

Info Santé

JUIN – JUILLET 2020 | N°54

Bien-être: Transpiration, quand est-ce que c'est trop ?
Dossier: Soleil, quel est votre phototype ?



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

Coronavirus : les pharmacies en première ligne

A l'heure où nous rédigeons cette édition de votre Info Santé, les règles de confinement ne sont pas encore totalement levées et nous exerçons notre activité en télétravail, en mesurant notre chance de pouvoir poursuivre notre travail, qui plus est, sans être exposé aux personnes atteintes par le virus.

En plus des familles touchées et endeuillées, nous avons une pensée particulière pour celles et ceux dont l'activité professionnelle s'est brutalement arrêtée, et bien sûr pour les professions qui ont été au front durant cette crise sanitaire. Parmi ces dernières, les pharmaciens et les équipes en pharmacie ont été particulièrement sollicités et exposés.

Dès le début de l'épidémie, le nombre de personnes qui ont fait appel aux compétences des pharmacies a doublé. Un effort énorme a été déployé pour assurer les soins médicaux de premier recours et décharger les médecins de famille et les hôpitaux.

Les équipes officinales ont contribué à promouvoir les messages officiels et les règles de comportement édictées par l'Office fédéral de la santé publique, à prévenir le stockage excessif des médicaments, ainsi qu'à limiter autant que possible l'exposition des personnes à risque grâce à une augmentation massive des livraisons à domicile, tout en appliquant pour elles-mêmes les mesures de protection. Cet engagement infailible a contribué à limiter la propagation du virus et à protéger la clientèle.

Cette pandémie doit nous rappeler que les pharmacies d'officine sont un maillon essentiel dans notre système de santé.

Nous vous souhaitons un bel été et une agréable lecture de votre Info Santé.

Laurent Vianin

sommaire



VOTRE PHARMACIEN

.....

05

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

PRÉVENTION

.....

08

Les jambes lourdes ?
Attention à la thrombose

BIEN-ÊTRE

.....

10

Transpiration,
quand est-ce que c'est trop ?

DOSSIER

.....

14

Soleil, quel est votre phototype ?

DOSSIER

.....

18

Les effets des UV
sur votre peau

MÉDECINE

.....

21

Le syndrome du biberon

RECETTES DE SAISON

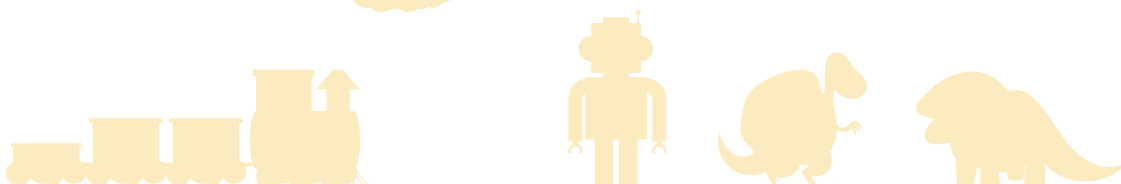
.....

24

Taboulé de boulgour
à la grenade

25

Clafoutis aux myrtilles





PharmOnline

Ma pharmacie indépendante en ligne



PILULE DU LENDEMAIN

La contraception d'urgence est le seul recours pour éviter la grossesse en cas de rapport sexuel non ou mal protégé. Pour une efficacité maximale, il est important de l'utiliser le plus tôt possible après le rapport à risque, de préférence dans les 12 premières heures.

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

Téléchargez sans attendre l'application PharmOnline



PUBLIREPORTAGE

Notre intestin – cet organe sous-estimé

Quelque 100 milliards de micro-organismes peuplent notre intestin. Lorsque les germes « utiles » sont prédominants, c'est un gage de bonne santé. En revanche, lorsque cet équilibre se rompt, notre bien-être peut être affecté.

Trop de stress, un régime alimentaire déséquilibré, des problèmes intestinaux ou la prise d'antibiotiques, de par leur action bactéricide, ont un effet sur la flore intestinale saine.

Il est donc essentiel de rétablir l'équilibre de la flore intestinale, notamment grâce à la prise de probiotiques tels que Bioflorin®. Particularité à noter : le principe actif de Bioflorin® provient d'une souche bactérienne issue d'un nourrisson allaité après accouchement.

La souche bactérienne naturelle contenue dans Bioflorin®, de l'espèce *Enterococcus faecium* SF68®, crée la base d'une flore intestinale équilibrée. Depuis 40 ans, c'est le seul principe actif probiotique cultivé et produit en Suisse.



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

sanofi-aventis (suisse) sa, 1214 Vernier



SANOFI

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 risque.



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 cinq jours qui suivent 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 trois jours qui suivent le rapport sexuel et ne nécessite qu'une seule prise. Il est toutefois à noter qu'elle 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 qui suivent 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.

La pilule du lendemain ne représente aucun risque pour la santé, si ce n'est celui 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. La pilule du lendemain 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 qui suivent 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.

Le stérilet au cuivre est à implanter dans les cinq 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.

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**

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.



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

Antistax

Jambes lourdes, fatiguées, douloureuses?

Premiers symptômes: jambes lourdes, fatiguées et petites varicosités

Conséquences possibles: gonflements, douleurs et varices



- Soulage la douleur
- Renforce les parois des veines
- Protège les veines



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

www.antistax.ch
sanofi-aventis (suisse) sa, 1214 Vernier / GE

SANOFI

Les jambes lourdes ? Attention à la thrombose

On reconnaît le symptôme des jambes lourdes, car il est dû à un problème d'insuffisance veineuse. Le sang stagne dans les jambes parce que les veines deviennent moins performantes à cause de leur paroi qui se dilate et qui ne permet pas un renvoi suffisant du sang vers le cœur. Les jambes lourdes se traduisent par une sensation désagréable de picotement, de fourmillement et d'engourdissement.

QUELLES SONT LES CAUSES DU SYMPTÔME DES JAMBES LOURDES ?

- Rester en position assise ou debout trop longtemps rend difficile la circulation du sang jusqu'au cœur ; il stagne alors dans les veines et peut créer une pression, c'est-à-dire une sensation de jambes lourdes. Un long voyage en avion ou une forte chaleur favorisent également ce phénomène, car ils contribuent à la dilatation des vaisseaux sanguins.
- Dans le cas d'une insuffisance veineuse, les veines des jambes ne renvoient plus efficacement le sang jusqu'au cœur. Il peut alors stagner dans les veines et rendre les jambes lourdes.
- Le symptôme des jambes lourdes peut être causé par des dérèglements hormonaux (menstruations, grossesse, ménopause, etc.), car le taux d'œstrogènes est plus élevé et peut agir sur la perméabilité des vaisseaux. Le sang circule alors difficilement et a tendance à stagner.





- Avec l'âge, les veines vieillissent et fonctionnent moins bien. Le sang peut alors circuler moins bien et provoquer le phénomène de jambes lourdes.
- Ce phénomène peut également être favorisé par le surpoids et l'obésité, qui sont souvent accompagnés d'un taux de cholestérol élevé altérant et fragilisant les vaisseaux sanguins.
- Le tabagisme peut aussi faciliter l'apparition de lourdeurs dans les jambes, car il affaiblit la tonicité des veines.
- Enfin, ces lourdeurs sont également héréditaires.

QUELLES SONT LES CONSÉ- QUENCES DU SYMPTÔME DES JAMBES LOURDES ?

Avoir les jambes lourdes peut gêner la marche à cause de la douleur et de l'inconfort que cela occasionne. Des varices (veines dilatées) peuvent également apparaître ; la peau est alors susceptible de se fragiliser à cause de la formation de ces varices et il n'est pas rare que des infections

cutanées se manifestent, ou encore des infections sous-cutanées ou même un ulcère de la peau.

Dans le cas des jambes lourdes, le sang peut coaguler, boucher la veine et former un caillot. La veine est alors dure, rouge et chaude et

la jambe est douloureuse. Il s'agit d'une phlébite. Il est alors recommandé de consulter rapidement un médecin.

Un œdème peut aussi se former, c'est-à-dire un gonflement important du pied ou du mollet.

Quelles sont les solutions pour soulager les jambes lourdes ?

Pour éviter d'avoir les jambes lourdes, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière afin de remobiliser les muscles de la jambe et de faire circuler le sang, d'éviter de porter des vêtements trop serrés, ainsi que de prendre des bains chauds, car ils favorisent la dilatation des veines. Lors d'un long voyage en avion, levez-vous régulièrement et faites quelques pas dans les couloirs.

Un massage des jambes peut permettre de les soulager et de stimuler la circulation veineuse, de même que le fait de les passer sous un jet d'eau froide. L'aromathérapie peut être une solution contre les jambes lourdes ; l'huile essentielle de cyprès est par exemple recommandée pour lutter contre ce phénomène.

Enfin, le port de bas ou chaussettes de contention peut apporter un réel soulagement. Demandez conseil à votre pharmacien.

Transpiration, quand est-ce que c'est trop ?

L'été, tout le monde transpire. Mais, le reste du temps, nous ne sommes pas égaux face à la sueur. Pourtant, des traitements existent. Quatre questions sur la transpiration pour mieux comprendre ce phénomène.



QUAND CONSIDÈRE-T-ON QUE LA TRANSPIRATION EST TROP IMPORTANTE ?

On estime qu'environ 15% des personnes transpirent trop. Quand la transpiration devient inconfortable pour le patient ou pour son entourage, il vaut la peine de consulter. Comme pour les problèmes de mauvaise haleine, les proches ont leur rôle à jouer : oser dire à quelqu'un que l'on est gêné par sa transpiration lui rendra service. Dans les cas les plus graves, certaines personnes ne trouvent pas de travail avant d'être traités, car lors des entretiens d'embauche, leur transpiration est mise sur le compte d'un stress trop important et leur candidature n'est pas retenue.

Il existe même une maladie, l'hyperhidrose, qui provoque des sudations presque continues chez les personnes qui en souffrent. A ce stade, les objets peuvent glisser des mains.

D'OÙ PROVIENT LA MAUVAISE ODEUR DE LA TRANSPIRATION ?

La sueur est sécrétée par deux types de glandes. Sur tout notre corps, nous avons des glandes eccrines, dont la sueur est peu odorante.

Les glandes apocrines, situées au niveau des aisselles et près de l'anus, sont les responsables indirectes des mauvaises odeurs. La transpiration qu'elles sécrètent contient en effet des lipides et des protéines. Or, des bactéries les transforment, un processus qui cause l'odeur désagréable de la transpiration.

Le rôle premier de la transpiration est de réguler la température du corps

C'est pour cette raison que la plupart des déodorants contiennent une substance antibactérienne en plus d'un parfum. Nombre d'entre eux renferment également des sels d'aluminium, qui diminuent le taux d'humidité dans la zone où ils sont appliqués.

UN JOUR BEAUCOUP, LE LENDEMAIN PAS. LA TRANSPARATION VARIE-T-ELLE ?

Oui, en premier lieu selon le climat, puisque son rôle premier est de réguler la température du corps. Mais pas seulement. Le stress est une autre cause bien connue de transpiration. Si notre nerf sympathique est activé par la peur, l'agressivité ou une volonté de fuite, le pouls augmente, la bouche devient sèche et le front transpire. De manière générale, les personnes régulièrement stressées transpirent plus.

La production de sueur fluctue aussi selon les taux d'hormones, par exemple selon le cycle menstruel, durant la grossesse ou la ménopause. Certains médicaments, pour le cœur notamment, ou certaines drogues – cocaïne, amphétamines... – peuvent également accroître la quantité de sueur sécrétée.

Nombre de maladies accroissent la transpiration, comme la grippe, le paludisme, le sida, le diabète ou les problèmes de thyroïde. Enfin, il y a clairement une variabilité génétique sur ce point entre les individus.

QUE PEUT-ON FAIRE CONTRE UNE SUEUR EXCESSIVE ?

Deux traitements sont principalement proposés aux personnes qui souffrent de transpiration excessive. Pour les aisselles, on peut injecter de la toxine botulique (botox), qui fait cesser la transpiration pendant trois à six mois en « paralysant » les glandes qui la produisent.

Pour les aisselles, on peut injecter de la toxine botulique, qui fait cesser la transpiration

Quand la sueur touche les mains, on propose un traitement d'ionophorèse. Les mains sont placées dans un bassin que traverse un courant électrique, ce qui paralyse la glande eccrine.



Mettre du baume au cœur des économies

www.mepha.ch

Demandez les génériques Mepha



Les médicaments à l'arc-en-ciel



mepha



Soleil, quel est votre phototype ?

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



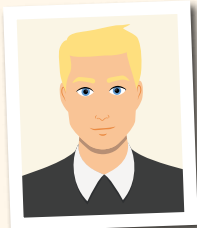
PHOTOTYPE 1
Type celtique

Cheveux roux, yeux verts,
peau très blanche



PHOTOTYPE 4
Type méditerranéen

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



PHOTOTYPE 2
Type nordique

Cheveux blonds, yeux clairs,
peau pâle



PHOTOTYPE 5
Type indien ou nord-africain

Cheveux et yeux foncés,
peau brune



PHOTOTYPE 3
Type caucasien

Cheveux châtons, yeux clairs,
peau blanche



PHOTOTYPE 6
Type africain

Cheveux et yeux noirs,
peau noir ébène

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

En dermatologie, on classe les peaux selon six phototypes différents. Il s'agit d'une classification théorique, au vu des nombreux mé-

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

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

Si, pour la plupart des phototypes, une exposition progressive permet à la peau de mieux s'armer contre

les effets des rayons solaires, il n'en est pas ainsi pour le phototype 1 (les roux aux yeux verts). La production de mélanine en réponse aux UV ne fonctionne pas bien chez les roux, leur peau passe donc directement du blanc au rouge. Pour rappel, la mélanine est une molécule présente notamment dans les cheveux et la peau. Elle protège cette dernière des agressions des UV. Les phototypes 2 (type nordique), en revanche, ont une petite chance de voir leur derme

se parer d'un joli hâle doré au fur et à mesure que la saison estivale avance. Les types caucasien et méditerranéen doivent bien se protéger en début de saison et continuer ensuite à faire attention aux heures les plus chaudes.

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

PATCHS ET APPLICATIONS POUR MIEUX S'ARMER CONTRE LES UV

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

Une application le scanne et vous renseigne sur la quantité individuelle d'UV reçus, et vous avertit quand il faut remettre de la crème,



entre autres. Les objets connectés, patchs et autres applications peuvent être utiles aux familles pour mieux prendre conscience de leur temps d'exposition et des risques encourus. Ce sont donc de bons outils pédagogiques, mais ils ne sont pas indispensables. Normalement, le bon sens devrait suffire.

Plusieurs applications proposent de fournir l'indice UV par région géographique. Une façon de réaliser que le soleil frappe plus fort ici que là, mais, fondamentalement, la règle d'or reste la même pour les phototypes 2, 3 et 4: rester le plus pos-

sible à l'ombre pendant les heures les plus chaudes, s'enduire régulièrement d'une crème solaire dotée d'un indice de protection d'au moins 25, faire porter en plus un t-shirt anti-UV aux enfants, et mettre une casquette (ou un chapeau) et des lunettes.

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

Pour rappel, même un écran total ne peut faire le poids contre un soleil tropical au zénith!



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE 
Made in Switzerland

Protection solaire
dermatologique
SANS compromis

UVA
UVB
IR-A
Blue Light



Haute tolérance

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



Légèreté inégalée
Gels lamellaires
légers



Disponible
en pharmacies
et drogueries



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of Ecolife SA in the European Union and/or other countries.

Une protection solaire en harmonie avec la nature

La gamme des produits de protection solaire est vaste, mais tous ne sont pas écologiques. A vous de faire un choix judicieux si vous désirez un produit qui protège également la nature et l'environnement. Le nouvel EcoSun Pass est là pour vous aiguiller dans votre décision.

La saison des baignades arrive et, avec elle, le soleil, dont les rayons peuvent être très intenses. Une protection solaire fiable est alors essentielle pour la santé de votre peau. Le produit doit, d'une part, offrir une excellente protection contre l'ensemble des rayons UV et, d'autre part, être doux pour la peau et agréable à utiliser. Il se doit également d'être respectueux de l'environnement.

Connaissez-vous le nouveau Pass EcoSun de BASF ? Il s'agit d'un système neutre permettant de mesurer l'impact environnemental des filtres UV. Trois aspects sont pris en compte :

1. **Biodégradabilité** : concrètement, cela signifie que les filtres UV sont testés pour voir s'ils peuvent être biodégradés et, le cas échéant, mesurer la durée du processus.
2. **Toxicité** : quels sont les effets toxiques des filtres UV dans l'eau et dans le sol ?
3. **Bioaccumulation** : toute substance peut s'accumuler dans un organisme particulier, y compris les filtres UV, qui peuvent s'amasser dans les organismes vivants et avoir certains effets secondaires, notamment hormonaux.

Les produits de protection solaire de la ligne dermatologique pour peaux sensibles d'Ultrasun ont obtenu d'excellents résultats lors de ces tests. Ils ont reçu les meilleurs notes de l'EcoSun Pass et garantissent ainsi une excellente compatibilité environnementale. Ils répondent également à toutes les exigences d'une protection solaire optimale. Vous pouvez compter sur eux ; faites confiance aux produits éprouvés !

Les effets des UV sur votre peau

Certains le cherchent, d'autres le fuient. Le soleil peut certes être bénéfique, mais il faut tout de même s'en protéger pour préserver sa santé. Pour savoir comment ses rayons agissent sur notre peau, suivez le guide.



LE RAYONNEMENT

Il existe trois types de rayons ultraviolets (UV) : les UV-A, les UV-B et les UV-C. Les UV-A ont une longueur d'onde relativement longue et pénètrent les couches profondes de la peau. Une exposition trop importante à ces rayons altère la structure du collagène et de l'élastine (deux protéines), ce qui provoque un vieillissement accéléré de la peau et l'apparition de rides.

Les UV-B ont une longueur d'onde moyenne (partiellement bloquée par la couche d'ozone) et ne pénètrent pas au-delà des couches superficielles de la peau. Ils provoquent des coups de soleil en cas d'exposition

trop importante, mais stimulent aussi la production de mélanine, responsable du bronzage.

Les UV-C ont une longueur d'onde courte. Ces rayons très nocifs pour la peau sont intégralement bloqués par la couche d'ozone et n'atteignent pas la surface de la Terre.

LE BRONZAGE

Face à un rayonnement solaire important, le corps met en marche une réaction de défense : le bronzage.

Les UV-B provoquent la multiplication des kératinocytes (cellules de la couche superficielle de la peau). Celles-ci rendent la peau plus solide

et moins perméable aux rayonnements. Les UV-B stimulent aussi la production de mélanine (pigments) par les mélanocytes (cellules pigmentaires de la peau). La mélanine a la propriété d'absorber ces rayons et donc de protéger la peau. Ce processus donne à la peau la teinte plus foncée spécifique au bronzage.

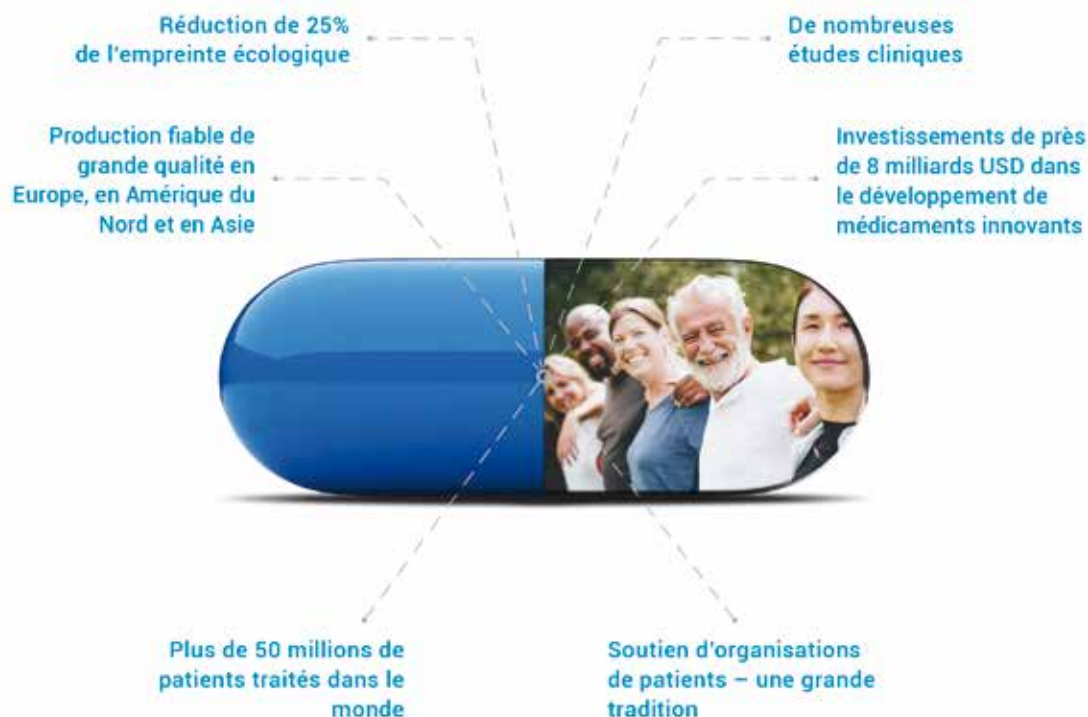
LE COUP DE SOLEIL

Le coup de soleil est une réaction inflammatoire provoquée par une exposition trop importante aux rayons UV. Les coups de soleil répétés accélèrent le vieillissement de la peau et sont un facteur de risque des cancers cutanés (mélanome, etc.).

**Les coups de soleil
sont un facteur de risque
des cancers cutanés**

Les UV-B détériorent de petits fragments d'ADN (appelés microARN) dans des cellules superficielles de la peau. Ces fragments sont relâchés entre les cellules. Les cellules proches de celles lésées repèrent le phénomène et stimulent des cellules inflammatoires pour amorcer le processus de cicatrisation après la mort d'une cellule, et éliminer ou nettoyer celles dont l'ADN a été endommagé.

C'est le contenu qui compte.



Prêtez-vous en général attention à ce que vous ingérez ?
Alors pourquoi pas aussi aux médicaments que vous prenez ?

Votre santé – votre choix.

Pfizer

Upjohn
A Pfizer Division



EMOFLUOR®

Gel / Bain de bouche / Dentifrice

Gel

Pour prévenir de manière ciblée la sensibilité dentaire et les érosions avec du fluorure d'étain stabilisé

Bain de bouche

Pour le soin quotidien en cas de sensibilité dentaire, prophylaxie de la carie

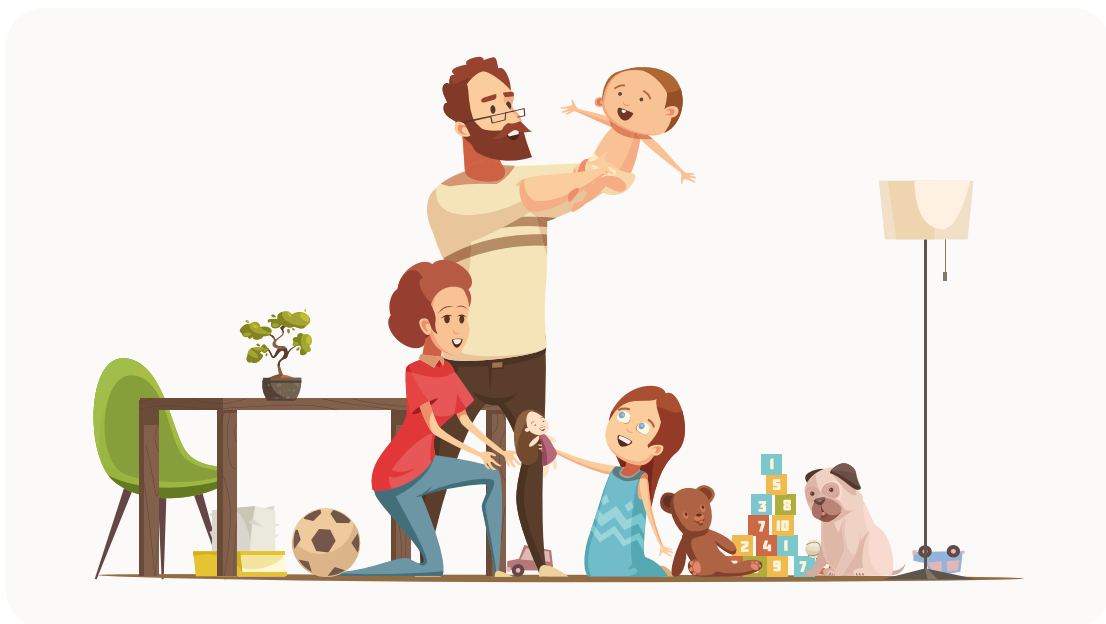
Dentifrice

Pour le soin quotidien en cas de sensibilité dentaire avec du fluorure d'étain stabilisé



Le syndrome du biberon

Non, les caries n'atteignent pas seulement les dents définitives! Un enfant en bas âge à qui l'on propose régulièrement un biberon de boisson sucrée est exposé au syndrome du biberon, qui se caractérise par des caries multiples touchant les dents de lait. La prévention et le traitement précoce sont essentiels pour éviter d'importantes conséquences pour la santé buccale.



LE SYNDROME DU BIBERON, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le syndrome du biberon, également appelé carie du biberon, est une forme sévère de carie précoce de l'enfance, qui se manifeste par l'apparition de caries multiples touchant les dents de lait, d'évolution rapide.

Durant la petite enfance, l'exposition prolongée et répétée à des boissons

sucrées (jus de fruits, sodas, boissons lactées...), même diluées, est à l'origine de ce syndrome. Il touche souvent des enfants qui s'endorment avec leur biberon, d'où son nom.

Les sucres raffinés favorisent la production d'acide par les bactéries de la bouche. Le lait maternel contient également des sucres et un enfant nourri au sein alors qu'il a commencé à faire ses dents peut aussi développer des caries.

Les dents temporaires sont plus sensibles que les dents définitives aux attaques acides des bactéries, car leur couche d'émail est plus mince. Elles sont aussi plus difficiles à nettoyer. Par ailleurs, le jeune enfant dort beaucoup ; or, la production de salive, qui joue un rôle protecteur, est fortement diminuée durant le sommeil. Dans ces conditions, la destruction des dents progresse rapidement.

QUI EST CONCERNÉ?

La carie de la petite enfance, qui atteint les dents de lait, est très courante. On estime que 20 à 30 % des enfants âgés de 4 ou 5 ans présenteraient ainsi au moins une carie non soignée. Le syndrome du biberon, qui est une forme sévère et précoce de carie de la petite enfance, concernerait, lui, environ 10 % des enfants âgés de 2 à 4 ans. Les études montrent que le syndrome du biberon est particulièrement fréquent dans les populations défavorisées et précarisées.

La carie de la petite enfance, qui atteint les dents de lait, est très courante

Un usage inapproprié du biberon (prise prolongée ou au coucher), une mauvaise hygiène bucco-dentaire ainsi qu'un manque de fluor favorisent l'apparition précoce de caries. Des facteurs héréditaires sont aussi en cause, certains enfants ayant des dents plus fragiles ou un émail de moins bonne qualité que d'autres.

ÇA FAIT MAL !

Les dents de devant sont les premières touchées par les caries, qui apparaissent généralement d'abord sur celles du haut, entre les canines. Des taches apparaissent sur la dent cariée. A mesure que la carie progresse, elle creuse la dent et

peut s'attaquer au collet. Les dents prennent une coloration brune, puis noirâtre. La déminéralisation de l'émail puis de la dentine les rend très fragiles et elles se cassent facilement. Sans soins, les dents rongées par les caries finissent par se réduire à des moignons. Les caries les plus graves sont à l'origine d'abcès et d'inflammations des gencives. Elles sont aussi responsables d'atteintes qui mettent en danger les futures dents définitives.

du chaud. Les caries peuvent être aussi à l'origine de douleurs chroniques ou de rages de dents quand le nerf est touché.

Le syndrome du biberon peut avoir des conséquences délétères sur le développement de la sphère orofaciale, provoquant par exemple des troubles de l'occlusion dentaire lors de la fermeture de la bouche, voire des difficultés dans l'acquisition du langage. Plus largement, il entraîne



Les douleurs sont d'abord peu intenses, voire absentes, puis deviennent aiguës quand les caries attaquent la pulpe (la dentine) et commencent à creuser les dents. L'enfant se plaint quand il mange et ne tolère plus le contact du froid ou

des difficultés à mâcher et à s'alimenter et peut être à la source d'une dénutrition, avec des répercussions sur la croissance. Le sommeil de l'enfant est perturbé par la douleur, il souffre de maux de tête et son état général se dégrade.

SOINS DENTAIRES

Les soins dentaires réalisés au cabinet du chirurgien-dentiste doivent intervenir au plus vite pour stopper la progression des caries. Le plus souvent, l'extraction des dents cariées s'avère nécessaire. La pose de couronnes pédiatriques ou de petits appareillages peut être proposée.

Dès le plus jeune âge, l'enfant doit être habitué à boire de l'eau

Des comprimés de fluor peuvent être prescrits pour enrayer l'évolution du syndrome. Cependant, le traitement de fond, indissociable des soins dentaires, réside surtout dans la mise en place de mesures hygiéno-diététiques : modification du comportement alimentaire, apprentissage du brossage des dents...

Dès le plus jeune âge, l'enfant doit être habitué à boire de l'eau. On recommande d'éviter de lui proposer des boissons sucrées pour le calmer et surtout de lui laisser le biberon pour s'endormir.

Les bactéries à l'origine des caries sont souvent transmises par les parents

Le passage à l'alimentation solide ne doit pas être retardé : en réduisant l'usage du biberon vers l'âge de 12 mois, on diminuera le risque de voir son enfant développer un syndrome du biberon. A condition toutefois de limiter les sucres raffinés, en les remplaçant par exemple par du pain. Il faut savoir également que les bactéries à l'origine des caries sont souvent transmises par les parents. Mieux vaut donc éviter de sucer la cuillère de son enfant.

L'hygiène dentaire nécessite des soins attentifs dès le plus jeune âge. On peut d'abord utiliser une compresse humide pour essuyer les dents et les gencives du bébé après son repas. Puis, vers l'âge de 2 ans, l'enfant pourra commencer à utiliser une brosse à dents adaptée avec l'aide de ses parents. Enfin, le suivi dentaire ne doit pas être négligé : dès l'âge de 3 ans, les consultations dentaires pourront être régulières.



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

Pour BimboSan, seul le meilleur lait suisse est assez bon.



Le lait suisse est d'une qualité exceptionnelle, notamment grâce aux excellents herbages utilisés, à la petite taille des nombreuses exploitations, à la conscience écologique et aux lois sur la protection des animaux strictes appliquées. Autant d'arguments suffisamment convaincants pour n'utiliser que du lait d'exploitations suisses dans la fabrication de tous nos laits.

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

Commandez votre échantillon gratuit sur bimbosan.ch ou au 032 639 14 44 et essayez-le sans tarder.



BimboSan
Pour bébé, jour après jour.

Taboulé de boulgour à la grenade



Ingrédients (4 personnes)

130 g de boulgour
15 tomates cerises
1/2 grenade
1/2 courgette
20 feuilles de menthe fraîche
1/2 citron jaune
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Faire cuire le boulgour comme indiqué sur l'emballage. Le laisser ensuite refroidir à température ambiante.

Laver les tomates, puis les couper en quatre. Laver la demi-courgette, puis la couper en petits dés. Egrener la grenade. Ciseler finement la menthe.

Quand le boulgour est refroidi, le mélanger avec les tomates, les dés de courgette, les grains de grenade et la menthe.

Ajouter l'assaisonnement : citron, huile d'olive, sel, poivre. Mélanger le tout.

Réserver au frais au minimum 1 heure.

Clafoutis aux myrtilles



Ingrédients (6 personnes)

400 g de myrtilles
4 œufs
100 g de farine
125 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
20 cl de lait
20 cl de crème liquide
20 g de beurre
1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un plat en porcelaine ou en verre résistant.

Tamiser la farine et la pincée de sel au-dessus d'un grand bol. Incorporer les œufs battus en omelette. Ajouter 100 g de sucre. Délayer le mélange en versant progressivement le lait et la crème. Mélanger au fouet pour obtenir une sorte de pâte à crêpes lisse et épaisse.

Filter la pâte en la versant à travers un tamis. Verser 1 cm dans le plat. Glisser au four 5 min, le temps que la pâte prenne légèrement.

Répartir les myrtilles dans le plat. Verser le reste de pâte. Laisser cuire 30 à 35 min, jusqu'à ce que le clafoutis devienne gonflé et doré.

Mélanger le sucre vanillé et le reste de sucre en poudre. Saupoudrer la surface du gâteau dès la sortie du four.

Servir tiède et accompagner le clafoutis d'une boule de glace aux myrtilles.

aloevera²

DEUX FOIS PLUS CONCENTRÉ
DOPPELT KONZENTRIERT

EXPERTS EN ALOËS EN PHARMACIE

UN PROCÉDÉ UNIQUE



PREMIER CHOIX



RÉCOLTE
MANUELLE



LAVAGE MANUEL
PRÉCIS



DÉCORTICATION
MANUELLE



FLUIDIFICATION
À FROID



PAS DE
PASTEURISATION



REVERSOSMOSE®

La pasteurisation est un processus qui pourrait compromettre la bioactivité de l'Aloe vera. Voilà pourquoi il est important de préférer l'Aloe vera de ZUCCARI, rigoureusement **NON PASTEURISÉ**.

Pur Jus d'Aloe vera

DEUX FOIS PLUS CONCENTRÉ



Uniquement de l'Aloe vera, **non pasteurisé, non filtré avec du charbon, sans eau ajoutée** et désormais **deux fois plus concentré** grâce au procédé **ReversOsmose®**. La qualité de la matière première est déjà visible à travers la bouteille transparente qui contient le **jus riche en pulpe**.

Aloe Magnifica

DEUX FOIS PLUS CONCENTRÉ



Les filets des feuilles d'Aloe, plus charnues, sont coupés en **fragments encore plus pulpeux** afin d'améliorer la qualité organoleptique et le contenu nutritionnel élevé d'Aloe Magnifica. Chaque gorgée devient une **expérience de bien-être** unique et satisfaisante, caractérisée par un **goût incomparable**.

Véritable Gel d'Aloe

DEUX FOIS PLUS CONCENTRÉ



Le traitement garantit la conservation maximale des ingrédients actifs: idéal après un bain de soleil comme **après-soleil, après le rasage et l'épilation, contre la gingivite**. Il convient à de nombreuses autres utilisations.

Aloe Intim Wash

LE SOIN LAVANT ULTRA DÉLICAT
POUR USAGE QUOTIDIEN



Il contient de l'Aloe vera **non pasteurisé et double concentré**, des prébiotiques, des probiotiques, de l'**AJDA breveté** (Acide hyaluronique issu de l'Aloe vera), de l'Arbre à thé, de l'Extrait de Pamplemousse et de la Sauge sclarée pour un nettoyage en

douceur tout en respectant le pH naturel. Grâce à sa formulation, il aide à lutter contre la sécheresse, les démangeaisons et les irritations.

Aloegyn Gel

RÉÉQUILIBRE ET SOULAGE
LA ZONE INTIME



Aloegyn Gel apporte la délicatesse **apaisante de l'Aloe vera double concentré** tout en rétablissant le taux d'hydratation nécessaire au bon équilibre de la zone. Aloegyn Gel aide à **combattre la sécheresse, les démangeaisons et**

l'irritation de la zone intime en limitant l'apparition de ces inconforts et d'autres gênes associées.

Aloegyn Cream

SOULAGEMENT IMMÉDIAT DES
DÉMANGEAISONS ET DES
ROUGEURS INTIMES



Aloegyn Cream permet de soulager les démangeaisons et les rougeurs, avec une action hydratante, apaisante et adoucissante pour un confort maximal. Formule enrichie d'**AJDA breveté** (Acide hyaluronique issu de l'Aloe vera),

de Zanthoxylum bungeanum, de Thym, de Mauve, de Calendula et d'Arbre à thé. Polysaccharides et Acide lactique.

Salerba



ZUCCARI

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

