

Info Santé

OCTOBRE – DÉCEMBRE 2020 | N°56

Bien-être : Peut-on prévenir la dépression saisonnière ?
Dossier : Tout savoir sur l'acidité gastrique



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, plus nécessaire que jamais

D'après certains experts, une deuxième vague de coronavirus pourrait se révéler pire que la première si elle coïncidait avec le début de la grippe saisonnière. Chaque année, les médecins suisses recensent entre 100 000 et 300 000 cas de grippe ; ces chiffres fluctuent selon les années et la virulence du virus à l'origine de la propagation.

Affronter les deux épidémies en même temps serait un défi pour notre système de santé, qui rencontrerait probablement des difficultés. En plus des mesures de responsabilité individuelle et de distanciation sociale, le vaccin contre la grippe saisonnière est donc particulièrement indiqué cette année, et pas uniquement pour les personnes à risque et le personnel soignant. L'enjeu ne réside pas seulement dans le fait de se protéger soi-même, mais surtout dans la protection des plus vulnérables, à qui l'on doit absolument éviter de transmettre le virus. Si chacun reste libre de son choix, la Confédération espère doubler la couverture vaccinale et amener un quart de la population suisse à faire le pas cet hiver.

La demande de vaccins contre la grippe saisonnière est telle cette année que l'on peut d'ores et déjà s'attendre à une pénurie. Le cas échéant, il faudrait envisager de donner la priorité aux personnes à risque et au personnel soignant.

Le vaccin s'obtient en pharmacie, dans toute la Suisse, à l'exception des cantons d'Argovie et d'Appenzell. Au Tessin, un médecin doit prescrire au préalable une ordonnance médicale. Il est donc prudent de ne pas trop attendre.

Nous vous souhaitons une agréable lecture de votre Info Santé.

Laurent Vianin

sommaire



VOTRE PHARMACIEN

04

Cinq astuces pour ne pas oublier de prendre ses médicaments

06

Un patient qui adhère au traitement coûte quatre fois moins cher

PRÉVENTION

07

La toux sèche : un signal d'alarme émis par le corps

09

Mon enfant a la grippe

11

La Journée nationale de vaccination contre la grippe

BIEN-ÊTRE

12

Peut-on prévenir la dépression saisonnière ?

DOSSIER

17

Tout savoir sur les acidités gastriques

MÉDECINE

20

Le kit contre les bobos

23

Prévenir la perte de cheveux

RECETTES DE SAISON

24

Vol-au-vent à la courge et aux champignons

25

Poires pochées au jus de raisin et aux épices



Cinq astuces pour ne pas oublier de prendre ses médicaments

Que vous soyez atteint d'une maladie chronique ou sous traitement pour quelques mois, oublier vos médicaments peut s'avérer dangereux. Voici quelques conseils pour éviter toute omission.



1. PLACEZ DES RAPPELS PRÈS DES OBJETS DU QUOTIDIEN

Pour ne pas oublier vos médicaments, vous pouvez déposer des petits messages dans des endroits stratégiques : sur votre miroir, près de votre brosse à dents, à côté de la cafetière, dans les toilettes ou sur la porte d'entrée. Le lieu dépend de l'heure à laquelle vous devez prendre ce médicament. Si vous ne souhaitez pas que vos invités voient ces messages de rappels, remplacez-les par un autocollant ou un post-it sans notification. Vous seul saurez à quoi cela fait référence. Vous pouvez

aussi placer un objet dans un endroit qui ne lui est pas destiné, cela vous remémorera votre obligation.

2. CRÉEZ UN RAPPEL DANS VOTRE TÉLÉPHONE

Vous pouvez aussi programmer votre téléphone avec une musique particulière, à heures fixes, qui vous indiquera qu'il est l'heure de prendre vos médicaments. Attention cependant à ne pas désactiver votre alerte quand vous mettez fin à l'alarme, il faut qu'elle reste programmée pour le lendemain. Vous pouvez mettre un réveil-matin que vous logerez dans

un endroit qui vous forcera à vous lever pour l'éteindre. C'est un automatisme que de faire cesser le bruit sans pour autant s'interroger sur les raisons d'une alarme. Si vous vous déplacez, vous saurez ce que cette sonnerie signifie.

3. PLACEZ VOS MÉDICAMENTS DANS DES ENDROITS STRATÉGIQUES

Si vous devez prendre vos médicaments au réveil, placez-les au pied de votre lit. Si vous devez le faire le soir, disposez-les sur votre oreiller. Si vous avez des enfants ou un animal domestique, prenez garde à ne pas

— votre pharmacien —

laisser vos médicaments à leur portée. Si vous êtes d'une nature plutôt ordonnée, vous préférerez une autre astuce, car vous ne supporterez certainement pas de voir des médicaments traîner. Vous devez trouver la combine qui correspond à votre mode de vie et à vos habitudes.

4. UTILISEZ DES APPLICATIONS

Sachez aussi qu'il existe des applications mobiles spécialement conçues pour vous indiquer l'heure exacte de

la prise de vos médicaments. Autre option intéressante : vous pouvez autoriser les membres de votre famille ou vos amis à recevoir une alerte lorsque vous avez oublié la vôtre. Le programme vous rappellera aussi quand vous devrez aller à la pharmacie pour chercher une nouvelle boîte.

5. UTILISEZ UN PILULIER

Dernière astuce plus indiquée pour certains patients, dont les seniors : se procurer un pilulier. Cette petite

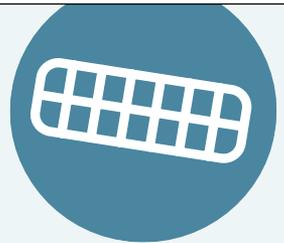
boîte est composée de sept compartiments distincts, un pour chaque jour de la semaine. Pour l'utiliser convenablement, vous devrez le remplir le lundi en fonction de vos différentes prescriptions. Le semainier vous permettra de gérer plusieurs traitements et leurs indications respectives. Ce pilulier pourra vous accompagner dans vos déplacements. Il s'avère pratique car il peut, par exemple, vous éviter de prendre deux doses. Quand la case est vide, aucun doute n'est possible.

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



PharmOnline

Ma pharmacie indépendante en ligne



PRÉPARATION DE SEMAINIER

Pour vous accompagner dans la prise de votre traitement, votre pharmacie peut vous proposer différents types de semainiers en fonction de vos besoins, du nombre et de la taille des médicaments qui vous sont prescrits. Si vous le souhaitez, votre pharmacien peut également préparer votre semainier. Votre assurance maladie de base rembourse le pilulier et sa préparation.

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



Téléchargez sans attendre
l'application PharmOnline



Un patient qui adhère au traitement coûte quatre fois moins cher

Lorsqu'un patient suit son traitement à la lettre (on parle alors d'adhésion thérapeutique), les coûts sont divisés par quatre.

LE PLUS GRAND DÉFI

CHEZ LES MALADES CHRONIQUES :

L'ADHÉSION THÉRAPEUTIQUE

Le patient reconnaît la nécessité du traitement



Prend ses médicaments quand le cas est devenu aigu



Prend ses médicaments

Le patient a des doutes sur les médicaments

CONVICTION

Le patient est convaincu que les médicaments agissent



Ne prend pas ses médicaments



Prend ses médicaments lorsque cela l'arrange

Le patient minimise la nécessité du traitement

Un patient ne respectera son ordonnance que s'il comprend parfaitement la nécessité et l'utilité de son traitement ainsi que les conséquences d'une interruption. Ce n'est malheureusement pas une évidence, car il peut craindre des effets indésirables ou parce qu'il n'est pas convaincu que le médicament s'avère réellement bénéfique. C'est souvent le cas pour les maladies insidieuses telles que l'hypertension, le diabète ou les troubles rénaux, dont les lésions ne se font ressentir que dans un stade très avancé, lorsque des dommages irréparables sont déjà survenus. Le pharmacien se doit d'expliquer une nouvelle fois, calmement, la nécessité du traitement au patient.

Un patient ne respectera son ordonnance que s'il comprend la nécessité de son traitement

En Suisse, la non-adhésion thérapeutique coûte 30 milliards par an. Près de 80 % des coûts de l'assurance obligatoire des soins sont attribuables aux plus de 2 millions de patients atteints de maladie chronique. On peut calculer qu'un malade chronique qui suit son traitement génère en moyenne une dépense de 10 000 CHF par an. En revanche, pour celui qui n'adhère pas à son traitement, le coût est multiplié par quatre.

La toux sèche : un signal d'alarme émis par le corps

L'automne et l'hiver venant, les quintes de toux vont de nouveau nous affecter. Un rhume, une grippe, une bronchite ou plus simplement le froid suffisent souvent à déclencher ce phénomène irritant, parfois même épuisant et douloureux.



Il n'est rien de plus courant que la toux. C'est en fait un mouvement réflexe, destiné à expulser des voies aériennes les substances indésirables qui les encombrant. Lorsque les poumons ou les bronches perçoivent que des corps étrangers — poussières ou agents pathogènes — bloquent le flux d'air, ils envoient un signal au cerveau. Celui-ci réagit alors en fermant la glotte, ce qui augmente la pression dans le thorax. Quand la « vanne » s'ouvre, l'air est expiré brutalement, plus ou moins bruyamment, c'est la toux.

Celle-ci est dite « grasse » lorsqu'elle s'accompagne de sécrétions (on parle aussi « d'expectorations » ou de « glaires »), et « sèche » ou « irritative » dans le cas contraire.

La toux grasse permet d'expulser des poumons le matériel qui l'encombre. La sèche, même si elle ne rejette rien, reste bénéfique : notre corps tire un signal d'alarme, pour indiquer une inflammation dans les poumons et qu'il faut cesser de s'exposer à des substances irritantes.

DERRIÈRE LA TOUX, UNE INFECTION OU DE L'ASTHME

En elle-même, la toux sèche n'est pas une maladie. C'est un symptôme de diverses pathologies, au premier rang desquelles figurent les infections, surtout virales : rhume, grippe, bronchite, sinusite ou rhinite chronique : le nez produit des sécrétions chargées d'agents infectieux qui, pendant la nuit, descendent dans les bronches et les irritent. En se réveillant le matin, on se met à tousser.

La toux sèche peut provenir d'un reflux gastrique. L'acidité de l'estomac monte dans la bouche et, lorsqu'on reprend son souffle, elle se loge dans les bronches.

La toux sèche peut être un symptôme d'une insuffisance cardiaque

Elle est aussi un très bon indicateur de l'asthme. Chez les personnes qui ne se savent pas encore atteintes de cette pathologie respiratoire, la toux sert de signe annonciateur. Et si un asthmatique avéré se met à tousser, en particulier la nuit et plus d'une fois par semaine, cela signifie que le traitement n'est pas adéquat.

Plus rare, la toux sèche peut être un symptôme d'une insuffisance cardiaque ou de l'une de ces nombreuses maladies rares regroupées sous l'appellation de pneumopathies interstitielles. Lorsqu'elle dure plus de 21 jours, elle peut aussi indiquer l'existence d'un diagnostic grave, comme une tumeur qui irriterait les bronches ou une tuberculose.

LA FAUTE AU FROID

Les pathologies ne sont pas les seules en cause. Le froid peut provoquer des chocs thermiques qui assèchent les muqueuses, lesquelles libèrent des substances inflammatoires. L'effort soutenu peut d'ailleurs avoir le même effet. Cinquante

pour cent des nageurs de haut niveau ont un asthme d'effort qui se manifeste d'abord par de la toux. Il est dû au chlore des piscines, mais aussi à la respiration intensive qui affecte les muqueuses.

Quant au tabac, il est responsable de la fameuse toux chronique des fumeurs.

REMÈDES DE GRAND-MÈRE

Quand la toux devient trop épuisante, on peut la couper avec des sirops antitussifs, à base de codéine, que l'on peut consommer sans danger pendant sept jours. Souvent, les remèdes de grand-mère — le miel, le citron chaud, les tisanes — suffisent à soulager les gorges irritées.

Vous devez consulter lorsque les quintes durent plus de trois à six semaines sans perdre en intensité

Vous devez consulter lorsque les quintes durent plus de trois à six semaines sans perdre en intensité. Le généraliste peut établir un diagnostic et repérer la maladie qui se cache derrière. Si vous avez de la peine à respirer (car on peut alors souffrir par exemple d'un pneumothorax) ou si vous crachez du sang, vous devez vous rendre chez votre médecin — ces deux manifestations accompagnées de toux peuvent être également les premiers symptômes

d'une embolie pulmonaire.

La toux doit être prise au sérieux

La toux doit être prise au sérieux, surtout si elle est violente, car elle peut conduire à des fractures des côtes chez les gens âgés qui ont une ossature fragilisée, ou encore provoquer une hernie abdominale ou des incontinences urinaires ou fécales chez les personnes qui ont tendance à souffrir de ces maux.

Ces complications restent fort heureusement rares. Dans la plupart des cas, la toux sèche est certes un phénomène déplaisant, mais ce n'est que l'un des lots hivernaux.

Notre partenaire Planète Santé vous recommande :

« J'ai envie de comprendre...
La respiration »

Plus d'infos sur
Planetesante.ch/collection



Mon enfant a la grippe

Votre enfant tousse, a une douleur à la gorge et le nez qui coule. Il a de la fièvre, des courbatures et des maux de tête; il ne se sent vraiment pas en forme.



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Votre enfant a « un état grippal ». Il s'agit d'une infection qui touche surtout le nez, la gorge et les bronches. De nombreux virus peuvent provoquer cette condition, mais la grippe typique est causée par celui de l'influenza. La grippe survient généralement à la fin de l'hiver et au début du printemps, dure de 5 à 7 jours et guérit d'elle-même.

LE BON CONSEIL

Habillez raisonnablement vos enfants l'hiver. Les couches de pulls et d'écharpes ne l'empêcheront pas d'attraper la grippe. Ce ne sont pas

les coups de froid qui transmettent cette infection. Les sécrétions du nez ou de la gorge contiennent une multitude de virus et c'est le contact avec ces sécrétions lors de quintes ou de mouchages, qui permet la propagation d'une personne à l'autre. En effet, la grippe est hautement contagieuse.

COMMENT SOIGNER VOTRE ENFANT ?

Les antibiotiques sont inefficaces contre cette infection virale. Il existe cependant des médicaments dédiés aux enfants atteints de maladies cardiaques ou pulmonaires sévères, avec un déficit immunitaire contre

les infections ou encore pour certaines formes de grippe sévères. Demandez conseil à votre pédiatre ou à votre pharmacien.

LE NEZ BOUCHÉ

Si les sécrétions sèches obstruent le nez de votre enfant, recourez au sérum physiologique (eau salée sous forme de gouttes) pour le rincer soigneusement. Demandez-lui ensuite de bien se moucher. Pour les tout-petits, aspirez leurs excréments à l'aide d'un mouche-bébé. Si le sérum physiologique ne suffit pas, votre pédiatre vous prescrira des gouttes de décongestionnant nasal. Préconisez un dosage pour

les bébés — même si votre enfant est plus âgé, car ce format est bien moins agressif pour le nez. Lavez-vous soigneusement les mains après chaque mouchage pour prévenir la transmission du virus.

Les gouttes de décongestionnant doivent être utilisées au maximum 5 jours. Au-delà, elles risquent d'abîmer la muqueuse et peuvent provoquer un rhume persistant. Ne donnez pas de médicaments contre le rhume ou la toux à un enfant de moins de 2 ans sans l'avis de votre pédiatre.

LA FIÈVRE :

Si votre petit a mal à la tête ou s'il a une température supérieure à 38,5°C et qu'il la supporte difficilement, préférez du paracétamol.

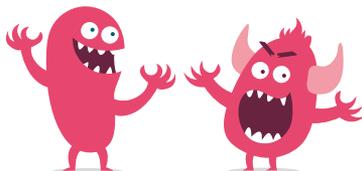
LA TOUX :

Elle s'avère utile, car elle nettoie les bronches. Toutefois, si les quintes dérangent votre enfant dans son sommeil, administrez-lui un sirop antitussif, surtout le soir. Notez que ce sirop va diminuer les symptômes et améliorer son repos, mais il ne

soignera pas l'infection qui va guérir d'elle-même après quelques jours. Certains sirops ne peuvent pas être administrés aux enfants de moins de 2 ans. Les sirops à base d'antihistaminique sont inefficaces pour une simple toux irritative.

L'air sec augmente l'irritation des muqueuses et provoque des quintes de toux. Si le taux d'humidité de la chambre est inférieur à 45 %, utilisez un humidificateur. Préférez celui à air froid pour éviter le risque de brûlure. Il est inutile de dépasser 55 % de taux d'humidité.

Vrai ou faux ?



« Si on a eu la grippe une fois, on ne l'aura pas une deuxième fois. »

RÉPONSE: FAUX

Malheureusement, le virus de l'influenza est malin et se transforme chaque année. Les défenses que l'on acquiert après une infection ou après une vaccination ne sont pas assez efficaces pour nous protéger d'une nouvelle infection du virus, métamorphosé, qui sévira l'année suivante. Il faut donc se vacciner chaque année avec un nouveau vaccin.

QUAND FAUT-IL CONSULTER VOTRE PÉDIATRE ?

Immédiatement si :

- l'état de votre enfant vous inquiète,
- il devient difficile à réveiller,
- il a de la peine à respirer.

Dans les 24 heures

- si votre enfant :
- a très mal à la gorge depuis 24 heures,
- a mal à une oreille,
- a le rhume depuis plus de 10 jours,
- a un écoulement de l'œil,
- n'arrive pas à téter ou boire,
- a une fièvre élevée persistante depuis au moins 3 jours.

La Journée nationale de vaccination contre la grippe

La 17^e édition de la Journée nationale de vaccination contre la grippe aura lieu le vendredi 6 novembre 2020. Cette journée d'action est une initiative lancée par le Collège de médecine de premier recours (CMPR), en coopération avec l'OFSP, la Fédération des médecins suisses (FMH) et la Société suisse des pharmaciens (pharmaSuisse). Ce jour-là, les personnes intéressées pourront se faire vacciner contre la grippe sans rendez-vous, au prix forfaitaire recommandé (30 francs tout compris).

CETTE OFFRE EST PROPOSÉE :

- Dans tous les cabinets médicaux participant à la Journée nationale et à toute personne intéressée (pas uniquement la patientèle). La liste de ces cabinets est consultable sur le site du CMPR (www.kollegium.ch);
- Dans toutes les pharmacies participant à la Journée nationale et à tous les adultes en bonne santé. Les pharmacies accrocheront des affiches pour signaler leur adhésion



(la liste des établissements qui pratiquent habituellement la vaccination en Suisse est disponible sur www.vaccinationenpharmacie.ch).

Source : www.sevaccinercontrelagrippe.ch

PUBLIREPORTAGE

Bisolvon® Phyto Complete, une solution complète contre la toux

Toux grasse ou toux sèche? Il est parfois difficile de répondre à cette question, car les deux types de toux nous affectent souvent simultanément. Le sirop contre la toux Bisolvon® Phyto Complete est un dispositif médical qui protège la muqueuse irritée, élimine les mucosités et calme la toux.

Il se compose d'une combinaison brevetée de miel associé à des flavonoïdes de thym et des polysaccharides de plantain, des fractions spécifiquement efficaces contre la toux qui sont extraites de ces plantes.

Maintenant aussi disponible dans une formule sans sucre : Bisolvon® Phyto Complete Sans Sucre.



Peut-on prévenir la dépression saisonnière ?

La dépression saisonnière est liée au manque de lumière naturelle. Pour être diagnostiquée, cette dépression doit survenir chaque année au même moment, en automne ou en hiver, pendant au moins deux années consécutives, et doit durer jusqu'au printemps suivant.



Durant la période hivernale, les journées sont courtes et la luminosité moins intense. Celle-ci passerait de 100 000 lux (unité de mesure de la luminosité) les jours d'été ensoleillés à quelque 2 000 lux pendant l'hiver.

QUI EST TOUCHÉ ?

En Europe, selon les études, la dépression saisonnière concernerait de 1,3 à 4,6% de la population. Entre 70 et 80% des personnes touchées sont des femmes; les enfants et les adolescents sont plus rarement frappés.

Plus l'on s'éloigne de l'équateur, plus le nombre de personnes atteintes est proportionnel aux heures d'ensoleillement. Par exemple, en Alaska, où l'astre ne se lève pas pendant plus d'un mois en hiver, 9% des citoyens souffrent de dépression saisonnière.

En Europe, la dépression saisonnière concernerait de 1,3 à 4,6% de la population

Chez les personnes traitées pour une dépression classique ou une maladie bipolaire (avec des épisodes

dépressifs), la dépression présente une exacerbation saisonnière chez 10 à 15% des individus.

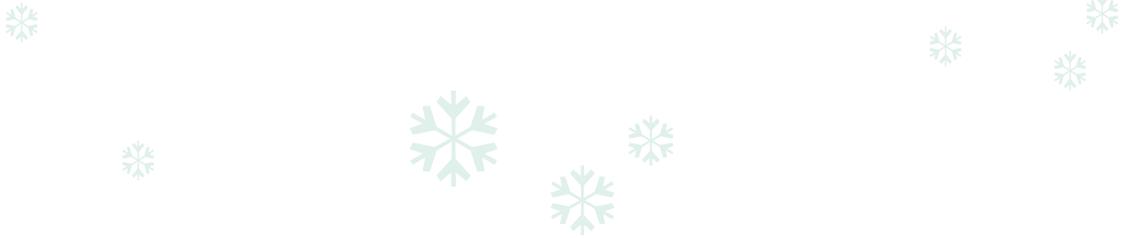
Comme c'est le cas pour la dépression classique, les symptômes de dépression saisonnière peuvent s'aggraver au point de conduire à des idées suicidaires.

LES CAUSES

La «découverte» de ce type de dépression est étroitement liée à l'invention de la luminothérapie. C'est en constatant que l'exposition à la lumière artificielle à large spectre profitait aux personnes souffrant de symptômes dépressifs pendant la saison hivernale que le rôle joué par la luminosité sur l'humeur et l'horloge biologique interne a été démontré.

En effet, la lumière tient une place importante dans la régulation de cette dernière. L'horloge biologique interne contrôle plusieurs fonctions du corps suivant des rythmes bien précis comme les cycles d'éveil et de sommeil et la sécrétion de diverses hormones selon l'heure.

Après avoir pénétré dans l'œil, les rayons se transforment en signaux



électriques qui, une fois envoyés au cerveau, agissent sur les neurotransmetteurs. L'on y trouve notamment la sérotonine, parfois appelée « l'hormone du bonheur », qui ré-

gularise l'humeur et gouverne la production de la mélatonine, responsable des cycles éveil-sommeil. Sa sécrétion est inhibée le jour et stimulée la nuit. Les dérèglements

hormonaux causés par un manque de lumière se révèlent suffisamment importants pour entraîner des symptômes de dépression.

PRÉVENIR LA DÉPRESSION

SAISONNIÈRE

Afin de réduire les symptômes de la dépression saisonnière, gagner en énergie et afficher une meilleure humeur durant les mois où les heures d'ensoleillement sont au plus bas, des mesures préventives s'imposent.

→ BAIN DE LUMIÈRE NATURELLE

- Prendre l'air au moins une heure par jour, voire plus longtemps les jours gris, y compris durant l'hiver : l'éclairage intérieur est différent du spectre lumineux du soleil et ne produit pas le même effet que ses rayons.

- Laisser pénétrer le maximum de lumière naturelle à l'intérieur de sa demeure. Des murs de couleurs pâles augmentent la luminosité d'une pièce. On peut aussi placer quelques miroirs à des endroits stratégiques.

→ EXERCICE PHYSIQUE

S'il est réalisé en extérieur, à la lumière du jour, l'exercice physique aide à prévenir la dépression saisonnière. La pratique de sports d'hiver ajoute aussi une note de plaisir.



→ LUMINOTHÉRAPIE

La lumière blanche produite par des lampes spécialement conçues pour le traitement ou la prévention de la dépression saisonnière a montré son efficacité. Adressez-vous à votre médecin ou à votre pharmacien pour qu'il vous prescrive une cure de luminothérapie.

→ CONSOMMATION DE POISSON

Chez les Islandais, on observe peu de dépression saisonnière comparativement à d'autres peuples nordiques, malgré le manque de lumière en hiver. Certains chercheurs attribuent ce phénomène à leur consommation élevée de poisson et de fruits de mer. Riches en acides gras oméga-3, ces nutriments semblent contrer la dépression. Certains facteurs génétiques pourraient également être liés à cette particularité islandaise. À l'heure actuelle, l'on ignore encore les effets qui découleraient de l'ingestion d'oméga-3 sur les symptômes de la dépression saisonnière.

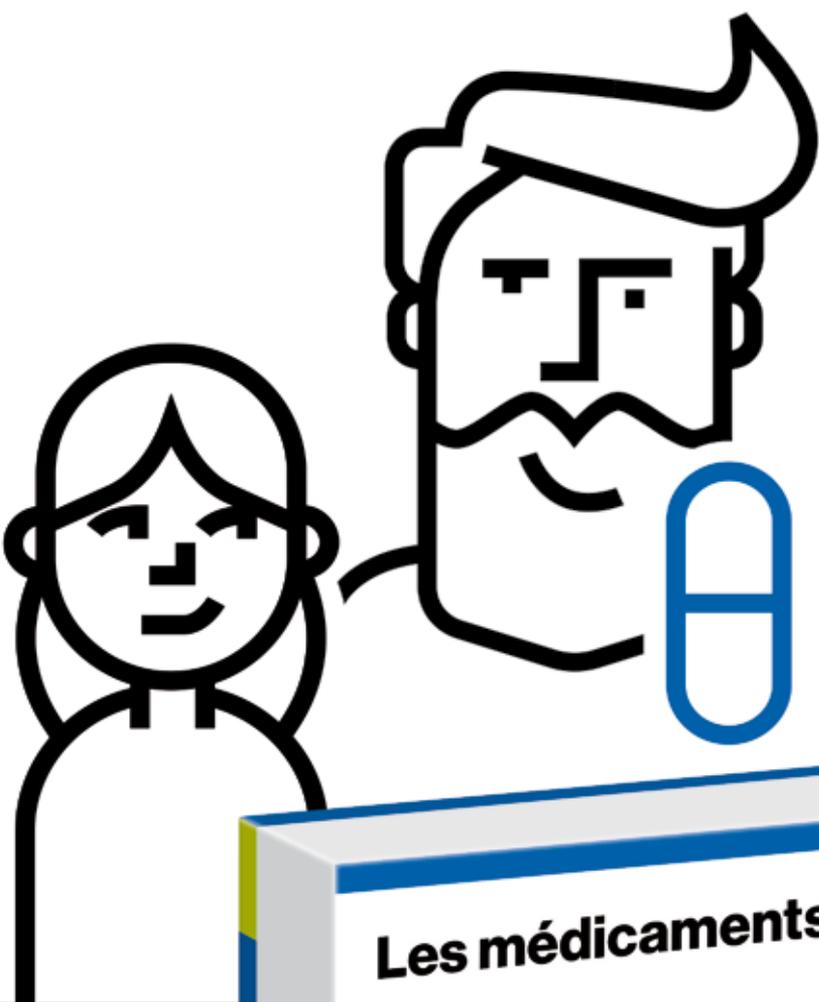
Économique



www.mepha.ch

Demandez les génériques Mepha

et efficace



MA SOLUTION pour les crampes et maux de ventre

Avec Buscopan®

**DOUBLE
ACTION**

1 *Soulage les crampes*

2 *Apaise la douleur*

BEI SCHMERZENDEN KRÄMPFEN
CRAMPES DOULOUREUSES



40
TABLETTES

Buscopan®

SCOPOLAMINI
BUTYLBROMIDUM

SPASMOLYTIKUM/
SPASMOLYTIQUE

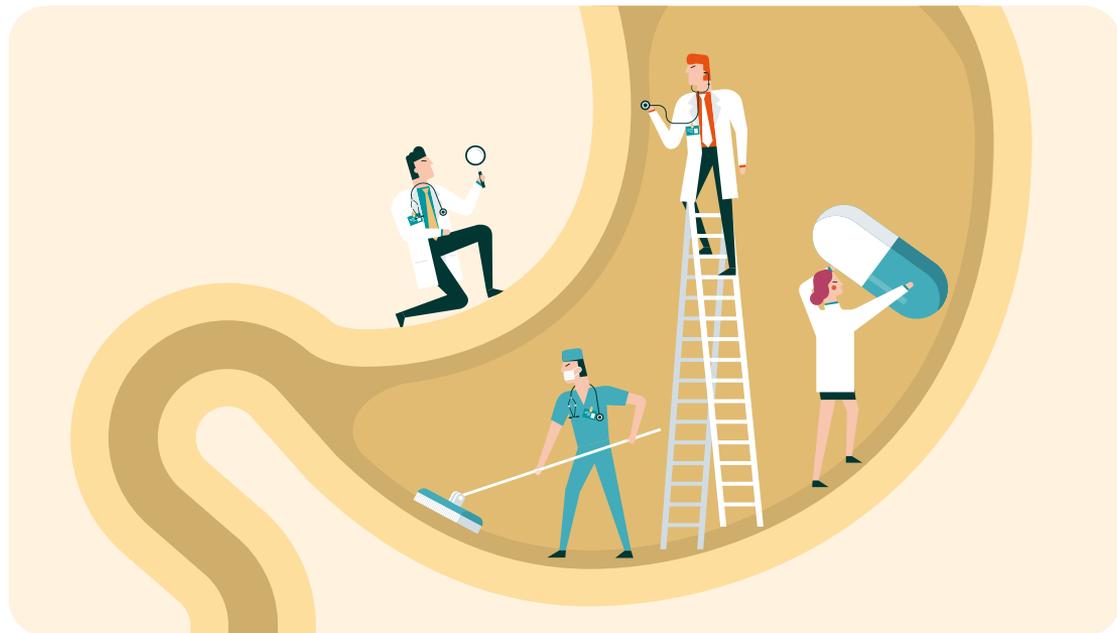


SANOFI

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

Tout savoir sur les acidités gastriques

Près d'un tiers des adultes souffrent occasionnellement de remontées acides accompagnées d'une sensation de brûlure. De quoi s'agit-il exactement et comment les prévenir ?



LES REMONTÉES ACIDES, UN PROBLÈME MÉCANIQUE

Que l'on parle de remontées acides, de régurgitations, de brûlures ou de reflux, l'on désigne le même problème : le reflux gastro-œsophagien, qui correspond à la remontée d'une partie du contenu de l'estomac vers l'œsophage.

Ce phénomène est très fréquent : 20 à 40 % des adultes s'en plaignent, de façon occasionnelle, alors que 2 à 5 % en souffrent au quotidien.

Lorsque l'on mange, les aliments se déplacent de l'œsophage vers l'estomac. Un muscle en forme d'anneau assure la jonction entre ces deux organes, le sphincter œsophagien inférieur. En temps normal, ce muscle se relâche pour permettre à la nourriture de descendre et il se referme immédiatement pour éviter leur remontée.

Il arrive toutefois qu'il soit trop faible ou, qu'en raison d'une situation particulière (hernie hiatale, grossesse...), il n'assure plus sa fonction. Il laisse

alors remonter, ou refluer, du liquide gastrique très acide (contenant notamment de l'acide chlorhydrique).

Ce liquide (suc gastrique) irrite l'œsophage et cause une sensation de brûlure, parfois accompagnée d'autres symptômes.

LES SYMPTÔMES DU REFLUX

Les brûlures d'estomac désignent l'impression de brûlure dans l'œsophage, au niveau de la partie inférieure de la poitrine, derrière le sternum.

Ces brûlures surviennent le plus souvent après les repas ou en position couchée, et sont nommées « pyrosis » par les médecins.

D'autres symptômes peuvent être présents, selon l'intensité du reflux et sa fréquence. Il n'est pas rare de ressentir un goût acide ou amer dans la bouche.

Les brûlures surviennent le plus souvent après les repas

Des difficultés à avaler, un mal de gorge, un enrouement, ou même des douleurs chroniques à l'oreille ou aux sinus peuvent être liées à un reflux gastro-œsophagien. Celui-ci est donc parfois complexe à reconnaître. Une toux récurrente, en particulier nocturne, est elle aussi un signe potentiel.

CE QUI AGGRAVE LE REFLUX

Si les causes du reflux sont rarement évidentes, on sait que plusieurs facteurs peuvent exacerber les remontées acides. C'est le cas de certains aliments, comme le café, les agrumes, les tomates (qui sont acides), le chocolat ou les denrées trop grasses ou épicées. L'obésité, le tabagisme, la consommation d'alcool sont des facteurs aggravants, la grossesse est également



une période de la vie où le reflux est fréquent, en raison de la compression de l'estomac liée à l'utérus — la gêne connaît un pic lors du troisième trimestre. Enfin, plusieurs médicaments pouvant causer du reflux ou l'empirer sont recensés, dont les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, par exemple), la théophylline (utilisée contre l'asthme, entre autres), les anticholinergiques, les dérivés nitrés ou encore les inhibiteurs calciques (utilisés contre l'hypertension). De fait, lorsqu'un traitement anti-inflammatoire est prescrit pour une longue période, il s'accompagne souvent d'autres médicaments destinés à protéger l'estomac.

LES BRÛLURES D'ESTOMAC : EST-CE DANGEREUX ?

Fort désagréables, les brûlures d'estomac ne sont pas dange-

reuses en soi. En revanche, si elles persistent et ne sont pas traitées, elles peuvent causer une œsophagite (une inflammation de la paroi de l'œsophage), sérieusement interférer avec l'ingestion et engendrer de vives douleurs. Elles peuvent être associées à d'autres problèmes gastriques, comme des ulcères ou une infection gastrique, et doivent, dans tous les cas, faire l'objet d'une consultation médicale, ne serait-ce que pour rétablir rapidement un confort digestif.

LES TRAITEMENTS EFFICACES

De nombreux médicaments en vente libre ou sur ordonnance permettent de soulager les brûlures d'estomac. Les antiacides agissent en neutralisant l'acidité gastrique et doivent être ingérés dès les premiers symptômes, à la suite des repas.

Ils sont généralement disponibles sans ordonnance.

Les antiacides neutralisent l'acidité gastrique

En cas de reflux plus sérieux, on peut essayer un antagoniste H2, qui intervient en amont, en réduisant directement la production d'acide par l'estomac (certains sont en vente libre). Ces traitements ne doivent toutefois pas être pris pendant de longues périodes sans avis médical.

Enfin, les médicaments les plus puissants sont les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP). Ils permettent de limiter la sécrétion d'ions H+, ces ions qui s'associent aux ions chlorure pour former l'acide chlorhydrique. Ils sont délivrés sur ordonnance.

Quelques astuces pour soulager l'inconfort

Il existe de nombreux médicaments pour soulager le reflux. Si celui-ci est occasionnel, et ne survient qu'en cas de repas très riche ou très arrosé, quelques astuces peuvent permettre d'apaiser immédiatement les symptômes.

Il est recommandé d'attendre 2 ou 3 heures après le repas pour se coucher. Avant de vous allonger, relevez de quinze centimètres votre tête de lit pour être légèrement incliné. La gravité aidant, les effets seront moins intenses.

Pour prévenir les brûlures, mieux vaut éviter les portions trop copieuses, quitte à fractionner les repas, surtout pendant la grossesse.

Les personnes en surpoids gagneront évidemment à perdre quelques kilos. Écartez aussi les vêtements trop serrés, les aliments trop épicés ou gras et... le stress !

Source : www.passeportsante.net/ / Illustration : iStock

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.



Le kit contre les bobos

Pour soigner les bobos les plus courants de nos enfants, il est judicieux de se constituer une pharmacie de base ou de réserver un espace de la pharmacie familiale pour eux. On y mettra...



POUR LES BLESSURES ET LES PETITES ÉGRATIGNURES

- Des pansements de différentes tailles ;
- Un triangle de tissu pour couvrir les blessures ou faire une écharpe ;
- Des bandes élastiques pour panser les chevilles, les genoux, les poignets, etc. ;
- Des bandes de gaze et/ou des

grandes compresses pour les plaies (pas nécessairement stériles) ;

- Du ruban adhésif pour fixer les bandes et compresses ;
- Des ciseaux à bout rond pour couper la gaze, les habits ou le ruban adhésif ;
- Des pincettes pour enlever les échardes, etc. ;
- Des gants (en latex ou vinyle) pour se protéger lorsqu'on soigne

une plaie ;

- Un désinfectant sans alcool ;
- Une solution alcoolique pour se désinfecter les mains.

POUR LA FIÈVRE ET LES DOULEURS

- Un thermomètre ;
- Du paracétamol — en sirop, en gouttes ou sous forme de suppositoire.

POUR LES RÉACTIONS ALLERGIQUES, LES PIQÛRES ET LES DÉMANGEAISONS

- Un antihistaminique, sous forme orale ;
- Une crème ou un gel avec un anesthésique local pour soulager démangeaisons et brûlures.

POUR LE NETTOYAGE DU NEZ (RHUME) ET DES YEUX (CONJONCTIVITE)

- Du sérum physiologique en monodoses ;
- Éventuellement des gouttes nasales pour limiter les écoulements.

Pour les vacances, les commerces proposent des kits de pharmacie qui peuvent être pratiques, mais l'on

peut également composer sa propre trousse en fonction de ses besoins et de ce que l'on possède déjà.

DANS SA PHARMACIE DE «VACANCES», ON AJOUTERA :

- Une protection solaire (pour les enfants, la choisir de préférence à base de filtres minéraux) ;
- Des pansements résistants à l'eau ;
- Un anti-moustique adapté à l'âge

de l'enfant, réservé aux zones non couvertes par les vêtements, et à utiliser si l'on se trouve dans un pays très exposé ;

- Une solution de réhydratation en cas de vomissement ou de diarrhée ;
- Les médicaments indispensables à l'enfant en cas de maladie chronique (asthme par exemple) en quantité suffisante, avec, au cas où, une ordonnance

précisant la maladie dont il souffre et le nom des substances génériques prescrites.

Selon la destination des vacances, les parents peuvent prendre conseil auprès de leur pédiatre qui peut prescrire d'autres médicaments à titre préventif et selon les besoins du jeune patient (maladie chronique, prédispositions individuelles, âge).

Enfants et médicaments : les cinq règles d'or à respecter

1 Les médicaments pour l'adulte ne conviennent pas à l'enfant. Respectez impérativement les dosages indiqués selon le poids de votre enfant et les prescriptions du pédiatre.

2 Pour des raisons de sécurité, il est préférable de garder les médicaments dans leur boîte d'origine avec la notice. Pour les vacances, si l'on ne veut pas emporter une boîte complète, on privilégiera des sachets individuels avec une étiquette sur laquelle on notera toutes les informations pratiques (nom du médicament, prescription selon le poids de l'enfant, date de péremption, etc.).

3 Avant de donner un médicament, il ne faut pas oublier de vérifier la date de péremption. Attention, certaines préparations sous forme liquide (sirops, gouttes) ont une durée d'utilisation limitée après la première ouverture.

4 Gare à l'automédication qui peut engendrer des risques d'allergies, de surdosage, d'interactions médicamenteuses et des effets indésirables. Demandez conseil à votre pédiatre ou à votre pharmacien.

5 Gardez la trousse facilement accessible, mais toujours hors de portée des enfants.



DermaPlast® ACTIVE
Only for Champions



Mujinga Kambundji
Athlète



NOUVEAU!

fort pouvoir adhésif séchage rapide imperméable respirant

DermaPlast® ACTIVE Kinesiotape XTREME

DermaPlast® ACTIVE Kinesiotape XTREME est un nouveau bandage thérapeutique en viscose. Grâce à sa forte adhérence ce bandage est particulièrement adapté aux sportifs d'endurance et de l'extrême.

www.dermoplast.ch



PUBLIREPORTAGE

Nouveau!

Le Kinésiotape Xtreme

Le NOUVEAU DermaPlast® ACTIVE KINESIO Xtreme est composé de viscose de qualité supérieure munie d'une couche adhésive acrylique antiallergique. Cette combinaison assure un pouvoir adhésif 25 % plus élevé que le Kinesiotape normal. Parfaitement adapté aux sports extrêmes et d'endurance, il est résistant à l'eau et d'une tenue longue durée.

Prévenir la perte de cheveux

Il n'existe pas de solution magique pour prévenir l'alopecie, surtout lorsqu'elle est d'origine héréditaire. Cependant, quelques mesures de base améliorent la santé du cheveu.



PRENDRE SOIN DE SES CHEVEUX

Avoir une bonne hygiène capillaire réduit le risque de maladies comme la teigne. Il faut s'abstenir de partager les peignes, brosses et autres accessoires. N'abusez pas des produits chimiques (teintures, fixatifs, etc.) qui pourraient les abîmer. Enfin, évitez de tirer vos cheveux de façon excessive en vous coiffant ou de les maintenir figés.

BIEN S'ALIMENTER

Plusieurs oligoéléments jouent un rôle important dans la santé des cheveux. Pour éviter une éventuelle carence de l'un ou l'autre de ces oligoéléments, il est essentiel de s'alimenter de façon saine et équilibrée.

Bien que cela reste rare dans les pays développés, des carences nutritionnelles peuvent avoir des réper-

cussions sur la santé des cheveux. Des carences en fer, mais aussi en acide folique, en zinc ou en acides aminés soufrés (méthionine et cystéine) peuvent contribuer à la chute des cheveux.

Pour croître, les cheveux ont en effet besoin de protéines; certains régimes végétariens trop stricts ou mal équilibrés peuvent entraîner des insuffisances. Il est donc important de privilégier une alimentation saine et diversifiée, et de prendre des suppléments spécialement formulés pour la santé des cheveux si une carence est suspectée.

SE PRÉMUNIR CONTRE LE STRESS

Le stress cause la sécrétion d'androgènes qui, en excès, favorisent la calvitie. Trouvez l'origine de votre tension et des solutions pour mieux affronter les situations qui la génèrent.

La pratique de techniques de relaxation peut aussi s'avérer utile.

EN CAS DE CHIMIOTHÉRAPIE OU DE RADIOTHÉRAPIE

Selon le type de traitement utilisé, sa dose, sa durée et d'autres facteurs personnels, certaines chimiothérapies peuvent provoquer une chute de cheveux ou de poils. La radiothérapie peut aussi causer une perte de pilosité. Habituellement, les poils et les cheveux repoussent dans les semaines ou les mois qui suivent l'arrêt des soins. Il est malgré tout possible d'atténuer l'effet de ces traitements. Voici quelques conseils :

- Préférez un shampooing doux et une brosse à poils souples ;
- Laissez vos cheveux sécher naturellement ou utilisez un sèche-cheveux à basse température ;
- Évitez de colorer ou de permanenter vos cheveux ;
- Portez un casque réfrigérant au moment de la chimiothérapie afin de réduire la circulation sanguine vers les follicules pileux. Cette dernière méthode peut être contre-indiquée pour certains types de cancers, et n'est pas toujours efficace. Informez-vous auprès de l'équipe soignante.

Vol-au-vent à la courge et aux champignons



Ingrédients (8 vol-au-vent)

8 vol-au-vent
300 g de courges
300 g de champignons
1 oignon
1 gousse d'ail
1 brin de cerfeuil
1 dl de vin blanc
2.5 dl de crème pour sauce
20 g de beurre
Muscade, poivre, sel

Émincer les champignons. Hacher l'oignon et la gousse d'ail. Dans du beurre, faire revenir quelques minutes les champignons, l'oignon et l'ail hachés. Ajouter le vin blanc et porter 3 minutes à ébullition. Ajouter le cerfeuil haché. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Couper la courge en petits dés, faire revenir une minute dans du beurre, verser la crème et laisser mijoter à feu moyen environ 7 minutes, il faut que la courge soit tendre. Assaisonner avec du sel et de la muscade.

Mélanger les champignons à la courge.

Réchauffer les vol-au-vent 10 minutes à 120 °C.

Remplir les vol-au-vent avec la garniture et servir.

Poires pochées au jus de raisin et aux épices



Ingrédients (4 personnes)

- 4 poires pas trop mûres
- 1l de moût de raisin
- 1 filet de jus de citron
- 100 g de raisins secs
- 4 cosses de cardamome
- 1 bâton de cannelle
- 3 anis étoilés
- 4 grains de poivre noir

Peler les poires en gardant la queue. Dans une casserole, porter le moût, les raisins secs et les épices à ébullition. Plonger les poires dans le jus et cuire environ 30 minutes à feu moyen (petite ébullition). Les poires doivent être tendres, mais rester fermes (une lame de couteau doit entrer facilement). Servir tiède. Pour les gourmands, servir avec une boule de glace vanille ou cannelle.

Soins de nuit efficaces pour la peau sensible

NOURRISSENT, RÉGÈNÈRENT ET DÉTENDENT LA PEAU

CADEAU

Extrait Liposomal (5 ml),
valeur CHF 9.45
avec chaque soin de nuit



La peau se régénère pendant la nuit. C'est pourquoi un soin de nuit adapté au type de peau garantit un effet optimal et efficace.

Ses textures sont riches et soyeuses. Les substances hautement dosées pénètrent ainsi au plus profond de l'épiderme où elles fortifient la peau et stimulent sa régénération.

Le résultat? Une peau fraîche, régénérée, souple et bien soignée. Les rides sont comblées. La peau gagne en éclat et en beauté. Ces produits sont aussi disponibles sans parfum.

Découvrez votre soin de nuit idéal sur:
www.louis-widmer.com

MADE IN SWITZERLAND 



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} JANVIER 2021 | N° 57