

Info Santé

AOÛT - SEPTEMBRE 2019 | N°49

Bien-être : Les bienfaits de l'altitude
Dossier : Manque de sommeil, un risque pour la santé



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

Trop de médicaments pour nos aînés !

Plusieurs articles dans la presse écrite et audiovisuelle se sont récemment fait l'écho de la problématique de la surmédication chez les seniors.

En Suisse, deux tiers des seniors souffrent de plusieurs maladies chroniques et la moitié d'entre eux prennent cinq médicaments ou plus chaque jour. Il n'est pas rare de voir des résidents en EMS avaler 15, voire 20 médicaments. Une étude récemment menée en Suisse a montré que sur 10 médicaments prescrits, 2 à 3 sont des médicaments potentiellement inappropriés (MPI), c'est-à-dire dont les bénéfices sont inférieurs aux risques. Les arrêter améliorerait la santé du patient ! 70 % des personnes suivies dans cette étude s'étaient vu prescrire au moins un MPI.

Déprescrire n'est pas simple, mais il est juste de remettre en question la médication de manière régulière. Les récits de patients qui ont pu diminuer le nombre de médicaments et ont ainsi vu leur qualité de vie s'améliorer de manière significative sont monnaie courante.

Il faut impérativement privilégier un travail interdisciplinaire et renforcer la collaboration entre les médecins, les centres médico-sociaux (soins à domicile) et les pharmaciens. Il est par ailleurs très utile de centraliser ses informations personnelles en ne s'adressant qu'à un seul pharmacien afin de garantir une bonne vue d'ensemble.

Laurent Vianin

sommaire



VOTRE PHARMACIEN

.....

05

netCare, votre consultation médicale en pharmacie

PRÉVENTION

.....

06

La contraception d'urgence : pilule du lendemain ou stérilet au cuivre ?

BIEN-ÊTRE

.....

08

Les bienfaits de l'altitude

DOSSIER

.....

10

Manque de sommeil, un risque pour la santé

11

Endormissement :
quand d'étranges sensations surviennent

12

Cauchemars : quand la frontière se brouille
entre rêves et réalité

MÉDECINE

.....

14

Peut-on prévenir l'eczéma ?

RECETTES DE SAISON

.....

16

Quiche aux légumes d'été

17

Tartine abricot miel ricotta

TEBODONT®

à l'huile de l'arbre à thé | Melaleuca alternifolia

pour les soins bucco-
dentaires optimaux

- soigne et fortifie les gencives
- offre une sensation de fraîcheur
- prévient la formation de plaque
- pour la prophylaxie de la carie
- testé cliniquement avec succès

vous
convaincra
également!



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz | www.wild-pharma.com

netCare, votre consultation médicale en pharmacie

Pour faciliter la prise en charge des patients, certaines pharmacies proposent la prestation netCare, qui vous évite de prendre rendez-vous chez le médecin: les pharmacies netCare peuvent en effet vous proposer des conseils médicaux et des médicaments lors de maladies et de blessures sans gravité.



netCare associe le premier conseil en pharmacie à la possibilité de consulter un médecin à distance. Sans rendez-vous, vous pouvez ainsi bénéficier d'une consultation et d'une aide médicale pour toute maladie bénigne ou petite blessure. Vous recevez immédiatement le médicament adéquat, et ce, même s'il n'est disponible que sur ordonnance.

Après le triage, le pharmacien vous conseille, si nécessaire, de consulter

un médecin ou de vous rendre au service des urgences d'un hôpital. Vous pouvez bien évidemment prendre rendez-vous chez votre médecin de famille ou demander à bénéficier d'une téléconsultation directement à la pharmacie. L'entretien de triage avec le pharmacien et l'éventuelle consultation d'un médecin sont payants. Les coûts varient en fonction de l'assurance-maladie. Votre pharmacien vous conseille volontiers!

Source : www.pharmasuisse.org / Illustration : Freepik



PharmOnline

Ma pharmacie indépendante en ligne



SOIN DES PLAIES

En cas de petits ou gros bobos, il est important de pouvoir intervenir avec du matériel adapté. Cotons, compresses, bandes... Votre pharmacien vous conseille sur le matériel de première nécessité qui doit trouver sa place dans votre armoire à pharmacie.

Retrouvez d'autres conseils, prestations et services sur pharmonline.ch

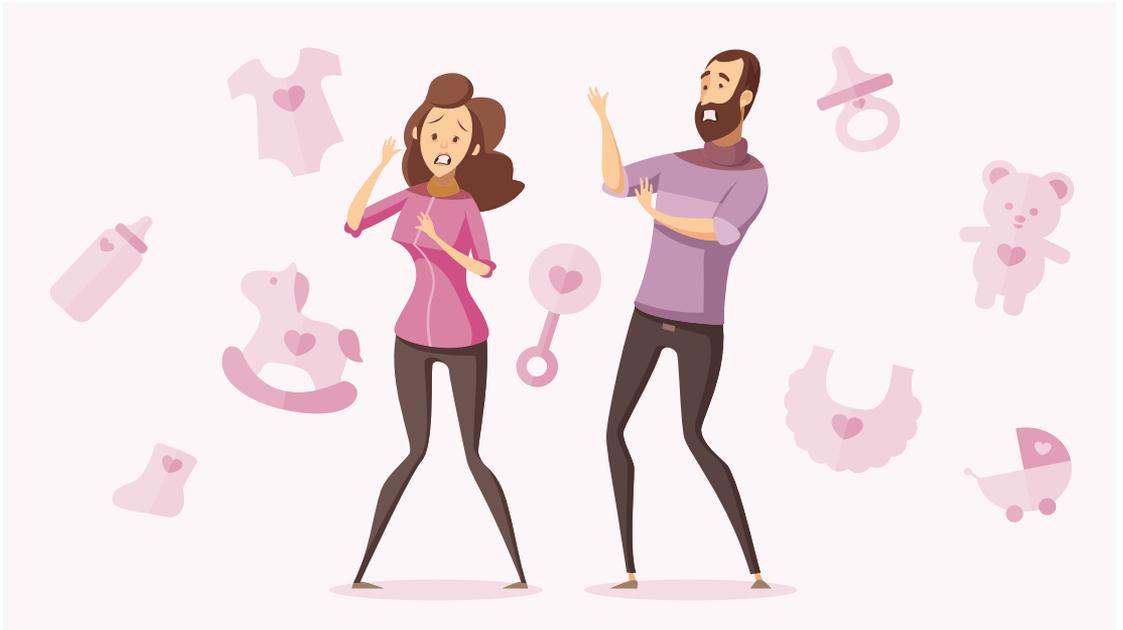


Téléchargez
sans attendre
l'application
PharmOnline



La contraception d'urgence : pilule du lendemain ou stérilet au cuivre ?

Pour pallier un accident de parcours (déchirure du préservatif, oubli de pilule, déplacement de l'anneau intra-vaginal...) et éviter une grossesse non désirée, il existe quelques méthodes. Zoom sur les solutions dont vous disposez pour rattraper une situation à risques.



QU'ENTEND-ON PAR CONTRACEPTION D'URGENCE ?

Comme son nom l'indique, il s'agit d'une méthode contraceptive très ponctuelle et exceptionnelle, qui doit être envisagée à la suite d'un rapport à risque pouvant entraîner une grossesse non désirée. Elle doit donc être prise le plus rapidement possible après la relation sexuelle et n'est efficace que dans les 5 jours suivant cet épisode.

IL EN EXISTE DE DEUX SORTES :

- La méthode hormonale (pilule du lendemain) ;
- La pose d'un dispositif intra-utérin, comme le stérilet au cuivre.

En agissant directement sur le cycle menstruel de la femme, cette contraception d'urgence modifie complètement le bon fonctionnement de la muqueuse utérine, mais ne stoppe en aucun cas une grossesse préexistante. C'est pourquoi il est

primordial de la mettre en œuvre le plus tôt possible. Bien que très efficace, elle n'est pas fiable à 100 % ; en cas de doute ou en présence d'un retard de règles, il est donc nécessaire de consulter un médecin.

QUAND UTILISER UNE CONTRACEPTION D'URGENCE ?

Un préservatif qui craque ou un oubli de pilule sont les deux causes les plus fréquentes de recours à une telle contraception. Le réflexe



est alors généralement de courir à la pharmacie pour se procurer une pilule dite « du lendemain ». Elle est efficace pendant les 3 jours suivant le rapport sexuel et ne nécessite qu'une seule prise. Il est toutefois à noter que cette dernière ne remplace en aucun cas une contraception dite « classique » et qu'elle doit rester très exceptionnelle.



Il est également inutile de compter les jours et d'essayer de calculer sa période d'ovulation pour se persuader que la grossesse n'arrivera pas, car il est quasiment impossible de savoir avec certitude à quel moment elle aura lieu. En effet, le cycle d'une même femme peut varier de 23 à 35 jours.

La pilule du lendemain s'obtient facilement dans toutes les pharmacies. Elle doit être prise dès les premières heures suivant le rapport

pour en maximiser les effets. Il n'est pas recommandé d'avoir recours à la pilule du lendemain plus d'une fois par cycle.

Elle ne représente aucun risque pour la santé, si ce n'est de perturber le cycle menstruel à chaque prise, ce qui n'est pas idéal. Malgré tout, il est important de réaliser un test de grossesse dans les semaines qui suivent son ingestion pour vérifier qu'une fécondation a bien été évitée. Elle peut également provoquer quelques effets secondaires légers comme des nausées, des maux de tête ou de ventre ainsi que de petits saignements vaginaux qui disparaissent assez rapidement.

Malgré tout, il est important de réaliser un test de grossesse

Pour ce qui est des rapports suivant cet incident, il est conseillé d'utiliser un préservatif à chaque fois.

LE STÉRILET AU CUIVRE

Moins connu que la pilule du lendemain, il est pourtant tout aussi efficace, voire bien plus fiable. En effet, il permet d'empêcher l'œuf de

se fixer et de s'implanter au cœur de la muqueuse utérine, et possède un effet spermicide (qui détruit les spermatozoïdes) assez efficace.

Il est à implanter dans les 5 jours maximum après le rapport non ou mal protégé et nécessite une consultation préalable avec un gynécologue pour prévenir toute contre-indication. L'avantage de cette contraception d'urgence est qu'une fois en place, elle devient une méthode fiable de contraception régulière.

Une contraception d'urgence doit rester occasionnelle

Concernant les effets indésirables, il peut survenir quelques légères pertes de sang après son insertion ainsi que quelques crampes utérines pendant les heures qui suivent. Ce type de dispositif peut être envisagé quel que soit l'âge de la femme et même si elle n'a pas encore eu d'enfant.

Une contraception d'urgence doit rester occasionnelle. Pour éviter les risques et vivre sereinement sa sexualité, il est indispensable de se faire prescrire une méthode contraceptive régulière et efficace.

Les bienfaits de l'altitude

Vivre ou séjourner à moyenne altitude est bénéfique, surtout si l'on y fait de l'exercice. Un constat particulièrement intéressant pour les personnes qui souffrent d'obésité ou d'hypertension, ainsi que pour les personnes âgées.



Dans l'inconscient collectif, l'altitude est synonyme de risque pour la santé. Il est vrai que plus on grimpe, plus la pression barométrique – c'est-à-dire la pression de l'oxygène contenu dans l'air – diminue, ce qui amoindrit la quantité d'oxygène disponible pour nos poumons et notre organisme. C'est ce que l'on nomme « l'hypoxie hypobare ». Pour compenser, notre respiration s'accélère. Cela entraîne une hyperventilation qui réduit la teneur en CO_2 des vaisseaux sanguins

(l'hypocapnie). En outre, dormir en altitude augmente le risque d'apnée du sommeil et d'hypertension.

Faire de l'exercice en état d'hypoxie augmente la relaxation des vaisseaux sanguins

Il suffit souvent de passer une nuit dans un refuge à 3000 m pour commencer à souffrir de céphalées, de nausées, d'insomnies ou de vertiges qui caractérisent le mal des mon-

tagnes. Et si l'on s'élève au-dessus de 4000 m, on risque d'avoir des œdèmes pulmonaires et cérébraux.

PERTE DE POIDS

Toutefois, à des altitudes modérées (entre 1000 et 1800 m), la baisse de pression en oxygène dans l'air ambiant a de multiples bienfaits sur la santé. Elle entraîne dans l'organisme certains mécanismes proches de ceux que l'on retrouve



chez les sportifs de haut niveau qui s'entraînent en condition d'hypoxie (manque d'apport en oxygène au niveau des tissus de l'organisme) pour améliorer leurs performances.

Chez les diabétiques, l'altitude améliore la sensibilité à l'insuline

Nul besoin d'être un athlète pour profiter de ces bénéfices. Pour tout un chacun, faire de l'exercice en état d'hypoxie accroît la perfusion ainsi que l'oxygénation des muscles et augmente la relaxation des vaisseaux sanguins. Cela peut avoir un effet positif chez les personnes ayant de l'hypertension. Si ce trouble a tendance à s'aggraver avec l'altitude, il s'atténue au contraire quand on y fait de courts séjours. Il suffit de rester trois jours à 2500 m ou quelques heures à 4500 m pour voir sa tension artérielle diminuer. De même, rien de tel que la montagne pour lutter contre l'obésité. En faisant de l'exercice en altitude, les personnes en surpoids, qui ont souvent des difficultés à courir, voire à marcher longtemps sans douleurs, peuvent augmenter leurs dépenses énergétiques. De plus, comme l'hypoxie réduit l'appétit, elle peut potentiellement faire diminuer la

masse grasse et la masse maigre, et favoriser la perte de poids.

Les avantages ne s'arrêtent pas là, puisque l'altitude réduit les processus inflammatoires, diminue la rigidité des parois artérielles et, chez les diabétiques, elle améliore la sensibilité à l'insuline. D'ailleurs, des études ont montré que dans les populations vivant à plus de 1000 m, la proportion d'individus obèses est inférieure à celle que l'on trouve en plaine.

BAISSE DE LA MORTALITÉ

L'altitude semble aussi retarder ou contrebalancer plusieurs pathologies associées au vieillissement, car elle réduit les facteurs de risque cardiovasculaire, tout en augmentant les capacités physiques et le bien-être. Une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Zurich, portant sur plus d'un million et demi de Suisses, a d'ailleurs démontré que ceux qui vivent à moyenne altitude diminuent de 22 % leur risque de mourir d'un infarctus et de 12 % celui de succomber à une attaque cérébrale. De son côté, une équipe autrichienne a observé une diminution de la mortalité du cancer du côlon chez les hommes et du cancer du sein chez les femmes.

Des constatations analogues ont été faites aux Etats-Unis.

Quand on n'a pas la chance de vivre en montagne, on a donc tout intérêt à y séjourner. Et lorsqu'on habite en plaine, mieux vaut marcher ou courir sur les hauteurs plutôt qu'au bord du lac.

CONSEILS PRATIQUES

Pour bénéficier des effets protecteurs de l'altitude sur notre cœur et nos vaisseaux et, plus généralement, sur notre organisme, il est recommandé de monter entre 1000 m et 1500 m et d'y faire de l'exercice à intensité modérée, par exemple de la marche à plat avec bâtons, du ski de fond, du VTT ou de la natation. De temps en temps, il faut alterner des exercices plus intenses comme la course et la marche en côte ou, lorsqu'on est âgé, accélérer sur quelques pas.

Par ailleurs, il est conseillé aux personnes hypertendues de limiter la durée des séjours en altitude et aux personnes souffrant d'obésité de faire des exercices de faible intensité et d'éviter la marche en descente. Enfin, pour les seniors, les séjours prolongés doivent se faire à altitude modérée.

Manque de sommeil, un risque pour la santé



Les nuits perturbées ne font pas que nous priver des nombreux effets positifs du sommeil; elles ont aussi d'autres conséquences indésirables. Somnolence, dépression et obésité sont quelques-uns des maux qui guettent les mauvais dormeurs.

Se pourrait-il que le manque de sommeil tue? Si cette idée semble exagérée, il est vrai que dormir insuffisamment augmente la mortalité. En effet, la carence de sommeil accroît les risques d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et de diabète. Au quotidien, les conséquences sur le physique et le psychique se font ressentir. Nous l'avons tous expérimenté: lorsque nous avons peu ou mal dormi, nous nous retrouvons sans énergie au réveil. Rien d'étonnant à cela puisque le manque de repos affecte l'endurance et entraîne une baisse des performances physiques.

Plus grave encore, la somnolence altère le jugement et empêche d'évaluer correctement les risques encourus. Elle devient ainsi une cause importante d'accidents, notamment au volant: selon le Bureau suisse de prévention des accidents (BPA), la somnolence serait à l'origine de 10 à 20% des accidents de la route.

PRISE DE POIDS ET MORAL EN BERNE

Les nuits agitées promettent de sombres lendemains. La mémoire qui flanche, un manque de concentration, mais aussi un caractère irritable et des troubles de l'humeur sont souvent le lot de ceux qui n'ont pas leur compte de sommeil. A noter que la fatigue est aussi un signe connu de la dépression: une majorité de personnes qui souffrent de cette maladie se plaignent d'insomnie. Il est vrai que, lorsque l'on

passé ses nuits à ruminer, l'endormissement est souvent tardif et le réveil très matinal.

Côté poids, la carence de sommeil n'est pas sans conséquences. Le manque de sommeil altère l'équilibre entre les hormones qui interviennent dans la prise de poids. Il prive ainsi d'une première hormone, la leptine, qui refrène l'appétit et qui est sécrétée par les cellules graisseuses pendant le sommeil. Les mauvaises nuits paralysent donc en partie ce frein qui empêche de trop manger. Elles entraînent également la production d'un surcroît d'orexine, une hormone qui réduit la fatigue tout en incitant à manger pour le seul plaisir, même lorsqu'on n'en ressent pas le besoin. En fin de compte, quand nous dormons mal, la faim augmente et nous avons tendance à grignoter entre les repas. Rien de tel pour accumuler les kilos.

Endormissement: quand d'étranges sensations surviennent

Chez certaines personnes, l'endormissement est tout sauf un moment relaxant. Sensation de chute, hallucinations ou encore mouvements répétitifs peuvent intervenir durant cette phase.



D'autres peuvent au contraire provoquer un stress important nécessitant une prise en charge.

CHUTE ET HALLUCINATIONS

Nous avons presque tous vécu cela : l'impression de tomber dans un trou, nous réveillant brusquement, le corps agité de secousses. Cette sensation est probablement due au relâchement musculaire qui se produit lors du passage de la veille au sommeil. Rien de grave toutefois : aucune pathologie n'a jamais été associée à cet effet que les médecins nomment la « myoclonie d'endormissement ».

Cette « rythmie du sommeil »
perdure chez environ
1 % des adultes

Du côté des hallucinations, certaines se manifestent à l'endormissement, d'autres au réveil. Elles se produisent lorsqu'on est éveillé, donc conscient, tout en étant encore – ou déjà – en train de rêver. On peut alors avoir la sensation d'une présence dans la chambre – une personne ou un animal qui nous regarde, par exemple –, entendre des bruits qui n'existent pas ou avoir l'impression que quelqu'un nous touche. Ces sensations peuvent parfois être associées à une paralysie transitoire.

Habituellement, on ne traite pas ces hallucinations. Cependant, si elles s'avèrent très fréquentes ou trop angoissantes, on peut avoir recours à des médicaments, notamment à certains antidépresseurs.

BALANCEMENTS RÉPÉTÉS

Juste avant de plonger dans le sommeil, de nombreux enfants bougent la tête, ou même tout leur corps, d'avant en arrière ou de droite à gauche. Ils se bercent en quelque sorte. Il semble en effet que ces mouvements répétitifs – qui peuvent durer pendant une heure – les apaisent et les aident à s'endormir. Cette « rythmie du sommeil » perdure chez environ 1 % des adultes. Contrairement à certaines idées reçues, ce comportement n'est pas nécessairement associé à l'autisme, à un trouble psychologique ou à une carence affective. Il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter, sauf lorsque l'enfant se cogne systématiquement la tête contre un mur et qu'il risque de se blesser. Dans ce cas, on tente de remplacer ce comportement par un autre moins risqué. On peut aussi recourir à une légère privation de sommeil : on met l'enfant au lit à la dernière minute pour qu'il apprenne à s'endormir dès qu'il est couché.

Dans la première phase du sommeil, lorsque nous plongeons dans les bras de Morphée, des troubles du sommeil peuvent apparaître. Parmi ces parasomnies, certaines, comme la sensation de tomber, sont assez fréquentes et sont même considérées comme quasiment normales.

Cauchemars : quand la frontière se brouille entre rêves et réalité

Dans nos rêves, il nous arrive de vivre des événements tragiques, mais nous savons qu'il ne s'agit que de songes. Certaines personnes vivent au contraire leurs rêves de façon si intense que cela peut avoir des conséquences tragiques.



Nous faisons tous de temps en temps des cauchemars qui ont des contenus oniriques si intenses qu'ils nous réveillent. Or, quand ces rêves angoissants se manifestent régulièrement, plus d'une ou deux fois par semaine, on parle de parasomnie. Ce trouble apparaît à partir de l'âge de 3 ans.

Plus fréquent chez les filles, il est probablement dû à un dysfonction-

nement du système qui contrôle le contenu émotif des rêves. De ce fait, les « parasomniaques » ont du mal à réagir à leurs songes avec un certain détachement. Les gens angoissés ou stressés sont plus sujets que les autres aux cauchemars, de même que ceux qui souffrent de dépression ou de pathologies psychiatriques. Mais le trouble peut aussi avoir une origine génétique qui empêche le sommeil « d'éteindre » les circuits neuronaux émotionnels.

Lorsque les cauchemars sont réguliers et surtout récurrents – un phénomène que l'on retrouve souvent en cas de stress post-traumatique, les médecins utilisent des techniques de désensibilisation. Ils demandent à leurs patients de raconter ou d'écrire leurs rêves et d'inventer une fin heureuse à l'histoire qui hante habituellement leurs cauchemars, afin que ceux-ci perdent un peu de leur contenu émotif.

VIVRE SES RÊVES

Il existe d'autres formes de parasomnies cauchemardesques : certains semblent vivre littéralement leurs mauvais rêves. Normalement, nos muscles sont au repos complet lors de la phase de sommeil paradoxal, durant laquelle nous rêvons. Mais les personnes atteintes d'un trouble du comportement en sommeil paradoxal vivent leurs songes et réagissent en conséquence. Si elles rêvent par exemple qu'un inconnu pénètre dans leur chambre, elles sont capables de se lever pour chasser l'intrus. Dans ces cas, le contenu onirique est souvent angoissant, ce qui conduit à des risques d'accident. Il arrive aux personnes souffrant de ce trouble de se blesser en se jetant hors du lit pour se protéger d'un danger imminent. Il s'agit d'une des rares parasomnies qui touchent surtout les adultes, en particulier les hommes à partir de 50 ans. Le trouble peut être idiopathique (sans cause connue), mais il peut aussi être associé à une narcolepsie (état de somnolence permanent) ou à la consommation de médicaments, comme certains antidépresseurs. Cette parasomnie peut aussi être liée à des maladies neurodégénéra-

tives, comme la maladie de Parkinson. Chez les personnes atteintes, le trouble du sommeil serait ainsi le signe d'un problème neurologique débutant.

Si la présence d'une parasomnie est avérée, que faire ? La première chose est de sécuriser son environnement : mieux vaut éviter d'avoir à sa portée un couteau ou un objet contondant, par exemple. Par ailleurs, deux molécules ont prouvé leur efficacité : le clonazépam, qui a des propriétés sédatives, hypnotiques et anxiolytiques, et la mélatonine. Toutefois, un patient sur dix ne répond pas au traitement et doit dormir attaché à son lit. On peut rêver mieux !

A QUOI SERVENT LES RÊVES ?

Cette question fait débat depuis la nuit des temps. Pour Sigmund Freud, le père de la psychanalyse, les rêves sont l'accomplissement de désirs refoulés. Le neurobiologiste français Michel Jouvet considère quant à lui que le rêve n'est ni du sommeil ni de l'éveil, mais qu'il constitue un troisième état du cerveau, qui aurait pour fonction d'assurer la reprogrammation génétique de l'individu. D'autres cher-



cheurs avancent l'hypothèse que les rêves serviraient à réguler nos émotions pour nous décharger des mauvais souvenirs. Rien n'interdit de rêver que l'on aura un jour le fin mot de l'histoire.

Notre partenaire Planète Santé vous recommande :

« J'ai envie de comprendre ...
Le sommeil »

Plus d'infos sur
[Planetesante.ch/collection](https://www.planetesante.ch/collection)



Peut-on prévenir l'eczéma ?

Pour le moment, on ne connaît pas de mesure reconnue qui permette de prévenir l'apparition de l'eczéma; il n'existe pas de consensus médical à cet égard.



Néanmoins, la communauté médicale explore diverses pistes de prévention de l'eczéma atopique. Elles pourraient surtout intéresser les parents atteints d'allergies, qui désirent réduire le risque que leur enfant en souffre aussi.

MESURES POUR ATTÉNUER LES CRISES D'ECZÉMA

Il faut avant tout éviter les allergènes alimentaires qui pourraient contribuer aux poussées d'eczéma atopique. Pour le savoir, le seul moyen est de découvrir par des tests d'allergies les aliments susceptibles de

provoquer ou d'aggraver les crises, et de les éviter tout en s'assurant de les remplacer par d'autres aliments non allergènes à valeur nutritive semblable. Vous pouvez consulter un nutritionniste à ce sujet. On reconnaît généralement les aliments suivants comme étant potentiellement allergènes (liste non exhaustive) :

- les arachides ;
- les noix et les graines (Brésil, Grenoble, pacanes, pistaches, amandes, etc.) ;
- le lait (de vache, de chèvre et de jument) ;
- le blé ;

- le blanc d'œuf ;
- les poissons, les crustacés et les mollusques ;
- le chocolat ;
- le soja.

Ensuite, il faut réduire les facteurs de stress. Toute technique qui permet de réduire le stress peut être recommandée puisqu'il semble stimuler les réactions allergiques. Les médecins considèrent que le stress ne cause pas l'eczéma, mais qu'il peut en aggraver les symptômes ou provoquer des poussées. La réduction du stress passerait-elle par la modification de certains loisirs ? A ce

sujet, une étude réalisée au Japon parue en 2001 a démontré un lien direct entre le stress engendré par les jeux vidéo et les crises d'eczéma atopique. De plus, d'après cette même étude, l'utilisation fréquente du téléphone cellulaire augmenterait les réactions allergiques.

Le stress ne cause pas l'eczéma, mais il peut en aggraver les symptômes ou provoquer des poussées

Enfin, il est recommandé de limiter l'exposition aux allergènes : réduire la présence des acariens et de la poussière en évitant les moquettes et les tentures, en mettant des housses en Gore-Tex sur les matelas, en pulvérisant éventuellement des produits anti-acariens et en utilisant un aspirateur à haute performance au moins 3 fois par semaine.

Les différents traitements et les mesures préventives recommandées par les dermatologues pour contrôler l'eczéma nécessitent parfois des soins quotidiens et demandent de la patience, surtout dans le cas des jeunes enfants. Les recherches actuelles démontrent que ces mesures peuvent améliorer significativement l'état des enfants atteints et permettent d'éviter à long terme la prise de médicaments.

CONSEILS POUR LE SOIN DE LA PEAU

- **Eviter les irritants pour la peau (laine, produits chimiques, détergents) et bien l'hydrater.**
- **Eviter de maintenir un air trop sec chez soi. Utiliser au besoin un humidificateur d'air durant l'hiver.**
- **Eviter de gratter les régions touchées puisque cela exacerbe l'inflammation et l'irritation. Au besoin, appliquer des compresses froides et mouillées sur les zones atteintes pour protéger la peau. Chez les enfants, garder leurs ongles courts. On recommande le port de gants de coton la nuit pour éviter de se gratter.**
- **Eviter les températures extrêmes et la chaleur humide. Eviter de s'habiller trop chaudement et de courir le risque de suer abondamment.**
- **A même la peau, préférer les vêtements en coton plutôt que ceux contenant des fibres synthétiques ou de la laine.**
- **Eviter l'eau très chaude et les bains prolongés. Il n'est pas nécessaire de limiter le nombre de bains, mais mieux vaut utiliser un émollient immédiatement (moins de 3 minutes) en sortant de l'eau.**
- **Utiliser un savon doux pour se laver. De plus, réserver l'utilisation fréquente de savon à certaines zones du corps, comme les aisselles et les organes génitaux.**
- **Entre les poussées d'eczéma et après les bains, bien hydrater la peau avec une crème ou un onguent émollient. Toutefois, en période de crise, l'assèchement de la peau annonce la guérison des lésions.**
- **Changer souvent la couche d'un enfant atteint d'eczéma pour empêcher que sa peau reste humide trop longtemps. Eviter d'appliquer un corps gras sur les fesses.**
- **Laver les vêtements et les draps avec un savon doux, particulièrement ceux des jeunes enfants.**

Quiche aux légumes d'été



Ingrédients

250 g de farine
100 g de beurre en pommade
10 cl d'eau
2 courgettes
1 poivron rouge
500 g de champignons de Paris
1 oignon
1 gousse d'ail
4 œufs
25 cl de crème fraîche
Huile d'olive
Sel, poivre, muscade

Pour préparer la pâte, mélanger la farine avec une pincée de sel, puis le beurre ramolli, pétrir légèrement avec les doigts pour obtenir une semoule grossière. Ajouter un œuf et l'eau, et lier la pâte.

Découper les courgettes, le poivron, les champignons et l'oignon, ajouter l'ail et saisir rapidement dans un peu d'huile d'olive ; les légumes doivent rester croquants. Saler légèrement.

Mélanger 3 œufs et la crème, et assaisonner avec de la muscade, du poivre et du sel.

Beurrer un moule à quiche, étaler la pâte sur le fond et sur les côtés. Répartir les légumes, puis ajouter le mélange de crème et d'œufs. Cuire environ 40 minutes à 180°C.

Tartine abricot miel ricotta



Ingrédients (4 personnes)

4 tranches de pain de campagne
100 g de ricotta
8 abricots
3 cuillères à soupe de miel
de lavande
1 branche de romarin

Rincer les abricots et les couper en deux, dénoyauter. Mettre les demi-abricots dans une poêle antiadhésive bien chaude, côté plat contre la poêle, verser le miel dessus, faire saisir à feu vif pendant 2 à 3 min. Retirer du feu, ajouter la branche de romarin, couvrir. Laisser reposer au chaud quelques minutes ; les abricots doivent rester fermes.

Toaster les tranches de pain, étaler la ricotta, déposer les abricots et servir.

LadyCare – probablement le meilleur produit contre les troubles de la ménopause

LadyCare est un petit patch magnétique développé par des médecins spécialistes qui se fixe sans problème sur le slip et reste invisible. Pour bien des femmes, ce patch représente une alternative efficace au traitement hormonal, qui n'est pas sans risques, ainsi qu'aux produits homéopathiques ou à base de plantes.

Vous pouvez utiliser LadyCare sans aucune crainte pour rétablir efficacement et en douceur votre équilibre hormonal et ainsi retrouver joie de vivre et bien-être.

Le produit est établi dans de nombreux pays et a été élu, non sans raison, « Product of the Year 2011 » par l'Association des Pharmacies finlandaises. De nombreuses femmes sont enthousiasmées par LadyCare.

LadyCare atténue et peut même faire disparaître de manière naturelle les symptômes suivants de la ménopause :



- Bouffées de chaleur
- Accès de sueurs
- Palpitations
- Humeur instable
- Irritabilité
- Etats dépressifs
- Nervosité
- Troubles du sommeil
- Etat d'épuisement
- Troubles de la mémoire
- Problèmes sexuels
- Incontinence urinaire
- Infections urinaires
- Prise de poids
- Tensions mammaires
- Sécheresse vaginale

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

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

