

Info Santé

DÉCEMBRE 2018 - JANVIER 2019 | N°45

Bien-être : Les bienfaits du thermalisme
Dossier : Les bons réflexes face à la grippe



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

Et si les bonnes résolutions étaient utiles ?

Pourquoi prendre de bonnes résolutions si, comme chaque année, on finit par ne pas les tenir ? Cela devrait-il nous inciter à renoncer à ce rituel ?

Pourtant, prendre de bonnes résolutions permet de se projeter dans le futur. Les dates ritualisées comme le premier jour de l'année ou un anniversaire incitent à réfléchir à ce qu'il s'est passé entre deux échéances. Se poser un instant permet de prendre du recul. Une fois ce bilan effectué, l'envie de changement et de renouveau peut émerger. Tirer la leçon du passé pour mieux construire l'avenir. Redéfinir ses priorités pour reprendre le contrôle de sa vie.

Vouloir changer est toujours une démarche positive et motivante. Les bonnes résolutions sont les premiers petits pas sur le chemin du renouveau.

Alors quelle que soit votre quête, nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année et vous adressons nos meilleurs vœux de santé pour 2019.

Laurent Vianin

sommaire



VOTRE PHARMACIEN

04

Vers de nouveaux canaux de distribution des médicaments ?

PRÉVENTION

07

Arrêt du tabac : comment faire dans la « vraie vie » ?

10

Les 10 règles pour arrêter de fumer

11

Une nouvelle tentative sans prendre de poids ?

BIEN-ÊTRE

12

Les bienfaits du thermalisme

DOSSIER

16

Les bons réflexes face à la grippe

17

Vaccination en pharmacie : sans rendez-vous, sans attente

MÉDECINE ALTERNATIVE

18

Fatigue, stress, sommeil... Des remèdes homéopathiques aux problèmes émotionnels

RECETTES DE SAISON

20

Filet mignon à l'exotique

21

Soufflé glacé aux marrons glacés



Vers de nouveaux canaux de distribution des médicaments ?



VENTE PAR CORRESPONDANCE ET ENVOI POSTAL

La vente par correspondance de médicaments est en principe interdite en Suisse. Les médicaments ne sont pas des produits de consommation courante. Pour garantir la protection des patients et la sécurité des médicaments, les conseils personnalisés d'un professionnel sont indispensables.

Lorsque l'on parle du commerce d'envoi postal des médicaments, l'on fait référence à des produits proposés sur prospectus ou sur Internet, puis envoyés aux clients. Pour garantir la sécurité des médicaments et la protection des patients, le système actuel de remise des médicaments comprend un conseil personnalisé et

professionnel dispensé par le pharmacien ainsi qu'une surveillance médicale. Le commerce d'envoi postal n'exige aucune ordonnance et ne propose ni conseil ni contrôle. En outre, le risque de contrefaçons et de dommages dus au transport n'est pas à exclure. Lors de l'expédition par la poste, le médicament peut par ailleurs tomber entre les mains de la mauvaise personne, notamment d'un enfant.

SITUATION PROBLÉMATIQUE AU REGARD DE LA RESPONSABILITÉ

En principe, la responsabilité des dommages à la santé que pourrait occasionner ce mode de vente incombe à celui qui le pratique. Les entreprises qui offrent leurs services

sur le plan international et en règle générale par Internet représentent également un risque important en matière de sécurité des médicaments. Ces entreprises livrent fréquemment à des personnes qui leur sont inconnues des médicaments soumis à ordonnance sans présentation de celle-ci et, par conséquent, sans contrôle médical. Il est en outre difficile de déposer des plaintes en responsabilité contre des distributeurs étrangers souvent inconnus.

LIVRAISON SUBSÉQUENTE

La livraison subséquente de médicaments n'entre pas dans la catégorie du commerce d'envoi postal, dans la mesure où elle est licite si un premier contact a eu lieu avec le client. La livraison subséquente se distingue du commerce d'envoi postal par les éléments suivants :

- Un conseil personnalisé et professionnel a été fourni au préalable par le pharmacien.
- La prestation est fournie dans des cas exceptionnels, par exemple si le client est momentanément éloigné de son domicile.
- Le médicament est en rupture de stock.
- La livraison subséquente ne fait l'objet d'aucune publicité.
- La prestation ne constitue pas l'activité principale de la pharmacie.

Les produits de parapharmacie, pro-

duits de soins, et d'hygiène et articles de droguerie se trouvant également en pharmacie peuvent, quant à eux, être commercialisés sur Internet et envoyés par la poste.

A QUOI RESSEMBLERA LE RETRAIT DES MÉDICAMENTS DANS 20 ANS ?

Il ne fait aucun doute que la vente par correspondance répond à une attente des patients et que de nouveaux concepts dans le domaine de l'e-commerce vont également concerner, dans un avenir très proche, le domaine de la santé et plus particulièrement de la pharmacie. L'individualisation croissante de la médecine va également jouer un rôle important dans le changement des habitudes de consommation.

Si la numérisation du commerce et des services médicaux offre des opportunités indiscutables, elle est également source de risques, notamment pour les canaux d'approvisionnement en médicaments qui ne mettent la priorité ni sur la qualité ni sur la sécurité des patients.

Lorsque l'on commande un objet ou un produit courant sur Internet, le conseil d'un expert n'est pas toujours nécessaire. Commander un médicament en ligne sans recevoir des informations précises et adaptées à votre cas sur la prise, les éventuels effets indésirables et les

possibles interactions peut s'avérer risqué. Le médicament n'est pas un bien de consommation courante, car une utilisation impropre peut nuire à la santé, sans parler du potentiel de dépendance considérable de certains produits.

L'ADHÉSION THÉRAPEUTIQUE EN QUESTION

Le suivi par un professionnel de santé fondé sur la confiance a une influence directe sur l'adhésion thérapeutique (suivi rigoureux du traitement prescrit) et donc sur l'évolution de la santé. Dans ce domaine, la digitalisation et les applications numériques présentent de nombreux avantages. La technologie peut venir en aide si elle est correctement utilisée et comprise ; en ce sens, le rôle du professionnel de santé dans l'accompagnement des patients prend encore plus de sens. Il ne faut pas opposer la technologie aux contacts humains, il faut les associer.

ACHETER LES MÉDICAMENTS SUR INTERNET À L'ÉTRANGER ?

D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), 10 % des médicaments dans le monde sont des contrefaçons (un taux qui peut atteindre 30 % dans les pays en développement). Dans les pays industrialisés, la vente de médicaments sur Internet est la principale porte ouverte aux contrefaçons de mé-

dicaments. D'après l'OMS, plus de 50 % des médicaments vendus illégalement sur Internet seraient des contrefaçons.

En 2017, l'Administration générale des douanes a saisi 1060 envois contenant des médicaments illicitement importés. Comme l'indique l'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic, le nombre total est donc en légère augmentation par rapport à l'année précédente (2016 : 1028). Les importations illégales concernent toujours majoritairement des médicaments contre l'impuissance, suivis de médicaments susceptibles d'engendrer une dépendance (psychotropes, somnifères et calmants). Selon Swissmedic, un nombre élevé de médicaments importants, soumis à ordonnance (comme des antibiotiques délivrés uniquement sur ordonnance ou le tramadol, un antalgique très puissant), a une nouvelle fois été saisi. De plus, plusieurs envois en provenance de Grande-Bretagne et de Pologne contenaient du mélanotan. Cette substance censée faire bronzer possède surtout des effets secondaires de type grippal et peut endommager le système immunitaire et le système cardiovasculaire. Comme l'année précédente, la plupart des envois illégaux provenaient d'Inde, puis de Singapour et d'Allemagne. Le nombre d'envois en provenance d'Europe de l'Est est en augmentation, (+ 40 % pour ceux de Pologne).

Vitamine D3 Wild, Huile

Il est connu qu'aujourd'hui, plus de 50 % de la population montre une carence en vitamine D.

La vitamine D3 est d'une grande importance pour la prévention du rachitisme chez les nourrissons et chez les personnes âgées pour un meilleur maintien osseux et musculaire. C'est pour cela que la vitamine D3 est conseillée à tout âge.

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

Vitamine D3

indispensable à chaque période de la vie



La Vitamine D3 Wild est prescrite pour la prophylaxie et le traitement des maladies liées à une carence en vitamine D (par. ex. rachitisme, ostéomalacie).

Vitamine D3 Wild est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com



Arrêt du tabac : comment faire dans la « vraie vie » ?

Parvenir au sevrage tabagique est souvent un travail de longue haleine. Substituts nicotiniques ou consultations chez un spécialiste ? Voici les précieux conseils d'une équipe de chercheurs britanniques.



Fumeurs, quand allez-vous arrêter de fumer ? Vous savez mieux que quiconque que cela n'est pas uniquement une question de volonté. Les résultats d'une étude britannique fournissent ici de nouveaux conseils avisés.

AUCUN BÉNÉFICE SANS SUIVI

Des chercheurs ont travaillé sur les données d'une enquête britannique qui porte sur 10'335 personnes ayant essayé d'arrêter de fumer au cours des douze mois précédents.

**Les meilleurs résultats
sont obtenus à partir
d'un soutien comportemental
spécialisé**

Il apparaît que l'obtention tant désirée du sevrage tabagique est avant tout obtenue en s'adressant à des services ou consultations spécialisés. Toutefois, il apparaît aussi que les fumeurs ne tirent, en moyenne, aucun bénéfice de l'achat de substituts nicotiniques dès lors que cet achat n'est pas accompagné de

conseils de spécialistes. En pratique, dans la « vraie vie », les meilleurs résultats sont obtenus à partir d'un soutien comportemental spécialisé, associé, le cas échéant, à un substitut nicotinique ou à un médicament.

SIX HEURES DE VIE DE PLUS PAR JOUR DE TABAC EN MOINS

Les chances de succès sont nettement améliorées avec l'accompagnement d'un professionnel. A l'inverse, l'achat « en solitaire » de substituts nicotiniques ne permet

prévention

pas d'obtenir de meilleurs résultats que l'absence totale d'aide. C'est là une conclusion primordiale que devraient connaître tous ceux et celles qui recourent à cette méthode.

Il importe ici de rappeler que l'arrêt du tabac permet de gagner six heures d'espérance de vie supplémentaires par jour de tabagisme évité. C'est dire l'importance qu'il y a à « dépenser » quelques heures dans le cadre d'une consultation spécialisée. Le spécialiste pourra également prescrire le bon médicament ou le bon substitut, et conseiller sur la meilleure utilisation possible.

L'UNIVERS DE LA NICOTINE

Ce travail conduit à soulever une nouvelle fois la question de l'efficacité réelle des substituts nicotiques dans l'optique d'un sevrage tabagique. Si la nicotine est généra-

lement considérée comme le principal composant responsable des propriétés addictives du tabac, certains spécialistes des neurosciences estiment que les mécanismes de la dépendance au tabac sont nettement plus complexes.



Source : www.planetesante.ch

MAUX DE GORGE ?

STREPSILS DOLO PÉNÈTRE DANS LES MUQUEUSES ET AGIT CONTRE LA DOULEUR ET L'INFLAMMATION



Ne pas utiliser plus de 5 doses fractionnées de 8,75 mg de flurbiprofène sur une période de 24 heures.

Ce sont des médicaments autorisés. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

Les maux de gorge ne sont pas toujours superficiels. Ils peuvent également pénétrer dans la muqueuse.

Pour cela, il y a Strepsils® Dolo pastilles et spray. L'ingrédient actif pénètre dans la muqueuse enflammée, soulage la douleur et inhibe l'inflammation !

Ne pas utiliser plus de 5 doses fractionnées de 8,75 mg de flurbiprofène sur une période de 24 heures. Ce sont des médicaments autorisés. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

LES 10 RÈGLES POUR ARRÊTER DE FUMER

- 1 Fixez une date d'arrêt et tenez-vous-y.
.....
- 2 Après l'arrêt, évitez absolument de reprendre une cigarette, même une seule bouffée : le risque de rechute est trop important.
.....
- 3 Débarrassez-vous de toutes les cigarettes, briquets et cendriers.
.....
- 4 Faites la liste des inconvénients du tabac et des bénéfices de l'arrêt.
.....
- 5 Utilisez des substituts nicotiques, du Zyban ou du Champix. Ces produits atténuent les symptômes de manque (irritabilité, nervosité, angoisse, dépression, problèmes de concentration, troubles du sommeil, appétit augmenté, prise de poids, envie irrésistible de fumer) et multiplient par deux vos chances de succès.
.....
- 6 Demandez aux autres de ne pas fumer en votre présence. Les premières semaines, évitez les endroits où l'on fume. Toutefois, si vous ne pouvez ou ne voulez pas éviter ces lieux, alors déclinez poliment mais avec fermeté toute offre de cigarette. Soyez fier de ne plus fumer !
.....
- 7 Avertissez votre entourage que vous avez arrêté de fumer. Obtenez du soutien.
.....
- 8 Changez de routine pour éviter les endroits et les situations où vous aviez l'habitude de fumer : par ex. quittez la table dès la fin du repas.
.....
- 9 Utilisez des activités de diversion pour faire face au besoin urgent de fumer (par ex. se promener, boire de l'eau, mâcher un chewing-gum, se laver les mains). L'envie de fumer augmente progressivement, atteint un « pic » et régresse spontanément. La forte envie de fumer ne dure pas plus de cinq minutes. Plus le temps passe, plus ces envies diminuent en nombre et en intensité, jusqu'à leur disparition complète.
.....
- 10 Dites-vous que s'habituer à vivre sans tabac peut prendre du temps et nécessite souvent plusieurs tentatives.

Une nouvelle tentative sans prendre de poids ?

Vous avez déjà fait une tentative de sevrage tabagique et avez repris la cigarette, notamment parce que vous avez pris du poids ? Nos astuces pour ré-arrêter de fumer sans vous fâcher avec votre balance.



nouvel arrêt. Pour éviter de prendre des kilos, il est conseillé d'instaurer une habitude simple, évidente mais très efficace : prendre 3 repas équilibrés quotidiens : le petit-déjeuner (souvent négligé par les fumeurs), un déjeuner et un dîner. A côté de ces repas, il est possible de prendre une à deux collations par jour en cas de besoin.

QUELQUES ASTUCES POUR VAINCRE L'AUGMENTATION DE L'APPÉTIT ET LES ENVIES DE GRIGNOTER :

- Pour résister plus facilement à certains aliments, laissez toujours quelques fruits déjà lavés et découpés près de vous. Ainsi, quand vous aurez envie d'un en-cas, il sera plus facile de prendre les « bons » aliments au lieu de ceux qui font grossir.

Il est scientifiquement prouvé qu'un substitut nicotinique réduit le risque de prise de poids après l'arrêt du tabac

Si vous avez pris du poids lors d'un arrêt précédent, nous vous conseillons de consulter votre médecin, un tabacologue ou une diététicienne pour vous accompagner dans votre

Ayez aussi à portée de main une boisson sans sucre déjà prête. Attention, cette astuce est plus judicieuse si vous préparez le terrain quand vous n'avez pas encore faim !

- Pour faire diversion : des gommes à mâcher sans sucre vous permettront de vous distraire momentanément de l'envie de grignoter. Cette astuce est utile même si elle ne résout pas la cause du problème. N'oubliez pas, le craving, symptôme de l'addiction, dure quelques minutes, puis l'envie de fumer passe !

- Pour combattre le problème à la racine : l'augmentation de l'appétit est l'un des symptômes les plus typiques du manque de nicotine. Il est scientifiquement prouvé qu'un substitut nicotinique réduit le risque de prise de poids après l'arrêt du tabac. Les substituts nicotiniques sont les patches, les gommes, les comprimés à sucer, les comprimés sublinguaux et l'inhalateur.

- Augmentez votre résistance aux pièges dans les supermarchés : avez-vous remarqué que certains aliments qui font grossir sont déguisés en aliments minceur ? Combien de ces aliments ont des sucres ajoutés ? Combien contiennent trop de graisses pour être des aliments minceur ? Ces emballages servent surtout à rassurer le client et à lui faire oublier de lire les ingrédients.

Les bienfaits du thermalisme

La thalassothérapie est l'utilisation de l'eau de mer et plus largement du milieu marin (algues marines, boue, sable, air et climat marin...) à des fins thérapeutiques. Toujours sous surveillance médicale, elle est obligatoirement pratiquée en bord de mer dans des centres spécialisés.



La thalassothérapie procure de nombreux bienfaits, parmi lesquels la régénération de l'organisme et le renforcement du système immunitaire. Elle est également indiquée dans la prévention et le traitement des douleurs lombaires (= maux de dos), de la fibromyalgie, des rhumatismes dégénératifs tels que l'arthrite ou l'arthrose, des troubles de la circulation sanguine, de l'insuffisance cardiaque chronique, de l'anxiété et de la dépression et même de certaines affections dermatologiques comme le psoriasis.

THALASSOTHÉRAPIE : UN PEU D'HISTOIRE...

Les vertus thérapeutiques de la thalassothérapie sont connues depuis l'Antiquité : les Egyptiens, les Grecs et les Romains utilisaient déjà l'eau de mer en bain ou en affusion (= action de verser de l'eau en nappe sur une partie du corps) et la boue marine en fomentation (= application externe d'une médication chaude) pour soigner leurs maux. Des siècles plus tard, en 1865, le terme « thalassothérapie » voit officiellement le jour en France grâce au docteur Joseph La Bonnardière qui eut l'idée

de combiner deux mots grecs pour prôner les bienfaits des bains à l'eau de mer : thalassa qui signifie mer et therapeia, c'est-à-dire le soin ou le traitement.

L'EAU DE MER, BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ

La thalassothérapie repose principalement sur l'utilisation de l'eau de mer pour régénérer l'organisme et soigner certaines affections chroniques. L'eau de mer contient de nombreux sels minéraux essentiels à l'organisme tels que le chlorure de sodium (27 g par litre), le potassium, le magnésium ou le calcium.

La composition de l'eau de mer est étonnamment proche de celle des liquides intérieurs du corps humain

Les recherches du biologiste français René Quinton menées à la fin du XIX^e siècle ont démontré que la composition de l'eau de mer est étonnamment proche de celle des liquides intérieurs du corps humain, notamment le plasma sanguin et le liquide interstitiel, aussi appelé liquide extracellulaire, dans lequel « baignent » toutes les cellules de l'organisme. Autrement dit, l'eau de mer et certains éléments caractéristiques du milieu marin (algues, boue, sable, air marin...) sont bénéfiques pour la santé puisqu'ils apportent des oligo-éléments, des

minéraux et des vitamines indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

THALASSO : LES BIENFAITS DES ALGUES ET DE LA BOUE MARINE

La thalassothérapie ne se limite pas à l'eau de mer; des éléments caractéristiques du milieu marin comme les algues et la boue marine sont également utilisés dans les soins, notamment les bains et les enveloppements. Ces derniers se traduisent par l'application locale ou totale d'une solution chaude (crème d'algues, mélange de boue chaude et d'eau de mer...), puis par l'enveloppement du corps dans une couverture chauffante afin de favoriser la pénétration des actifs marins et l'élimination des toxines.

Les algues présentent d'excellentes propriétés antibactériennes

Les algues ont une exceptionnelle concentration en sels minéraux, en oligo-éléments et en vitamines (iode, phosphore, potassium, magnésium, fer, fluor, calcium...), jusqu'à 100'000 fois supérieure à celle de l'eau de mer. L'algothérapie permet ainsi de compléter l'effet fortifiant et reminéralisant des soins à l'eau de mer. Grâce à la présence de nombreux éléments minéraux, les algues présentent d'excellentes propriétés antibactériennes et antivirales, et procurent de nombreux

bienfaits pour la santé : elles permettent de purifier l'organisme, d'assainir la peau, de favoriser la circulation sanguine, de soulager les symptômes liés aux rhumatismes et de réguler la glande thyroïde.

Riche en ions négatifs provenant de la flore et de la faune marine désintégrée, la boue marine est connue pour son action antalgique, anti-inflammatoire et détoxifiante. Mélangée avec de l'eau de mer et appliquée en cataplasme sur les régions douloureuses du corps, la boue permet de lutter efficacement contre les rhumatismes et certains troubles dermatologiques. Les soins utilisant la boue marine présentent plusieurs avantages :

- Pendant la séance, les oligo-éléments pénètrent à travers la barrière cutanée pour atteindre les cellules. L'organisme se recharge en vitamines et retrouve toute sa vitalité.
- Grâce au pouvoir détoxifiant de la boue marine combiné à l'effet de la chaleur, les pores de l'épiderme s'ouvrent pour libérer les toxines accumulées par l'organisme et le débarrasser de ses impuretés. Résultat, la peau est assainie et devient douce.
- La sensation de relaxation et l'évacuation du stress de la vie quotidienne sont favorisées par ce type de soins.



QUALITÉ
SUISSE AUTHENTIQUE.
DEPUIS 1886.

Toux de refroidissement?

Prise sans
eau –
pratique à
emporter



Une fois par jour

- Dissout les mucosités visqueuses
- Facilite l'expectoration
- Renforce la protection des bronches

Sirop aussi pour enfants dès 2 ans

Ce sont des médicaments autorisés.

Lisez la notice d'emballage.

SANDOZ A Novartis
Division

Je me sens
SANDOZ

Soulagement en cas de toux aiguë et abondante

La muqueuse des voies respiratoires et sa sécrétion naturelle jouent un rôle important dans la défense contre les substances nocives, la poussière et les agents pathogènes tels que les bactéries et les virus. Ces substances nocives sont retenues dans la sécrétion où elles sont rendues inoffensives et sont éliminées avec l'expectoration. Une glaire visqueuse se forme souvent au bout de quelques jours en cas de refroidissement, ce qui rend l'expectoration moins aisée. L'adhérence d'un épais mucus est bien souvent désagréable, tenace et difficile à éliminer, car le mouvement naturel de la muqueuse des voies respiratoires ne fonctionne pas de manière optimale. L'effet expectorant de l'acétylcystéine favorise la toux et facilite la respiration grâce à la libération des voies respiratoires.

L'acétylcystéine de Sandoz avec triple effet :

- Fluidifie le mucus
- Facilite l'expectoration
- Renforce la protection des bronches



- Pratique à emporter
- Prise sans eau



Une seule prise par jour



Pour les enfants
à partir de 2 ans

Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire la notice d'emballage.

Les bons réflexes face à la grippe



SE LAVER LES MAINS, UN RÉFLEXE ESSENTIEL POUR ÉVITER LA CONTAGION

Nos mains sont porteuses de milliards de microbes, dont certains sont pathogènes. Leur lavage fréquent sauve entre 5 et 8 millions de vies chaque année dans le monde en milieu hospitalier.

Nos mains sont un vecteur majeur de transmission. Elles véhiculent les microbes de plusieurs manières : soit par contact direct (une poignée de main), soit par contact indirect, lorsqu'on touche un objet contaminé (un verre, une poignée de porte, un billet de banque, une serviette, par exemple). Elles peuvent aussi in-

fecter par auto-contamination, lors d'un contact des mains avec les yeux, la bouche ou le nez avec des mains souillées. Il existe aussi des infections directes lors de contacts rapprochés tels que bises ou baisers. Enfin, les microbes peuvent se transmettre par l'intermédiaire de gouttelettes ou d'aérosols, qu'une personne malade expulse lorsqu'elle parle, postillonne, tousse ou éternue. Ces milliers de gouttelettes ou ces aérosols restent en suspension dans l'air ambiant et sont capables d'infecter à distance.

NIDS À VIRUS ET À BACTÉRIES

Lorsqu'une personne malade se mouche ou éternue, on retrouve

dans ses mains entre dix mille et un million de virus. Des chiffres approximatifs puisque tout dépend du type de virus, du stade de la maladie et de l'âge de l'individu concerné. Dans le cas des rhinovirus (virus responsables du rhume), la charge virale augmente durant les premiers jours de l'infection, avec un pic entre le deuxième et le quatrième jour après l'apparition des symptômes. Mais attention : la contagion peut débuter un à deux jours avant le moindre symptôme. Au bout de cinq jours, en revanche, on cesse d'être contagieux. En cas de grippe, les choses sont assez semblables : la charge virale est importante au début de la maladie, car la production d'anticorps et nos défenses immu-

nitaires ne sont pas optimales. Les personnes qui ne se sont jamais fait vacciner ou qui ont été peu exposées à ce genre de virus sont beaucoup plus contagieuses.

La charge virale est importante au début de la maladie

C'est le cas des très jeunes enfants, qui sont porteurs d'une charge virale plus importante en raison d'une faible exposition préalable à ces virus et d'un système immunitaire moins mature. C'est pourquoi les enfants émettent beaucoup de virus lorsqu'ils éternuent. De plus, ils ont tendance à oublier de mettre les mains devant la bouche et se les

lavent moins souvent. Les bactéries survivent et se multiplient plus volontiers si elles se trouvent dans un milieu chaud et humide. Elles préfèrent en effet les surfaces vivantes (notre peau et les plis de notre corps) aux surfaces inertes sur lesquelles elles séchent et meurent plus vite.

QUESTIONS DE SURVIE

Pour nous infecter, en effet, le virus de la grippe ou un microbe quelconque doit pénétrer dans notre organisme. A la suite de cette intrusion, la capacité de résistance de notre corps dépend principalement de notre mémoire immunitaire (ac-

quise lors de précédentes infections ou de vaccinations).

Le moyen le plus efficace pour se prémunir des microbes reste le lavage fréquent et rigoureux des mains, soit avec de l'eau chaude et du savon, soit, encore plus efficacement, avec une lotion hydro-alcoolique. Grâce à cette solution, on supprime entre cent mille et un million de bactéries en 15 secondes seulement. Avec de l'eau et du savon, on ne dépasse jamais le millier ou une dizaine de milliers. Sachez-le, il n'est pas inutile de garder ses distances – un mètre au minimum avec les personnes victimes d'une infection respiratoire, et d'avoir une hygiène appropriée.

Vaccination en pharmacie : sans rendez-vous, sans attente



La vaccination en pharmacie sans ordonnance médicale est possible depuis 2015. Depuis lors, des pharmaciens spécialement formés contribuent ainsi à maintenir la population en bonne santé. Les adultes en bonne santé renoncent souvent au vaccin, faute de temps pour se rendre chez le médecin, ou parce qu'ils n'ont pas de médecin de famille. L'offre de vaccination en pharmacie permet de répondre aux besoins de cette population ; les 590 pharmacies voire plus enregistrées à ce jour pour la prestation « vaccination » sur la plateforme d'informations www.vaccinationenpharmacie.ch proposent un accès facilité à la vaccination sans rendez-vous ni attente.

Actuellement, la Suisse compte plus de 1260 pharmaciens titulaires du certificat de formation « vaccination et prélèvements sanguins ». A ce jour, 19 cantons autorisent les pharmacies à vacciner contre la grippe sans ordonnance médicale.

Fatigue, stress, sommeil... Des remèdes homéopathiques aux problèmes émotionnels

Nous avons tous mille et une raisons d'avoir des coups de fatigue, des coups de déprime, des montées de stress ou d'anxiété. Pour ne pas les laisser s'installer et prévenir les récurrences, l'homéopathie est une option sans risques.



STRESS : UN CERCLE VICIEUX À BRISER

Périodes d'exams, bouclages de dossiers au bureau, problèmes de couple ou de famille, ou tout simplement agitation du quotidien, entre enfants, maison et finances à gérer : nous avons tous de bonnes raisons d'être stressés, de temps en temps. Si le stress est une réaction normale

de l'organisme pour faire face à une pression ou à une situation qui demande d'agir vite, il devient nocif s'il persiste trop longtemps. Et pour cause : il mobilise beaucoup d'énergie et entraîne donc des coups de fatigue, et parfois même de vrais symptômes dépressifs. Maux de ventre, migraines, douleurs dans le dos ou épuisement font aussi partie de l'éventail des symptômes liés au

stress. Une fois installé, il n'est pas toujours facile de s'en débarrasser. C'est un véritable cercle vicieux : le stress et l'anxiété causent des troubles du sommeil qui aggravent la fatigue et accentuent le stress...

DES OPTIONS NATURELLES, DONT L'HOMÉOPATHIE

Pour se sortir de ces périodes difficiles, de nombreuses options sont reconnues comme efficaces. Le yoga, les thérapies cognitives et comportementales, le sport ou la méditation pleine conscience sont des moyens de faire baisser les tensions, de rester zen et de retrouver de l'énergie. Du côté des médecines alternatives, l'acupuncture, la phytothérapie (tisanes de tilleul, de valériane, de passiflore ou de mélisse) et l'homéopathie peuvent aussi atténuer la nervosité sans effets secondaires.

Le stress, la fatigue et les troubles du sommeil doivent toutefois être pris au sérieux : il est conseillé de consulter son médecin dès que les symptômes persistent pour rechercher leur cause et bénéficier d'une prise en charge adaptée. Ces symptômes peuvent aussi cacher une

maladie sous-jacente grave ou une véritable dépression.

L'HOMÉOPATHIE, REMÈDE DE CHOIX CONTRE LES BAISES DE RÉGIME

Bien que les essais cliniques ne permettent pas de tirer des conclusions claires quant à l'efficacité de l'homéopathie sur l'anxiété et les troubles associés, cette option est très souvent proposée en pharmacie ou dans les consultations médicales pour lutter contre le stress. Du côté des personnes anxieuses, c'est une thérapie très appréciée : sans effets secondaires, facile à prendre et peu chère, elle peut apporter un réel soulagement.

L'homéopathie ne vise pas à traiter les symptômes un à un, mais cherche à prendre en considération tout l'individu, avec sa personnalité, son style de vie, ses antécédents, et à « rééquilibrer le terrain ».

COUPER COURT À LA NERVOSITÉ

La consultation initiale permettra de « brosser le tableau global » du patient, en quelque sorte, en essayant de prendre en compte le maximum d'aspects pour personnaliser le traitement. Impossible, donc, de dresser la liste exhaustive des granules homéopathiques adaptés en cas de stress. Toutefois, certains remèdes sont souvent proposés en combi-

naison à d'autres pour lutter contre l'anxiété, les troubles du sommeil et la fatigue associée.

Il s'agit, entre autres, de : Argentum nitricum, Arsenicum album, Ignatia amara, Calcarea carbonica et Lycopodium clavatum. En cas de fatigue intense, Phosphorus peut être envisagé, alors que Gelsemium est préconisé chez une personne stressée présentant des troubles du sommeil. Certaines combinaisons toutes faites de traitements homéopathiques contre le stress peuvent être proposées en pharmacie.

RETROUVER DU PEPS GRÂCE À L'HOMÉOPATHIE

La fatigue passagère est l'une des plaintes les plus fréquentes en médecine. Les causes sont multiples : nuits écourtées, période de travail intense, vie stressante, insomnies... Ces coups de fatigue passagers ne sont pas graves en soi, mais ils doivent inquiéter lorsqu'ils se prolongent. Ils peuvent alors être causés par une maladie sous-jacente qu'il faut diagnostiquer.

L'insomnie et le manque d'énergie peuvent être de bonnes indications pour un traitement homéopathique. Là encore, celui-ci doit être personnalisé, mais certains remèdes reviennent souvent.

C'est le cas de : Aconitum napellus,

Arsenicum album, Belladonna, Cocculus indicus, Coca (surtout en cas de décalage horaire), Coffea ou Gelsemium, entre autres.

ÉTAT DÉPRESSIF LÉGER : L'HOMÉOPATHIE À LA RESCousse

Le « coup de déprime », petit ou gros, peut toucher tout le monde. Il peut être consécutif à un événement particulier (séparation ou perte d'emploi, par exemple). Il peut aussi survenir sans raison apparente, pendant l'hiver, par exemple, ou après une période de stress.

Même si cette déprime paraît légère, elle doit faire l'objet d'une consultation médicale. S'il s'installe pour de bon, l'état dépressif sera plus difficile à traiter. Le traitement n'est pas forcément synonyme d'antidépresseurs. L'homéopathie peut être une alternative lorsque les symptômes sont légers, et proposée en complément d'autres mesures comme une thérapie cognitive et comportementale.

Du côté des souches homéopathiques préconisées en cas de baisse de moral, on trouve : Ignatia, Sepia, Natrum muriaticum, Arsenicum album, Phosphoricum acidum ou Kalium phosphoricum. Le millepertuis, une plante aux effets antidépresseurs avérés, peut être utilisé en teinture-mère (Hypericum perforatum).

Filet mignon à l'exotique



Ingrédients (6 personnes)

1 kg de filet mignon de porc
4 mangues
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
1 piment oiseau
15 g de coriandre fraîche
50 g de raisins secs
1 cuillère à soupe de cassonade
25 cl de jus de mangue
25 cl de bouillon de volaille
1 cuillère à café de gingembre moulu
1 cuillère à café de cannelle en poudre
Huile d'olive
Ficelle de cuisine

Peler et émincer grossièrement l'oignon rouge. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon rouge émincé jusqu'à coloration. Couper en deux les mangues, les dénoyauter et les tailler en lamelles. Eplucher et écraser l'ail. Nettoyer et épépiner le piment oiseau, le hacher grossièrement. Laver et éponger la coriandre, la ciseler finement. Ajouter les lamelles de mangues, les raisins secs, la cassonade, le gingembre et la cannelle en poudre, 2 gousses d'ail écrasées, le piment oiseau émincé et une pincée de sel dans la sauteuse. Laisser cuire 5 minutes. Ajouter la coriandre ciselée et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si besoin.

Ouvrir le filet mignon de porc en deux, le saler et le poivrer des deux côtés. Placer la préparation à la mangue sur le filet mignon, puis le rouler sur lui-même et le ficeler à l'aide de ficelle de cuisine. Huiler une poêle, la placer sur feu vif, faire dorer le filet mignon farci de tous les côtés.

Préchauffer le four à 180°C. Placer le filet mignon farci dans un plat allant au four, l'arroser de jus de mangue et de bouillon de volaille. Enfourner pendant une heure.

Servir en tranches épaisses arrosées de jus de cuisson.

Soufflé glacé aux marrons



Ingrédients (6 personnes)

4 œufs
25 cl de crème fraîche
150 g de sucre
100 g de brisures de marrons
glacés
1 cuillère à soupe de rhum

Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Battre les 4 blancs en neige.
Battre la crème fraîche en chantilly.

Battre 2 jaunes d'œuf avec le sucre et les faire blanchir.
Ajouter le rhum et les marrons, puis incorporer délicatement la chantilly
et les blancs d'œuf.

Chemiser l'intérieur de six moules à soufflé d'une bande de papier sulfurisé.
Remplir les moules de mousse et faire prendre au réfrigérateur pendant
5 à 6 heures.

Joyeuses Fêtes!

Est-ce que tu vas mieux?

Je me sens

SANDOZ

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

Sandoz – depuis 1886 en mains Suisse

Qu'y a-t-il de mieux que de pouvoir contribuer au bien-être de nos patients?

«Je me sens Sandoz», les génériques bénéficient, dans cet esprit, de la plus haute qualité de fabrication. Et ceci a des avantages non seulement pour chaque patient mais également pour tout notre pays.

Les génériques sont des médicaments dont le principe actif, le dosage et la forme galénique correspondent à ceux de l'original. Les génériques sont contrôlés et autorisés selon les mêmes critères stricts que leur original respectif par l'autorité compétente suisse, à savoir Swissmedic. En Suisse, les génériques sont soumis aux mêmes exigences de qualité que les produits originaux. Les principes actifs des génériques présentent par ailleurs l'avantage d'être éprouvés et ils ont accumulé une expérience sur de longues périodes de temps. Les qualités des génériques ne s'arrêtent pas là. Ils aident à réduire les coûts. Étant donné qu'un générique implique des coûts de recherche et de développement inférieurs, il

est plus abordable que son original respectif. Cela permet ainsi une réduction des frais de santé que l'association professionnelle Intergenerika évalue à un milliard de francs par an. Les économies pourraient être encore plus élevées, parce qu'au jour d'aujourd'hui, presque 50 % des médicaments sont encore vendus sous leur forme originale, alors même qu'il existe une alternative générique adaptée.

En tant que patient utilisant les génériques, vous réduisez ainsi non seulement les frais de notre système de santé, mais également les vôtres. Parce que votre participation aux frais, la quote-part, n'est que de 10 % pour les produits Sandoz alors qu'elle s'élève à environ 20 % pour plus de 330 médicaments originaux. Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin traitant quant aux génériques Sandoz – ils vous conseilleront volontiers.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals SA, Saurstoff 14, 8343 Rotkreuz | Mise à jour: 01/2018



**GÉNÉRIQUES
SUISSES AUTHENTIQUES.
DEPUIS 1886.**

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

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

