

Info Santé

DÉCEMBRE 2019 – JANVIER 2020 | N°51

Bien-être : Mangez léger pendant les Fêtes!
Dossier : Le point sur la grippe saisonnière



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

Des bonnes résolutions pour 2020 ?

Les traditionnelles bonnes résolutions de fin d'année semblent apparemment bien ancrées : lors d'un sondage effectué récemment, plus des deux tiers des personnes interrogées ont affirmé prendre des bonnes résolutions pour bien démarrer l'année. Et cela année après année, bien que les résultats ne soient pas à la hauteur des attentes : seuls 5 % des sondés respectent strictement leurs résolutions, et 63 % parfois.

Parmi les résolutions les plus souvent citées et qui concernent la santé, on trouve, par ordre d'importance : maigrir, faire du sport, positiver, avoir une alimentation saine et réduire le stress. Suivent l'arrêt du tabac et la diminution de la consommation d'alcool.

Alors pourquoi est-ce si difficile ? La réussite d'une nouvelle résolution tient à la représentation mentale que l'on s'en fait et à la valeur qui servira de moteur à la réussite. Si cette valeur n'est pas suffisamment claire, l'échec est assuré. Il faut donc toujours se demander « pourquoi » avant de décider « quoi » changer.

La motivation qu'il faut trouver pour atteindre seul son objectif est également un facteur critique. Les expériences récentes réalisées dans le domaine du sevrage tabagique avec des groupes Facebook et la création d'une communauté de personnes poursuivant le même objectif ont par exemple montré des résultats encourageants.

Votre équipe en pharmacie peut vous conseiller et vous aider à atteindre vos objectifs et vous accompagner vers une vie plus saine.

Tous nos meilleurs vœux de santé et de bonheur pour 2020 !

Laurent Vianin

sommaire



VOTRE PHARMACIEN

04

Le point sur les médicaments
qui aident à arrêter de fumer

PRÉVENTION

06

Manque de sommeil :
un risque pour la santé

08

Régime spécial insomnies
et troubles du sommeil

BIEN-ÊTRE

10

Manger léger durant les Fêtes

DOSSIER

12

Le point sur la grippe saisonnière

13

Six éternelles questions sur la fièvre

MÉDECINE

15

Herpès : démêler le vrai du faux

RECETTES DE SAISON

17

Rôti de bœuf en croûte

18

Iles flottantes

Le point sur les médicaments qui aident à arrêter de fumer

En arrêtant de fumer, vous pouvez ressentir des troubles (symptômes de sevrage) tels que le besoin impérieux de fumer, la prise de poids, l'irritabilité, la dépression, l'anxiété, les troubles de la concentration ou l'insomnie. Des médicaments peuvent atténuer, voire faire disparaître ces troubles, et ils doublent vos chances de succès.



La synthèse de plus de 100 études scientifiques portant sur plus de 40 000 fumeurs prouve que les médicaments suivants doublent à peu de chose près les chances d'arrêter de fumer après un an :

- substituts nicotiniques ;
- varénicline ;
- bupropion ;
- cytisine.

Tous ces médicaments comportent également des effets secondaires ; il est donc nécessaire de se renseigner auprès de son médecin ou de son pharmacien avant de commencer un traitement.

Malgré l'aide apportée par ces médicaments dans le processus du sevrage tabagique, certains fumeurs affirment que prendre un substitut

nicotinique, c'est remplacer une dépendance par une autre. Voici ce que l'on peut en dire.

a) Le caractère addictif d'un produit dépend de la vitesse de passage de la nicotine dans le sang et dans le cerveau. La cigarette est beaucoup plus addictive que les chewing-gums, tablettes, inhalateurs ou patches (timbres) de nicotine.

En effet, la nicotine inhalée dans la fumée passe très vite dans le sang via les poumons, et ce pic de nicotine déclenche la libération rapide de dopamine dans le cerveau. Cette stimulation rapide du système de récompense est associée au plaisir de fumer et au caractère addictif des cigarettes. Le chewing-gum ou le patch de nicotine diffusent la nicotine bien plus lentement et sont donc moins addictifs que la cigarette. Personne n'est accro au patch, et l'addiction à la gomme est rare (moins de 1 % des usagers). Les modèles actuels les plus fréquents d'e-cigarettes diffusent la nicotine moins rapidement que la cigarette et sont donc moins addictifs.

b) La combustion est de loin la manière la plus toxique de consommer de la nicotine. En fumant, on inhale des centaines de substances toxiques présentes dans la fumée. Ces produits sont absents si l'on utilise la nicotine sans la fumer.

Les substituts nicotiniques ont peu d'effets secondaires

Une autre objection est souvent rapportée par les fumeurs: «Je n'ai pas besoin d'un médicament pour arrêter.» Ces médicaments doublent environ les chances de succès et ils atténuent les troubles causés par le manque de nicotine (symptômes de sevrage). Pourquoi inutilement

souffrir et risquer la rechute? On peut faire l'analogie avec les antidouleurs: ces produits sont là pour améliorer votre qualité de vie durant un temps.

Enfin, certains fumeurs craignent les effets secondaires de ces médicaments. Cela dit, les substituts nicotiniques ont peu d'effets secondaires, et ces effets sont banals.

Quant au bupropion et à la varénicline, ils ont des effets secondaires, qui doivent néanmoins être mis dans la balance avec les risques bien plus importants liés au tabagisme (cancers, maladies cardiovasculaires et pulmonaires, influence sur vos enfants, etc.)

Source : www.stop-tabac.ch / Illustration : Freepik



PharmOnline

Ma pharmacie indépendante en ligne



SEVRAGE TABAGIQUE

La consommation de tabac influe sur la santé des fumeurs. Elle augmente les risques de bronchite chronique, d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral, de cancer (poumon, lèvres, bouche, pharynx, pancréas...), etc. Si vous décidez d'arrêter de fumer, de nombreuses solutions existent pour vous accompagner dans votre sevrage.

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



Téléchargez
sans attendre
l'application
PharmOnline



Manque de sommeil : un risque pour la santé

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



Est-ce que dormir insuffisamment tue ? Si cette idée semble exagérée, le manque de sommeil augmente effectivement la mortalité. En effet, la carence de sommeil accroît les risques d'hypertension, de maladies cardiovasculaires ou 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 : elle est à l'origine de 10 à 20 % des accidents de la route, selon le Bureau suisse de prévention des accidents.

PRISE DE POIDS ET PERTE DE MORAL

Les nuits agitées promettent de sombres lendemains. La mémoire qui flanche, un manque de concen-

tration, mais aussi un caractère irritable et des troubles de l'humeur sont souvent le lot de celles et ceux qui n'ont pas leur compte de sommeil.

La fatigue est un signe connu de la dépression

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 passe 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.

Quand nous dormons mal, la faim augmente et nous avons tendance à grignoter entre les repas

Il prive ainsi d'une première hormone, la leptine, qui réfrène 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 lorsque l'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.

Notre partenaire Planète Santé vous recommande :

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

Plus d'infos sur Planetesante.ch/collection



Source : www.planetesante.ch / Illustration : Freepik, Gstudioimagen

Les maux de ventre vous gâchent votre journée ?



Faites confiance à Buscopan. Son efficacité double action agit directement dans le ventre. Il soulage les crampes et apaise ainsi la douleur.

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



Régime spécial insomnies et troubles du sommeil

L'insomnie fait partie des troubles du sommeil et est relativement fréquente en Suisse. Ce trouble peut être très handicapant et se caractérise par une difficulté à s'endormir, par des réveils nocturnes, par un sentiment de fatigue dès le réveil, par des troubles de la concentration durant la journée, etc. Adopter une alimentation adéquate, qui plus est au repas du soir, peut permettre d'éviter une carence en sérotonine et de favoriser l'endormissement.



ALIMENTS RICHES EN TRYPTOPHANE

Le lactosérum, appelé aussi protéine de petit-lait, et les graines de citrouille pourraient être des aliments intéressants pour ceux qui souffrent d'insomnie. Ils contiennent beaucoup de tryptophane, favorable au sommeil, et peu d'autres acides aminés. Cela permet une meilleure concentration sanguine de tryptophane. Selon une étude scientifique, la consommation en soirée de protéines de petit-lait riches en alpha-lactalbumine améliore la vigilance matinale et l'attention diurne, signes d'un meilleur sommeil. A noter que pour mieux profiter du tryptophane et des graines de citrouille, il vaut mieux les consommer avec une source de glucides, comme les fruits ou les produits céréaliers.

LES POINTS ESSENTIELS DU RÉGIME SPÉCIAL INSOMNIES ET TROUBLES DU SOMMEIL

- Consommer des aliments riches en tryptophane ;
- Manger des pâtes le soir ou d'autres équivalents à index glycémique élevé ;
- Éviter les repas copieux et gras au repas du soir ;
- Éviter de boire du café ou de l'alcool dans la soirée ;
- Faire le plein d'oméga-3.

BIENFAITS D'UNE ALIMENTATION ADAPTÉE AU REPAS DU SOIR

Une alimentation adaptée le soir a de nombreux bienfaits, elle permet de :

- Favoriser l'endormissement ;
- Avoir un sommeil récupérateur ;
- Éviter les réveils nocturnes ;
- Avoir plus d'énergie au quotidien ;
- Améliorer les capacités cognitives altérées par la fatigue ;
- Augmenter la vigilance et diminuer l'anxiété et l'irritabilité au quotidien.

Beaucoup d'autres aliments sont riches en tryptophane, comme la viande, la volaille et le poisson. Mais ceux-ci contiennent aussi beaucoup d'autres acides aminés, qui entrent en compétition avec le tryptophane

et, par conséquent, limitent son passage dans le cerveau.

MANGER DES PÂTES LE SOIR, ET DES ALIMENTS À INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ

En cas d'insomnie, il serait bénéfique, à l'occasion du repas du soir, d'avoir un bon apport en glucides à index glycémique élevé, c'est-à-dire qui provoquent une importante hausse de l'insuline. Dans le même temps, il est important de consommer des protéines et du gras. Ce type de repas devrait être consommé quatre heures avant le coucher. Cette recommandation va à l'encontre de ce que l'on conseille pour la santé en général, à savoir privilégier les glucides à index glycémique bas. Mais il s'agit ici d'une recommandation pour le repas du soir seulement et pour les personnes qui souffrent d'insomnies. Les aliments énumérés ci-dessous doivent être consommés avec modération pour ne pas nuire à la santé cardiovasculaire, à la glycémie et au poids. Il est important malgré tout d'apporter un minimum de protéines au repas du soir. On peut alors privilégier les légumineuses, le tofu et, en petite quantité, les produits laitiers.

LES ALIMENTS À INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ À CONSOMMER LE SOIR SONT :

- Pains élaborés à base de farine blanche : baguette, pain de mie,

- biscottes, etc. ;
- Pâtes alimentaires bien cuites ;
- Couscous ;
- Riz blanc, vermicelles de riz, risotto, etc. ;
- Gnocchis ;
- Jus de légumes ;
- Pommes de terre ;
- Tapioca ;
- Miel ;
- Barres de céréales ;
- Sucre roux ou cassonade.

MANGER DES FRUITS LE SOIR

Manger des fruits le soir a plusieurs avantages. En effet, la majeure partie des fruits ont un index glycémique moyen à élevé, ce qui favorise l'endormissement. De plus, leur teneur intéressante en vitamines et minéraux permet de lutter contre les carences qui peuvent être responsables des troubles du sommeil. Enfin, c'est une excellente manière de terminer le repas sans que celui-ci soit trop copieux, ce qui favoriserait aussi l'insomnie.

POUR LUTTER CONTRE L'INSOMNIE, VOICI LES FRUITS À INTÉGRER AU REPAS DU SOIR :

- Fruits secs ;
- Dattes ;
- Figues ;
- Melon ;
- Banane ;
- Fruits en conserve ;

- Compote de fruits ;
- Jus de fruit.

LE RÔLE DES OMÉGA-3

Il existe aussi une relation positive entre le taux de sérotonine et le taux d'acides gras oméga-3. En excès, ces derniers contribuent au vieillissement des neurones et nuisent à la transmission des messagers chimiques du cerveau. Cela peut évidemment perturber le sommeil. A noter que pour maximiser l'effet des oméga-3 dans l'organisme, il faut éviter l'excès d'oméga-6, d'acides gras saturés et de gras trans.

- Sources d'oméga-3 à privilégier : poissons gras (saumon, truite, maquereau, flétan, sardines), huile et graines de lin, huile et graines de chanvre, huile de colza, noix.
- Sources d'oméga-6 à consommer avec modération : huiles de maïs, de tournesol, de carthame et de soja, vinaigrettes et mayonnaises commerciales, etc.
- Sources de gras saturés à consommer avec modération : viandes grasses, peau des volailles, fromage, crème, beurre, etc.
- Sources de gras trans à éviter : margarine dure, biscuits, beignets, gâteaux, panure, pâte à tarte, feuilletés, croissants, plats industriels déjà préparés, etc.

Manger léger durant les Fêtes

Nous sommes nombreux à redouter les fêtes de fin d'année, car c'est une période généralement marquée par les excès alimentaires et la prise de poids. Pendant les repas de fête, nous consommons davantage d'alcool et d'aliments riches en sucres et en graisses et nous avons tendance à laisser de côté le sport. Alors, comment limiter la prise de poids pendant les Fêtes? Quels aliments faut-il éviter ou privilégier? Voici quelques conseils.

CHOISISSEZ L'ENTRÉE LA MOINS CALORIQUE

Si vous êtes adepte du foie gras, sachez que ce plat est extrêmement calorique : une portion de 100 g contient 511 kcal et 52,4 g de lipides !

Néanmoins, il existe des alternatives ! D'autres entrées s'avèrent beaucoup moins caloriques et pourtant très gourmandes, notamment le saumon fumé ou les fruits de mer. On distingue deux catégories de fruits de mer : celle qui rassemble les crevettes, les langoustes, les crabes, les écrevisses, le homard et les coquilles saint-jacques et celle qui regroupe les coquillages – huîtres, moules, bigorneaux, bulots – et les oursins. Les fruits de mer sont des aliments particulièrement intéressants, car très nutritifs. Ils contiennent des oméga-3, des acides gras poly-insaturés qui jouent un rôle essentiel dans la protection du cœur et la stimulation de la mémoire.

DINDE OU GIBIER... QUELLE VIANDE CHOISIR ?

La dinde est une des viandes les moins grasses et caloriques : une portion de 100 g contient environ 157 kcal. Autre avantage non négligeable, la dinde est riche en protéines (environ 30 g par portion) ainsi qu'en vitamines B et est pauvre en acides gras saturés (environ 2,5 g par portion). Préférez un morceau de blanc sans peau à une cuisse de dinde rôtie avec la peau, plus calorique et plus grasse. Enfin, on préconise d'éviter de farcir la dinde avec de la chair à saucisse, du foie gras, des

marrons ou encore des fruits secs, afin de limiter les apports en mauvais gras et en sucres.

Contrairement aux idées reçues, la viande de gibier est très nutritive et faible en calories, ce qui en fait un mets de choix pour les fêtes de fin d'année. De manière générale, les viandes de gibier comme le faisane, la biche ou le sanglier ont une faible teneur en lipides et sont riches en protéines, en potassium et en phosphore. Attention de ne pas tomber dans l'excès : un gibier accompagné de sauce ou autres ingrédients gras (lardons, matières grasses...) peut rapidement perdre son intérêt nutritionnel et devenir un plat trop riche.

ET SI ON CUISINAIT DU POISSON ?

Quoi de mieux que le poisson pour garder la ligne au réveillon ? En combinant qualités nutritionnelles et faible teneur en matières grasses, il est un allié de choix pour des Fêtes en toute légèreté. Les poissons ont l'avantage d'être riches en protéines, autant que les viandes, mais également en minéraux (par exemple le phosphore), en oligo-éléments (zinc, sélénium, fluor...) et en vitamines (A, D, E...). Mieux vaut privilégier les poissons maigres, c'est-à-dire ceux à chair blanche, comme le cabillaud, le lieu, le saint-pierre, le brochet, la raie, le merlan ou encore la limande, car ils ont une plus faible teneur en lipides (moins de 2 %) et contiennent entre 60 et 110 kcal pour une portion de 100 g. Les poissons gras, quant à eux, tels que le saumon, le thon, le hareng, le maque-



reau ou la sardine, contiennent 2 à 12% de lipides et jusqu'à 220 kcal pour 100 g. Sachez toutefois que les poissons gras apportent des oméga-3, des acides gras polyinsaturés qui protègent le système cardiovasculaire et stimulent la mémoire.

Et pour l'accompagnement, des légumes à volonté !

*** BON À SAVOIR ***

- La viande de perdrix est plus faible en calories et 3 fois moins grasse que la viande de poulet.
- La viande de biche est 25 fois moins grasse que la viande de bœuf.
- La viande de chevreuil est 25 fois moins grasse que la viande d'agneau.
- La viande de sanglier est 2 fois moins calorique et 5 fois moins grasse que la viande de porc.

TABLEAU DES VALEURS CALORIQUES

Entrées	Kilocalories (pour 100 g)
Foie gras	511
Boudin noir (poêlé)	266
Boudin blanc (poêlé)	231
Saumon fumé	169
Langouste (cuite à l'eau)	136
Crabe (cuit à l'eau)	125
Coquilles saint-jacques (cuites)	120
Moules (cuites)	144
Bigorneaux (cuits)	108
Homard (cuit à l'eau)	104
Bulots (cuits)	98
Crevettes (cuites)	91
Escargots de Bourgogne	90
Ecrevisse	73
Huîtres (crues)	42
Viandes de gibier	Kilocalories (pour 100 g)
Sanglier	126
Perdrix	115
Faisan	110
Lièvre	100
Biche	100
Chevreuil	91

Source : www.passeportsante.net / Illustration : Freepik, Macrovector

Le point sur la grippe saisonnière

Très active de novembre à avril, la grippe saisonnière est due à un virus de type influenza A ou B. Celui-ci touche d'abord le système respiratoire, puis peut provoquer des complications graves. La grippe se soigne généralement avec du paracétamol. Pendant la durée des symptômes, il faut rester à la maison, boire abondamment et se reposer. Si vous vous sentez peu bien ou si les symptômes persistent, il est recommandé de consulter un médecin.

RISQUE DE CONTAGION

Une personne malade peut contaminer une personne saine par voie aérienne via les gouttelettes qu'elle projette lors de la toux, d'éternuements ou de postillons. Elle peut aussi contaminer une personne saine lors d'un contact direct (poignée de main par exemple), ou indirectement par des objets qu'elle a infectés (poignées de porte, robinets, téléphone). La contagion dure sept jours, à partir de la veille des premiers symptômes. Les principaux symptômes sont :

- Forte fièvre (>38°C) ;
- Frissons ;
- Rhume ;
- Maux de gorge ;
- Maux de tête ;
- Toux ;
- Douleurs musculaires et articulaires.

Plus de 10 % de la population est touchée annuellement en Suisse, et 400 à 1000 personnes décèdent chaque année des suites de la grippe.

En cas d'infection par le virus influenza, des symptômes généraux tels que de la fièvre, des frissons ou des douleurs articulaires apparaissent. Ils sont le résultat de la réponse immunitaire de l'organisme.



LA PRÉVENTION

Mieux vaut éviter de transmettre vos virus à votre entourage ! Voici quelques conseils :

- Restez à la maison quand vous êtes malade ;
- Lavez-vous régulièrement les mains ;
- Nettoyer écrans, claviers et poignées ;
- Aérez les pièces ;

- Evitez les contacts avec autrui ;
- Toussez et éternuez dans un mouchoir ou dans le coude en levant le bras ;
- Jetez les mouchoirs.

LA VACCINATION

Le virus de la grippe mute, ce qui rend une vaccination annuelle nécessaire. Elle est fortement recommandée pour :

- Les plus de 65 ans ;
- Les femmes enceintes ou ayant accouché au cours des quatre semaines précédentes ;
- Les nourrissons et les bébés prématurés dès 6 mois ;
- Les malades souffrant de maladies chroniques ou de déficience immunitaire ;
- Les victimes de maladies métaboliques comme l'asthme, le diabète ou la mucoviscidose.

Son efficacité est de 70 à 90 % chez les jeunes adultes jusqu'à 50 ans. Plus de 1 million de doses sont produites pour la Suisse chaque année.

Six éternelles questions sur la fièvre

Frissons et sensations de chaleur, lequel d'entre nous n'a jamais connu les désagréments de la fièvre ? Pourtant, elle continue d'inquiéter et de véhiculer de fausses vérités.



1. À PARTIR DE QUELLE VALEUR A-T-ON DE LA FIÈVRE ?

On parle de fièvre lorsque la température corporelle dépasse les 38°C. Entre 37,5°C et 38°C, on parle de fièvre légère ou d'état subfébrile. La fièvre est un mécanisme de défense naturel de l'organisme. Dans 90 % des cas, elle est en effet le signe d'une infection virale, bactérienne ou parasitaire. Plus rarement, elle

peut apparaître en l'absence d'infection (par exemple au cours d'un infarctus du myocarde ou en cas de tumeur maligne). Il arrive aussi qu'on ne connaisse pas sa cause ; on parle alors de fièvre d'origine indéterminée.

Les enfants font plus fréquemment de la fièvre, parce qu'ils sont davantage sujets à des infections virales et bactériennes, jusqu'à plusieurs fois par an chez les moins de 5 ans.

Chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli (personnes immunodéprimées) en raison d'une maladie ou d'un traitement, il convient d'être attentif à des valeurs plus faibles, soit en dessous de 38°C, et de ne pas attendre pour consulter un médecin car, dans ce cas, même une fièvre peu élevée peut être le signe d'une affection potentiellement sévère.

2. QUE SE PASSE-T-IL DANS L'ORGANISME EN CAS DE FIÈVRE ?

Lors d'un épisode de fièvre, le « thermostat interne » règle la température corporelle au-dessus de la température normale de 37°C environ. Dans un premier temps, le corps se met à frissonner pour produire de la chaleur et augmenter la température centrale. Les extrémités du corps (mains et pieds) deviennent froides, tandis que le centre du corps se réchauffe. Après cette première phase, la fièvre s'installe.

Le corps se met à frissonner pour produire de la chaleur

Puis, lorsque le thermostat interne revient à une valeur normale, le corps se met à transpirer pour évacuer cette chaleur.

Plusieurs symptômes caractéristiques accompagnent la fièvre : courbatures, maux de tête, légers frissons, transpiration et sensation de soif.

3. LA FIÈVRE, C'EST GRAVE ?

En soi, la fièvre n'est pas forcément grave. Tout dépend des symptômes (toux, écoulement nasal, douleurs, diarrhée, brûlures urinaires, etc.) auxquels elle est associée. C'est pareil chez l'enfant. Là aussi, plus que les valeurs indiquées par le thermomètre, c'est l'état général et la manière dont la fièvre est supportée qui comptent.

C'est l'état général et la manière dont la fièvre est supportée qui comptent

Ainsi, si l'enfant respire mal, est difficile à réveiller, a le teint grisâtre, est confus, a des convulsions, n'a pas uriné depuis plus de huit heures ou est âgé de moins de 3 mois, il faut consulter immédiatement. Si la fièvre baisse mais que son état ne s'améliore pas, il est préférable d'appeler de suite le médecin. Dans les autres cas, les parents peuvent au besoin prendre rendez-vous chez leur pédiatre.

4. COMMENT PRENDRE LA TEMPÉRATURE ?

On peut par exemple prendre la température sous l'aisselle, dans la

bouche ou dans l'anus au moyen d'un thermomètre classique (en verre ou digital) ou dans l'oreille au moyen d'un thermomètre tympanique. A noter que les rubans à appliquer sur le front ne sont pas fiables.

Il faut impérativement respecter les prescriptions et les dosages des médicaments

Mesurer la température d'un jeune enfant au moyen d'un thermomètre classique est, avouons-le, une opération parfois délicate. Les fabricants ont alors imaginé de nouvelles solutions : le thermomètre frontal ou tympanique (à infrarouge), ou encore le thermomètre en forme de lolette. A part la lolette, ces méthodes sont considérées comme suffisamment fiables pour un usage familial. Mais la mesure par voie rectale (la plus proche de la température centrale) ou axillaire est la plus recommandée.

5. FAUT-IL FAIRE BAISSER LA FIÈVRE ?

Ce n'est pas indispensable, et tout dépend de la tolérance de chacun. Cela peut même parfois s'avérer contre-productif, puisque l'élévation de la température corporelle est une réaction de défense de l'organisme face à l'infection. Chez l'enfant, on pourra prendre des mesures physiques ou médicamenteuses pour améliorer son confort. Mais s'il dort bien, on ne le réveillera pas, ni pour

prendre sa température ni pour lui administrer un médicament contre la fièvre.

6. QUELS SONT LES MOYENS MÉDICAMENTEUX POUR LUTTER CONTRE LA FIÈVRE ?

L'administration de fébrifuges permettra de diminuer la température pendant quatre à six heures, mais ne soignera pas l'infection qui en est responsable. Chez l'enfant, on donnera en première ligne du paracétamol. Si la fièvre n'a pas baissé trois heures plus tard, on peut donner, en complément (uniquement chez les plus de 6 mois !), de l'ibuprofène (classe des anti-inflammatoires non-stéroïdiens – AINS). Chez l'adulte, on peut recourir aux mêmes substances médicamenteuses, mais à des dosages différents. D'ailleurs, il faut impérativement respecter les prescriptions et les dosages des médicaments, en fonction de l'âge et du poids de l'enfant. Adressez-vous à votre médecin ou à votre pharmacien et ne donnez en aucun cas à votre enfant des médicaments réservés aux adultes. La plupart du temps, les antibiotiques sont inutiles contre la fièvre. Il faut d'abord identifier la cause, et seules certaines infections bactériennes (pas les infections virales) nécessitent un traitement antibiotique qui, s'il est prescrit par le médecin, doit être pris pour la durée convenue, même si les symptômes s'amendent avant la fin du traitement.

Herpès : démêler le vrai du faux

Extrêmement commun, l'herpès est une maladie ennuyeuse sur laquelle abondent les idées reçues.

Voici quelques éclaircissements.



L'HERPÈS, C'EST POUR LA VIE

VRAI. Après une première infection, l'herpès se loge dans les nerfs au niveau des ganglions et réapparaît toujours au même endroit en longeant les nerfs affectés. La fréquence de ces récurrences varie suivant les individus, mais peut aller jusqu'à une « rechute » par mois.

Mais ces récurrences peuvent aussi être espacées de plusieurs années. Elles durent une semaine à dix jours.

L'HERPÈS DES LÈVRES ET CELUI DES ORGANES GÉNITAUX ONT DES ORIGINES DIFFÉRENTES

FAUX. Deux virus donnent l'herpès, respectivement appelés HSV-1 et

HSV-2. Tous les deux peuvent toucher les lèvres et les organes génitaux. Toutefois, le HSV-1 touche préférentiellement les lèvres et le HSV-2 les organes génitaux. Ce dernier se transmet habituellement par voie sexuelle, mais on peut attraper l'un ou l'autre virus au cours d'un rapport oro-génital. Les médecins détectent donc assez souvent du HSV-2 sur les lèvres et du HSV-1 sur les parties génitales.

L'HERPÈS, C'EST EXTRÊMEMENT COMMUN

VRAI. Des analyses épidémiologiques ont montré que 80 % des adultes suisses étaient infectés par HSV-1 et 20 % par HSV-2.

UNE FOIS L'HERPÈS ATTRAPÉ, ON EST TOUJOURS CONTAGIEUX

FAUX. L'herpès est surtout contagieux lorsqu'il y a des boutons. Il est alors conseillé de limiter les contacts pour éviter de contaminer autrui. En l'absence de boutons, la contagiosité est faible.

LE STRESS PEUT PROVOQUER UNE RÉCIDIVE D'HERPÈS

VRAI. Lors d'une période de stress, l'immunité baisse, une situation qui peut favoriser une récurrence.

C'est aussi le cas lors d'une exposition au soleil (où, toutefois, seule l'immunité de la peau diminue). Une fièvre, la grippe ou le sida font aussi baisser l'immunité générale et peuvent donc déclencher des récurrences d'herpès. Chez les femmes, les règles peuvent également s'accompagner de récurrences.

L'HERPÈS PEUT SE GUÉRIR

FAUX. Malheureusement, il n'existe pas de traitement à 100 % efficace contre l'herpès, ni de médicament qui éradique le virus. Les traitements ont un effet modeste, mais une crise d'herpès traitée sera moins longue et moins grave. Il faut d'ailleurs commencer le traitement le plus tôt possible pour un maximum d'efficacité.

LES TRAITEMENTS ÉPROUVÉS CONTRE L'HERPÈS SE BASENT SUR LE MÊME PRINCIPE

VRAI. Il s'agit de médicaments antiviraux, principalement l'aciclovir et le valaciclovir. La manière de délivrer ces molécules peut par contre différer.

Il existe des formes disséminées qui peuvent toucher toute la surface corporelle ou même des organes internes

Pour un herpès localisé, on utilisera un traitement externe dit topique, sous forme de patch ou de crème. Si l'herpès est plus sévère, qu'il s'agit de la première infection ou que les récurrences sont trop fréquentes, on donnera un traitement sous forme de comprimés, dit systémique. Il

existe aussi de nombreux traitements de médecine non conventionnelle contre l'herpès, mais la preuve de leur efficacité n'est pas bien documentée.

L'HERPÈS, CE N'EST JAMAIS GRAVE

FAUX. Il existe des formes oculaires qui peuvent provoquer des ulcérations de la cornée et une perte de la vision. Il existe aussi des formes disséminées qui peuvent toucher toute la surface corporelle ou même des organes internes. Les personnes qui ont une immunité très diminuée (HIV, cancer, etc.) sont particulièrement à risque. Enfin, lors d'une grossesse, un herpès génital peut être une indication à pratiquer une césarienne.

Source : www.planetesante.ch / Illustration : Freepik, Vectorpouch

Ménopause ?

LadyCare, probablement le meilleur produit contre les troubles de la ménopause.

LadyCare aide à réduire les symptômes de la ménopause de manière naturelle et sans effets secondaires indésirables.

Mois après mois, année après année.



LadyCare
Menopause

Rôti de bœuf en croûte



Ingrédients (6 personnes)

1 rôti de bœuf de 800 g
60 g de beurre
300 g de champignons de Paris
Feuilles de thym
4 échalotes
1 dl de vin blanc
2 pâtes feuilletées rectangulaires
1 œuf
2 cuillères à soupe
de chapelure blonde
Sel, poivre

Ficeler le rôti et le laisser reposer pendant 1 h à température ambiante. Faire fondre 20 g de beurre dans une poêle et saisir le filet de bœuf à feu vif sur toutes les faces pendant quelques minutes. Saler et poivrer. Laisser reposer sur une grille pendant au moins 2 h pour que le jus s'écoule.

Eplucher et hacher finement les échalotes. Nettoyer les champignons et les couper en petits morceaux. Dans une poêle, faire fondre le beurre restant et faire cuire les échalotes pendant 15 min à feu doux. Ajouter le vin blanc, les champignons et les feuilles de thym. Saler, poivrer et prolonger la cuisson de 15 à 20 min. Le jus doit être entièrement évaporé. Laisser refroidir.

Préchauffer le four à 210°C. Poser les pâtes feuilletées sur le plan de travail en les superposant sur la moitié. Saupoudrer la partie centrale de chapelure. Etaler la moitié de la garniture aux champignons sur les pâtes feuilletées. Oter la ficelle entourant le rôti, puis le déposer sur le dessus. Recouvrir la viande avec le reste des champignons, rabattre les pâtes feuilletées, puis déposer sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé. Badigeonner d'œuf battu à l'aide d'un pinceau et enfourner pour 10 min. Baisser la température du four à 180°C (thermostat 6) et prolonger la cuisson de 25 min.

Laisser reposer le rôti de bœuf en croûte pendant quelques minutes avant de servir.

Iles flottantes



Ingrédients (6 personnes)

1 l de lait
6 œufs
285 g de sucre
2 cuillères à soupe de maïzena
1 gousse de vanille

Faire revenir à feu doux le lait et la gousse de vanille. Séparer le blanc des jaunes d'œufs. Dans un récipient, verser 150 g de sucre et les jaunes d'œufs, battre le tout afin d'obtenir un mélange onctueux. Ajouter la maïzena.

Lorsque le lait frémit, le verser tout doucement sur la préparation œuf, sucre et maïzena. Remettre le tout dans la casserole à feu doux. Il ne faut jamais arrêter de remuer, le mélange doit épaissir. Lorsqu'il est épais, verser dans des petits ramequins et laisser refroidir.

Battre les blancs en neige avec 10 g de sucre. Chauffer de l'eau dans une casserole. Lorsqu'elle est chaude, déposer des cuillères de blanc en neige (quenelles) et les laisser pocher (les blancs vont cuire sur l'eau frémissante), puis les égoutter sur un morceau de papier absorbant.

Lorsque la crème est bien froide, disposer les blancs dessus.

Préparer un caramel dans une casserole avec 10 cl d'eau et 125 g de sucre. Attention de ne pas le laisser brûler : s'il commence à fumer, il est trop cuit. Le verser chaud sur chaque île flottante juste avant de servir.

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

PROCHAIN NUMÉRO
1^{ER} FÉVRIER 2020 | N° 52