maladie grave comme la malaria. Elle doit donc toujours être prise au sérieux et faire l'objet d'une consultation médicale, surtout si vous présentez des symptômes spécifiques : détérioration de l'état général, grande faiblesse, maux de tête importants associés à des nausées ou des vomissements, douleurs dans la nuque, troubles neurologiques (hypersensibilité au son ou à la lumière, paralysies ou pertes de sensation locales, par exemple), confusion, somnolence, difficultés respiratoires ou essoufflement, saignements dans la bouche ou au niveau génital, apparition de taches sombres sur la

peau, mais aussi en cas de douleurs abdominales, diarrhée, ganglions gonflés ou douloureux, de jaunisse, ou encore des lésions cutanées. Si vous ne constatez aucun de ces signes particuliers et que vous ne voyagez pas dans une zone de malaria, vous pouvez vous soigner vous-même. Prudence néanmoins : soyez bien attentif à l'évolution de votre fièvre et, si vous observez un ou plusieurs des symptômes mentionnés plus haut, consultez immédiatement un médecin.



### DIARRHÉE

Vingt à cinquante pour cent des personnes voyageant dans des pays tropicaux ou des régions aux conditions d'hygiène rudimentaires souffriront de la turista, encore appelée «diarrhée du voyageur». Au banc

des accusés : différents types de microbes ; bien que désagréable, elle disparaît dans la plupart des cas en quelques jours, sans traitement. Plus rarement, la diarrhée du voyageur peut être le symptôme d'une pathologie nécessitant une consultation médicale. C'est le cas de certaines infections parasitaires, mais aussi de maladies tropicales telles que la malaria, la bilharziose ou encore le choléra. Dans les cas sans gravité, les symptômes ne durent généralement que quelques jours. Mais si la diarrhée persiste ou que votre état se dégrade, il faut impérativement consulter un médecin.

Les signes qui doivent vous inquiéter ? Une diarrhée de plus de cinq jours, la présence de sang ou de glaires dans les selles, des vomissements ou des crampes abdominales de plus en plus sévères. Une consultation s'impose également en cas de grossesse, de diabète, de déshydratation ou si vos défenses immunitaires sont affaiblies. Dans tous les cas, pensez à bien vous hydrater, car la diarrhée provoque d'importantes pertes de liquides et de sels minéraux, aux conséquences parfois graves.



## MORSURES

Même si vous aimez les animaux, mieux vaut garder vos distances avec eux lors de votre périple. Une morsure est en effet vite arrivée. La principale menace lors de ce type d'accident est la transmission de la rage. L'évolution de cette maladie très répandue dans le monde est presque toujours mortelle dès l'apparition des symptômes (soit en moyenne entre 20 et 40 jours après la transmission).

Une vaccination préventive contre la rage est possible. Elle vous sera recommandée si vous partez dans une région à risque, en particulier si vous prévoyez de faire du trekking, du vélo, de visiter des grottes ou d'effectuer d'autres activités pouvant vous mettre au contact d'animaux, mais aussi si vous vous rendez dans une zone dépourvue d'infrastructures médicales. Malgré la vaccination, de nouvelles injections devront être pratiquées si vous vous faites mordre par un animal lors de votre voyage. Il est donc important de consulter un mé-

decin si vous avez été mordu ou griffé par un animal sauvage, errant ou même domestique (à moins d'avoir la certitude que celui-ci a été vacciné contre la rage). Les animaux susceptibles de transmettre la maladie ? Principalement les chiens, les chats et différents animaux sauvages, dont les chauves-souris, mais aussi les singes, les renards, les chacals, les blaireaux et les rats laveurs. En cas de morsure ou de blessure, il faut aussi penser au tétanos, une maladie potentiellement grave provoquée par une bactérie présente dans la terre. La vaccination contre le tétanos fait partie des vaccins de base pratiqués durant l'enfance en Suisse. Pour maintenir une bonne couverture vaccinale contre la maladie, il est toutefois nécessaire de faire des rappels tous les vingt ans entre 25 et 65 ans, puis tous les dix ans.



## PROBLÈMES DERMATOLOGIQUES

Il existe un grand nombre de maladies de peau : certaines, plus spéci-

fiques, sont liées aux voyages dans des zones tropicales, tandis que d'autres peuvent survenir, quel que soit le lieu. D'une manière générale, un problème dermatologique doit être pris au sérieux s'il est étendu (c'est-à-dire s'il touche l'ensemble du corps ou de larges zones) et s'il s'accompagne d'autres symptômes (de fièvre, par exemple).

Une consultation médicale rapide est nécessaire si vous présentez des rougeurs diffuses sur l'ensemble du corps ainsi que de la fièvre (« rash » cutané pouvant être le signe de différentes maladies infectieuses plus ou moins dangereuses comme la dengue, la rougeole, une rickettsiose, une leptospirose ou encore une infection par le VIH) ; si vous présentez des rougeurs sur le corps, mais n'avez pas de fièvre (à moins d'un coup de soleil, il est possible qu'il s'agisse d'une allergie médicamenteuse) ; si votre peau et le blanc de vos yeux sont jaunâtres et vos urines foncées (vous pourriez avoir été infecté par l'un des virus de l'hépatite (A, B, C, etc.) ou avoir contracté la leptospirose, voire la fièvre jaune, qui constitue une urgence médicale).

En ce qui concerne les lésions localisées (pustules, sillons ou soulèvements de la peau, boutons, nodules, ulcérations, etc.), elles ne constituent pas une urgence médicale, mais peuvent tout de même être le signe d'une pathologie grave.

# — votre pharmacien —

Une consultation est indispensable pour établir un diagnostic précis et nécessite parfois des examens approfondis tels que des analyses sanguines ou des prélèvements de tissus.

## **MALADE AU RETOUR : FAUT-IL CONSULTER ?**

Si vous vous sentez mal après un voyage dans un pays tropical ou si vous pensez avoir été exposé à une infection au cours de votre séjour, il est utile de rendre visite à votre médecin. En effet, il faut vous assu-

rer que vous ne souffrez pas d'une maladie grave pouvant vous mettre en danger et/ou être transmise à vos proches. Par exemple, une consultation médicale s'impose au retour d'un séjour en Afrique, en Asie ou en Amérique centrale et du Sud si votre température corporelle est supérieure à 38°C (risque de malaria, mais aussi d'affections moins graves comme la grippe), en cas de diarrhée accompagnée de fièvre ou en présence de sang dans les selles (risque d'infection bactérienne), de maux de tête persistants et/ou de

douleurs dans la nuque (risque de méningite), de saignements des muqueuses ou sous la peau (risque de fièvre hémorragique telle que la fièvre jaune ou de fièvre due aux virus Ebola ou Lassa). D'autre part, si vous avez fait un long voyage en position assise, une forte douleur dans le mollet peut être le signe d'une thrombose. Consultez un médecin rapidement, car un caillot sanguin peut se détacher et obstruer un vaisseau pulmonaire, entraînant alors une affection respiratoire potentiellement fatale : l'embolie.

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



DIARRHÉE?  
FLORE INTESTINALE PERTURBÉE?  
NE RESTEZ PAS SANS RIEN FAIRE.



**4 en 1**

Agit contre la diarrhée  
Régénère la flore intestinale perturbée  
Protège l'intestin lors de la prise d'antibiotiques  
Inhibe les bactéries nuisibles à l'intestin

**Bioflorin®**

POUR LE BIEN-ÊTRE DE VOTRE FLORE INTESTINALE.

Ceci est un médicament autorisé.  
Veuillez lire la notice d'emballage.

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

  
**SANOFI**

## Canicule : protégeons les aînés

Pour des raisons physiologiques, les personnes âgées sont plus vulnérables aux fortes chaleurs que le reste de la population.



L'été sera-t-il caniculaire ? En raison du réchauffement climatique, on sait que cette probabilité est toujours plus grande. La canicule se définit par une vague de chaleur à des températures supérieures à 34 degrés durant au moins trois jours consécutifs. Ses conséquences sur la santé peuvent être désastreuses : la plus grave étant le coup de chaleur qui se manifeste par une hyperthermie et des troubles du système nerveux central, voire le décès, dans les cas les plus graves. Les autres maladies liées à la chaleur peuvent être, par ordre de gravité, une rougeur de la peau, un œdème des membres inférieurs, des crampes musculaires, un évanouissement ou encore un état d'épuisement.

Les aînés sont parmi les personnes les plus vulnérables aux fortes chaleurs. Avec l'âge, des changements physiologiques s'opèrent : la sensation de soif ainsi que la sensation de chaleur diminuent.

**Si une personne âgée vit seule, enquêtez-vous de son état**

D'autre part, les mécanismes censés réguler la température interne comme la transpiration sont moins bons. La capacité à augmenter la fréquence cardiaque est réduite, le débit sanguin est donc moins important. Si une personne âgée de votre entourage vit seule, enquêtez-vous de son état durant les périodes de canicule. Il s'agit d'avoir au moins un

contact par jour pour vérifier qu'elle ait pris les mesures adéquates pour se protéger (boissons fraîches, réfrigérateur en fonction, hydratation suffisante, médicaments au frais, volets fermés, température intérieure inférieure à 28°C, téléphone en fonction avec les numéros d'urgence à portée de main, etc.). Vous pouvez également lui demander ce dont elle a besoin et lui répéter les consignes pour se protéger de la chaleur.

### **LES MÉDICAMENTS, UN FACTEUR DE RISQUE INATTENDU**

Les médicaments, par le biais de leurs mécanismes d'action ou de leurs ef-

fets secondaires, pourraient être responsables de l'aggravation des symptômes liés aux températures extrêmes. Les diurétiques, par exemple, augmentent la production d'urine et exposent donc à une déshydratation. Les hypotenseurs (médicaments capables de faire diminuer la pression dans les artères) peuvent faciliter la perte de connaissance en cas de malaise dû à une trop forte chaleur.

## LES SIGNAUX D'ALERTE

Plusieurs signes, parfois négligés par la personne elle-même, indiquent une souffrance causée par la chaleur. Les signaux qui doivent alerter? Une modification du comportement habituel, une faiblesse, une fatigue importante, des maux de tête, des vertiges, des crampes musculaires, des difficultés à se déplacer, des troubles du sommeil, un état de confusion, des nausées, des vomissements, des diarrhées ou de la fièvre. Un état de conscience altéré, une perte de connaissance, une somnolence, une confusion dans les propos ou la présence de fièvre (supérieure à 40°C) constituent des signaux d'urgence.

### **Si vous observez l'un ou l'autre de ces symptômes, il vaut mieux réagir rapidement**

Si vous observez l'un ou l'autre de ces symptômes (ou si vous-même en êtes victime), il vaut mieux réagir rapidement: rafraîchir la personne, la faire boire et l'installer dans un endroit frais. Ensuite, il convient de consulter un médecin.



## LES BONS GESTES

- réduire ses déplacements, se reposer et rester chez soi ;
- maintenir le plus possible une ambiance fraîche dans la maison en fermant les fenêtres, les volets et les stores le jour, et aérer la nuit quand cela se rafraîchit ;
- porter des vêtements clairs, amples et légers ;
- se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le corps ;
- manger froid, léger, des aliments riches en eau (légumes, fruits, salades) et des produits laitiers ;
- boire régulièrement et avant d'avoir soif ; éviter l'alcool qui a un effet diurétique et conduit donc à la déshydratation ;
- prendre conseil auprès de son médecin traitant en cas de traitement ou de maladie chronique.

Louis  
Widmer  
SWISS+DERMATOLOGICA



## Déodorants dermatologiques – efficaces, délicats et bien tolérés

**AVEC OU SANS SELS D'ALUMINIUM**

Très doux et sans alcool, les déodorants Louis Widmer contiennent des substances de qualité qui neutralisent les odeurs. Fraîcheur, protection et tolérance cutanée optimale pour une sensation de sécurité pendant 24 heures. Aussi disponible sans parfum.

MADE IN SWITZERLAND 



### **CADEAU**

All Day 50+ (15 ml),  
légèrement parfumé, avec  
chaque déodorant (dans la  
limite des stocks disponibles)



TENA®

# NOUVEAU Silhouette

UNDERWEAR

La même sensation qu'un sous-vêtement.  
La protection TENA en plus.

Les nouveaux TENA Silhouette vous offrent la même sensation que des sous-vêtements classiques mais vous offrent, en plus, une protection contre les fuites urinaires – pour que vous puissiez vous sentir à la fois féminine, sûre de vous et parfaitement bien.

Disponibles en modèles taille haute ou taille basse et dans différentes couleurs et différentes tailles.

VENDUS  
UNIQUEMENT  
DANS LES MAGASINS  
SPÉCIALISÉS\*



**ÉCHANTILLON GRATUIT**

DANS VOTRE PHARMACIE OU PARAPHARMACIE OU À LA  
HOTLINE TENA 08 40 - 22 02 22\*\*

\* TENA Silhouette Normal Noir et Blanc Low Waist ne sont disponibles exclusivement qu'en pharmacie.  
\*\* 0.08 CHF/minute, les prix de la téléphonie mobile peuvent varier. Appels possibles seulement depuis la Suisse.

## 9 conseils pour reprendre le sport

**Souffler ses 35, 40, 50 bougies s'accompagne souvent d'un lot de bonnes résolutions, avec, en tête, celle de reprendre le sport. Après plusieurs années d'abstinence sportive, quelques règles doivent être respectées pour transformer l'essai sans encombre, et dans la durée.**



s'agira, selon les cas, d'un test d'effort ou d'un test de performance. Le premier est préconisé pour les personnes présentant des risques cardiovasculaires. Réalisé par un cardiologue, il vise à dépister une souffrance cardiaque ou vasculaire pendant l'effort. En fonction des résultats, le médecin conseillera les exercices et intensités adéquats. Quant au test de performance, effectué au sein d'un centre médical ou sportif, il permet de définir la zone d'effort optimale du patient, traduite en fréquence cardiaque à cibler pendant l'activité physique.

### COMMENCER DOUCEMENT

Même si l'élan peut être tout autre, une reprise du sport progressive est LE gage de réussite. A titre d'exemple, la course à pied peut se réinitier par de simples sorties de marche rapide et évoluer progressivement jusqu'à pouvoir faire le parcours en courant d'une traite. A noter que la libération d'endorphines inonde le corps d'une sensation de bien-être à partir de vingt minutes d'activité physique.

Un schéma hebdomadaire possible, au fil des semaines et en écoutant

### MISER SUR LE PLAISIR

Le meilleur sport? Celui que l'on va vraiment pratiquer! Inutile donc de se contraindre à enfileur une tenue d'escrimeur ou à s'inscrire à un cours de Zumba endiablé, si seul le grand air nous fait envie. L'idéal est d'aller vers le sport qui nous attire et dont on ne se lassera pas au bout de deux ou trois semaines. Les premières questions à se poser pour optimiser son choix: sport individuel ou collectif? En extérieur ou à l'intérieur? Quelles possibilités à proximité du domicile ou du bureau?

### PASSER PAR LA CASE « MÉDECIN »

Après des années sans pratiquer de sport, un état des lieux médical s'impose. Le but: évaluer les éventuelles faiblesses de l'organisme, en particulier au niveau du cœur. Après avoir passé en revue les facteurs de risque cardiovasculaire (sexe masculin, sédentarité, tabagisme, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, diabète, surpoids, antécédents familiaux), le médecin pourra donner son aval pour une reprise immédiate ou orienter vers des examens plus approfondis. Il

sa marge de progression : commencer par deux fois 15 minutes, puis deux fois 30 minutes, deux fois 45 minutes et de là, passer à trois séances par semaine pour atteindre l'objectif idéal de cinq séances par semaine de 30 à 45 minutes.

## MANGER SAINEMENT

Un abondant plat de pâtes n'est pas nécessaire avant un footing ou avant des longueurs de piscine ! Faire le plein d'hydrates de carbone (ou « sucres lents »), le carburant principal de nos muscles, est conseillé, mais plutôt à la veille d'une épreuve d'endurance importante ou d'une compétition. L'assiette idéale pour toute personne reprenant une activité sportive modérée : manger sainement, équilibré et varié. Ni plus ni moins.

### Planifiez une séance de sport au minimum deux heures après un repas

A noter que si une barre de céréales est envisageable avant l'exercice, mieux vaut planifier une séance de sport au minimum deux heures après un repas. L'idée est ainsi d'éviter que l'énergie ne soit trop mobilisée par la digestion au moment de l'effort.

## BOIRE SUFFISAMMENT

Nécessaire avant, pendant et après l'exercice, l'eau va pallier les pertes hydriques dues à l'effort. Y ajouter

quelques calories par le biais d'une boisson sportive ou d'un jus de fruits est possible, si le système digestif le tolère, à condition de ne pas excéder la proportion « moitié jus de fruits - moitié eau ». Le risque face à un mélange trop concentré est de provoquer un appel d'eau dans les intestins, ce qui n'est pas souhaité pendant l'effort.

## S'ÉTIRER, MAIS JAMAIS AVANT L'EFFORT

Si l'utilité des étirements est aujourd'hui sujette à controverse, une chose est sûre : ils sont à proscrire avant l'exercice. Les microlésions musculaires (bénignes) provoquées par les étirements peuvent s'aggraver durant l'effort physique qui va suivre, et être à l'origine de blessures. L'échauffement articulaire et musculaire est, quant à lui, tout à fait conseillé avant de s'élancer.

## TROUVER CHAUSSURE À SON PIED

Pour avaler au mieux les kilomètres lors de la course à pied, semelles amortissantes ou version minimaliste ? Le débat fait rage parmi les spécialistes. Ni les unes ni les autres ne seraient en réalité la panacée... En prédisposant (à tort) à une attaque par le talon lors de la course, les chaussures dotées de semelles amortissantes peuvent favoriser des douleurs aux genoux, aux hanches et au dos. Quant à leurs rivales minimalistes, certes plus enclines à nous



rapprocher d'une course naturelle, elles se heurtent aux adaptations de notre corps à une civilisation bien loin des foulées pieds nus de nos ancêtres. Résultat : avec les secondes, un risque accru de traumatismes durant la phase de reprise, notamment pour les tendons peu entraînés. La solution idéale est donc variable d'une personne à l'autre. Un minimum de renfort et d'amorti au niveau du talon reste préférable, sous réserve d'une technique de course adéquate.

## ÉCOUTER SON CORPS

Si reprendre le sport peut s'accompagner de courbatures lors des toutes premières séances, celles-ci doivent rapidement disparaître. Toute douleur pendant l'exercice ou un essoufflement excessif doivent être entendus comme le signe d'un effort inadapté ou mal réalisé. Il est

donc essentiel de s'écouter... et de savoir s'entourer. Pour adapter les activités à son besoin, doser l'effort, corriger les mauvais placements ou établir un plan de progression pertinent, le coach sportif est un allié précieux.

## OBJECTIF : 5 FOIS 30 MINUTES PAR SEMAINE

Les bénéfices de l'activité physique sur nos organes, notre tension artérielle, notre moral et plus largement sur notre longévité ne sont plus à prouver. Et pourtant... La sédentarité

continue de sévir dangereusement. Deux tiers des Suisses se situeraient en dessous des recommandations en vigueur :

### Épargner sa voiture pour les déplacements à proximité

- 2 h 30 d'activité d'intensité moyenne (marche rapide, vélo, jardinage...) ou 1 h 15 d'activité d'intensité élevée (course à pied, course à vélo, natation, ski de fond, salle de fitness) sont recommandées chez l'adulte.

- 5 séances de 30 minutes par semaine d'une activité rendant légèrement essoufflé représentent un rythme optimal.

- 2 séances hebdomadaires sur 5 sont à consacrer au renforcement musculaire, à compléter de gymnastique pour améliorer la souplesse.

- 10 minutes d'activité peuvent déjà être comptabilisées sur le total de la journée. Quelques clés : opter pour les escaliers, se garer au bout du parking, épargner sa voiture pour les déplacements à proximité...

Source : [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch) / Illustration : Freepik, Rawpixel.com et Macrovector

Bon pour la santé de votre corps

## Magnésium EXPRESS

Avec du citrate de magnésium tel qu'on le trouve sous forme de constituant de l'organisme.

- **BON POUR LA SANTÉ DE VOTRE CORPS**  
d'où son action rapide.
- **HAUTEMENT DOSÉ**  
avec 375mg de magnésium, seulement une fois par jour.
- **EXTRA RAPIDE**  
pour une prise sans eau.

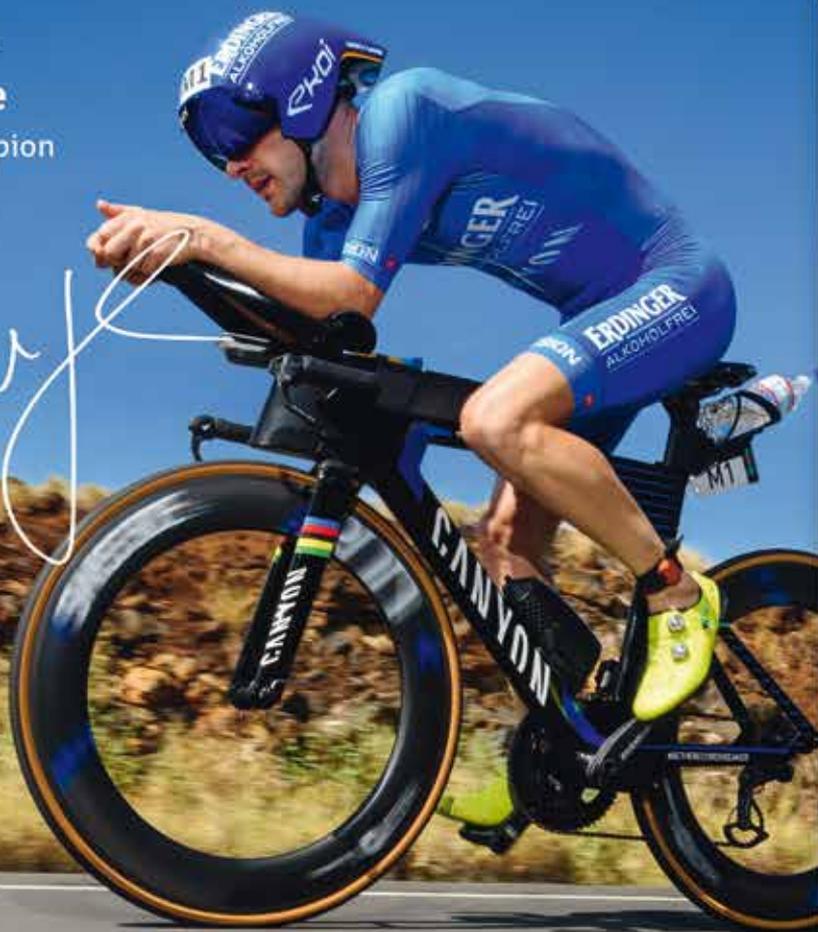
Disponible dans les pharmacies ou drogueries.

Disponible aussi en comprimés effervescents et en granulés solubles. [www.diasporal.ch](http://www.diasporal.ch)

Pour des muscles relaxés



Recommandé par  
**Patrick Lange**  
Triathlon World Champion



**ultrasun**

ADVANCED SWISS SUNCARE  
Made in Switzerland

Protection dermatologique UV  
sans ingrédients à risques.

UVA  
UVB  
IR-A

0%

**Très haute tolérance**

Tous les produits Ultrasun sont formulés SANS parfum, huiles minérales, silicones, émulsifiants PEG/PPG, filtres irritants ou perturbateurs endocriniens, enrobage aluminium ou conservateurs.



**Légèreté inégalée**  
gels et sprays  
transparents



**Disponible**  
en pharmacies  
et drogueries

# Parés pour tous les sports

Une protection solaire anti-UV sun-sationnelle sans filtres hormonaux actifs et irritants ni ingrédients controversés ? Cela existe ! En quoi les produits de la marque suisse Ultrasun sont-ils uniques ? Le point.

En petites foulées ou à vélo, direction la nature ! Nombreux sont ceux qui s'adonnent avec plaisir à une activité sportive de plein air. Pourtant, si le soleil contribue à notre bien-être général, les répercussions de son rayonnement sur la peau ne sont pas à prendre à la légère. Tandis que les rayons UVB exercent un effet néfaste sur notre ADN, les rayons UVA pénètrent profondément dans la peau et détruisent les fibroblastes responsables de la production des fibres de collagène et d'élastine. Résultat : notre peau perd de son élasticité et nous paraissions plus âgés.

## Quelle est la meilleure façon de protéger la peau ?

Opter pour les produits de protection solaire Ultrasun. Ces derniers se distinguent fondamentalement des produits conventionnels et offrent une couverture unique zéro pour cent :

- aucun filtre UV irritant (comme l'octocrylène) ou hormono-actif (comme l'éthylhexyl méthoxycinnamate, le butylméthoxydibenzoylméthane) ;
- pas d'huiles minérales comédogènes, de silicones et d'émulsifiants PEG/PPG ;
- pas de composés d'aluminium ;
- pas de conservateurs déstabilisants pour la peau (parabènes, phénoxyéthanol, etc.) ;
- sans parfum.

Agréables sur la peau, les produits Ultrasun protègent contre le vieillissement prématuré grâce à leur complexe de protection infrarouge A avec GSP.

Les sportifs particulièrement actifs, tels que les **équipes suisses de beach-volley et le champion du monde de triathlon/IRONMAN Hawaii 2017 et 2018 Patrick Lange**, apprécient beaucoup ces produits transparents à absorption rapide.

**A compter du 1<sup>er</sup> janvier 2021, Hawaii interdira complètement l'octinoxate (éthylhexyl méthoxycinnamate) et l'oxybenzone, car il a été démontré que ces filtres endommagent les coraux. Ultrasun ne les utilise plus depuis 2016.**

# Génériques Mepha

Un double avantage:  
**De bons médicaments  
à bons prix**

mepha



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

**Demandez les génériques Mepha**

Les médicaments à l'arc-en-ciel

**mepha**



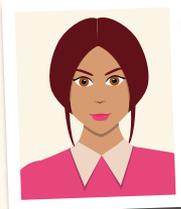
## Soleil : quel est votre phototype ?

Le type de peau influence la durée recommandée d'exposition aux rayons du soleil et les besoins en protection.



PHOTOTYPE 1  
Type celtique

Cheveux roux, yeux verts,  
peau très blanche



PHOTOTYPE 4  
Type méditerranéen

Cheveux et yeux bruns,  
peau mate qui reste hâlée  
même en hiver



PHOTOTYPE 2  
Type nordique

Cheveux blonds, yeux clairs,  
peau pâle



PHOTOTYPE 5  
Type indien ou africain du nord

Cheveux et yeux foncés,  
peau brune



PHOTOTYPE 3  
Type caucasien

Cheveux châtons, yeux clairs,  
peau blanche



PHOTOTYPE 6  
Type africain

Cheveux et yeux noirs,  
peau noire ébène

Rouquin aux yeux clairs, attention : votre peau n'est clairement pas aussi bien armée contre les UV que celle de votre copine brune aux yeux foncés. Si cette évidence prête à sourire, elle est toutefois à prendre très au sérieux dès le retour des beaux jours.

En dermatologie, on classe les peaux selon six phototypes différents. Il s'agit d'une classification théorique, au vu des nombreux mélanges possibles, mais elle permet

de se faire une idée de sa propre résistance face aux agressions du soleil. Quel que soit son phototype, on peut prendre des coups de soleil.

**Quel que soit son phototype,  
on peut prendre  
des coups de soleil**

Si, pour la plupart des phototypes, une exposition progressive permet à la peau de mieux s'armer contre les effets des rayons solaires, il n'en est pas ainsi pour le phototype 1 (les

roux aux yeux verts). La production de mélanine en réponse aux UV ne fonctionne pas bien chez les roux, leur peau passe donc directement du blanc au rouge. Pour rappel, la mélanine est une molécule présente notamment dans les cheveux et la peau. Elle protège cette dernière des agressions des UV. Les phototypes 2 (type nordique), en revanche, ont une petite chance de voir leur derme se parer d'un joli hâle doré au fur et à mesure que la saison estivale avance. Les types caucasien et mé-

diterranéen doivent bien se protéger en début de saison et continuer ensuite à faire attention aux heures les plus chaudes.

Indiens et Africains peuvent faire l'impasse sur la crème solaire, leur risque de développer un mélanome (cancer de la peau) après un été passé sur les plages lémaniques est très rare. Ce risque est en revanche trois fois plus élevé pour les phototypes clairs. Attention toutefois aux insolation et au soleil pris en altitude. Une casquette ne fera de mal à personne.

## PATCHS ET APPLICATIONS POUR MIEUX S'ARMER CONTRE LES UV

Les marques de cosmétiques rivalisent d'ingéniosité pour réinventer la

meilleure façon de se protéger des agressions solaires. Il existe même un patch cutané : ce petit autocollant se fixe sur la peau et peut y rester jusqu'à cinq jours. Il capte ainsi les UV qu'il rencontre au fur et à mesure que la journée avance.

### Une application vous renseigne sur la quantité individuelle d'UV reçus

Une application le scanne et vous renseigne sur la quantité individuelle d'UV reçus, et vous avertit quand il faut remettre de la crème, entre autres. Les objets connectés, patchs et autres applications peuvent être utiles aux familles pour mieux prendre conscience de leur temps d'exposition et des risques encourus. Ce sont donc de bons outils pédagogiques, mais ils ne sont pas indispensables. Normalement, le bon sens devrait suffire.

Plusieurs applications proposent de fournir l'indice UV par région géographique. Une façon de réaliser que le soleil frappe plus fort ici que là, mais fondamentalement, la règle d'or reste la même pour les phototypes 2, 3 et 4 : rester le plus possible à l'ombre pendant les heures les plus chaudes, s'enduire régulièrement de crème solaire dotée d'un indice de protection d'au moins 25, faire porter en plus un t-shirt anti-UV aux enfants, et mettre casquette (ou chapeau) et lunettes.

### Les objets connectés peuvent être utiles aux familles pour mieux prendre conscience de leur temps d'exposition

Pour rappel, même un écran total ne peut rivaliser contre un soleil tropical au zénith !

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

**Super Premium 3:**  
**L'allié idéal des petits super-héros.**

Le tout nouveau lait de croissance de Bimbosan est également produit à base de lait suisse de haute qualité et sans huile de palme. Super Premium 3 contient tout ce dont les petits super-héros ont besoin à partir de 12 mois: encore plus d'oméga 3 et d'oméga 6, une multitude de vitamines ainsi que des nucléotides pour une bonne croissance.

**SANS**

**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 [www.bimbosan.ch](http://www.bimbosan.ch) ou au 032 639 14 44 et essayez-le sans tarder.

**NOU VEAU**

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



# EMOFLUOR® PRO TWIN CARE

STANNOUS FLUORIDE & CUROLOX® TECHNOLOGY

DÉSENSIBILISE LES DENTS SENSIBLES

RÉGÈNÈRE LA SURFACE DE L'ÉMAIL

PRÉVIENT L'ÉROSION

EMOFLUOR® PRO TWIN CARE est le premier produit associant le fluor stanneux, réputé pour sa haute efficacité et le système primé CUROLOX® TECHNOLOGY.

Les composants minéraux et les molécules protéiques intelligentes forment rapidement et de manière durable une couche de protection. Les tubules dentinaires sont fermés efficacement et l'émail protégé des attaques acides.



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz | [www.wild-dental.com](http://www.wild-dental.com) | [www.wild-pharma.com](http://www.wild-pharma.com)

# Les six formes de TOC les plus courantes



Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) sont une pathologie psychiatrique qui se déclare généralement à l'adolescence. Le TOC se caractérise d'abord par une obsession, source d'anxiété, de malaise ou de dégoût, que la personne n'arrive pas à chasser de son esprit. Ces obsessions vont s'accompagner de compulsions, souvent sous forme de rituels, qui peuvent durer jusqu'à plusieurs heures. Voici les formes de TOC les plus courantes.

## L'OBSESSION DE CONTAMINATION

La personne qui souffre de ce trouble obsessionnel est excessivement préoccupée, voire dégoûtée par les sécrétions corporelles en tout genre, les produits toxiques, les contaminants environnementaux, les insectes, les microbes... L'obsession peut se déclencher spontanément ou à la vision d'un stimulus externe.

Le contact physique avec l'agent contaminant va s'accompagner de rituels excessifs de lavage. La personne va se laver très souvent (douche très longue, de très nombreux lavages des mains...), par peur d'être contaminée ou salie, et fera de même avec la maison.

## LES OBSESSIONS DE DOUTE OU D'ERREUR

Les personnes qui souffrent de ce trouble craignent en permanence d'avoir oublié de faire quelque chose et/ou de l'avoir mal fait. La compulsion s'exprime par une vérification systématique et excessive. Les obsessions de doute s'accompagnent fréquemment de rituels de vérification plus ou moins contraignants, effectués selon des modalités bien précises. Le patient va par exemple vérifier 5 fois s'il a bien fermé la porte et peut recommencer ce rituel de nombreuses fois en cas de forte

angoisse. Cela peut aussi se traduire par le fait de relire une dizaine de fois un texte pour vérifier qu'il n'y a pas d'erreurs.

## L'OBSESSION DE MALHEUR ET DE SUPERSTITION

Les personnes qui souffrent de ce TOC sont obsédées par la crainte de porter malheur ou par la crainte qu'un malheur se produise. Pour les personnes qui en souffrent, l'évocation d'un chiffre, la présence d'une couleur ou d'un signe particulier sont susceptibles de provoquer des catastrophes. Ces obsessions revêtent souvent un caractère religieux ou du moins spirituel : peur du blasphème, du sacrilège, obsédé par ce qui est bien et mal. Les obsessions de malheur et de superstition s'accompagnent fréquemment de rituels conjuratoires qui peuvent prendre la forme de répétition d'un geste (comme toucher un objet un certain nombre de fois), d'un mot ou d'arithmomane (fait de compter mentalement).

## L'OBSESSION DE SYMÉTRIE ET D'EXACTITUDE

Les personnes souffrant de ce TOC sont obsédées par la symétrie, l'ordre et le rangement. Ces obsessions s'accompagnent de rituels d'agencement et de vérification : chaque objet doit avoir une place précise, les choses doivent être parfaitement symétriques, etc. Jusqu'à passer beaucoup

de temps pour trouver l'emplacement parfait. Pour ces personnes, un objet qui n'est pas à sa place peut générer une très forte angoisse et s'accompagner de pensées saugrenues comme «si cet objet n'est pas à sa place, quelqu'un va avoir un accident». Le besoin de symétrie et d'exactitude peut aussi s'accompagner de conduites d'évitement, comme ne pas déplacer certains objets ou ne jamais utiliser certaines choses, par exemple.

## LES TROUBLES D'ACCUMULATION ET DE COLLECTIONNISME

Le TOC d'accumulation et de collectionnisme se traduit par la peur de jeter un objet, le fait de ramasser

et entreposer des objets ou des papiers inutiles, de collecter des objets et d'éprouver une grande difficulté à s'en débarrasser. Cela peut concerner une seule catégorie d'objets ou tous les objets sans différenciation. Ces personnes vont par exemple garder des piles et des piles de prospectus et autres journaux, collectionner de très nombreux objets inutiles, voire vivre au milieu d'immondices. Devoir se séparer de ces objets va générer une très grande angoisse.

## LES OBSESSIONS AGRESSIVES

Les obsessions agressives se manifestent par de nombreuses pensées violentes, une peur excessive de faire du mal aux autres ou à soi-même, de

laisser échapper des insultes, de faire ou dire des choses embarrassantes, d'avoir des réactions agressives ou d'être responsable d'un fait horrible. Ces obsessions s'accompagnent le plus souvent de conduites d'évitement: la personne va par exemple éviter de conduire une voiture (peur d'écraser quelqu'un) ou de tenir un couteau (peur d'avoir envie de tuer quelqu'un ou de se faire mal)... Mais cela peut également se traduire par la répétition de mots obscènes ou par des rites conjuratoires. Parmi les obsessions agressives, on trouve aussi les obsessions sexuelles: la personne a des pensées perverses, pédophiles, incestueuses ou des pensées qu'elle juge immorales comme des pensées homosexuelles non assumées.

Source : [www.passeportsante.org](http://www.passeportsante.org) / Illustration : Freepik, Rawpixel.com

# Jambes lourdes, fatiguées, douloureuses ?



Antistax® forte contient de l'extrait de feuilles de vigne rouge. Une cure de comprimés d'Antistax® forte renforce les parois des veines et soulage la douleur dans les jambes.



## Poké Party



### Ingrédients (8 personnes)

#### CABILLAUD MARINÉ

3 cs de sauce soja  
1 cc d'huile de sésame  
1 limette  
2 cc de vinaigre de riz  
1 oignon en botte  
400 g de filet de cabillaud

#### CABILLAUD MARINÉ

Mélanger la sauce soja, l'huile, le zeste râpé et le jus de la limette, le vinaigre de riz et l'oignon en botte coupé en fines rondelles. Ajouter le poisson coupé en dés de 1 cm, couvrir et laisser mariner pendant 20 minutes au réfrigérateur.

## SAUMON À LA MAYONNAISE ÉPICÉE

1 jaune d'œuf  
1 cc de moutarde  
1 cc de jus de citron  
¼ cc de sel  
1 dl d'huile d'arachide  
20 g de gingembre mariné  
4 cc de sauce pimentée  
(ex. sriracha)  
400 g de filet de saumon

## SAUCE AU BEURRE DE CACAHUÈTES

2 cs de beurre de cacahuètes  
½ cc de sauce poisson  
1 limette  
6 cs de sauce Sweet chili  
1 Chili rouge

## RIZ POUR SUSHI

600 g de riz pour sushi  
1,2 l d'eau  
1 cc de sel  
3 cs de vinaigre de riz  
1 cs de sésame grillé

## BOLS

400 g de thon Albacore  
2 avocats  
300 g de carottes  
1 mangue  
320 g d'edamames  
40 g de gingembre mariné  
1 bouquet de coriandre  
1 bouquet de basilic thaï  
1 bouquet de menthe poivrée

## SAUMON À LA MAYONNAISE ÉPICÉE

Mélanger le jaune d'œuf avec la moutarde, le jus de citron et le sel. Ajouter l'huile tout en remuant, d'abord goutte à goutte, puis en filet, jusqu'à obtenir une mayonnaise épaisse. Ajouter le gingembre finement haché et la sauce piquante. Incorporer le saumon coupé en dés de 1,5 cm.

## SAUCE AU BEURRE DE CACAHUÈTES

Prélever le zeste et le jus de la limette. Epépiner le chili et le hacher menu. Mélanger tous les ingrédients.

## RIZ POUR SUSHI

Rincer le riz sous l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire. Mettre le riz, l'eau et le sel dans une casserole. Laisser reposer 15 minutes, puis porter à ébullition sans couvrir. Baisser le feu, laisser l'eau s'évaporer jusqu'à l'apparition de petits cratères. Couvrir et laisser gonfler à feu très doux pendant environ 10 minutes. Incorporer le vinaigre et le sésame.

Disposer sur la table le thon, les avocats, les carottes, et la mangue coupés en fines lamelles. Effeuillez la coriandre, le basilic thaï et la menthe poivrée. Disposer également les edamames, le gingembre mariné, le riz, le cabillaud, le saumon et la sauce cacahuètes. Dresser dans des bols les différents ingrédients selon les désirs de chacun.

## Tarte aux figues



### Ingrédients ( 8 personnes )

#### PÂTE BRISÉE

100 g de farine blanche  
50 g de farine complète  
60 g de sucre  
½ cc de sel  
80 g de beurre  
1 œuf

#### APPAREIL

250 g de mascarpone  
20 g de sucre glace  
1 gousse de vanille  
1 dl de crème entière  
5 cs de pâte à tartiner aux fruits  
d'argousier  
1 zeste de citron  
4 figues  
1 brin de thym

#### PÂTE BRISÉE

Battre l'œuf, couper le beurre froid en petits morceaux. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter le beurre et mélanger à la main pour obtenir une masse grumeleuse. Ajouter l'œuf et mélanger sans pétrir pour obtenir une pâte souple. Abaisser la pâte, la mettre sur la plaque, piquer le fond et réserver au frais pendant 30 minutes. Cuire à blanc environ 20 minutes dans un four préchauffé à 220°C. Démouler le fond de tarte sur une grille et laisser tiédir.

#### APPAREIL

Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et prélever les graines. Mélanger le mascarpone avec la vanille et le sucre glace.

Fouetter la crème avec la pâte à tartiner aux fruits d'argousier et le zeste de citron, incorporer le mascarpone. Etaler sur le fond de tarte. Couper les figues et fines rondelles et les répartir sur la crème. Parsemer avec des feuilles de thym.

# 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)

PROCHAIN NUMÉRO  
1<sup>ER</sup> AOÛT 2019 | N° 49