

# Info Santé

OCTOBRE – NOVEMBRE 2019 | N°50

---

**Bien-être :** Les bienfaits de la méditation  
**Dossier :** Mon enfant est hyperactif!

---



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

## **La vaccination contre la grippe en pharmacie – en toute sécurité et sans complication !**

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la grippe saisonnière occasionne plus de 500 000 décès chaque année. En Suisse, elle est chaque année responsable de 111 000 à 331 000 consultations médicales, de plusieurs milliers d'hospitalisations et de centaines de décès, dont 90 % surviennent chez les personnes de plus de 65 ans.

La grippe peut également être à l'origine de complications, provoquées par le virus influenza ou par une infection bactérienne secondaire : otite, pneumonie ou myocardite (inflammation du muscle cardiaque).

Il existe pourtant un moyen efficace de s'en protéger : la vaccination. L'Office fédéral de la santé publique la recommande non seulement pour les personnes à risque, mais aussi pour leur entourage. Le risque est particulièrement élevé pour les femmes enceintes, les prématurés jusqu'à 2 ans, les personnes âgées et les malades chroniques, ainsi que pour les résidents des EMS et les patients des établissements pour malades chroniques. En se faisant vacciner, on se protège non seulement soi-même, mais on protège aussi son entourage.

Dans tous les cantons à l'exception d'Argovie, Appenzell et Glaris, les pharmaciennes et les pharmaciens peuvent maintenant vacciner les adultes en bonne santé. Ce sont les cantons qui leur accordent les autorisations de vacciner. Au Tessin, la vaccination se fait encore sur prescription médicale. Les femmes enceintes et les patients qui suivent un traitement médical régulier doivent se faire vacciner par leur médecin traitant.

Les adultes en bonne santé peuvent désormais se faire vacciner par des pharmaciens spécialement formés – sans risque et sans rendez-vous. Adressez-vous à votre pharmacie sans attendre !

Laurent Vianin

# sommaire



## VOTRE PHARMACIEN

---

**05**

Se faire vacciner contre la grippe,  
une attitude responsable

## PRÉVENTION

---

**08**

Le dépistage du cancer du côlon

**10**

Tout savoir sur la coloscopie

## BIEN-ÊTRE

---

**12**

La méditation de pleine conscience  
pour soulager la maladie

**15**

10 raisons de prendre  
le temps de méditer

## DOSSIER

---

**18**

Trois critères pour reconnaître  
un enfant hyperactif

**20**

Hyperactivité et TDAH :  
le rôle apaisant du sommeil

## MÉDECINE

---

**22**

Comment limiter l'insomnie  
quand on prend de l'âge ?

## RECETTES DE SAISON

---

**24**

Soupe de courge, carotte,  
coco et coriandre

**25**

Parmentier de canard  
aux marrons

# Généériques Mepha



Un double avantage:  
**Faire des économies  
à efficacité identique**

mepha



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

**Demandez les génériques Mepha**

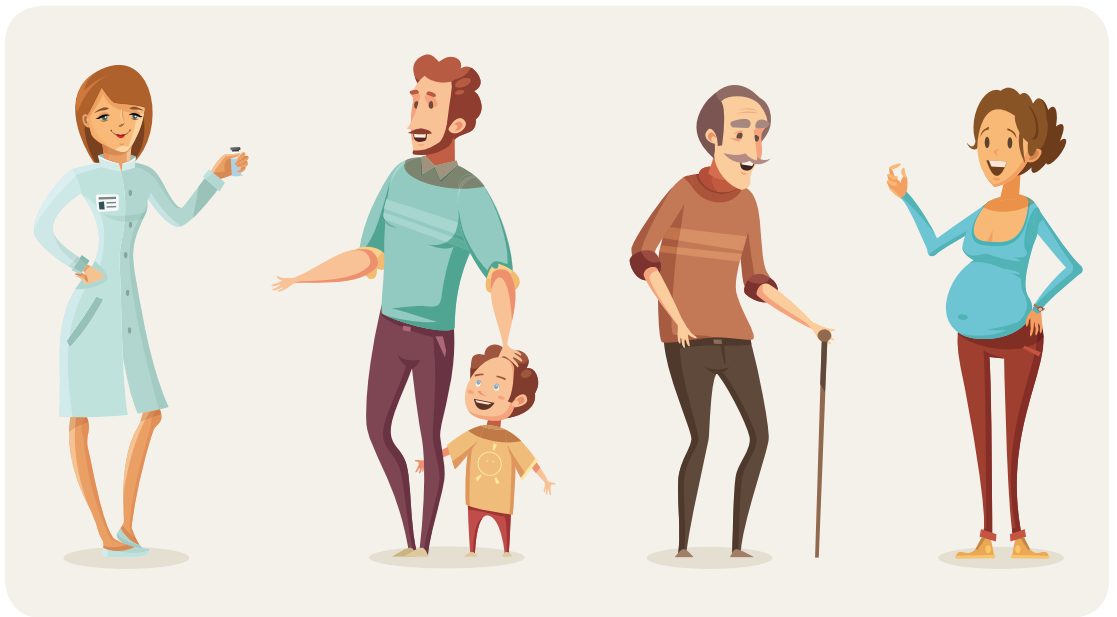
Les médicaments à l'arc-en-ciel

**mepha**



## Se faire vacciner contre la grippe, une attitude responsable

En cas de grippe, le problème n'est pas la maladie en tant que telle, mais plutôt les complications qu'elle peut entraîner chez des personnes soit très jeunes, soit très âgées, ou qui présentent des facteurs de risque tels que la grossesse ou des maladies qui les fragilisent. Pour elles, la grippe peut alors provoquer diverses maladies, comme des pneumonies ou des complications neurologiques. C'est dans ce genre de cas qu'il faut faire attention.



### À QUI LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE S'ADRESSE-T-IL ?

La grippe est une infection parfois pénible, mais bénigne chez les personnes en bonne santé. Les recommandations médicales de vaccination contre la grippe s'adressent dès lors aux personnes à risque de complications, ainsi qu'à leur entourage.

### La vaccination des femmes enceintes génère des anticorps qui sont transmis au bébé

Actuellement, en Suisse, la vaccination est recommandée chez les personnes malades ou fragilisées, les femmes enceintes (parce que la grossesse est considérée comme

un facteur de risque de complications aux deuxième et troisième trimestres pour la mère, et parce que la vaccination des femmes enceintes génère des anticorps qui sont transmis au bébé et le protègent pendant les premiers mois de sa vie). Elle est également recommandée chez les personnes âgées, considérant que très souvent avec l'âge vient aussi

une diminution des compétences immunitaires et donc une augmentation du risque de complications.

**La meilleure période pour se faire vacciner se situe entre mi-octobre et mi-novembre, fin novembre au plus tard**

Enfin, on recommande à toutes les personnes qui sont en contact avec des bébés de moins de 6 mois de se faire vacciner pour éviter de les contaminer (les bébés de moins de 6 mois étant considérés comme des personnes à risque, mais ne pouvant pas être vaccinés).

## **QUAND FAUT-IL SE FAIRE VACCINER ?**

Il faut au moins quinze jours pour que l'immunité soit déclenchée. La grippe pouvant arriver en décembre, la meilleure période pour se faire vacciner se situe entre mi-octobre et mi-novembre, fin novembre au plus tard.

## **QUELS SONT LES EFFETS SECONDAIRES DE LA VACCINATION ?**

Les effets secondaires du vaccin ne sont pas liés au vaccin lui-même,

mais aux réactions qu'il déclenche. Il peut s'agir très rarement de réactions allergiques (comme pour tout médicament), bien que l'on note généralement des réactions inflammatoires avec douleurs à l'endroit de la piqûre pendant les deux jours qui suivent la vaccination.

Plus rarement, la zone touchée peut devenir rouge, chaude ou gonflée. Chez certaines personnes enfin, cette réaction locale peut se traduire par des maux de tête ou des sensations de fatigue liées à l'inflammation. Le tout passe en deux ou trois jours.

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

# Bisolvon® Phyto Complete, solution complète contre la toux



- **Protège** la muqueuse irritée
- **Elimine** les mucosités
- **Calme** la toux

100 % naturel, sans arômes artificiels, sans conservateurs, sans colorants, sans alcool, sans gluten

Ceci est un dispositif médical. Lisez la notice d'emballage.



**SANOFI**



PharmOnline

Ma pharmacie indépendante en ligne

### **VACCINATION CONTRE LA GRIPPE**

La grippe saisonnière est provoquée par des virus de la famille influenza qui se transmettent par la propagation de gouttelettes de salive et de mucus ou par contact direct. La vaccination annuelle contre la grippe est recommandée aux personnes présentant un risque élevé de complications en cas d'infection et aux personnes régulièrement en contact avec des groupes à risque au sein de la famille ou dans le cadre d'activités privées ou professionnelles.

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

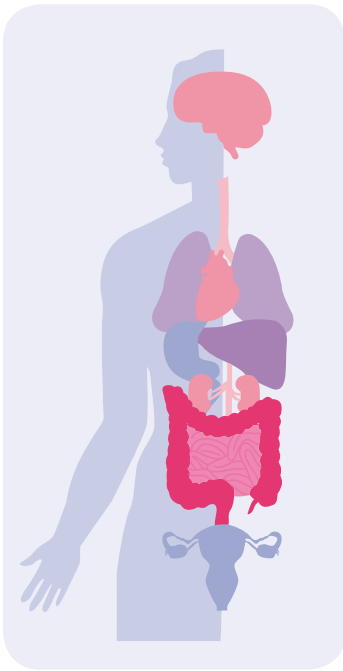


Téléchargez sans attendre  
l'application PharmOnline



## Le dépistage du cancer du côlon

Au printemps 2016, pharmaSuisse a organisé une grande campagne de dépistage du cancer du côlon. Près de 800 pharmacies y ont participé. Cette campagne a servi de point de départ au développement de cette prestation dans les pharmacies d'officine.



### LE CANCER DU CÔLON

Chaque année en Suisse, on dénombre près de 4300 nouveaux cas de cancer du côlon, ce qui représente un peu moins de 11 % de toutes les maladies cancéreuses. Le cancer du côlon est ainsi le troisième cancer le plus fréquent dans notre pays, juste devant le cancer du poumon. Le risque augmente fortement avec l'âge : 37 % des patients sont

âgés de 50 à 69 ans au moment du diagnostic, 55 % ont 70 ans et plus.

Le côlon, ou gros intestin, a pour fonction d'épaissir les résidus alimentaires et de les transporter vers l'anus. Les selles sont stockées dans la dernière partie du côlon, le rectum, jusqu'à ce qu'elles soient évacuées. Le cancer du côlon se développe le plus souvent dans cette partie terminale ; c'est pourquoi on parle aussi de carcinome colorectal.

A noter que le carcinome colorectal est parfois aussi simplement qualifié de « cancer de l'intestin », les autres segments de l'intestin (intestin grêle et anus) étant rarement touchés par des tumeurs.

### LES FACTEURS DE RISQUE

Certains facteurs augmentent le risque de cancer du côlon, en particulier :

- certaines maladies héréditaires de l'intestin, par exemple un cancer du côlon héréditaire ;
- des maladies de l'intestin (polypes intestinaux) chez les parents proches : père, mère, frère(s), sœur(s) ;
- des antécédents de polypes intestinaux ;

- des affections inflammatoires chroniques de l'intestin, par exemple une colite ulcéreuse ou la maladie de Crohn.

### PRÉVENTION ET DÉPISTAGE

Une bonne hygiène de vie contribue à réduire le risque de cancer du côlon.

La Ligue contre le cancer, qui œuvre pour que cette maladie frappe moins souvent et engendre moins de décès, s'appuie sur les recommandations du Code européen contre le cancer. De manière générale, les principales mesures à recommander sont :

- avoir une alimentation saine et une faible consommation d'alcool ;
- ne pas fumer ;
- bouger beaucoup ;
- éviter les influences environnementales néfastes ;
- prévenir les maladies infectieuses ;
- éviter l'exposition au soleil (principalement en ce qui concerne le cancer de la peau).

Il existe deux méthodes pour dépister le cancer du côlon : le test de sang occulte dans les selles et la coloscopie. Lorsque le cancer du côlon



# prévention

est décelé à un stade débutant, les perspectives de guérison sont généralement bonnes.

## TROUBLES ET SYMPTÔMES

Le cancer du côlon ne provoque souvent aucun symptôme pendant une période prolongée. Les troubles ci-après peuvent être de premiers signes d'alerte :

- des troubles du transit intestinal soudains, par exemple une diarrhée et/ou une constipation, ou une alternance de diarrhée et de constipation ;
- un faux besoin d'aller à la selle ;
- une perte de poids inexplicquée ;

- du sang dans les selles, qui peuvent prendre une coloration rougeâtre ou noirâtre ;
- des saignements rectaux ;
- du mucus dans les selles ;
- des douleurs abdominales inconnues et persistantes, des ballonnements, une perte d'appétit et d'énergie.

## DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT

Pour établir le diagnostic, le médecin procède à une coloscopie. Il introduit un tube souple (endoscope) équipé d'une caméra par l'anus afin de visualiser l'intérieur de l'intestin. Des échantillons de tissu peuvent être prélevés simultanément à l'aide d'in-

truments spéciaux. L'analyse de ces prélèvements permet de confirmer ou d'exclure la présence d'un cancer.

Le traitement du cancer du côlon est toujours planifié de façon individuelle et adapté à chaque cas particulier. Il dépend de plusieurs facteurs : localisation et taille de la tumeur, type de tumeur et stade de la maladie, notamment. Les principales méthodes de traitement du cancer du côlon sont :

- la chirurgie (opération) ;
- les traitements médicamenteux : chimiothérapie, traitements par anticorps ;
- la radiothérapie.

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



# Selles dures ?

DulcoSoft soulage tout en douceur, comme au naturel, pour un retour à la normale du transit intestinal.

Ceci est un dispositif médical. Lisez la notice d'emballage.



## Tout savoir sur la coloscopie

**C'est actuellement l'un des examens les plus performants pour explorer le côlon et le rectum et pour diagnostiquer la plupart des pathologies colorectales.**

La coloscopie est très fréquemment pratiquée ; voici ce qui vous attend si votre médecin traitant vous en prescrit une.

### QU'EST-CE QU'UNE COLOSCOPIE ?

L'examen se pratique avec un coloscope, un long instrument flexible doté d'une source lumineuse et d'une optique vidéo. Introduit dans le côlon, ce dispositif permet au gastro-entérologue de visualiser sur un écran les parois internes du gros intestin et d'y repérer d'éventuelles anomalies.

### POURQUOI DOIS-JE PASSER UNE COLOSCOPIE ?

Lorsque l'on souffre de douleurs abdominales ou de diarrhées chroniques, que l'on a des saignements dans les selles ou que l'on est suspecté d'avoir un cancer du côlon, la coloscopie s'impose comme un examen diagnostique de haute performance. Elle permet en effet de détecter des tumeurs bénignes (les polypes) ou malignes (donc cancéreuses) et de prélever des échantillons pour faire des biopsies. Elle est aussi utilisée pour repérer des zones inflammatoires qui peuvent être dues à une colite ulcéreuse ou à une autre pathologie intestinale in-



flammatoire, la maladie de Crohn, ou encore pour déceler des diverticules, ces petites hernies qui se forment dans la paroi du côlon.

### S'il y a des polypes dans le côlon, ils pourront être enlevés au cours de l'examen

Elle est enfin conseillée aux personnes dont le père ou la mère ont souffert d'un cancer du côlon ou de polypes.

Outil diagnostique, la coloscopie est aussi la seule technique d'exploration du côlon qui permette un geste thérapeutique : s'il y a des polypes dans le côlon, ils pourront être enlevés au cours de l'examen.

### COMMENT DOIS-JE M'Y PRÉPARER ?

Durant les trois jours qui précèdent l'examen, il est nécessaire de suivre un régime sans fibres, et donc d'exclure de ses menus les légumes, les salades, les céréales complètes, etc. La veille et le matin de l'examen, il faut boire une solution laxative puissante afin de nettoyer le côlon. Enfin, il faut arriver à jeun pour l'examen.

### EST-CE QU'ON VA ME FAIRE UNE PIQÛRE ?

Le médecin vous proposera le plus souvent de vous injecter des sédatifs, qui vous feront dormir pendant l'examen.

# prévention

## COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ?

Vous serez couché sur le côté gauche sur la table d'examen. Le gastro-entérologue introduira alors le coloscope par l'anus et le fera progresser, très lentement, sur toute la longueur du côlon (environ un mètre).

## EST-CE QUE CELA DURE LONGTEMPS ?

Vous passerez environ deux heures à l'hôpital. En moyenne, l'examen proprement dit dure entre 20 et 30 minutes. Il peut se prolonger (jusqu'à

environ 45 minutes) si de nombreux polypes doivent être enlevés.

## EST-CE QUE CELA FAIT MAL ?

La progression de l'instrument dans le côlon est presque indolore. Néanmoins, on peut ressentir des douleurs quand le médecin insuffle de l'air dans l'intestin pour le distendre. En revanche, lorsque l'on est endormi, on ne sent généralement rien. D'après les enquêtes de satisfaction réalisées auprès des patients, le plus gênant dans l'affaire reste l'obligation, avant l'examen, de boire deux

ou trois litres d'une solution laxative au goût désagréable.

## EST-CE DANGEREUX POUR MA SANTÉ ?

Comme toute intervention invasive, la coloscopie s'accompagne de possibles complications. Il peut y avoir une perforation du côlon (qui se produit surtout quand on enlève des polypes volumineux) ou, dans la même situation et encore moins fréquemment, une hémorragie. Ces complications restent cependant rares : elles ne surviennent que dans un examen sur 1000.

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

Bioflorin® – Le pionnier suisse des probiotiques.  
Régénère votre flore intestinale et la rééquilibre.



- 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

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



# La méditation de pleine conscience pour soulager la maladie

**Se recentrer sur l'instant présent sans porter de jugement, voilà le principe de la méditation de pleine conscience. Une pratique qui aide de nombreux patients à mieux vivre avec leur maladie, qu'elle soit physique ou psychique.**



En écrivant le célèbre « Carpe diem », le poète Horace ne réalisait sans doute pas qu'il posait le principe de la méditation de pleine conscience. Conçue par le biologiste moléculaire Jon Kabat-Zinn en 1959, cette pratique s'inspire de la méditation bouddhiste et du yoga. Mais elle marque tout de même une rupture, puisqu'elle est laïque et vise à venir en aide aux patients grâce à des programmes spécifiques.

La définition de la méditation de pleine conscience est la suivante : diriger son attention sur le moment présent, sans porter de jugement. On peut également la définir comme étant le contraire du phénomène du « pilote automatique », qui correspond à ce qui nous arrive continuellement lorsque notre attention vagabonde entre les pensées sans que nous en soyons conscients. Elle permet de compenser la frénésie du quotidien

et d'acquérir une liberté intérieure, en prenant de la distance vis-à-vis de nos réactions et de nos émotions.

## **AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DU PATIENT**

Beaucoup d'hôpitaux universitaires proposent la méditation de pleine conscience (ou mindfulness) à leurs patients. Cette pratique n'a pas la prétention de guérir, mais plutôt de diminuer le stress, l'anxiété ou les symptômes dépressifs liés à la pathologie. Elle est préconisée pour accompagner des maladies physiques comme le cancer ou les maladies chroniques. Dans le domaine des troubles psychiques, la mindfulness est souvent indiquée, car elle permet à celui qui la pratique de se mettre en position de témoin de ses propres pensées, émotions et réactions. De nombreuses études montrent l'amélioration de la santé mentale des participants à différents programmes de pleine conscience. Cette efficacité concerne entre autres les addictions, les troubles du comportement alimentaire, l'insomnie ou encore le trouble de la personnalité borderline. A chaque maladie, physique ou mentale, correspond un programme de pleine conscience spécifique.

## CARPE DIEM



### ÉVITER LES RECHUTES DÉPRESSIVES

Parmi ces programmes, la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, ou MBCT, s'est montrée particulièrement efficace contre la rechute dépressive. Au-delà de deux ou trois rechutes, la dépression peut être déclenchée en l'absence d'un stress majeur, une baisse légère et transitoire de l'humeur pouvant suffire. La plupart des individus essaient de comprendre d'où vient cet état et de résoudre le problème qui en est à l'origine. Ces tentatives conduisent à des ruminations dépressives qui accélèrent et facilitent la rechute. Pour enrayer ce cercle vicieux, la méditation de pleine conscience aide à reconnaître ces ruminations. Les participants sont invités à les observer avec curiosité, sans réagir, en attendant qu'elles s'éloignent. Plusieurs études indépendantes ont montré l'efficacité de cette pratique : on estime que le risque de rechute diminue de 50 %, soit la même efficacité que celle des médicaments antidépresseurs.

Sans être un remède miracle, la méditation de pleine conscience permet de mieux vivre avec sa maladie. Des recherches montrent même que

cette pratique impacterait le fonctionnement et la taille du cerveau ! Des études neuroscientifiques qui n'en sont encore qu'à leurs balbutiements, mais qui pourraient bien encourager l'engouement général pour la mindfulness.

### PRATIQUE : MODE D'EMPLOI

La méditation de pleine conscience, ça s'apprend. Et comme tout apprentissage, cela demande du temps et de l'entraînement. Pour les personnes souffrant d'un problème clinique et qui souhaitent mieux gérer leurs souffrances à travers la pratique de la méditation, il est vivement recommandé de suivre un programme encadré par un instructeur. Les associations MBSR Suisse (mbsr-verband.ch) et l'Association pour le développement de la mindfulness (association-mindfulness.org) publient sur leurs sites un annuaire d'instructeurs ayant suivi un cursus solide. Généralement, il faut compter environ 600 francs pour un programme de huit semaines.

Vous préférez vous initier seul(e) à la méditation ? Choisissez un endroit calme, asseyez-vous dans une position confortable et droite. Respirez normalement et portez votre atten-

tion sur votre respiration sans la modifier. Observez les sensations qui l'accompagnent. Votre attention sera détournée par une pensée ou une sensation indépendante de votre respiration. C'est normal. Constatez simplement cette distraction sans vous blâmer, ne cherchez pas à l'interpréter. Redirigez votre attention sur votre respiration. Commencez par pratiquer cet exercice 10 minutes par jour, augmentez ensuite à 15 minutes, puis 20. Observez votre expérience et soyez patient.

Notre partenaire Planète Santé vous recommande :

« J'ai envie de comprendre ...  
**La méditation de pleine conscience** »

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



Louis  
Widmer  
SWISS+DERMATOLOGICA



## Soins de nuit efficaces pour la peau sensible

NOURRISSENT, RÉGÈNÈRENT ET DÉTENDENT LA PEAU

Des substances actives hautement dosées déploient leur effet reconstituant et régénérant jusqu'à un niveau profond de l'épiderme. Le résultat? Une peau fraîche, veloutée et bien nourrie. Aussi disponible sans parfum.

MADE IN SWITZERLAND 

### CADEAU

Avec chaque soin de nuit, le soin de jour idéal (10 ml)



# 10 raisons de prendre le temps de méditer

Nos modes de vie actuels nous font vivre beaucoup de stress et d'angoisses, ce qui a un impact considérable sur notre santé. Il est important de prendre le temps de retrouver, de temps en temps, le calme et la sérénité pour notre bien-être physique et mental.



Des recherches menées au cours des 40 dernières années ont montré que la méditation possède des bienfaits psychologiques et physiologiques mesurables.

## LA MÉDITATION, POUR QUOI FAIRE ?

### 1. Pour éviter la dépression

Selon une étude publiée en 2015, la méditation de pleine conscience serait une alternative aussi efficace que les antidépresseurs contre les rechutes de dépression.

De plus, une étude menée sur 91 femmes atteintes de fibromyalgie publiée en 2007 rapporte une diminution significative des symptômes dépressifs chez les patientes ayant participé à huit séances de 2h30 de méditation.

### 2. Pour apprendre à s'arrêter

De nos jours, on ne prend plus vraiment le temps de s'arrêter ; on fait toujours quelque chose pendant les pauses qu'on s'accorde, comme utiliser son smartphone, regarder une série ou fumer une cigarette.

La méditation permet d'être plus présent à soi et au monde qui nous entoure en prenant conscience du simple fait d'être là. Pratiquer la méditation de pleine conscience, c'est s'arrêter un court instant et revenir dans le moment présent.

## 3. Pour être heureux

La méditation augmente le volume de matière grise dans le précunéus, région du cerveau qui est plus volumineuse chez les personnes ayant tendance à ressentir les émotions positives de manière intense et percevant un sens réel à leur vie.

## 4. Pour diminuer le stress

L'effet que la méditation a sur le stress est l'un des bienfaits les plus connus.

En 2008, une étude a montré que la méditation de pleine conscience (méthode MSBR, mindfulness-based stress reduction) réduisait efficacement le stress et l'anxiété, tant chez les personnes en bonne santé que chez celles souffrant de maladies chroniques.

## 5. Pour mieux dormir

Certaines personnes montrent une réduction de l'insomnie grâce à des techniques de méditation de pleine conscience. Grâce à son effet relaxant, la méditation peut être une solution efficace contre l'insomnie lorsque celle-ci est causée par le stress et l'anxiété.

## 6. Pour éviter les migraines

La méditation pourrait soulager la migraine. Une étude a soumis un panel de 19 migraineux chroniques à la méthode MSBR, pendant huit semaines. Le résultat : une réduction de la fréquence des migraines.

## 7. Pour contrôler ses émotions

Le professeur de psychologie Paul Ekman (Université de Californie) a mené une expérience intéressante portant sur le sursaut. Il a découvert que plus une personne est sujette aux émotions négatives, plus elle sursaute.

Il a équipé le moine bouddhiste Matthieu Ricard de capteurs et d'électrodes et lui a fait entendre un bruit assourdissant, équivalant à un gros pétard qui éclaterait à côté de l'oreille, et lui a demandé de réprimer son sursaut. Le moine n'a pas bougé et a affirmé n'avoir entendu qu'un petit bruit.

L'exercice quotidien de la méditation, qui mène à une grande sérénité, peut nous aider à maîtriser toutes nos émotions.

## 8. Pour réduire la tension artérielle

Lorsque l'on atteint un état de relaxation grâce à la méditation, cela entraîne une chute de la tension en dilatant les vaisseaux sanguins.





Dans une étude menée à Boston, des patients souffrant d'hypertension artérielle ont testé la méditation quotidienne avec l'aide d'un cardiologue. Après trois mois de pratique, 40 des 60 participants à l'étude ont réduit le nombre des médicaments qui leur étaient prescrits pour abaisser leur pression artérielle. La méditation permet d'augmenter la production d'oxyde nitrique par le corps, un gaz qui aide à l'expansion des vaisseaux sanguins, permettant ainsi une meilleure circulation sanguine.

## 9. Pour éviter le burn-out

Le burn-out est un mal qui découle directement d'un stress chronique lié au milieu professionnel, différent de la dépression.

Des chercheurs américains ont testé une technique de méditation sur des médecins, une profession très touchée par l'épuisement professionnel. Durant un an, 70 médecins ont suivi des séances de méditation de pleine conscience, qui ont eu pour effet de réduire les symptômes associés à l'épuisement professionnel de 25,4 %.

## 10. Parce que c'est gratuit !

Vous pouvez bien sûr pratiquer la méditation lors d'un cours privé ou en groupe, mais la méditation peut très bien se pratiquer seul, chez soi, gratuitement.



Source : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) / Illustration : Freepik

## SOIN RÉPARATEUR PRO'EXPERT

POUR MES ONGLES QUI SE CASSENT ET SE DÉDOUBLENT,

*Je veux de l'efficacité  
et de l'extrême douceur*

LE POUVOIR D'UN SOIN EXPERT  
POUR RETROUVER  
DES ONGLES BEAUX ET FORTS  
DÈS 2 SEMAINES SEULEMENT\*

- Une formule unique : le nouveau geste tout doux pour réparer, nourrir, protéger et lisser les ongles mous et dédoublés

### 9 FREE :

Benzophénone	Résine Formaldéhyde
Camphre	Styrène
Colophane	Toluène
Formaldéhyde	Xylène
Phtalate	

- Pour 95 % des femmes, les ongles sont fortifiés\*
- A utiliser seul ou en base de vernis



SANS FORMALDÉHYDE



**Vitry**

NAIL CARE

# Trois critères pour reconnaître un enfant hyperactif

On parle beaucoup de l'hyperactivité et on a l'impression que tous les enfants agités, turbulents ou parfois tout simplement pas très bien élevés sont hyperactifs. Or l'hyperactivité, c'est bien plus que cela. Quelques clés pour s'y retrouver.



## QU'EST-CE QUE L'HYPERACTIVITÉ ?

L'hyperactivité ou TDAH, trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité, est assez complexe à diagnostiquer. Pourquoi est-ce si difficile à déceler ? Tout simplement parce qu'il n'existe pas de marqueurs biologiques que l'on pourrait retrouver lors d'une simple analyse.

On sait aujourd'hui qu'environ 5% de la population (une fille pour trois ou quatre garçons) est touchée – sans compter les nombreux adultes qui ignorent qu'ils le sont. C'est d'ailleurs

souvent lors du diagnostic de son enfant qu'un parent réalise qu'il est lui aussi hyperactif. Il y a donc une part d'hérédité, mais pas uniquement : l'environnement, la pollution, l'alimentation et la vie intra-utérine comptent aussi. Un dysfonctionnement au niveau de la dopamine est également observé. Mais quels sont les principaux symptômes caractéristiques de l'hyperactivité ?

## L'AGITATION

On se cantonne souvent au seul symptôme de l'agitation pour dire qu'un enfant est hyperactif, mais

attention, car les hyperactifs ne sont pas toujours agités et il est dès lors plus difficile encore d'établir un diagnostic. Les filles hyperactives, par exemple, papillonnent, sont plus souvent rêveuses qu'agitées, ce qui ne les empêche pas de souffrir de ce trouble malgré tout.

**Les filles hyperactives sont plus souvent rêveuses qu'agitées**

L'enfant hyperactif agité bouge sans cesse, ne tient pas assis, se lève en permanence de sa chaise, monte sur sa table. Il est impossible de le

canaliser. Tout petit, on parlait de lui comme d'un bébé très tonique ! Bref, pour lui et pour son environnement proche, la vie en classe est très compliquée.

Ces symptômes peuvent constituer des traits de caractère habituels chez l'enfant ou des signes réactionnels à un contexte particulier, une période de transition. C'est uniquement lorsque ces symptômes deviennent un handicap pour l'enfant – que ce soit dans son apprentissage scolaire, ses relations sociales, sa vie quotidienne – et provoquent une souffrance durable qu'il peut s'agir d'un TDAH et qu'une prise en charge peut être envisagée.

## L'INATTENTION

Cette agitation ne s'arrête pas une fois à la maison : l'enfant se tortille, tapote des pieds, grimpe partout...

Le sommeil lui-même est parfois entrecoupé ou difficile à trouver. L'enfant hyperactif est incapable de se concentrer et parvient rarement à finir une tâche qu'il a entreprise. Il change sans cesse d'activité, saute du coq à l'âne.

Les spécialistes reconnaissent que l'entrée à l'école primaire révèle souvent la pathologie, car l'enfant que l'on croyait jusqu'à présent vif et brillant a du mal à entrer dans la lecture et le graphisme, deux activités qui réclament calme et concentration. Les devoirs du soir deviennent vite une véritable épreuve.

## L'IMPULSIVITÉ

Pas facile pour les parents de comprendre et de contrôler un enfant hyperactif. L'impulsivité est un autre symptôme qui permet de reconnaître ce trouble. L'enfant veut tout,

tout de suite, et exige des réponses immédiates, coupe les conversations, n'écoute ni les conseils ni la personne qui va tenter de le canaliser. Il passe devant tout le monde, veut toujours être le premier. Il n'a peur de rien !

**Ce symptôme peut toutefois devenir un moteur s'il est utilisé à bon escient**

Il n'hésite pas non plus à interrompre les adultes, ses professeurs, veut que l'on réponde à toutes ses interrogations et se met même souvent en danger pour obtenir ce qu'il veut ou atteindre son objectif. Très rapide, trop rapide sans doute, il tombe et casse souvent les choses. Ce symptôme peut toutefois devenir un moteur s'il est utilisé à bon escient : on sait que de nombreux chefs d'entreprise ou sportifs de haut niveau sont hyperactifs.

Source : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) / Illustration : Freepik, Macrovector

Le nouveau lait de croissance Classic: Le grand classique sans huile de palme pour les enfants dès 12 mois.



**NOUVEAU**

**Palm Oil FREE**



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

Bonne nouvelle pour tous les fans de la gamme Classic: dès à présent, la gamme Classic de Bimbošan compte également un lait de croissance. Contrairement au pur lait de vache, le lait de croissance Classic convient parfaitement aux besoins des enfants à partir de 12 mois. Il contient moins de protéines mais davantage de calcium, de vitamine D, de même que de fer, et favorise ainsi une croissance saine. Le nouveau lait de croissance Classic est à base d'excellent lait issu d'exploitations suisses et produit sans huile de palme.

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



**Bimbošan**  
Pour bébé, jour après jour.

# Hyperactivité et TDAH : le rôle apaisant du sommeil

**Bien que très médiatisé, le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) demeure une entité mal connue. Parce qu'il touche des enfants et des adolescents qui souffrent au quotidien et qui font dans le même temps souffrir leurs proches, cette pathologie concerne au premier chef l'entourage des jeunes affectés par ce trouble.**

L'expression du TDAH est variable d'un individu à l'autre : les trois symptômes qui caractérisent l'hyperactivité (agitation, inattention et impulsivité) vont se manifester de manière très différente selon l'âge et parfois selon le contexte de vie. Ils peuvent en outre être semblables à ceux d'autres troubles : troubles des apprentissages, du comportement, de la précocité intellectuelle, troubles anxieux, de la dépression, de la maltraitance, troubles du spectre autistique...

## Des chercheurs australiens ont mis en lumière les bénéfices du repos nocturne

Une fois le diagnostic posé, la prise en charge doit être globale et adaptée aux symptômes de l'enfant et à leur sévérité. En première intention, une prise en charge non médicamenteuse doit être mise en œuvre, combinant en fonction des besoins de l'enfant des mesures psychologiques, éducatives et sociales. Si ces mesures sont insuffisantes, un traitement médicamenteux peut être initié. Un seul médicament est indiqué à ce jour dans la prise en charge du TDAH : le méthylphénidate, com-



mercialisé sous différents noms (par exemple la Ritaline®).

### LE RÔLE DU SOMMEIL

Des chercheurs australiens ont mis en lumière les bénéfices du repos nocturne chez les enfants et les adolescents souffrant de troubles de l'attention. Pour leur étude, 244 enfants âgés de 5 à 12 ans, tous

atteints de TDAH, ont été répartis en deux groupes. Les premiers bénéficiaient d'une intervention menée par des psychologues ou des pédiatres portant sur les pratiques d'hygiène du sommeil. Les seconds (« enfants témoins ») ont bénéficié du suivi habituel (soins standards). Les principaux critères de l'étude étaient la gravité des symptômes, notamment ceux relatifs aux troubles du som-

meil et du comportement, l'atteinte à la qualité de vie, le fonctionnement « au quotidien », la mémoire de travail et les niveaux de stress.

## Cette action s'est avérée efficace sur le sommeil, avec une réduction plus importante des symptômes du TDAH

Au total, cette action s'est avérée efficace sur le sommeil, avec notamment une réduction significativement plus importante des symptômes du TDAH après trois et six mois et une amélioration de la

qualité de sommeil. Après trois mois, 30 % des enfants du groupe ayant bénéficié d'une intervention présentaient encore des troubles modérés à sévères du sommeil (contre 56 % dans le groupe témoin). Les chercheurs estiment que le tiers, voire la moitié de l'effet bénéfique de l'intervention sur les symptômes du TDAH a ici été obtenu par l'amélioration du sommeil. Les enseignants des enfants du groupe d'intervention ont signalé une amélioration également plus significative du comportement à l'école et de la mémoire de travail.

## La plupart des bénéfices obtenus semblent pouvoir perdurer au-delà d'une période de six mois

En conclusion, une intervention courte visant, grâce à des techniques comportementales, à restaurer une meilleure qualité de sommeil chez l'enfant hyperactif peut réduire de manière significative la sévérité des symptômes du TDAH. Et la plupart des bénéfices obtenus semblent pouvoir perdurer au-delà d'une période de six mois.

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

**Gestion du diabète facilitée. Faites confiance à la lumière.**

Gérez le diabète avec un aperçu lumineux: La précision remarquable du lecteur CONTOUR®NEXT ONE et sa fonctionnalité unique smartLIGHT® vous offrent une lecture immédiate de vos résultats de glycémie\* grâce à l'indicateur lumineux jaune, vert ou rouge. Si vous le souhaitez, associez la fonction smartLIGHT® avec "Mes tendances" dans l'application CONTOUR®DIABETES et obtenez encore plus d'informations sur votre diabète.

**Ascensia**  
Diabetes Care

**Contour next ONE**  
Lecteur de glycémie

**Vous n'utilisez pas les bandelettes réactives CONTOUR®NEXT? Passez alors à un lecteur de glycémie de la famille CONTOUR®NEXT. Veuillez contacter votre pharmacie DirectCare. Pour plus d'informations, consultez le site: [www.ascensia-diabetes.ch](http://www.ascensia-diabetes.ch)**

\*Consultez toujours votre médecin avant d'ajuster les valeurs cibles de votre glycémie. Les valeurs cibles prédéfinies du lecteur CONTOUR®NEXT ONE peuvent être ajustées dans l'application CONTOUR®DIABETES.  
Ascensia, le logo Ascensia Diabetes Care, Contour, smartLIGHT sont des marques commerciales et/ou des marques déposées d'Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple et le logo Apple sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est un service d'Apple Inc., Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google Inc.  
Toutes les autres marques commerciales appartiennent à leur propriétaire respectif et sont utilisées uniquement à titre informatif.  
Aucune relation ou aucune recommandation ne doit être déduite ou suggérée. Le logo Bluetooth® est une marque déposée de Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation est soumise à une licence. ©Copyright 2018 Ascensia Diabetes Care Holdings AG.  
Tous droits réservés. Date de préparation: septembre 2018. Code: EU\_septembre\_18\_K001-12 FR-CN-Mt-CH-0014.



# Comment limiter l'insomnie quand on prend de l'âge ?

L'insomnie est un mal fréquent chez les personnes âgées. Avant de songer aux somnifères, on peut déjà modifier certains paramètres pas forcément médicaux.



Diminution des heures de sommeil, insomnies, ronflements... Plus de 40 % des personnes âgées de plus de 65 ans souffrent de troubles du sommeil. L'un des plus fréquents reste l'insomnie, qui concerne entre 23 et 34 % des personnes âgées. Elle se définit comme une plainte subjective du patient sur son sommeil. L'insomnie n'est pas anodine, contrairement aux idées reçues, car elle est associée aux maladies cardiovasculaires et à la dépression.

## ÉVITER LES SOMNIFÈRES

Toutes les insomnies ne sont pas identiques. Celle dite de court terme peut durer moins de trois mois et se déclencher à la suite d'un évé-

nement marquant tel qu'un deuil ou une hospitalisation. Au-delà de trois mois, on parle d'insomnie chronique. Pour y remédier, il est courant que les médecins prescrivent des somnifères. Mais avant de songer à prendre de tels médicaments, il est important de savoir de quoi on souffre exactement. En listant les facteurs de risque pouvant être à l'origine d'une insomnie, il est parfois possible d'éviter la prise d'hypnotiques.

## MALADIES PERTURBANT LE SOMMEIL

Près de 83 % des personnes âgées qui expérimentent des insomnies souffrent également de problèmes

cardiovasculaires, respiratoires ou psychologiques. Le premier facteur à prendre en compte est donc l'état de santé, car certaines pathologies peuvent avoir un effet direct sur le sommeil.

**Il ne faut pas non plus oublier les troubles du rythme circadien : si son horloge interne est dérégulée, le patient s'endort en pleine journée**

Par exemple, des douleurs liées à l'arthrose ou encore des difficultés respiratoires causées par une insuffisance cardiaque ou une maladie pulmonaire peuvent troubler les nuits. C'est aussi le cas des maladies psychiatriques telles que la dépression, qui a tendance à fragmenter le sommeil.

Certaines maladies sont spécifiques au sommeil, telles que l'apnée du sommeil, qui concerne 25 % des personnes âgées. On peut également citer le syndrome des jambes sans repos, qui consiste en des tremblements réguliers des jambes qui provoquent des micro-réveils. Cette maladie touche 45 % des personnes âgées de plus de 65 ans. Il ne faut pas non plus oublier les troubles du rythme circadien : si son horloge interne est dérégulée, le patient s'endort en pleine journée et se réveille tôt dans la nuit.

## L'IMPACT DU MODE DE VIE

La prise de certaines substances peut également influencer sur le sommeil. C'est le cas par exemple de la consommation régulière d'alcool, qui concerne 3,3 % des personnes âgées entre 65 et 74 ans. Des facteurs liés à l'hygiène de vie tels que les horaires de sommeil, l'alimentation ou le manque d'activité physique ne sont pas non plus à écarter, tout comme la prise de certains médicaments prescrits pour traiter des maladies cardiovasculaires ou respiratoires et qui peuvent provoquer une insomnie. D'ailleurs, la prise quotidienne de nombreux médicaments est un facteur supplémentaire de risque, car il est difficile

de connaître toutes les interactions et effets secondaires des différentes molécules.

### **Un passage chez un spécialiste du sommeil peut s'avérer nécessaire en cas d'insomnie inexplicée ou de suspicion de troubles respiratoires**

Le cas des personnes âgées placées en institution est un peu différent. Plus de 24 % d'entre elles souffrent d'insomnie. En plus d'être touchées par des maladies liées à l'âge, elles souffrent du manque d'autonomie et d'un temps souvent long passé au lit dans la journée. Elles manquent également d'activité physique et d'interactions sociales. Bien que les somnifères soient souvent utilisés, l'adaptation de l'environnement et la modification des habitudes de vie en institution peuvent davantage aider ces personnes.

## **ÉLIMINER LES FACTEURS UN PAR UN**

Afin de traquer l'ennemi, rien de tel qu'une discussion avec son médecin. « Vous réveillez-vous la nuit et, si oui, combien de fois? », « Quelle quantité de sommeil vous faut-il pour vous sentir bien et fonctionner normalement dans la journée? », etc., font partie des questions fré-

quemment posées. Ensuite, un passage chez un spécialiste du sommeil peut s'avérer nécessaire en cas d'insomnie inexplicée ou de suspicion de troubles respiratoires et du comportement durant le sommeil. Le médecin spécialiste va enregistrer les mouvements du corps sur de longues périodes de temps, analyser le rythme circadien et mesurer les rythmes respiratoire et cardiaque.

Quelques conseils sur l'hygiène de sommeil seront aussi donnés : restriction du temps passé au lit, contrôle des stimuli, exposition correcte à la lumière du jour, contrôle de la lumière et de la température dans la chambre, etc. Sans oublier la pratique d'une activité physique en journée, telle que la marche, qui s'avère d'une grande aide pour améliorer le sommeil.

Enfin, si besoin, le médecin administrera peut-être des hypnotiques, mais avec précaution et sur le court terme si possible. Pris sur une longue période, ces médicaments provoquent en effet une dépendance, qui ne fera que relancer l'insomnie à l'arrêt du traitement. D'autres médicaments peuvent d'ailleurs être utiles, comme ceux pour la dépression et pour les maladies cardiaques et pulmonaires.

## Soupe de courge, carotte, coco et coriandre



### Ingrédients ( 4 personnes )

500 g de carottes  
600 g de courge  
25 cl de lait de coco  
1 bouquet de coriandre haché  
50 cl d'eau  
1 cube de bouillon de légumes  
1 cuiller à soupe d'huile  
Poivre, sel, curry

Eplucher les carottes et la courge et les couper en morceaux. Mettre l'huile dans une casserole et faire revenir les légumes quelques minutes en mélangeant. Ajouter l'eau, le lait de coco et le cube de bouillon. Les légumes doivent être recouverts ; si ce n'est pas le cas, ajouter un peu d'eau. Couvrir et laisser cuire 20 à 25 minutes.

Lorsque les légumes sont bien cuits, mixer le contenu de la casserole, rectifier l'assaisonnement avec du poivre, du sel et du curry.

Servir et saupoudrer l'assiette de coriandre.



## Parmentier de canard aux marrons



### Ingrédients ( 4 personnes )

1 kg de pommes de terre à purée  
20 cl de lait  
50 g de beurre  
3 cuisses de canard confites  
12 marrons au naturel  
1 cuiller à soupe de chapelure fine  
1 cuiller à soupe de persil haché  
Sel, poivre

Peler et couper les pommes de terre et les faire cuire 20 minutes à la vapeur. Ecraser au presse-purée, ajouter le lait et le beurre en morceaux, bien mélanger, saler et poivrer.

Effiloquer la chair des cuisses de canard et faire revenir 2 minutes dans une poêle. Ajouter les marrons concassés et le persil, assaisonner en sel et poivre, mélanger. Mettre au fond d'un plat à gratin, étaler la purée par-dessus, saupoudrer de chapelure. Cuire environ 15 minutes à 180°C jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

Est-ce que  
tu vas mieux?

*Je me sens*  
**SANDOZ**

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



Sandoz – depuis 1886 en mains suisses

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

De plus en plus de monde peut dire «Je me sens Sandoz» chez nous en Suisse. Parce que le pourcentage des génériques plus abordables augmente de façon continue par rapport aux médicaments originaux. Pour de bonnes raisons.

Sandoz propose aujourd'hui une gamme de produits de 200 principes actifs développés dans plus de 1000 dosages et formats différents. La décision d'adopter le générique est cependant encore très variable. Même si l'alternative plus abordable des génériques est adoptée de façon quasi exclusive dans certains domaines thérapeutiques, elle l'est bien moins dans d'autres.

Malgré l'existence de solutions génériques alternatives, environ la moitié des médicaments est encore vendue sous la forme originale. Et ce, même si les génériques répondent aux mêmes exigences de qualité que les originaux et sont en moyenne 25 % moins chers.

Par chance, les bénéfices du coût avantageux des génériques sont largement partagés. Vous en tant que patient, mais également tout notre système de santé parce que les coûts peuvent être sensiblement réduits pour la même qualité grâce aux génériques. Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin traitant quant aux génériques Sandoz – ils vous conseilleront volontiers.

**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstofli 14, 6543 Rütliweiz | Mise à jour: 07/2019



GÉNÉRIQUES  
SUISSES AUTHENTIQUES.  
DEPUIS 1886.

[www.sandoz-pharmaceutica.ch](http://www.sandoz-pharmaceutica.ch)

# 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> DÉCEMBRE 2019 | N° 51