Illustration: Freepik, pikisuperstar - pch.vector

Info Santé

AVRIL – JUIN 2021 | N°58

Bien-être : Les bienfaits du soleil
Dossier : La saison des allergies

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

90 % de la population suisse fait confiance à son pharmacien

Un sondage réalisé l'année passée, sur un échantillon de plus de 1 000 personnes en Suisse, démontre que 90 % de la population déclare faire confiance aux pharmaciens en ce qui concerne les maladies à l'évolution prévisible — un taux impressionnant. Cette confiance repose notamment sur l'accessibilité des pharmacies, leur rôle de conseil et les liens tissés avec leur officine.

Sur les personnes interrogées, 80 % s'accordent à dire que les pharmacies sont le premier point de contact pour obtenir des explications sur des médicaments et que leurs solutions permettent de faire des économies. Seuls 22 % des sondés jugent l'achat de médicaments en ligne plus pratique qu'une visite à la pharmacie.

Quelles que soient les conditions d'apparition d'un problème de santé, en Suisse, la pharmacie reste le premier point de contact. Près de 5 800 professionnels travaillent dans plus de 1 800 pharmacies afin de répondre aux besoins des clients et des patients. En tant que spécialistes incontestés des médicaments, mais également en tant qu'experts reconnus en matière de santé, ils sont un pilier essentiel des soins médicaux de base de proximité.

Dans leur pharmacie, les clients apprécient de recevoir un premier avis à leurs diverses questions. Le professionnel de la santé détermine s'il peut remettre un médicament au patient de sa propre initiative ou s'il doit l'orienter vers un médecin, voire l'hôpital. Il permet ainsi de décharger les médecins de famille et les services d'urgences. Parallèlement, la pharmacie assume un rôle de prévention, car elle a également accès aux personnes en bonne santé qui ne vont pas chez le médecin.

Enfin, dans des périodes difficiles comme celle que nous vivons depuis une année, les pharmaciens sont montés au front pour soutenir la population et soulager notre système de santé.

Nous vous souhaitons une agréable lecture de votre Info Santé.

Laurent Vianin

Impressum | Editeur : DirectCare SA | Chemin de la Tuilière 2 | 1184 Vinzel
Tél. +41 (0)21 802 00 19 | Fax +41 (0)21 802 00 18 | info@directcare.ch | Rédacteur en chef : Dr Laurent Vianin

sommaire

VOTRE PHARMACIEN

04
Pharmacie maison : ce qu'il faut savoir

07
Recyclage des médicaments, un problème écologique ?

PRÉVENTION

08
Les bienfaits d'être sur ses deux pieds

10
Commotions cérébrales : les sportifs amateurs tout aussi concernés

BIEN-ÊTRE

15
Le soleil a des bienfaits méconnus sur notre santé

16
Les effets des UV sur la peau

DOSSIER

17
Sept gestes à adopter en cas d'allergie saisonnière

19
L'appli « Pollen-News », le compagnon utile

MÉDECINE

22
Les secrets du microbiote

RECETTES DE SAISON

24
Quiche aux petits pois et asperges

25
Kouglof de Pâques citron-pistache

Illustration : Freepik, Macrovector

Pharmacie maison : ce qu'il faut savoir

Avez-vous ce qu'il faut pour traiter une coupure, une entorse ou une gastroentérite ? Et si des brûlures d'estomac vous empêchent de dormir ?

Il se peut même que vous n'ayez que quelques pansements, un fond d'alcool et une poignée de médicaments périmés dans un tiroir de la salle de bain. Il est peut-être temps de vous constituer une pharmacie maison personnalisée pour tout avoir à portée de main au moment opportun.

UN PEU DE MÉNAGE ?

Avant de vous lancer dans des achats, faites d'abord le ménage de votre pharmacie. Ce rangement est conseillé au moins une fois par année.

• Débarrassez-vous des médicaments sur ordonnance, des médicaments en vente libre et des produits de santé naturels périmés.

• Jetez les gouttes pour les oreilles de même que les gouttes et les onguents pour les yeux 3 à 4 semaines après leur ouverture.

• Ne consommez pas les médicaments ou produits de santé naturels qui se sont détériorés : changements de couleur, de forme, de consistance ou d'odeur.

Placez votre pharmacie à l'abri de la lumière, par exemple un placard

• Ne jetez aucun médicament dans la poubelle ou les toilettes. Apportez-les plutôt chez le pharmacien. Il saura les détruire en toute sécurité.

• Si vous avez encore un thermomètre au mercure, échangez-le pour une version numérique, plus précise et plus facile à lire.

OÙ GARDER CES PRODUITS ?

Vous gardez votre pharmacie dans la salle de bain ? Ce n'est pourtant pas le meilleur endroit pour conserver médicaments et produits de santé. La cuisine n'est pas plus recommandée.

• Placez votre pharmacie dans un lieu frais, sec et à l'abri de la lumière, par exemple un placard. Réfrigérez ou congelez les produits qui ont besoin de l'être tels que les coussins remplis de gel.

• Gardez-la hors de la portée des enfants.

• Rangez vos produits toujours au même endroit pour éviter les pertes de temps en cas d'urgence.

• Pour la même raison, privilégiez un contenant résistant et imperméable plutôt qu'une armoire traditionnelle. Mettez-y tous vos produits. Un grand contenant de plastique est une bonne option.

• Gardez les produits dans leur boîte d'origine avec le feuillet d'information du fabricant.

• Glissez, dans votre pharmacie personnelle, la liste des produits stockés. Votre tâche sera facilitée lors du prochain ménage.

• Ajoutez à cette liste les numéros de téléphone d'urgence, les coordonnées de votre médecin et de votre pharmacien.

ATTENTION À L'AUTOMÉDICATION

Votre pharmacie maison est maintenant bien pourvue ? Vous pourrez alors traiter une multitude de petits bobos. Mais attention ! La prudence reste de mise avec tous les médicaments, même ceux en vente libre.

• Lisez bien les étiquettes et la notice du fabricant de médicaments ou de produits de santé naturels.

• Respectez les indications, les contre-indications et les avertissements du fabricant.

• Renseignez-vous sur les interactions possibles entre médicaments et produits de santé.

• N'achetez jamais de médicaments sur Internet. Il s'agit d'une pratique à risques. En effet, les normes de qualité des médicaments varient d'un pays à l'autre. Des médicaments contrefaits circulent aussi sur le marché mondial.

Renseignez-vous

sur les interactions possibles entre médicaments

• Vous avez des questions au sujet d'un médicament ? Parlez-en à votre pharmacien.

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

PharmOnline
Ma pharmacie indépendante en ligne

ELIMINATION DES MEDICAMENTS

Les médicaments périmés ou non utilisés sont traités, en Suisse, comme des déchets spéciaux et doivent être valorisés comme tels. De ce fait, vous ne pouvez pas les jeter dans votre poubelle habituelle, mais devez les ramener à votre pharmacie, droguerie ou à un point de collecte.

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

Téléchargez sans attendre l'application PharmOnline

Téléchargez dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google play

Engagés pour **la santé en Suisse.**

Médicaments génériques Mylan.

Notre ambition est une qualité irréprochable à un prix adéquat : cet engagement est reflété dans chacun de nos produits. Il en est ainsi dans notre nouvelle ligne de médicaments génériques ainsi que dans nos marques Rx connues Creon®, Dymista®, Kalcipos®, Brufen® et nos marques OTC Kamillosan®, Endwarts®, Dynamisan® forte et bien d'autres encore.
Pour en savoir plus sur nous et nos produits, rendez-vous sur mylan.ch/generika

Mylan Pharma GmbH, Turmstrasse 24, 6312 Steinhausen

Mylan
Better Health for a Better World

181026_MylanGeins_F

Recyclage des médicaments, un problème écologique ?

On estime que 8 à 10 % des substances pharmaceutiques présentes dans l'environnement proviennent de médicaments mal éliminés, c'est-à-dire jetés dans les toilettes, dans les lavabos ou débarrassés avec les ordures ménagères.

Il faut également savoir que 30 à 90 % des médicaments administrés par voie orale se retrouvent dans l'urine ou dans les selles. Même si les stations d'épuration ont fait de gros progrès dans l'élimination de ces substances, des résidus persistent.

Les hormones présentes dans les pilules contraceptives perturbent la reproduction des **organismes aquatiques**

Une fois que ces résidus de médicaments sont présents dans l'environnement, ils peuvent contaminer, et potentiellement affecter, les organismes vivants. Ces dernières années, de plus en plus d'antibiotiques ont été utilisés et leur présence dans le milieu aquatique est considérée comme un problème environnemental émergent. En raison de leurs propriétés antibactériennes, les antibiotiques sont très toxiques pour les algues bleues et les algues vertes. Ces algues étant à la base de la chaîne alimentaire, des modifications de leur diversité ou de leur abondance pourraient avoir un effet indirect sur les animaux d'eau douce. Par ailleurs, la présence de résidus d'antibiotiques dans l'environnement pose la question de la sélection des souches bactériennes résistantes qui se retrouvent dans l'environnement et potentiellement dans nos sources d'eau potable.

Un autre exemple est celui des hormones présentes dans les pilules contraceptives et qui perturbent la reproduction des organismes aquatiques à des doses infimes. Ces perturbateurs endocriniens peuvent, à des concentrations très faibles, induire des modifications dans le développement et le comportement sexuels. On observe ainsi une féminisation de poissons mâles qui peut se traduire par une diminution de la production de sperme ou même une production d'œufs. Sur le long terme, ce type d'effets peut entraîner un déclin des tailles de population pouvant entraîner des répercussions sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.

Source : www.pgeu.eu, www.ecotoxicologie.fr / Illustration : Freepik, Valadzionak_volha

Les bienfaits d'être sur ses deux pieds

Se lever régulièrement a des effets positifs directs. Bouger permet de se muscler et aussi de renforcer les os, les articulations, les organes et même le système immunitaire. De même, la mémoire, la capacité d'apprentissage et le sommeil s'améliorent.

En dehors du manque d'exercice physique, une station assise prolongée au quotidien (dans la voiture, les transports, au bureau, à l'école ou dans les loisirs) a des répercussions négatives sur notre santé. En moyenne, les Suisses sont assis 5,5 heures par jour. Les personnes ayant une activité professionnelle restent assises plus longtemps (5,8 heures) que celles n'exerçant aucune activité (4,9 heures). Plus de 18,6 % adoptent cette position plus de 8,5 heures par jour, et certaines passent même jusqu'à 15 heures de leur quotidien assises ou au repos.

UNE STATION ASSISE PROLONGÉE GÉNÈRE DES RISQUES

Rester longuement assis constitue un facteur favorisant de diabète, de maladies cardiaques, de cancer, d'inflammations, de maladies psychiques et de mortalité à l'âge adulte. Chez les enfants déjà, une position assise prolongée augmente le risque de surpoids et de troubles du métabolisme ; elle peut diminuer la densité osseuse et avoir des effets négatifs sur les capacités mentales, motrices et psychosociales. Avec l'âge, le fait de rester assis longtemps peut conduire à des problèmes circulatoires favorisant les chutes, entraver la mobilité, affaiblir les articulations et entraîner une fonte musculaire.

PETITS EFFORTS, GRANDS EFFETS

Des études montrent que se lever régulièrement a un impact positif sur la santé et constitue un complément idéal lors des activités de loisir. Il est donc important de se dégourdir à intervalles réguliers les jambes, que ce soit au travail ou pendant son temps libre. Se lever est une action simple qui produit de grands effets et peut facilement être intégrée au quotidien :

1. **Sur le lieu de travail, à l'université ou à l'école, entrecouper à plusieurs reprises la station assise en prenant des pauses actives ou debout, se lever pour passer ses appels téléphoniques et discuter en restant debout ou en marchant.**

2. **Pendant son temps libre, faire des récréations actives loin des écrans et s'aménager plus souvent des moments sans consulter les médias : lire le courrier, le journal et les SMS debout et rester debout dans le tram et le bus également.**

3. **Rester actif du matin au soir : marcher, prendre son vélo ou descendre du train ou du bus quelques arrêts plus tôt pour se rendre sur son lieu de travail ou aller faire ses courses.**

Source et illustration : www.bag.admin.ch

Commotions cérébrales : les sportifs amateurs tout aussi concernés

Fréquentes lors d'activités de loisir, les commotions cérébrales sont encore mal identifiées. Elles nécessitent pourtant une consultation rapide et une surveillance étroite.

A la mention de commotion cérébrale, on imagine l'athlète de haut niveau, victime d'un choc violent à la tête pendant un match de compétition, s'effondrer sur le terrain et se faire évacuer sur une civière, inconscient. Certes, certaines commotions cérébrales peuvent survenir dans ces circonstances, mais le sport amateur est tout aussi concerné. Or les athlètes et leur entourage manquent souvent de connaissances sur ce type d'accidents qui restent sous-rapportés. Il n'est pas rare que des patients consultent alors que leurs symptômes durent déjà depuis des semaines, voire des mois.

La commotion cérébrale correspond à un ébranlement du cerveau qui tape contre la boîte crânienne. Elle peut être causée par un choc sur la tête ou la nuque, mais un impact direct n'est pas nécessaire, un plaquage ou une mise en échec par l'arrière violents suffisent. Et la perte de connaissance ne se produit que dans moins de 10 % des cas. Souvent, les premiers signes ne durent que quelques secondes et ne sont pas détectés par l'entourage. Il est donc primordial que le sportif annonce lui-même son état à son équipe. En Suisse, le hockey à lui seul génère environ une centaine de cas de commotions cérébrales par an, et la moyenne d'arrêt du joueur est de 21 jours.

RECONNAÎTRE UNE COMMOTION

Tous les sports impliquant des contacts avec l'adversaire (hockey, rugby, football, etc.) peuvent causer des commotions cérébrales, mais aussi d'autres sports comme le vélo ou les sports de neige. D'ailleurs, il n'existe pas de casque « anti-commotion ». Les casques protègent uniquement des traumatismes crâniens plus sévères et auraient un effet pervers pouvant pousser les skieurs à prendre plus de risques.

Les symptômes
sont les céphalées, les vertiges, des difficultés de concentration, des bourdonnements d'oreilles

La plupart des commotions cérébrales se produisent chez des sportifs amateurs et pas toujours dans un cadre organisé. Il est donc important que les personnes pratiquant une activité à risque apprennent à identifier elles-mêmes les signes de commotion.

Dans de rares cas, un choc cérébral peut avoir des conséquences sévères, entraîner des lésions importantes et parfois engager le

pronostic vital. Réagir vite est donc essentiel. Si la victime reste plusieurs secondes au sol, elle doit être évacuée pour être évaluée par un professionnel de santé. En cas de signaux d'alerte (douleur à la nuque, maux de tête, vomissements, troubles de la vision...) et si aucun médecin n'est présent, il faut appeler une ambulance.

D'autres signes doivent évoquer un risque de commotion : un regard vide, des troubles de l'équilibre, un état de confusion ou une lenteur à se relever. Les symptômes les plus communs sont les céphalées, les vertiges, des difficultés de concentration, des bourdonnements d'oreilles, une sensibilité à la lumière et de la fatigue.

REPOS ET PATIENCE

Après une commotion, la victime doit rester sous la surveillance d'un proche. Le cerveau doit être mis au repos durant 24 à 48 heures : pas de télévision, de tablette ou autre ; il est important de limiter les stimulations. Par la suite, la reprise d'une activité physique légère est envisageable, voire recommandée, même en présence de quelques symptômes, mais à condition que ceux-ci n'augmentent pas avec l'activité.

Les symptômes sont ensuite réévalués. La plupart du temps, ils disparaissent en 2 à 4 semaines. Si des troubles persistent, il faut consulter un centre spécialisé qui permet une prise en charge multidisciplinaire par des professionnels de santé habitués à ce type de pathologie. Le retour à la pratique sportive compétitive n'est possible qu'après un protocole en six étapes d'au moins 24 heures chacune, voire 48 heures chez les plus jeunes, et si les symptômes ont disparu.

LES JEUNES, PLUS À RISQUE

Il est aujourd'hui admis que les commotions cérébrales sont plus fréquentes chez les jeunes sportifs, qui ont besoin aussi de plus de temps pour s'en remettre. Ils peuvent avoir tendance à vouloir reprendre trop vite après une commotion. S'ils ont encore des problèmes d'attention pour suivre en classe, la reprise doit être repoussée.

Plusieurs fédérations (hockey, rugby, football, etc.) ont pris des mesures, à l'échelle nationale et mondiale, afin de limiter les actions les plus dangereuses, notamment chez les jeunes. Les règles des fédérations ne valent cependant que pour les compétitions internationales. Si l'on veut diminuer significativement les commotions cérébrales, il est essentiel d'informer et de former les entraîneurs et les sportifs aux échelons inférieurs.

Source : www.planetsante.ch / Illustration : iStock

La carie naissante est ~~invisible~~ réversible.

avec elmex® gelée

Si la dent perd des minéraux, la carie se développe sous la surface. elmex® gelée reconstruit la dent de l'intérieur vers l'extérieur en complétant les minéraux perdus et en inversant ainsi la carie naissante.

elmex® gelée

Renforce de l'intérieur. Protège de l'extérieur.

elmex® gelée est un médicament. Vous trouverez les informations destinées aux professionnels et aux patients sur www.swissmedicinfo.ch.

Pourquoi mon dentifrice contient-il du fluorure ?

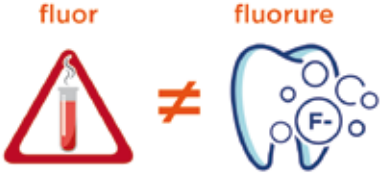
Si la Société suisse des médecins-dentistes SSO recommande l'utilisation de dentifrices fluorés, c'est pour une bonne raison !

Qu'est-ce que le fluorure ?

Le fluorure se trouve **à l'état naturel dans de nombreux minéraux**. Le fluorure est présent dans la terre, l'eau, les plantes, l'air, mais aussi le corps humain.

Chez les êtres vivants, il se trouve principalement dans les dents et les os, dont il **assure la solidité**.

Le fluorure est-il toxique ?



Il ne faut pas confondre le fluorure avec le fluor, qui est un gaz toxique. Le fluorure en quantité infimes lors du brossage des dents quotidien est totalement **inoffensif** pour la santé et même mieux toléré que le sel de table.

Protéger efficacement nos dents

- ✓ Le fluorure **renforce la structure minérale** des dents et les rend plus résistantes.
- ✓ De plus, le fluorure forme une **couche protectrice** sur la surface des dents.

Les dents sont ainsi protégées des attaques acides et des caries.

Depuis l'introduction du fluorure dans les soins dentaires, le nombre de caries en Suisse a considérablement reculé.*

* M. Steiner, G. Menghini, T. M. Marthaler, T. Imfeld, Schweiz Monatsschr. Zahnmed. Vol. 120, 12/2010, 1095.

Ingestion de fluorure

Nous ingérons quotidiennement d'infimes quantités de fluorure **dans notre alimentation**. Se brosser les dents avec un **dentifrice fluoré** permet au fluorure d'agir localement, renforce les dents et offre une protection optimale contre les caries.

Informations des parents

Chez les enfants, l'utilisation d'un dentifrice fluoré est essentielle pour durcir et renforcer l'émail des dents dès leur apparition. **Dès la première dent de lait**, il est conseillé d'utiliser un dentifrice pour enfants contenant 500 ppm de fluorure, dès l'éruption des dents définitives **(à partir d'env. 6 ans)** un dentifrice contenant jusqu'à 1500 ppm de fluorure.**

** Recommandations de la Société suisse des médecins-dentistes SSO. En cas de risque accru de carie, veuillez consulter votre dentiste et ajuster la concentration de fluorure en conséquence.

PUBLIREPORTAGE

Une protection solaire fiable pour chaque type de peau

Testés en clinique, les produits Louis Widmer ont une tolérance optimale. Ils contiennent des substances traitantes et hydratantes. Ils sont disponibles en version légèrement parfumée ou sans parfum.

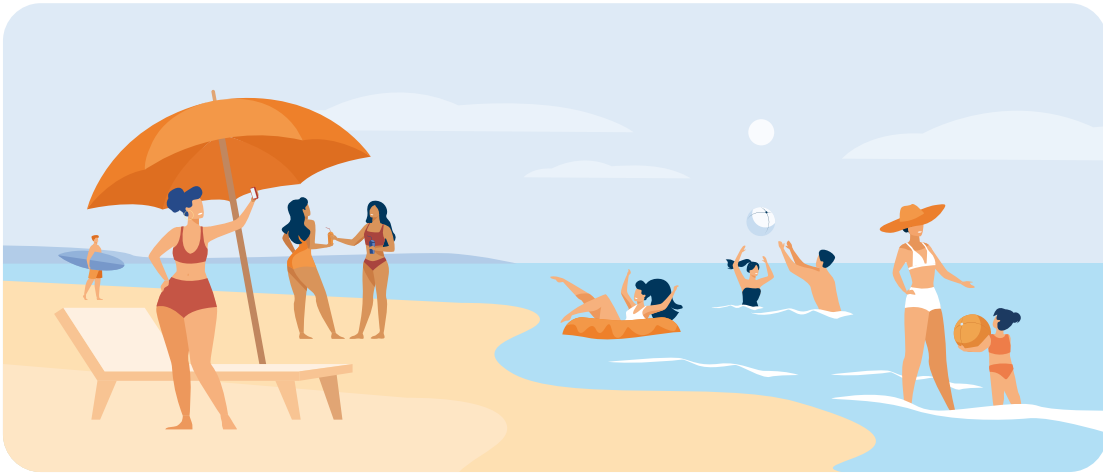
La gamme solaire Louis Widmer a été mise au point en collaboration avec des dermatologues. Quel que soit le type de peau, ces produits offrent une protection fiable contre les dangereux rayons UVA et UVB. Concernant la protection contre les UVA, Louis Widmer dépasse même la recommandation de la commission de l'UE pour la plupart des produits.

Pour obtenir des informations détaillées, rendez-vous sur www.louis-widmer.com

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

Le soleil a des bienfaits méconnus sur notre santé

De récentes études ont montré que les rayons du soleil ont de nombreuses vertus encore trop souvent ignorées. S'il ne faut pas abuser de ses rayons, il ne faut pas non plus les éviter à tout prix.



UNE ESPÉRANCE DE VIE PROLONGÉE

Il est souvent recommandé de se méfier du soleil et de l'éviter aux heures les plus chaudes de la journée en été. Le soleil n'est pourtant pas un ennemi. Au contraire, ce dernier possède des vertus méconnues qui peuvent même prolonger l'espérance de vie. En effet, de récentes recherches ont prouvé que la lumière du soleil est bénéfique pour nous protéger de l'obésité, des crises cardiaques ou encore des accidents vasculaires cérébraux.

Une autre étude a démontré que le manque de soleil était aussi néfaste que le tabagisme sur la santé. En effet, cette observation a permis de suivre, pendant 20 ans, les habitudes de 30 000 femmes suédoises. Les scientifiques ont constaté que les femmes s'exposant souvent au soleil avaient un risque de mortalité plus faible que les femmes qui ont évité le soleil. Il semblerait notamment que le manque de vitamine D soit un facteur aggravant pour les maladies cardio-vasculaires.

LE SOLEIL FREINE L'OBÉSITÉ

Si le soleil semble nous maintenir en bonne santé, il joue également un rôle sur notre santé physique. Les études réalisées ont ainsi révélé que les rayons ultraviolets permettent de freiner le développement de l'obésité et de réduire les symptômes du diabète de type 2.

Les personnes âgées ont un besoin particulier en soleil. En effet, elles souffrent fréquemment d'une carence en vitamine D. Or, l'on constate une diminution des maladies cardio-vasculaires et une baisse des décès, toutes causes confondues, lorsque l'exposition au soleil est prolongée. Il a été démontré que l'exposition à la lumière du soleil peut abaisser la tension artérielle et ainsi réduire sensiblement le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Source : www.passeportsante.net / Illustration : Freepik, pch.vector

Les effets des UV sur la 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 et éviter notamment le risque de cancer cutané. Voici quelques explications.

LE RAYONNEMENT

Il existe trois types de rayons ultraviolets (UV) : les UVA, les UVB et les UVC.

Les UVA 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 UVB 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 UVC 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 enclenche une réaction de défense : le bronzage.

Les UVB provoquent la multiplication des kératinocytes (cellules de la couche superficielle de la peau). Ceux-ci rendent la peau plus solide et moins perméable aux rayonnements. Les UVB stimulent aussi la production de mélanine (pigments) par les mélanocytes (cellules pigmentaires de la peau). La mélanine absorbe ces rayons et donc protège la peau. Ce processus donne à la peau une teinte plus foncée si 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 UVB 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.

SE PROTÉGER

Pour profiter du soleil en toute sécurité, voici quelques règles simples à respecter :

- Ne pas s'exposer aux heures les plus dangereuses (entre 11h et 15h) ;
- Préférer l'ombre ;
- Porter chapeau et lunettes et se protéger avec des vêtements, de préférence anti-UV ;
- Les crèmes solaires permettent d'éviter les coups de soleil, mais ne protègent pas contre le mélanome.

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

Sept gestes à adopter en cas d'allergie saisonnière

Le nombre d'allergies saisonnières dues au pollen aurait doublé en 10 ans et toucherait 10 à 20 % de la population. Les symptômes sont similaires à ceux du rhume, d'où son appellation de « rhume des foins » : éternuements à répétition, maux de gorge, écoulement nasal et parfois, conjonctivite. Que faire quand on en souffre ?

IDENTIFIER LE POLLEN À COMBATTRE

Les symptômes seront présents tant que le pollen en cause le sera.

La première chose à faire est d'identifier le responsable (graminées, bouleau, ambroisie...) afin de connaître sa période de pollinisation et multiplier les précautions.

Pour découvrir son adversaire, l'on peut soit observer seul le moment de l'année Il a été démontré l'allergie survient ou prendre un rendez-vous chez un allergologue pour effectuer des tests et en avoir le cœur net. Vous pourrez éventuellement vous faire désensibiliser par la suite, si les symptômes sont trop gênants.

LIMITER LES CONTACTS AVEC LE POLLEN EN QUESTION

Après avoir identifié le pollen en cause, il convient de limiter les contacts avec celui-ci en prenant certaines précautions :

- Se doucher, se laver les cheveux et les mains et changer de vêtements fréquemment (surtout avant de dormir) ;
- Éviter de tondre la pelouse ;
- Limiter les promenades en nature ;
- Faire le ménage plus régulièrement.

Notez qu'il n'y a pas de pollen dans l'air lorsqu'il pleut.

TRAITER LES SYMPTÔMES

Un médecin généraliste pourra vous prescrire des antihistaminiques pour limiter les réactions allergiques et du collyre en cas de conjonctivite. Vous pouvez aussi vous rincer les voies nasales à l'eau salée ou utiliser des antihistaminiques en vente libre. Des facteurs irritants peuvent aggraver les symptômes :

- la fumée du tabac,
- les parfums,
- la pollution de l'air,
- le vent ou les courants d'air,
- les écarts de température.

ESSAYER LES PLANTES ANTIALLERGIQUES

En plus d'adopter une alimentation saine, riche en fruits et légumes, il semblerait que certaines plantes participent à la réduction des symptômes de la rhinite allergique. Un essai mené en Turquie, et portant sur 129 personnes atteintes de rhinite allergique, a démontré que la prise de deux grammes de spiruline par jour pendant 16 semaines était beaucoup plus efficace qu'un placebo pour baisser les symptômes de la rhinite allergique. D'autres essais ont indiqué que la spiruline jouerait un rôle positif sur le système immunitaire des muqueuses des voies nasales. D'autre part, le rooibos, une plante sans théine et que l'on boit en infusion, contient de la quercétine, un flavonoïde qui bloquerait la libération d'histamine et modulerait la réaction inflammatoire. Mais le remède naturel le plus souvent recommandé en cas d'allergie saisonnière est l'ortie — en infusion ou en capsules. La réglisse, le thé vert et le plantain auraient également des propriétés anti-inflammatoires et antiallergiques.

PROTÉGER VOTRE INTÉRIEUR

Dans la mesure du possible, n'aérez votre intérieur qu'avant le lever du soleil, ou après son coucher, car c'est lorsque la lumière arrive que l'émission des pollens est la plus élevée. Vous pouvez également vous procurer un purificateur d'air pour filtrer un maximum de particules à votre domicile. Evitez aussi d'entrer en contact avec toute autre substance qui pourrait aggraver vos symptômes tels que des produits chimiques ou le tabac.

PRENDRE DES PRÉCAUTIONS À L'EXTÉRIEUR

Évitez les activités intenses lorsque la saison démarre ou préférez la fin de journée. Ne faites pas sécher votre linge dehors, car le pollen s'y déposerait et pénétrerait ensuite votre domicile. En voiture, roulez les fenêtres fermées et, si vous enclenchez la climatisation ou le chauffage, choisissez l'option « recyclage de l'air intérieur ».

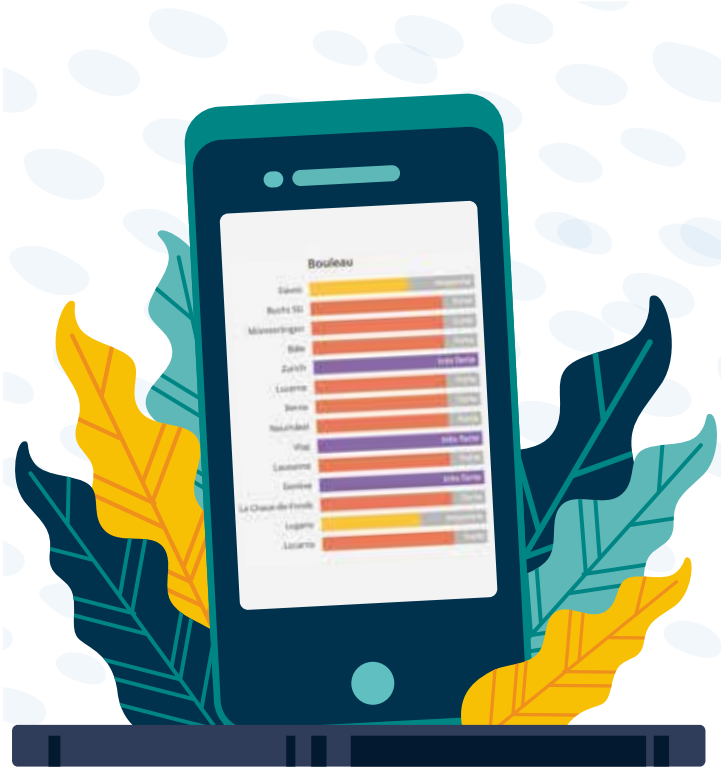
SE FAIRE DÉSENSIBILISER

Le principe de la désensibilisation est d'habituer progressivement le corps à l'allergène qu'il rejette. Pour cela, et après diagnostic complet d'un allergologue, le patient sera soumis à des doses croissantes de l'allergène en cause, parfois sur plusieurs années. Ces doses peuvent être données par voie orale ou injectable. C'est un traitement long et contraignant, mais qui fait ses preuves et facilite la vie de nombreux grands allergiques.

Source : www.passeportsante.net / Illustrations : Freepik, macrovector - upklyak

L'appli « Pollen-News », le compagnon utile

Avec l'application mobile « Pollen-News », les personnes souffrant d'une allergie pollinique s'informent, à tout moment et n'importe où en Suisse, sur la quantité de pollen en vol, ce qui fleurit à cette période et que faire pour que l'excursion à la campagne ne vire pas à la torture.



L'application mobile « Pollen-News » fournit les prévisions polliniques actualisées pour la Suisse et des conseils importants sur les allergies polliniques. Les relevés polliniques régionaux, les informations météo et les prévisions des vols polliniques permettent d'évaluer exactement la situation. Les données proviennent de l'Office fédéral de météorologie et climatologie MétéoSuisse. L'indication de la charge pollinique a lieu par détection GPS.

Sous la rubrique « Actualités », vous trouverez des informations intéressantes sur les allergies et les intolérances ainsi que les dernières nouvelles relatives aux activités de la Fondation aha ! Centre d'Allergie Suisse.

Le guide contient des informations complémentaires sur l'allergie pollinique, la désensibilisation (une immunothérapie spécifique), la clarification et le traitement, les réactions croisées et les diverses autres allergies. Au moyen du test de rhume, vous pouvez évaluer si vous souffrez d'un rhume des foins ou plutôt d'un refroidissement. Quant au test « Contrôle de l'asthme », il permet aux personnes asthmatiques de vérifier si leur asthme est bien contrôlé.

L'indication
de la charge pollinique a lieu par détection GPS

Des conseils et astuces pour la gestion de l'allergie pollinique ainsi que les offres de aha ! Centre d'Allergie Suisse complètent ces données de haute qualité : brochures, camp d'enfants et de jeunes aha !, aha ! et Pollen newsletters, formations pour parents et enfants sur les thèmes de la dermatite atopique, l'asthme et l'anaphylaxie, infos sur les produits certifiés pour les allergiques, etc.

Source : www.pollenundallergie.ch / Illustration : Freepik

Des prix printaniers

www.mepha.ch

Demandez les génériques Mepha

Les médicaments à l'arc-en-ciel
mepha

Les secrets du microbiote

Vous n'avez encore jamais entendu parler du microbiote ? Ce nom à l'allure complexe désigne la flore bactérienne qui peuple notre organisme.

Les bactéries nous colonisent, nichées par dizaines de milliards dans différents endroits de notre corps : la bouche, le ventre, les zones génitales, la peau, les poumons, etc. Perçues le plus souvent comme des organismes nocifs, à l'origine de maladies parfois graves, elles ont en réalité bien d'autres pouvoirs. N'en déplaise aux mysophobes, nous vivons en communauté, voire en symbiose avec elles.

Cette cohabitation n'est pas un fait nouveau pour les scientifiques, mais les progrès immenses réalisés en microbiologie ces dix dernières années leur ont permis de voir ces interactions sous un jour nouveau. En effet, on a désormais une vision beaucoup plus globale et précise de ce qui s'apparente à un écosystème complet.

QU'EST-CE QUE LE MICROBIOTE ?

Le microbiote se compose d'environ un million d'espèces différentes, dont quelque 13 000 ont déjà été scientifiquement baptisées. Des chiffres à donner le tournis, pourtant le catalogue n'est pas exhaustif, car les chercheurs ne cessent de découvrir de nouvelles espèces. La complexité et la variabilité de cette flore chez un même individu sont telles que le microbiote est considéré comme un organe à part entière. Sa composition et son importance diffèrent selon les parties du corps, sachant que la sphère gastro-intestinale abrite la majorité de ces micro-organismes.

A QUOI SERT-IL ?

Le microbiote joue dans notre organisme un rôle homéostatique — maintien de notre équilibre physiologique dans ses valeurs normales —,

en étant le garant de notre bonne santé. Un déséquilibre de ce milieu peut en effet conduire à la prédisposition ou au développement de maladies inflammatoires de l'intestin, mais pas seulement. Il contribue activement au maintien du bon fonctionnement de notre immunité en constituant une barrière contre les agents pathogènes externes : il est une protection contre les « mauvaises bactéries ». Il régule aussi le niveau d'inflammation dans notre organisme pour que les réponses immunitaires soient adéquates.

Le microbiote remplit également d'autres fonctions, indispensables à notre digestion. Les bactéries de la sphère gastro-intestinale dégradent des sucres végétaux complexes (les fibres), un processus qu'on ne peut réaliser sans leur aide. Elles synthétisent les vitamines et produisent des acides gras impliqués dans le contrôle de la satiété, d'où les nombreuses recherches portant sur la corrélation entre le microbiote et l'obésité.

Les scientifiques

explorent les liens entre microbiote et les maladies cardiovasculaires

D'autres maladies, plus éloignées de la sphère intestinale, pourraient être liées à la nature même du microbiote des individus. Aujourd'hui, les scientifiques explorent les liens entre microbiote et maladies cardiovasculaires, neurologiques (sclérose en plaques, maladie de Parkinson), mais aussi les allergies, l'asthme ou encore les troubles du développement tels que l'autisme. Les perspectives sont larges, mais à ce jour, les experts ne sont pas en mesure d'établir des liens de causalité entre le microbiote et ces maladies. Nul doute que les progrès de la recherche offriront de nouveaux espoirs de traitements.

Source : www.planetesante.ch / Illustration : Freepik, pikisuperstar - Canva

Quiche aux petits pois et asperges

Ingrédients (4 personnes)

1 rouleau de pâte brisée
1 botte d'asperges vertes
300 g petits pois écossés (frais ou surgelés)
3 oignons nouveaux
3 œufs
20 cl crème fraîche
10 cl lait
100 g gruyère râpé

Etaler la pâte dans un moule à tarte, piquer le fond à la fourchette. Enfourner 10 minutes à 210 °C sans trop faire colorer la pâte.

Rincer les asperges, les peler et les faire cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter, laisser refroidir puis les couper en tronçons.

Plonger les petits pois 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter.

Dans un saladier, mélanger la crème, les œufs et le lait. Ajouter les oignons blancs et leur tige finement émincés. Bien mélanger.

Répartir les asperges et les petits pois sur le fond de tarte précuit avec le fromage râpé. Verser le mélange à la crème. Enfourner 30 minutes environ. Servir chaud ou tiède avec une salade verte.

Photo : iStock

Kouglof de Pâques citron-pistache

Ingrédients

Pour un moule d'environ 1,5 l beurré et fariné

300 g farine blanche
100 g farine d'épeautre claire
21 g levure
1,75 dl babeurre
120 g sucre
150 g beurre liquide refroidi
1 c. à c. sel
2 œufs
1 citron
60 g pistaches
60 g citronat
(écorces de citron confites)
Sucre glace

Préparer le levain en versant les deux variétés de farine dans une jatte, former un puits. Délayer la levure émiettée dans 0,75 dl de babeurre, verser dans le puits avec 30 g de sucre. Saupoudrer d'un peu de farine prélevée des bords. Laisser reposer jusqu'à ce que la masse mousse (20 à 30 minutes).

Faire fondre le beurre et le laisser refroidir, battre les 2 œufs, prélever le zeste du citron et 1 cuillère à soupe de jus. Incorporer au levain le sel, le beurre fondu, les œufs battus, le babeurre et le sucre restant, le zeste et le jus de citron, les pistaches et le citronat hachés. Pétrir en une pâte lisse et souple. Couvrir et laisser doubler de volume à température ambiante (1 à 2 heures).

Répartir la pâte dans le moule beurré et fariné, laisser gonfler encore 1 à 1,5 heure.

Cuire 45-50 minutes dans la partie inférieure du four préchauffé à 180 °C. Laisser refroidir légèrement, démouler sur une grille, laisser refroidir complètement. Saupoudrer de sucre glace.

Photo : iStock

Est-ce que tu vas mieux ?

Je me sens SANDOZ

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

Mise à jour: 07.2020 CH200729189

SANDOZ A Novartis Division
Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

QUALITÉ
SUISSE AUTHENTIQUE.
DEPUIS 1886.

planète santé

Information médicale grand public

Le site 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.

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 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
1ER JUILLET 2021 | NO 59