

Info Santé

JUILLET – SEPTEMBRE 2021 | N°59

Bien-être: Comment combattre le stress
Dossier: Cholestérol, protégez vos artères!



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

Sécurité de l'approvisionnement, des pénuries prévisibles

La pandémie du coronavirus a modifié (provisoirement ?) nos comportements et modes de vie. Certains produits ont vu leur demande s'intensifier si rapidement que les fabricants peinent à répondre à l'engouement. C'est le cas par exemple de l'électronique de loisirs (cartes graphiques pour les ordinateurs, consoles de jeux) ou des vélos, induisant alors une limitation dans le nombre de modèles disponibles et une augmentation des prix.

Les biens de santé connaissent le même phénomène. Depuis des années, les experts nous mettent en garde contre les problèmes d'approvisionnement en médicaments, en produits médicaux et en matériel de protection. Ces déficits ont empiré durant la pandémie de COVID-19. Nous avons encore tous en mémoire la pénurie de masques de protection ou d'alcool pour la fabrication de solutions désinfectantes.

Les capacités de production supplémentaires développées en Suisse au début de la pandémie ont malheureusement été réduites ou délocalisées à l'étranger par manque de soutien. C'est pourtant bien connu, l'on voudrait avoir « le beurre et l'argent du beurre », c'est-à-dire des produits disponibles de manière rapide et permanente, au plus bas prix. Dans le cas des médicaments, la plupart des substances actives sont produites dans les pays émergents (Chine, Inde, Brésil), pour des raisons économiques évidentes (mais pas forcément acceptables). Parfois, une seule usine est chargée de la production d'une substance active d'un médicament censée approvisionner à elle seule toute la planète. Il suffit que ces entreprises rencontrent un problème ou que ces pays bloquent l'exportation (comme ce fut le cas de l'Inde récemment) pour que les stocks soient rapidement en rupture.

Le renforcement de la desserte médicale de base et de la sécurité de l'approvisionnement comporte de nombreux avantages pour les clients des pharmacies. Les associations défendant les intérêts des pharmacies et de leurs clients ont décidé de porter ce thème sur la scène politique, afin que des mesures durables soient prises pour notre pays.

Laurent Vianin

sommaire



VOTRE PHARMACIEN

.....

04

Les pharmacies, premières interlocutrices des questions de santé

PRÉVENTION

.....

07

Attention au soleil durant le travail!

08

Cancer de la peau, une maladie très répandue

BIEN-ÊTRE

.....

10

Combattre le stress

14

Pollution sonore: quel impact le bruit a-t-il sur notre santé?

18

L'activité physique contre la dépression et l'anxiété

DOSSIER

.....

20

Cholestérol: protégez vos artères!

MÉDECINE

.....

24

La procréation médicalement assistée (PMA) repousse les limites de l'infertilité

26

Le « social egg freezing », des ovules en réserve

RECETTES DE SAISON

.....

28

Spaghettis aux fruits de mer

29

Glaces à la myrtille

Les pharmacies, premières interlocutrices des questions de santé

En Suisse, chaque trimestre, 75% de la population souffre d'un problème de santé et 25% de ces personnes décident alors de consulter un médecin.



tion d'un médecin ou du service des urgences. Les chiffres le démontrent, la plupart des malades préfèrent se rendre à la pharmacie plutôt qu'aux urgences. Cela explique le rôle majeur que jouent les pharmacies dans le domaine de la santé, qu'il s'agisse de pathologies chroniques ou aiguës. Par leurs prestations de prévention (p. ex. vaccination ou conseils), les pharmacies aident également les personnes en bonne santé à le rester. Ce faisant, elles permettent d'importantes économies pour les caisses maladie.

Les pharmacies aident les personnes en bonne santé à le rester

Les clients sont satisfaits de bénéficier d'un premier tri approfondi en pharmacie. Le pharmacien détermine s'il peut remettre un médicament au patient de sa propre initiative ou s'il doit l'orienter vers un médecin ou le service des urgences. Ce faisant, il décharge les médecins de famille et les urgences des cas simples et évidents. En parallèle, la pharmacie assume d'importantes activités de prévention.

S'ils faisaient appel aux conseils professionnels qu'offrent les pharmacies, 50% de ces malades trouveraient un remède à leur préoc-

cupation. En effet, le pharmacien réalise un premier entretien et peut ensuite proposer une solution ou recommander la consulta-



PharmOnline

Ma pharmacie indépendante en ligne

DES MÉDICAMENTS À JOUR GRÂCE AU TRI DE LA PHARMACIE

Cette prestation consiste à trier tous vos médicaments et à les passer en revue ensemble. Il vous faut nous amener tous vos médicaments prescrits ainsi que ceux destinés à la pharmacie de ménage. Nous effectuons ensemble le tri. Au besoin, nous vous fournissons un plan de traitement actualisé. Enfin, nous discutons du bon usage de vos différents médicaments, de leur conservation et de leur élimination.

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



**Téléchargez sans attendre
l'application PharmOnline**



Issue de la gamme anti-âge visage hautement efficace, la Crème Riche Jour UV 30 est fortement dosée en substances actives qui protègent, régénèrent et hydratent intensivement la peau. Les ridules s'atténuent. La peau est plus ferme et plus lisse. Les filtres UVA et UVB offrent une protection élevée contre le rayonnement UV. Cela prévient l'apparition de nouvelles rides. Également disponible sans parfum, pour la peau sensible.



MADE IN SWITZERLAND 
www.louis-widmer.com

Soins intensifs anti-âge

**DIMINUENT VISIBLEMENT LES RIDULES,
LISSENT L'ASPECT CUTANÉ**

PUBLIREPORTAGE

Agir contre les causes du vieillissement cutané

Le processus de vieillissement cutané commence dès l'âge de 20 ans. Les nouvelles rides et ridules sont tout d'abord à peine visibles à l'œil nu. La peau perd peu à peu de son élasticité, et son taux d'hydratation diminue.

Extrait Liposomal – soin intensif avec effet en profondeur

Jour et nuit, cette préparation de base anti-âge fournit à la peau de précieux éléments.

Crème Contour des Yeux – pour les zones cutanées particulièrement sensibles

Effet régénérant et hydratant au plus profond des couches cutanées.

Crème Riche Jour UV 30 – soin de jour riche avec protection UV

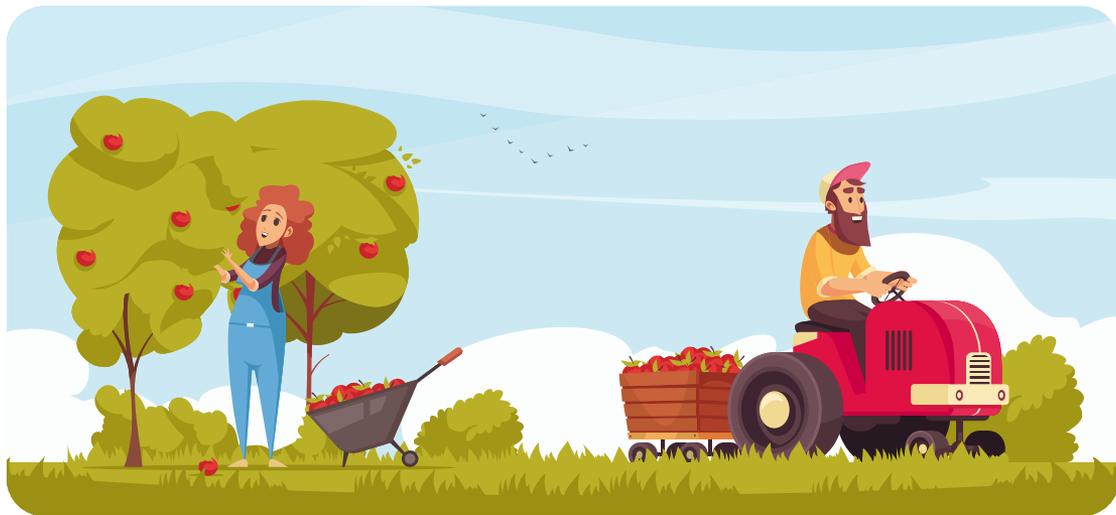
Hautement concentrée en substances actives, cette texture riche nourrit, régénère et hydrate intensément le tissu cutané.

Crème Riche Nuit – riche en substances actives

La Crème Riche Nuit nourrit, hydrate et régénère le tissu cutané.

Attention au soleil durant le travail!

En Suisse, les dermatologues s'inquiètent du risque accru de maladies de la peau chez les personnes travaillant en plein air.



Environ 10% de la population suisse souffre de maladies graves de la peau. Et le cancer de la peau reste un problème majeur. Chaque année, 20 000 à 25 000 personnes sont atteintes de formes agressives de cette maladie en Suisse. Parmi elles, 2400 développent un mélanome, ce qui cause quelque 300 décès par an.

LE TRAVAIL EN PLEIN AIR : UN RISQUE TROIS À CINQ FOIS PLUS ÉLEVÉ

Les travailleurs et employeurs suisses doivent être mieux sensibilisés au risque accru de contracter une maladie de la peau chez les

personnes exerçant leur profession en plein air.

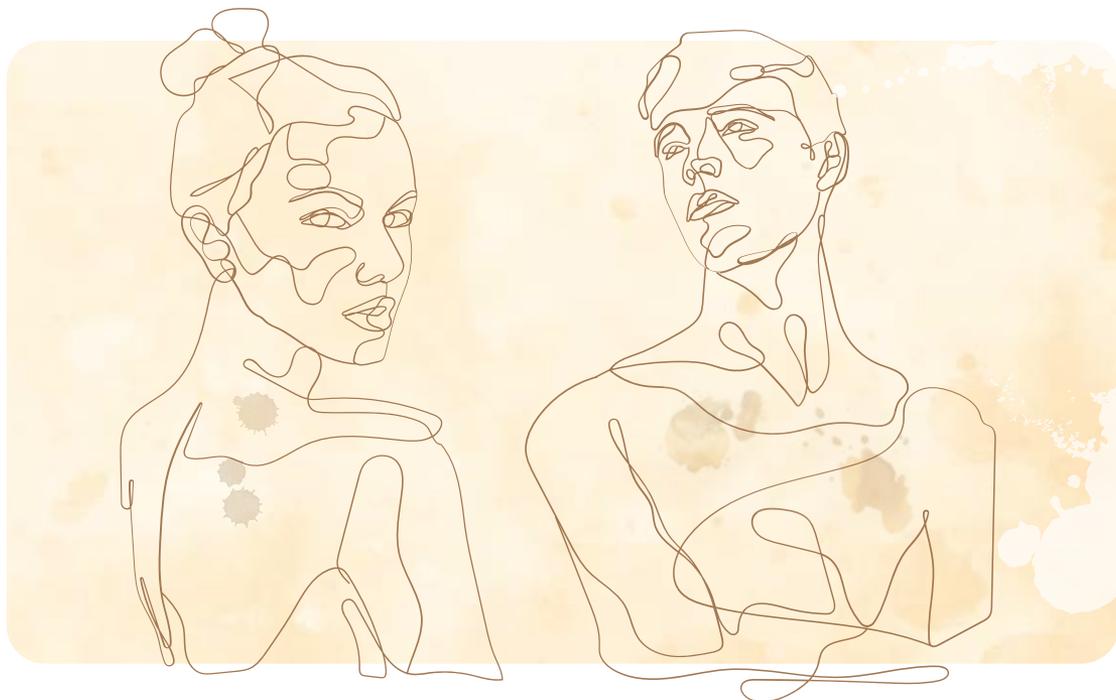
La Suisse est un pays présentant un fort risque de cancer de la peau, car il est souvent associé à des activités de loisirs pratiquées en montagne ou à des voyages dans des pays ensoleillés. On oublie cependant que les personnes travaillant quotidiennement en plein air sont davantage exposées. Les employés de la construction, les couvreurs, les ouvriers du bâtiment, des routes et des voies, les gardes forestiers, les jardiniers, les agriculteurs, le personnel des piscines en plein air : ces professionnels sont trois à cinq fois plus expo-

sés aux rayonnements UV que les autres.

Outre l'exposition directe aux UV, les effets du rayonnement indirect ne doivent pas être sous-estimés. Il s'agit ici de rayonnements UV réfléchis par le sable, la terre, l'eau et la neige. Enfin, l'exposition aux UV durant les pauses doit également être mieux prise en compte. Il a été récemment démontré que la peau recouverte de dérivés de goudron, puis exposée aux UV, présente un risque supplémentaire de contracter un cancer de la peau. Les ouvriers travaillant dans la construction des routes et le secteur ferroviaire sont donc plus fortement touchés par ce phénomène.

Cancer de la peau, une maladie très répandue

La prévalence du cancer de la peau a augmenté de manière radicale; il s'agit désormais du cancer le plus fréquent.



Les deux cancers de la peau de type «non-mélanome», le carcinome basocellulaire et le carcinome spinocellulaire, sont nettement plus répandus que le mélanome qui lui est extrêmement dangereux. La Suisse est considérée comme un pays à haut risque en matière de cancer de la peau. L'exposition aux rayons UV de la population est relativement importante en raison tant des loisirs de montagne que des nombreux voyages sous les latitudes ensoleillées.

LES FACTEURS DE RISQUE

Les personnes possédant une ou plusieurs des caractéristiques ci-dessous présentent un facteur de risque supérieur de cancer de la peau:

- Les personnes à peau claire et à faible pigmentation;
- Les personnes ayant plus de 100 grains de beauté sur le corps;
- Des grains de beauté suspects ou des modifications cutanées (tache au contour irrégulier, très

foncée, noire ou grise au centre, changeant de forme et de taille);

- De nouvelles taches de couleur chair qui grandissent rapidement;
- De nouvelles lésions cutanées qui apparaissent parfois avec des saignements, guérissent puis recommencent à saigner;
- Immunosuppression: les personnes ayant subi une greffe d'organe ou les patients souffrant d'un lymphome, d'une leucémie de l'adulte de type LLC ou de maladies auto-immunes.

Il est recommandé aux personnes à risque de s'auto-examiner régulièrement en vue d'éventuelles modifications cutanées et de consulter un dermatologue. Le dépistage précoce reste essentiel.

Quelques questions fréquentes.

UN COUP DE SOLEIL EST-IL NOCIF POUR LA PEAU ?

Oui. Un coup de soleil est une lésion importante de la peau, provoquée par trop de rayons UV. Ces lésions peuvent être réparées jusqu'à un certain point. Si le mécanisme de réparation est surchargé, cela peut entraîner un vieillissement précoce de la peau et éventuellement un cancer de la peau. Les enfants doivent donc, dès leur plus jeune âge, être tout particulièrement protégés afin d'éviter les coups de soleil.

COMMENT BIEN SE PROTÉGER DU SOLEIL ?

La protection solaire prévaut pour tous. De manière générale, on sait que :

- Le soleil est à éviter de 11 h à 15 h ;
- Il faut à ce moment-là se mettre à l'ombre ou dans la pénombre ;
- Porter des vêtements légers au

maillage fin et un couvre-chef ;

- Les lunettes de soleil protègent les yeux des rayons UV ;
- 30 minutes avant de s'exposer au soleil, il faut bien s'enduire de crème solaire avec un indice de protection 25 ou plus ;
- Il faut réappliquer de la crème plusieurs fois par jour après s'être baigné ou avoir transpiré.

LE SOLARIUM EST-IL NOCIF POUR LA SANTÉ ?

Oui. Les rayons UV des solariums comportent principalement des rayons UVA. Ces rayons entraînent un vieillissement rapide de la peau avec formation de rides. Ils sont responsables au même titre que les UVB des cancers de la peau.



Combattre le stress

Tout le monde parle de stress et pourtant sa définition varie d'une personne à l'autre. Il est certain que le terme est à la mode...



On l'utilise pour faire état d'un désagrément passager, d'une période occasionnelle d'intense activité, d'un projet passionnant, ou encore d'une charge continue et excessive de travail. Souvent, le stress est malsain et constitue un danger pour la santé. Dès lors qu'une personne n'arrive plus à se détendre, que sa tête lui semble lourde à porter, qu'elle éprouve le sentiment de crouler sous les diverses responsabilités ou qu'elle peine à émerger du travail, il faut s'alarmer. Lorsqu'on est constamment sous pression, les mouvements deviennent moins précis,

des contrôles sont supprimés, la qualité de la collaboration se détériore et, par voie de conséquence, le risque d'accident augmente.

DE QUOI PARLE-T-ON ?

La façon de ressentir le stress varie, de même que les circonstances et les causes. Aujourd'hui, le bruit de la tondeuse me met hors de moi, alors qu'à une autre occasion je le remarque à peine. Pour cette raison, il n'est pas possible de définir une quantité maximale de stress valable pour tous. Mais il existe des niveaux de stress

qui, chez la plupart des êtres humains, entraînent un risque d'accident plus élevé, portent préjudice au bien-être et, à terme, nuisent à la santé.

Le stress entraîne un risque d'accident plus élevé et porte préjudice au bien-être

Le stress est un état de tension, d'excitation continue et désagréable suscité par une tâche ou une exigence qui ne peut être maîtrisée. La personne concernée est convaincue qu'il est primordial qu'elle réponde à cette exigence.

Du côté des sentiments, la tension continue se manifeste par de la peur, de la colère et de la frustration; au niveau du comportement, elle se dévoile par des réactions brusques et une activité frénétique; et au niveau physique, elle s'exprime par un état de vigilance continue, de l'insomnie, des troubles digestifs ainsi que des maux de tête.

LES CAUSES DU STRESS

Pour pouvoir combattre le stress, il faut d'abord identifier ses causes. Celles-ci peuvent être très diverses et varier d'une personne à l'autre. Les facteurs à l'origine du stress sont appelés « stressseurs ». Chaque stressseur peut susciter du stress, mais il ne le fait pas obligatoirement. Plus le nombre de stressseurs est élevé, plus il est probable que le stress s'installe.

Où rencontre-t-on le stressseur ? Quand le stressseur est-il actif ? Pourquoi est-il actif ?

Afin de pouvoir diminuer ou supprimer les sources de stress, il est nécessaire de les analyser :

- Par quoi le stress est-il provoqué ?
- Où rencontre-t-on le stressseur ?

Quelques astuces antistress

- Après chaque journée de travail, couchez-vous pendant 15 minutes
- Trois fois par semaine, consacrez 20 minutes à de l'exercice physique : à pied, dans l'eau ou à vélo
- Asseyez-vous à un endroit qui vous plaît et ne faites rien
- Mettez votre playlist préférée, asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Ne rouvrez les yeux qu'après les dernières notes de musique
- Promenez-vous une heure en forêt
- Participez à un cours de training autogène
- Faites régulièrement des exercices de relaxation

- Quand le stressseur est-il actif ?
- Pourquoi est-il actif ?

LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES DE STRESS DANS LE DOMAINE PROFESSIONNEL :

charge de travail trop importante, tâches trop compliquées ou mal expliquées, pas de feed-back ou manque de reconnaissance, trop de pression, de responsabilité ou de concurrence, peur de perdre son emploi, difficultés au sein de l'équipe ou avec son chef, travail pas assez diversifié et ennuyeux, cadre de travail inapproprié (chaleur, bruit, lumière), interruptions fréquentes, pauses insuffisantes, etc.

ET DANS LE PRIVÉ :

conflits avec son conjoint, ses enfants, ses amis, ses voisins, trop de charges familiales, problèmes financiers, vie sociale, sportive, associative trop intensive, hobbies ou activités qu'on ne parvient pas à réaliser, etc.

MOBILISER DES RESSOURCES

Pour ne pas laisser le stress s'installer durablement avec les conséquences que l'on connaît sur la qualité du travail, la vie sociale et finalement la santé, il est important de mobiliser certaines ressources.

VOICI QUELQUES PISTES :

Marge de manœuvre : plus vous serez en mesure de planifier, répartir, exécuter et contrôler vous-même votre travail, moins vous risquez, a priori, de souffrir de stress.

Coopération, réseau : plus vous pourrez compter sur vos collègues et vos amis, plus vous vous aidez mutuellement, moins vous serez stressé. Si vous avez la possibilité de parler des difficultés que vous rencontrez sans perdre la face ni être ridiculisé, alors vous pourrez

mieux résoudre les problèmes que vous avez à la maison ou au travail.

Information et participation : plus vous serez informé sur le pourquoi et le comment d'un travail ou d'un conflit, plus votre expérience et vos propositions seront prises en compte dès le stade de la planification, moins vous risquerez d'être stressé.

Forme physique et mentale : si vous vous sentez bien et que vous vous nourrissez sainement, si vous

avez suffisamment d'activité physique et de repos, alors vous serez bien préparé pour rester calme, même dans des situations tendues.

Organisation, planification, travail motivant : plus vous clarifiez les attentes, planifiez le travail, avez les outils appropriés à portée de main, prenez en compte les imprévus et réfléchissez à ce qui pourrait aller de travers, moins vous risquez d'être stressé. Plus votre travail est motivant et les objectifs concrets, mieux vous arriverez à gérer les situations difficiles.

Source : www.suva.ch / Illustration : Freepik, yolypakoro

pharmalp
Switzerland

HIBISCOL®
Hibiscus, Aronia, Vitamine B1

Antioxydants naturels bénéfiques pour le cœur et les artères
Natürliche Antioxidantien für ein gesundes Herz und gesunde Arterien

Complément alimentaire / Nahrungsergänzungsmittel

SWISS QUALITY

HIBISCOL®
Et si vous pensiez à la santé de votre cœur et de vos artères ?

HIBISCUS + ARONIA + VITAMINE B1

www.pharmalp.ch

Cholestérol ? Hypertension ?

Agir pour prévenir les risques cardiovasculaires

Les maladies cardio-vasculaires, principales causes de mortalité dans les pays industrialisés, touchent plus de 2 millions de personnes en Suisse.

Un taux trop élevé de « mauvais » cholestérol (C-LDL), comme l'hypertension (HTA), sont des maladies « silencieuses », sans symptômes apparents et qui augmentent fortement le risque d'AVC.

Or il est possible d'éviter jusqu'à 90% des maladies cardiovasculaires, si certains facteurs de risque établis, mais modifiables, sont réduits : HTA, manque d'activité physique, hypercholestérolémie, surpoids, alcool, tabac, stress, mauvaise alimentation, régime alimentaire...

L'OMS estime qu'une baisse de 10% de cholestérol chez un homme de 40 ans, permettrait une réduction de 50% des maladies cardiovasculaires à 5 ans.

Les polyphénols naturels, nouvelle approche préventive et efficace

En dehors des traditionnels conseils pour un mode de vie sain (activité physique, arrêt de l'alcool, du tabac...), les polyphénols et anthocyanes, antioxydants naturellement présents dans certaines plantes, suscitent un intérêt grandissant. **De nombreux articles scientifiques démontrent l'intérêt des baies d'aronia et des fleurs d'hibiscus dans la prévention des risques et pathologies cardiovasculaires.**

Les baies d'*Aronia melanocarpa* sont les plus concentrées en antioxydants naturels. Leur intérêt dans la diminution du taux de cholestérol sanguin a été démontré dans une revue de 2019 regroupant 7 études cliniques.

Avec un apport quotidien de 300 mg d'extrait d'aronia, on observe, après 3 mois, une réduction du C-LDL (-9.2%) et des triglycérides (-4.8%), ainsi qu'une augmentation du « bon » cholestérol C-HDL (+1.5%) au rôle cardioprotecteur. Le tout sans effet secondaire.

L'*Hibiscus sabdariffa* est connu depuis l'antiquité pour ses nombreuses vertus bénéfiques pour la santé, notamment diurétiques. Plusieurs études attestent de la richesse de ses fleurs en polyphénols et anthocyanes ainsi que de son rôle dans la réduction rapide de l'hypertension et du cholestérol sanguin.

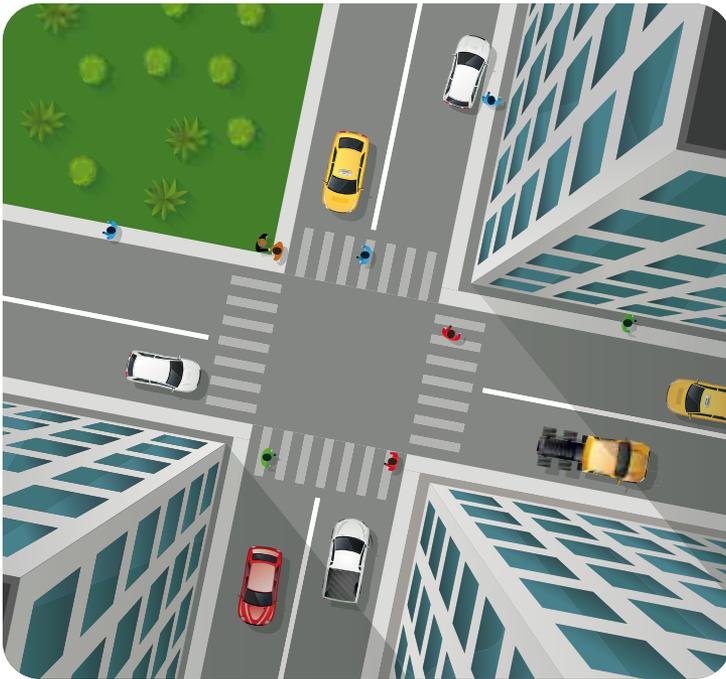
Une étude de 2017 démontre une réduction, après 28 jours, des pressions artérielles systolique (-11.2 mmHg) et diastolique (-6 mmHg) avec une prise quotidienne de 320 mg. Cette baisse était similaire à celle mesurée chez des patients sous traitement antihypertenseur.

Il est important de mesurer régulièrement sa tension et son cholestérol, surtout dès 50 ans ainsi que pour les profils à risque (surpoids, tabac).

Des solutions naturelles à base de polyphénols existent. Demandez conseil à votre professionnel de santé.

Pollution sonore: quel impact le bruit a-t-il sur notre santé?

Beaucoup de Suisses souffrent des nuisances sonores. Un phénomène qui s'est accentué ces derniers mois en raison de la pandémie et du semi-confinement.



La pollution sonore se définit par un bruit indésirable qui provoque du stress: trafic routier, camion poubelle, chantiers de construction, éclats de voix dans les immeubles, musique dans l'espace public... En Suisse, beaucoup de gens souffrent de ces nuisances qui vont parfois au-delà des normes fixées par la Confédération. Le trafic routier est la première source de pollution sonore, vient ensuite le trafic

ferroviaire et aérien. Une personne sur sept est indisposée par ce type de bruit à son domicile durant la journée, et une personne sur huit la nuit, ce qui représente 14% de la population, selon l'Office fédéral de l'environnement (OFEV).

Les valeurs limites, exprimées en décibels (dB), varient selon les zones. Dans les habitations, par exemple, le seuil toléré en journée

est de 50 dB, ce qui correspond plus ou moins au fond sonore d'un bureau où des gens travaillent. Ces valeurs ont été désignées par des sondages et retenues lorsque 20 à 25% des personnes interrogées se disaient importunées par le bruit.

QUELS SONT LES ENJEUX?

Avec l'intensification de l'urbanisation, le nombre de personnes souffrant du bruit augmente. On parle alors de « smog sonore continu ». Il faut savoir que chaque bruit inconfortable met notre corps en état d'alerte: notre cerveau déclenche la sécrétion d'hormones du stress, notre cœur bat plus vite, notre pression sanguine augmente et notre respiration s'accélère. Il a été démontré que les nuisances sonores sont à l'origine d'une quantité de problèmes de santé comme les insomnies, la dépression, l'hypertension artérielle, le diabète et même l'infarctus!

Chaque année, quelque 500 décès prématurés seraient imputables à cette forme de pollution. À chaque 10 dB supplémentaire, le vacarme routier multiplierait le risque d'infarctus du myocarde de 4%. Quant à notre sommeil, il

est déjà perturbé à partir d'un niveau sonore de 40 à 50 dB, d'où des problèmes de concentration et de mémorisation en journée. En résumé: le bruit rend malade! Les coûts sanitaires et immobiliers en conséquence, à charge de la collectivité, sont estimés à plus de 2 milliards de francs par an.

Le sommeil est déjà perturbé à partir d'un niveau sonore de 40 à 50 dB

Savoir si l'on peut s'habituer au bruit est une question controversée. Les personnes qui ont l'impression de ne plus être dérangées continueraient cependant à présenter des symptômes. Autrement dit, ce n'est pas parce qu'on se résigne que le bruit cesse d'être délétère. Il existe également des incertitudes quant au seuil à partir duquel le bruit nous affecte négativement. On suppose que l'intensité, la soudaineté et l'imprévisibilité sont des facteurs aggravants.

QUE FAIRE ?

Comment procéder en cas de problèmes récurrents avec les voisins? Il est conseillé de chercher le dialogue avant de faire une réclamation auprès de la régie. Si la situation pa-

raît ingérable, il est possible d'alerter la police locale. Il faut savoir que les bruits « évitables », tels que les cris, les claquements de porte, les travaux ménagers et le bricolage, par exemple, sont interdits durant la nuit, soit au moins de 22 heures à 6 heures du matin, y compris les week-ends et les jours fériés. Une distinction est faite entre les bruits « admissibles » (typiquement, les cris d'un bébé) et les bruits « excessifs », comme une musique dont le volume sonore traverse les murs ou des sauts d'enfants sur le plancher.

Si les nuisances sonores proviennent de la rue, on peut s'adresser à la commune ou, en cas de travaux publics, au responsable du chantier, sachant qu'il n'est pas possible d'empêcher un ouvrier de travailler avec un marteau-piqueur. En revanche, et sous certaines conditions, il est envisageable de demander réparation pour les éventuels dommages provoqués par des travaux de construction. Enfin, pour ce qui est des concerts, la valeur limite est en principe de 93 dB.

Quelques conseils

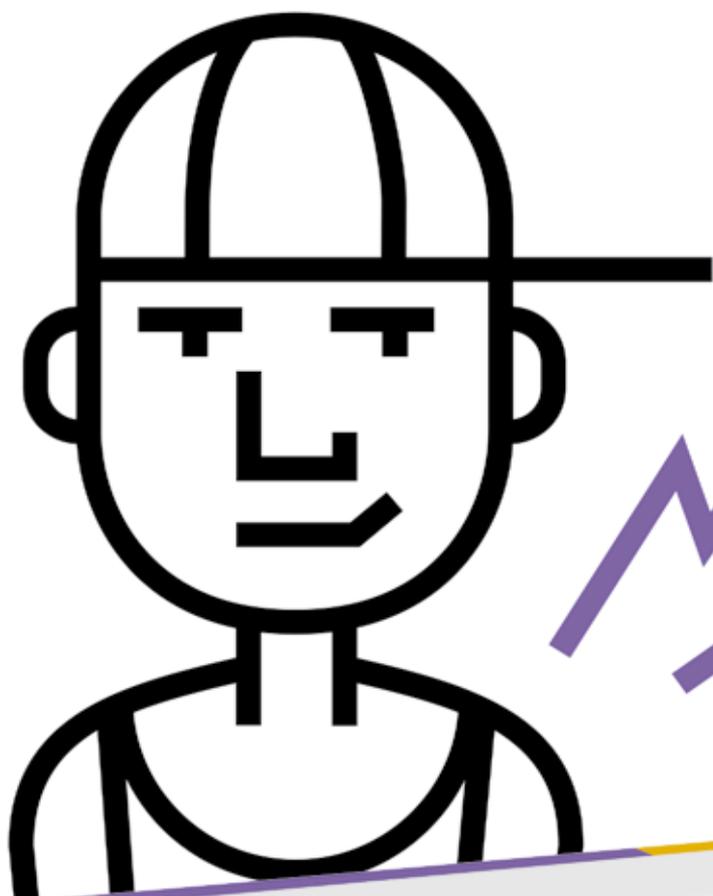
- **Installez votre chambre à coucher dans la pièce la moins exposée**
- **Essayez de dormir les fenêtres fermées, cela permet d'atténuer le bruit extérieur de 28 dB**
- **Installez des rideaux et des tapis, ils absorbent le bruit**
- **Si possible, installez des isolants phoniques (cloisons) sur les murs**
- **Mettez des bouchons acoustiques (boules Quies)**
- **Dormez sur une literie confortable qui favorise le sommeil**
- **Utilisez les conseils classiques contre l'insomnie pour vous détendre : écouter une musique douce, boire une tisane relaxante ou une tasse de lait chaud**



Économiser sportivement

www.mepha.ch

Demandez les génériques Mepha



Les médicaments à l'arc-en-ciel

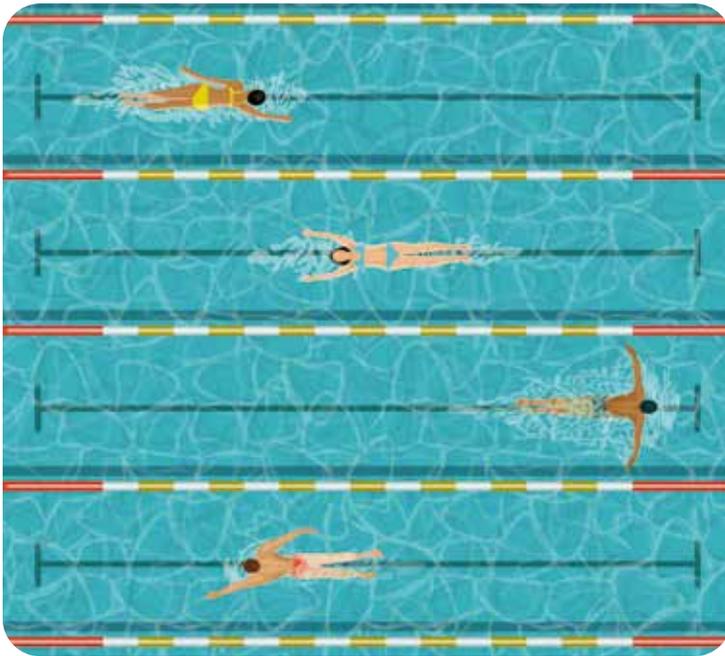


mepha



L'activité physique contre la dépression et l'anxiété

Outre la psychothérapie et la pharmacothérapie, l'activité physique est une option thérapeutique efficace en cas de maladies psychiques. Son potentiel reste pourtant encore trop méconnu.



La prise en charge des personnes atteintes de maladies psychiques représente un défi croissant en Suisse. Il existe donc une forte demande de mesures préventives et thérapeutiques efficaces dans la médecine de premier recours. L'activité et l'entraînement physiques constituent des mesures thérapeutiques prometteuses dont le potentiel reste encore inexploité. Les bienfaits de l'entraînement physique dans la prévention et

le traitement des maladies psychiques les plus fréquentes sont pourtant avérés.

EFFETS PRÉVENTIFS ET THÉRAPEUTIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les personnes ayant un mode de vie sédentaire présentent un risque accru de développer des maladies psychiques. L'effet préventif de l'activité physique est

particulièrement marqué pour la dépression. Les personnes qui suivent les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en matière d'activité physique pour la santé — 150 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine — réduisent de 22 % le risque de faire une dépression comparé aux personnes ayant peu d'activité physique. Quant au risque de provoquer un trouble anxieux, il diminue de 28 %.

MÉCANISMES D'ACTION DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE SUR LA SANTÉ PSYCHIQUE

Il existe différentes hypothèses sur les mécanismes d'action de l'entraînement physique sur la santé psychique. L'hypothèse psychosociale se base sur le fait que l'activité physique renforce l'interaction sociale et que l'entraînement permet de se distraire. D'après l'hypothèse comportementale, l'entraînement physique améliore l'auto-efficacité et augmente le sentiment d'indépendance. On sait par ailleurs que l'activité physique a des répercussions positives sur la qualité du sommeil chez les personnes souffrant d'affections psychiques. Récemment, ce sont

les hypothèses neurobiologiques qui ont bénéficié de la plus grande attention. Ces dernières accordent une grande place à l'action anti-inflammatoire de l'entraînement physique, à la neuroplasticité renforcée et à la neurogenèse.

MOTIVATION À L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Dans la pratique clinique quotidienne, de multiples défis surgissent lorsqu'il est question de motiver les personnes souffrant de maladies psychiques à exercer un entraînement. Parmi les freins les plus fréquemment cités par les patients figurent l'humeur négative, le stress psychique et l'absence de soutien. Les personnes atteintes de maladies psychiques ont souvent besoin d'un allié pour commencer l'entraînement physique. Dans le cadre du traitement, il convient d'identifier avec le patient les barrières qui entravent l'entraînement et de trouver des solutions individuelles pour les surmonter.

OBJECTIFS INDIVIDUELS

Pour obtenir des effets thérapeutiques durables, il est primordial

que les objectifs soient fixés individuellement. Dans la pratique quotidienne, les patients éprouvent pourtant souvent des difficultés à formuler des buts de façon autonome. Il est important de prendre du temps pour explorer avec eux les motifs potentiels susceptibles de les pousser à changer d'attitude.

Il est essentiel de fixer des objectifs individuels

Le respect des entraînements convenus varie considérablement. Environ un tiers des patients touchés par des maladies psychiques graves n'exécutent dans un premier temps pas l'entraînement

physique tel qu'il a été décidé. Les technologies numériques (e-santé) pourraient ouvrir de nouvelles possibilités dans ce domaine. Plus de 80% des personnes atteintes de maladies psychiques graves admettent utiliser un smartphone. Selon les dires des patients, plus de la moitié d'entre eux souhaiteraient obtenir davantage d'informations sur les mesures de promotion de la santé. Ainsi, l'e-santé pourrait offrir un soutien aux personnes atteintes de maladies psychiques dans la réalisation des entraînements. Une autre approche prometteuse est de recourir à l'aide d'anciens patients ou à des personnes ayant été confrontées à des crises similaires.



Cholestérol: protégez vos artères!

Connaissez-vous votre taux de cholestérol? Si ce n'est pas le cas, pensez à demander cet examen sanguin très simple lors de votre prochaine consultation médicale ou en pharmacie.



Nous avons tous besoin de cholestérol. Ce lipide (graisse) remplit diverses fonctions dans notre organisme. Il est un élément important des parois de nos cellules. Le cholestérol sert aussi de base à la fabrication de diverses hormones et de la vitamine D, indispensable à la construction du squelette. C'est surtout le foie qui a besoin de beaucoup de cholestérol pour fabriquer des acides biliaires, constituants de la bile qui sont acheminés par les voies biliaires vers l'intestin où ils contribuent à la digestion des graisses alimentaires. Le transport du cholestérol dans le sang est assuré par des protéines servant de « taxis ».

Il existe divers « taxis » de graisses et protéines (lipoprotéines). Les « LDL » (*Low Density Lipoproteins*) transportent beaucoup plus de cholestérol que de protéines et ont tendance à se déposer sur la paroi des artères. Un taux de cholestérol LDL trop élevé est donc mauvais pour le cœur et les vaisseaux sanguins.

Les « HDL » (*High Density Lipoproteins*) ont un plus fort taux de protéines. Ils sont capables, pendant le transport, de récupérer le cholestérol en excès dans le sang et de l'évacuer vers le foie pour qu'il y soit éliminé. Un faible taux

de cholestérol HDL est donc mauvais pour le cœur et les vaisseaux sanguins.

Vivre en connaissant son taux de cholestérol, c'est réduire le risque d'infarctus et d'attaque cérébrale

Un troisième groupe de lipides sanguins est formé de graisses neutres, les triglycérides, transportées elles aussi dans le sang par liaison aux protéines. Lors de la dégradation des lipoprotéines riches en triglycérides, de mauvaises lipoprotéines se forment, dont des LDL. Un taux de triglycérides trop

Pour plus d'informations concernant l'examen sanguin : www.swissheart.ch/cardiotest

élevé est donc mauvais pour le cœur et les vaisseaux sanguins.

Des taux défavorables de lipides dans le sang, un fort taux de cholestérol LDL en particulier, sont aujourd'hui considérés comme la principale cause d'athérosclérose, soit des modifications pathologiques et des dépôts dans les artères. Avec le temps, le sang ne peut plus circuler librement. Il y a alors un risque de formation de caillots susceptibles d'obstruer un vaisseau sanguin, d'interrompre la circulation sanguine et de déclencher un infarctus du myocarde, une attaque cérébrale ou d'obstruer une artère de la jambe.

Vivre en connaissant son taux de cholestérol, ce n'est donc pas s'occuper d'étranges analyses de laboratoire. C'est réduire son risque d'infarctus du myocarde et d'attaques cérébrales, mais aussi d'autres maladies telles que l'insuffisance cardiaque voire la démence.

COMMENT INFLUENCER VOTRE « USINE À CHOLESTÉROL »

Si vous avez un risque héréditaire d'hypercholestérolémie (taux de

cholestérol LDL élevé), vous ne pouvez pas le changer. Mais vous pouvez réduire ce risque en modifiant votre mode de vie, deuxième cause.

En vivant sainement dès le plus jeune âge, vous préservez au mieux vos artères des obstructions et des troubles de la circulation. Même si votre lipidémie n'est pas idéale, vous pouvez contribuer à l'améliorer. En effet, le « mauvais » cholestérol LDL est lent à réagir aux changements du mode de vie, mais le « bon » cholestérol HDL se modifiera très probablement positivement (à la hausse) au bout de deux à trois mois. De même, les triglycérides sanguins sont sensibles aux modifications du comportement.

CONNAÎTRE SA LIPIDÉMIE

Le cholestérol LDL, HDL et les triglycérides sanguins sont des facteurs de risque importants d'athérosclérose. Combinés avec d'autres facteurs de risque tels que l'âge, le genre, la présence de maladies cardiaques dans la famille, une hypertension artérielle, un diabète ou la consommation de tabac, vos taux de lipides sanguins

doivent permettre de déterminer votre risque cardio-vasculaire, c'est-à-dire la probabilité que vous soyez victime d'un infarctus du myocarde, d'une attaque cérébrale ou d'une autre maladie cardio-vasculaire grave au cours des prochaines années. Il convient pour les hommes de faire déterminer ce risque pour la première fois à 40 ans, pour les femmes à 50 ans ou à la ménopause.

Voici les taux cibles pour le cholestérol LDL selon le type de patients :

- Patients présentant un risque cardio-vasculaire très élevé (en particulier atteints d'athérosclérose ou de diabète). Cholestérol LDL : inférieur à 1,8 mmol/l
- Patients présentant un risque cardio-vasculaire élevé (plusieurs facteurs de risque ou un facteur de risque très marqué). Cholestérol LDL : inférieur à 2,5 mmol/l
- Patients présentant un risque cardio-vasculaire modéré (peu de facteurs de risque). Cholestérol LDL : inférieur à 3,0 mmol/l
- Personnes présentant un risque cardio-vasculaire faible (en général un seul facteur de risque ou aucun). Cholestérol LDL : pas de taux cible recommandé, mode de vie tenant compte du cholestérol.

En général, lorsqu'il faut faire baisser fortement le cholestérol LDL, p. ex. en présence d'athérosclérose, des médicaments seront prescrits.

MANGEZ COMME EN MÉDITERRANÉE

En plus de recommandations d'usage qui consistent autant que possible à ne pas fumer, à avoir une activité physique régulière et à maintenir son poids dans la norme, le régime alimentaire méditerranéen est plébiscité.

Une alimentation saine contribue à la prévention d'autres maladies

L'élément le plus réjouissant d'un mode de vie sain pour le cœur est l'alimentation. Inspirons-nous des habitudes de nos voisins méditerranéens. Une alimentation saine pour le cœur peut non seulement améliorer les taux de lipides sanguins, mais déclenche aussi d'autres mécanismes ayant une influence positive sur la santé cardiaque. Elle contribue à la prévention d'autres maladies telles que le diabète ou certains types de cancers. La cuisine méditerranéenne comporte de grandes quantités de légumes frais, de salades et de fruits multicolores (5 portions

par jour, une portion tient dans une main), du pain, des pâtes, des pommes de terre, des haricots, de l'huile de colza et d'olive, peu de produits animaux, 1 ou 2 fois par semaine du poisson.

L'huile de colza et les noix sont riches en bons acides gras oméga 3

Si votre taux de triglycérides est trop élevé, il est recommandé de limiter votre consommation de sucres dits « simples ». Souvent appelés « sucres », ils portent aussi d'autres noms : saccharose, glucose, dextrose, sirop de glucose, maltodextrine, maltose, fructose. On les rencontre en particulier dans les sucreries, les pâtisseries, les produits prêts à la consommation (p. ex. le ketchup), les limonades et les jus de fruits. Certains édulcorants utilisés par les diabétiques pour remplacer le sucre (par exemple le fructose, le sorbitol ou le xylitol de production industrielle) font également augmenter le taux de triglycérides. Préférez les édulcorants sans valeur nutritive (aspartame, cyclamate, saccharine). De même, il est recommandé aux personnes ayant un taux de triglycérides trop élevé de ne consommer que rarement de l'alcool et seulement en quantité modérée.

Les graisses recommandées sont l'huile de colza de chez nous, l'huile d'olive et les fruits à coque. Tous contiennent un fort taux de graisses insaturées. L'huile de colza et les noix sont riches en bons acides gras oméga 3. Limitez en revanche votre consommation de graisses saturées. Elles se trouvent surtout dans les aliments d'origine animale, mais aussi dans l'huile de coco et de palme. Cela veut dire : prévoir des repas sans viande (ou préférer la viande maigre); privilégier les produits laitiers écrémés; réserver la charcuterie, les fritures (chips) et les pâtisseries pour les occasions exceptionnelles en raison de leur forte teneur en graisses saturées cachées.

Et le beurre ? Il est lui aussi riche en graisses saturées. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de l'utiliser avec parcimonie. Notre conseil : tartiner finement tout ce qui se met sur le pain. En revanche, vous pouvez manger des œufs en quantités raisonnables. Ils contiennent de bonnes protéines, des vitamines et des sels minéraux.



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.

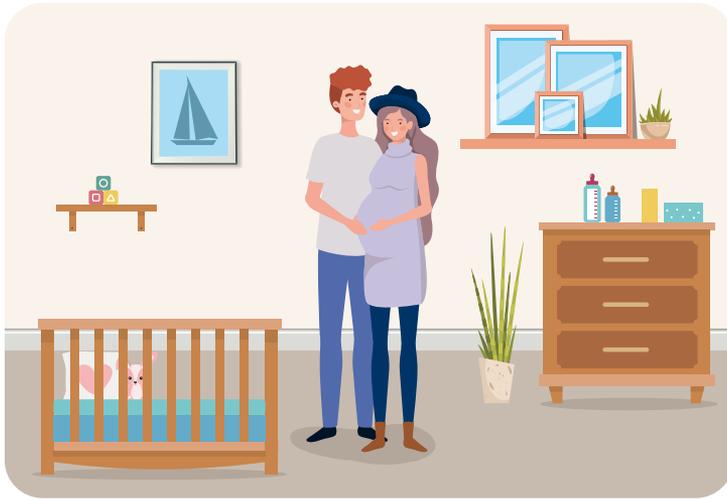
Mylan Pharma GmbH (a Viatris company), Turmstrasse 24, 6312 Steinhausen



VIATRIS

La procréation médicalement assistée (PMA) repousse les limites de l'infertilité

Lorsqu'un couple fait face à la difficulté de procréer naturellement, il peut se tourner vers la procréation médicalement assistée, à l'instar de la stimulation ovarienne et de la fécondation in vitro. Retour sur les étapes de chaque procédé.



L'infertilité touche près d'un couple sur six. Une véritable épreuve, mais qui n'est pas sans solution. La médecine moderne propose en effet des méthodes de procréation médicalement assistée (PMA). Parmi elles, la stimulation des ovaires couplée à l'insémination du sperme ainsi que la fécondation in vitro.

LA STIMULATION OVARIENNE

Cette méthode est souvent proposée dans le cas où la femme n'ovule pas, en cas d'infertilité

inexpliquée, lors d'infertilité masculine modérée ou en cas d'endométriose. Les chances de succès sont de 10 à 15% en moyenne. Durant environ deux semaines, la patiente reçoit quotidiennement une injection de petites doses d'hormones. Ces piqûres stimulent la croissance d'un ou deux follicules, ces petites poches de liquide où se forme l'ovocyte, soit l'ovule. Une échographie par voie vaginale et une prise de sang sont réalisées tous les deux à trois jours à partir du cinquième ou du sixième jour de stimulation afin de déclencher

l'ovulation au moment opportun par une injection sous-cutanée d'hormones. Pour les patientes qui n'ovulent pas, le médecin prescrit le plus souvent un traitement spécial avec prises de comprimés.

Après le déclenchement de l'ovulation, le médecin réalise une insémination artificielle avec le sperme du conjoint, recueilli le jour même. Le sperme est centrifugé et lavé au laboratoire. Il est ensuite déposé dans l'utérus grâce à un cathéter. L'insémination est non invasive et dure une trentaine de secondes. Dans certains cas, le spécialiste peut décider de ne pas faire d'insémination et explique alors au couple à quel moment ils doivent avoir des rapports sexuels pendant le traitement, on parle alors de « rapports sexuels dirigés ».

LA FÉCONDATION IN VITRO (FIV)

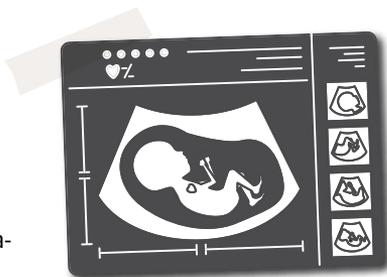
Lorsque ce premier traitement ne fonctionne pas, les patientes sont redirigées vers la fécondation in vitro. La FIV est également préconisée en cas de trompes bouchées, d'infertilité masculine

sévère ou d'infertilité liée à l'âge de la femme. Le taux de succès est de 30 %, mais diminue rapidement avec l'âge. La durée d'un cycle complet de traitement correspond au cycle menstruel de la femme.

Pour la FIV, les ovaires sont stimulés avec des doses d'hormones plus importantes que dans le traitement par stimulation ovarienne. Cela permet le développement de plusieurs follicules au niveau de chaque ovaire. Un deuxième type d'injections doit être effectué durant la stimulation pour éviter une ovulation prématurée. Une injection d'hormones permet de déclencher l'ovulation. Ensuite, on procède à un prélèvement des ovocytes, effectué 36 heures après cette injection, sous anesthésie générale le plus souvent. Sous contrôle échographique, le médecin introduit une aiguille à travers la paroi du vagin, puis pique les follicules dans l'ovaire. Il y aspire pour chacun le liquide folliculaire qui peut contenir un ovocyte. L'intervention dure en moyenne une vingtaine de minutes. Le même jour, le sperme du conjoint est prélevé, suivant le même proto-

cole que pour une stimulation ovarienne.

Au laboratoire, les ovocytes sont mis en contact avec les spermatozoïdes pour être fertilisés. Dans le cas d'une infertilité masculine sévère, un spermatozoïde soigneusement sélectionné est directement introduit à l'intérieur de l'ovocyte à l'aide d'une microseringue. Après 16-18 heures, le biologiste observe le résultat de la fécondation. En cas de succès, les ovocytes contiennent deux noyaux, le leur et celui d'un spermatozoïde, qui renferment donc l'un l'ADN maternel, et l'autre l'ADN paternel. Ces ovocytes fécondés vont commencer à se diviser et devenir des embryons. Un ou deux des embryons ainsi obtenus seront transférés dans l'utérus. Dans les situations de bon pronostic, les médecins préfèrent transférer un seul embryon afin d'éviter une grossesse gémellaire, qui augmente les risques de fausse couche tardive ou de naissance prématurée. L'implantation des embryons dans le corps de la femme est indolore et se fait sans anesthésie.



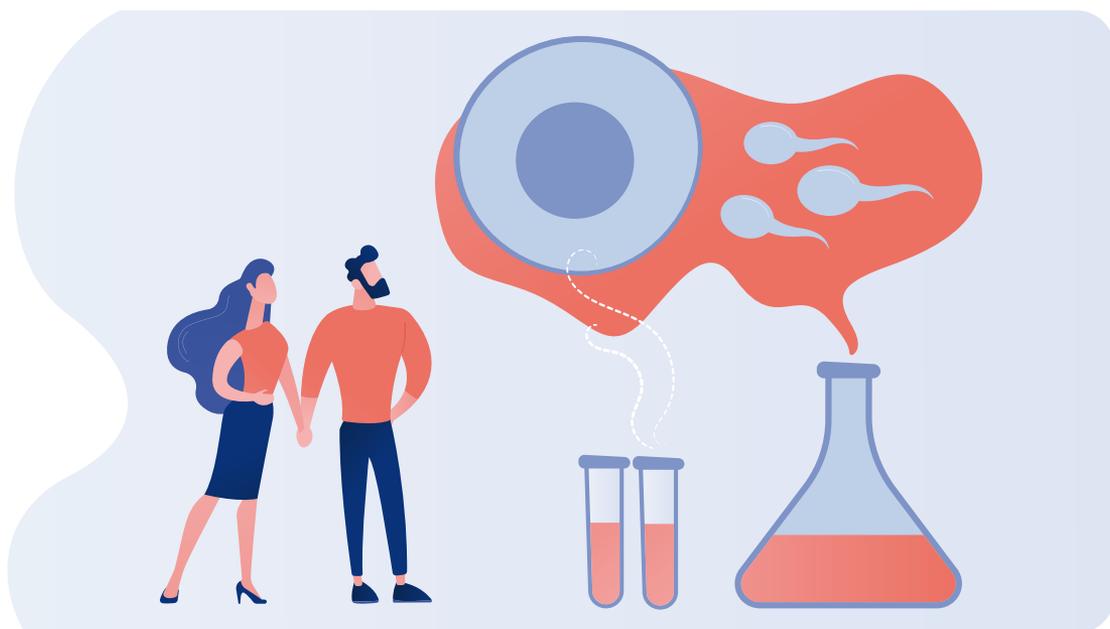
Les embryons qui n'ont pas été transférés peuvent être congelés et utilisés par la suite en cas d'échec de grossesse. Seize jours après la ponction des ovocytes, la femme fait une prise de sang pour déterminer si elle est enceinte. En cas d'échec, une nouvelle tentative peut être faite deux mois plus tard.

LUTTE CONTRE LE TEMPS À L'ISSUE INCERTAINE

En Suisse, il n'y a pas d'âge légal limite pour la PMA. Grâce à la FIV, l'infertilité due à l'âge est parfois surmontée. Ce résultat n'est toutefois pas garanti. Le pourcentage de réussite s'effondre vite avec l'augmentation de l'âge maternel. Alors que le taux de succès est de 30 % pour les plus jeunes, ce chiffre est plus proche des 20 % dès 40 ans. Passé 43 ans, les chances de réussite d'une FIV deviennent extrêmement faibles, en raison de l'âge avancé des ovaires de la patiente. Les médecins ne préconisent donc pas de FIV passé ce cap.

Le «social egg freezing», des ovules en réserve

Le «social egg freezing», c'est-à-dire la création d'une réserve d'ovules pour des raisons non médicales, peut compenser la chute brutale de fertilité due à l'âge lorsqu'il est prévu à temps.



La demande monte en flèche dans les pays industrialisés. Les raisons sont des modifications sociales et culturelles, une espérance de vie prolongée ainsi que l'introduction de nouvelles méthodes de conservation.

En pratiquant le «social egg freezing» à temps, une femme peut compenser la forte réduction de fertilité due à l'âge qui s'installe à partir de 35 ans. Cette régression de la fertilité est causée par la

baisse du nombre et de la qualité des ovules. Plus tard, elle peut au besoin avoir recours aux ovocytes cryoconservés et, malgré un âge plus avancé, s'attendre aux mêmes chances de réussite de grossesse qu'au moment de leur congélation.

Une femme peut compenser la forte réduction de fertilité due à l'âge

Depuis quelques années, la demande de cryoconservation d'ovo-

cytes matures non fécondés pour des raisons non médicales ne cesse d'augmenter. Voici les principales raisons de ce phénomène croissant.

ESPÉRANCE DE VIE ET MODIFICATIONS SOCIALES

Au cours des derniers siècles, l'espérance de vie d'une femme est passée de 50 à plus de 80 ans. Les projets de vie —concernant également la réalisation du dé-

sir d'enfant — se sont fortement transformés. Un choix plus tardif de partenaire, de meilleures opportunités de formation et de perspectives professionnelles, la possibilité de contrôler sa propre fertilité et une entrée globalement plus tardive dans l'âge adulte repoussent de plus en plus souvent la réalisation du désir d'enfant au-delà de 35 ans, c'est-à-dire dans une période où la fertilité des femmes chute fortement et rapidement à presque zéro en l'espace de 10 ans.

MÉTHODIQUE

Depuis quelques années, la méthode de cryoconservation par vitrification est disponible. Avec l'utilisation de technologies plus anciennes, la congélation d'ovules non fécondés était peu prometteuse. De nombreux ovocytes n'étaient plus fécondables après décongélation. En outre, un niveau accru de malformations était à craindre en raison de modifications chromosomiques. Cela a changé avec la vitrification, c'est-à-dire la congélation ultrarapide. Entre des mains expérimentées, cette technique permet aujourd'hui de partir du principe que les chances

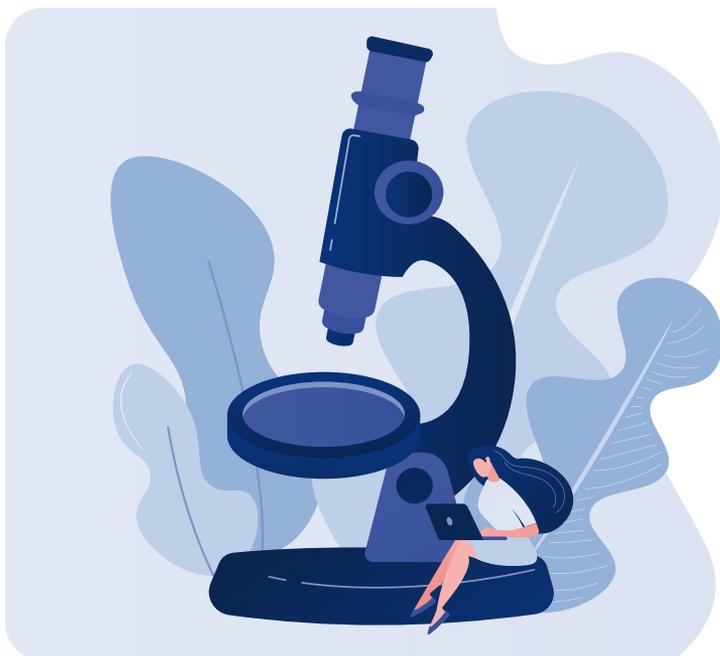
de grossesse sont aussi élevées et que le risque de malformations de l'enfant est, avec des chiffres toutefois encore limités, probablement aussi faible qu'en cas d'utilisation d'ovules frais.

Les femmes intéressées par le «social egg freezing» doivent être bien encadrées, d'une part pour comprendre leur motivation, mais aussi pour s'assurer qu'elles soient bien informées sur la mé-

thode, ses risques, ses chances de succès, son coût relativement élevé.

En Suisse, les ovocytes non fécondés destinés au «social freezing» peuvent être cryoconservés au maximum 10 ans.

Jusqu'à présent, les expériences montrent que seule une faible part des femmes ont recours à leurs ovocytes cryoconservés.



Spaghettis aux fruits de mer



Ingrédients (4 personnes)

200 g de spaghettis
500 g de moules
8 grosses crevettes
Environ 20 coques
Quelques feuilles de basilic
5 cl de vin blanc
2 c. à. s. d'huile d'olive
1 échalote
Sel et poivre

Faire tremper les coques pendant environ 2 heures dans de l'eau fraîche salée, en changeant l'eau 1 ou 2 fois. Les rincer soigneusement. Gratter les moules sous l'eau froide.

Faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte et faire suer l'échalote pelée et émincée. Ajouter les moules et les coques, bien mélanger, verser le vin blanc et laisser cuire les coquillages pendant environ 5 minutes en mélangeant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tous ouverts. En garder quelques-uns entiers pour la décoration et décoquiller le reste.

Faire cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage.

Faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse et faire dorer les crevettes pendant 3 à 4 minutes. Incorporer les moules et les coques, puis les spaghettis. Poursuivre la cuisson 1 minute en mélangeant. Incorporer le basilic ciselé et servir sans attendre.

Glaces à la myrtille



Ingrédients (8 glaces)

400 g de myrtilles
200 g de yaourt nature
100 ml de crème
100 g de sucre
2 paquets de sucre vanillé
Zeste d'un demi-citron

Verser tous les ingrédients sauf la crème dans un grand récipient et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.

Battre la crème jusqu'à ce qu'elle soit semi-ferme. La mélanger soigneusement avec la purée de baies.

Mettre le mélange dans les moules à glace et insérer les tiges.
Placer au congélateur pendant 3 à 4 heures.



Corde d'escalade

2.30

Ne mettez jamais votre santé en danger!

N'achetez pas de médicaments auprès de vendeurs douteux. Mais seulement auprès de votre pharmacie de confiance, sur place ou via son service en ligne.



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} OCTOBRE 2021 | N° 60