

Vitamines et compléments : quel rôle pour notre santé ?

Interview actualité, page 3

Vitamine D et calcium pour des os solides !

Actualité, page 4

Alimentation et besoins en vitamines des personnes âgées

Actualité, page 5



# Objectif Santé

Supplément Santé offert par

Pharmacie Populaire

## Actualité

### Des vitamines pour tous les goûts

Une variété déconcertante de préparations destinées à compléter l'alimentation de base se côtoient actuellement sur le marché. Essayons donc d'y voir un peu plus clair... **Page 6**

## Me soigner

### La toux, une ennemie qui vous veut du bien

Sèche ou grasse, la toux est un réflexe vital de protection des poumons car elle permet d'évacuer les corps étrangers irritants inhalés lors de la respiration. **Page 7**

## Vie pratique

### Fuite urinaires : tous concernés !

Il n'y a pas d'âge pour souffrir d'incontinence. Enfants comme adultes peuvent être concernés par des fuites plus ou moins importantes. **Page 8**

### De jolis ongles en un tour de main

Taillés, limés, vernis : nos ongles exigent un peu d'entretien pour honorer nos mains. **Page 9**

## Bien-être

### Faites front aux rides d'expression

Les pattes-d'oie font leur apparition à force de contracter les muscles autour des yeux. Des crèmes permettent toutefois d'en retarder leur arrivée. **Page 11**

# Vitaminez votre vie !

Vitamines : ces molécules organiques présentes en quantité minime dans notre corps mais sans qui rien ne serait possible. Elles participent aux fonctions indispensables de notre organisme et par conséquent leur carence affecte ces processus vitaux.



La découverte des vitamines date du 19<sup>ème</sup> siècle, c'est d'abord un médecin néerlandais qui fait une observation décisive. Alors qu'il observait des poulets, il remarqua que ceux qui étaient nourris au riz blanc, c'est-à-dire décortiqué et dont le son et le germe

étaient enlevés, présentaient les symptômes du *béribéri*. Le *béribéri* est une maladie que présentaient principalement les personnes dénutries ou les prisonniers. Dès lors, l'idée naît qu'un composé indispensable est présent dans l'alimentation. Il faudra attendre

jusqu'en 1912 pour qu'un biochimiste américain d'origine polonaise soit capable d'isoler cette vitamine. Celle-ci sera nommée quatre ans plus tard «vitamine B», B comme *béribéri*. **Actualité, Page 2-6**



## Édito

### 1<sup>er</sup> octobre : Journée internationale des personnes âgées

"D'ici à 2050, les personnes âgées seront deux fois plus nombreuses que les enfants dans les pays développés, et il est prévu que leur nombre double dans les pays en développement. Cette tendance va retentir en profondeur sur les pays et les individus", selon Ban Ki-Moon, Secrétaire Général de l'ONU.

C'est en décembre 1990 que l'Assemblée Générale des Nations Unies a voté la création de la journée internationale pour les personnes âgées telles qu'elles figurent dans la résolution 45/1061. La fête a été célébrée, pour la première fois, le 1<sup>er</sup> octobre 1991, afin de rappeler que les droits des personnes âgées sont indissociables des principes énoncés par l'ONU.

Cette journée internationale a pour vocation de répondre aux opportunités et aux défis du vieillissement démographique au 21<sup>ème</sup> siècle, de promouvoir le développement d'une société pour tous les âges et pour sensibiliser le public aux questions touchant les personnes âgées, tels que la sénescence et la maltraitance.

C'est également une journée qui permet d'apprécier les contributions que les personnes âgées apportent à la société.

Les seniors ont amplement mérité leur place dans la société européenne et constituent un patrimoine précieux pour l'Europe du futur, comme ils l'ont été pour l'Europe du passé.

La rédaction d'Objectif Santé

## Vitaminez votre vie avec notre offre exclusive !



2 produits  
achetés\* =  
-20%

sur les marques suivantes :

Berocca – Biostimol – Bürgerstein vitamines  
Centrum – Dynamisan – Ginsana – Magnésium Vifor  
Pharmaton Geriavit – Redoxon



\* rabais non cumulable avec d'autres offres, dans la limite des stocks disponibles, valables jusqu'au 31 octobre 2014 sauf sur les médicaments remboursés et sur présentation de l'annonce.





# Vive les vitamines !

Essentielles à notre bon fonctionnement, les vitamines peuvent aussi être la cause de maladies lorsqu'elles sont trop peu présentes. Vitamine A, B, C, D, E, K, H : les vitamines sont nombreuses et il peut être difficile de s'y retrouver.

Pour mieux visualiser leurs effets, il est utile de comprendre comment agissent les vitamines au sein de notre corps. Elles entrent la plupart du temps dans la composition de molécules aux rôles divers allant de la coagulation à la production de globules rouges.

## Qu'est-ce que les vitamines ?

Les vitamines sont des molécules nécessaires en faible quantité pour le bon fonctionnement de notre métabolisme. Il existe de nombreuses vitamines qui jouent des rôles essentiels, on en compte treize différentes pour l'homme. Celles-ci sont classées par une lettre (A, C, D, E, K) mais aussi par des chiffres (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12). Les oligo-éléments, bien qu'ils n'en soient pas, sont souvent associés aux vitamines. Ce sont en réalité des éléments minéraux, nécessaires aussi en quantités très faibles au bon fonctionnement de notre organisme. Il en est de même pour les acides gras et les acides aminés essentiels, c'est-

à-dire ceux qui ne sont pas produits par le corps et qui peuvent nécessiter un apport par compléments en cas de carence.

## Catégories de vitamines

Les vitamines peuvent être classées en deux catégories distinctes : les vitamines hydrosolubles et les vitamines liposolubles. Les premières sont solubles dans l'eau et l'excédant est éliminé par les voies urinaires, alors que les secondes peuvent être stockées dans la graisse. L'avantage des vitamines liposolubles est donc le fait qu'elles puissent être conservées par notre organisme, ce qui diminue les carences. Il existe cependant le risque d'une hypervitaminose qui peut être très toxique pour l'organisme.

## Quels sont leurs rôles ?

Les vitamines possèdent de nombreux rôles, les vitamines B notamment participent à l'élaboration et la synthèse d'enzymes et d'hormones, ainsi qu'au métabolisme des glucides, des lipides et des protéines. Les vitamines B sont numérotées mais possèdent aussi un nom propre, par exemple la vitamine B1, appelée aussi thiamine, qui est nécessaire au métabolisme des glucides. Autre exemple avec la vitamine B8, appelée aussi biotine, vitamine H, cofacteur R ou encore vitamine B7 dans les pays anglo-saxons, qui est nécessaire notamment pour la croissance des cheveux. La vitamine C participe à la synthèse du collagène et des globules rouges. La vitamine A, quant à elle, est nécessaire à notre vision, alors que la

vitamine D participe à la solidification de notre squelette. La vitamine K (qui provient de l'allemand « Koagulation ») est nécessaire à la fabrication de

**Le risque de ne pas couvrir ses besoins nutritionnels est augmenté dès que l'on supprime de son alimentation certains aliments.**

molécules de l'hémostase, c'est-à-dire de la coagulation sanguine. Plusieurs vitamines possèdent en outre des capacités anti-oxydantes, notamment les vitamines A, C et E.

## Maladies liées aux carences

Les vitamines sont des substances présentes en faible quantité dans notre organisme, ce dernier est seulement capable d'en produire certaines. Pour combler ce manque, il est nécessaire d'avoir un apport externe de vitamines, et cela à travers l'alimentation notamment. Lorsque ces substances ne sont pas présentes en quantité suffisante, on parle d'hypovitaminose ou encore d'avitaminose. Selon la vitamine manquante, les symptômes seront différents. Un exemple connu est le manque de vitamine C qui provoque

le scorbut, maladie anciennement redoutée des marins qui ne pouvaient pas se nourrir d'aliments en contenant lors de longues expéditions. Un manque de vitamine D peut provoquer l'ostéomalacie, maladie dans laquelle les os ne sont pas bien minéralisés et donc pas assez solides. Une déficience en vitamine K produira elle des hémorragies car elle est essentielle dans la production des facteurs de coagulation qui permettent d'arrêter un saignement.

## Où se cachent-elles ?

L'alimentation est la source principale des vitamines, bien qu'une certaine partie soit produite par notre propre corps. Certains aliments sont bien connus pour leurs teneurs élevées en vitamines, le plus favorable étant d'avoir une alimentation équilibrée et diversifiée pour éviter les carences. Certaines vitamines sont produites dans notre corps mais par l'intermédiaire de bactéries, c'est le cas notamment de la vitamine K qui est produite en partie dans notre intestin. D'autres vitamines sont issues de molécules qui nécessitent d'être activées, telle la vitamine D qui se fabrique dans notre corps lors d'une exposition au soleil.

Ralph BRINER/Étudiant en médecine

## POUR SURMONTER LES DÉFIS DU QUOTIDIEN !



Couvre les besoins accrus en vitamines du groupe B, en vitamine C, en calcium, magnésium et zinc dans les périodes de forte sollicitation.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Veuillez lire la notice d'emballage.



## CALCIUM PLUS VITAMINE D3

### Pour aider à la prévention de l'ostéoporose

- Comprimé à mâcher — facile à prendre
- Posologie: 1 à 2 x par jour
- Goût agréable de citron

**calcimaçonā-D3**

Veuillez lire la notice d'emballage.

Takeda Pharma AG, Freienbach 288.13/CL 0



## Le thème du mois

# Vitamines et compléments

Notre organisme nécessite un apport régulier en vitamines pour fonctionner correctement, il est cependant difficile de déceler certaines carences. Il est de plus confronté à des périodes qui peuvent être défavorables pour les apports en vitamines.

Pour mieux comprendre les besoins et les effets des vitamines, Dr Muriel Jaquet, diététicienne diplômée ES à Genève travaillant à la Société Suisse de Nutrition a accepté de répondre à nos questions.

**Pharmacie Populaire : Lorsqu'on a une alimentation équilibrée, est-il utile de prendre des vitamines et des compléments alimentaires ?**

**Dr Jaquet :** Une alimentation équilibrée telle que la présente la pyramide alimentaire suisse permet à des adultes en bonne santé de couvrir leurs besoins en vitamines sauf pour quelques exceptions sauf dans certaines situations particulières. Par exemple la femme enceinte ou qui désire une grossesse devrait prendre de l'acide folique car elle ne couvre pas ses besoins en folates avec une alimentation équilibrée. Le cas de la vitamine D est aussi particulier, car cette vitamine n'est fournie qu'en très faible quantité par l'alimentation. Il n'est pratiquement pas possible de couvrir ses besoins avec une alimentation équilibrée. La vitamine D est essentiellement produite par notre



organisme grâce aux rayons du soleil. En hiver, ce rayonnement est d'ailleurs insuffisant. L'office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) recommande à certains groupes de population, notamment les adultes de plus de 60 ans, les enfants jusqu'à 3 ans, les femmes enceintes ou qui allaitent ou encore certaines personnes à risque de carence, de prendre des compléments de vitamine D toute l'année.

**Dans quels cas une supplémentation en vitamine est-elle nécessaire ?**

Mis à part les exemples cités précédemment et en cas de carence avérée les compléments vitaminiques ne sont pas indispensables pour des adultes en bonne santé. Mais le risque de ne pas couvrir ses besoins nutritionnels est augmenté dès le moment que l'on supprime de son alimentation des aliments ou des familles entières d'aliments. Cela peut être le cas avec des régimes amaigrissants très restrictifs. Ou, par exemple, dans le cas du végétarisme qui supprime tous les produits d'origine animale. Il est recommandé aux végétaliens de prendre des compléments de vitamine B12 ou de consommer des aliments enrichis en vitamine B12 car celle-ci n'est présente que dans les denrées animales. Par contre, une alimentation végétarienne bien équilibrée, qui comprend des produits laitiers et des œufs, permet de couvrir les besoins en vitamines.

**Quels sont les risques lorsqu'on prend des compléments de vitamines ?**

En prenant des compléments de vitamines, le risque de surdosage n'est jamais exclu. Ce risque est d'autant plus grand que le complément est fortement dosé, qu'on le prend sur une longue période et que parallèlement l'on consomme d'autres aliments enrichis des mêmes vitamines. De nombreux aliments comme des jus, des céréales pour petits déjeuners, des poudres chocolatées etc., sont déjà enrichis en certaines vitamines, sans que l'on en soit toujours conscient.

## Vitamines et antioxydants

Un antioxydant est une molécule qui réduit ou empêche l'oxydation d'autres molécules chimiques. L'oxydation est une réaction nécessaire à la vie qui se produit partout dans la nature. Cependant, du fait de son effet destructeur, les végétaux et les animaux produisent et utilisent des agents antioxydants. Nous possédons des antioxydants fabriqués par notre organisme, comme par exemple la glutathion peroxydase, la catalase ou encore la superoxyde dismutase, mais aussi des antioxydants apportés par l'alimentation.

Plusieurs de ceux-ci sont en réalité des vitamines, telles que le tocophérol (vitamine E), le  $\beta$ -carotène (vitamine A) ou encore l'acide ascorbique (vitamine C). Certains aliments en contiennent plus que d'autres, notamment les fruits (cannerberge, mangoustan ou encore grenade) et les légumes (épinard, chou vert, asperge ou encore artichaut). Il faut cependant rester prudent car les études actuelles ne montrent pas d'effets significatifs des suppléments antioxydants sur la santé.

**Certaines vitamines possèdent des propriétés antioxydantes, desquelles s'agit-il et quels sont leurs intérêts ?**

Les vitamines A, C et E sont des vitamines anti-oxydantes, c'est-à-dire qu'elles ont la faculté de limiter les processus oxydatifs qui peuvent être impliqués dans diverses pathologies. Toutefois il a été clairement démontré que ces vitamines, prises sous forme de supplément, n'ont pas toujours un effet aussi favorable que lorsqu'elles sont consommées par l'alimentation. Certainement parce que les aliments ne contiennent pas que ces vitamines, mais aussi d'autres nutriments et substances susceptibles d'interagir. Des sels minéraux comme le sélénium et certaines substances végétales secondaires telles que les polyphénols ont aussi des vertus anti-oxydantes.

**Quelle est la meilleure option : vitamines personnalisées ou comprimés multivitaminés ?**

La SSN recommande de couvrir les besoins en vitamines par une alimentation équilibrée. Pour les vitamines qui ne sont pas toujours suffisamment apportées par l'alimentation comme les folates ou la vitamine D, les modalités de prise de ces compléments sont à discuter avec le médecin.

**A qui faut-il s'adresser lors d'une carence en vitamines ou en oligo-éléments ?**

Si une carence est diagnostiquée par un médecin, c'est lui qui a la compé-

tence de définir le moyen de la traiter. C'est lui qui choisira le type de complément et le dosage nécessaire. Il peut aussi référer son patient à un diététicien diplômé pour améliorer le statut nutritionnel et pour prévenir une nouvelle carence.

**Où peut-on trouver de plus amples informations quant aux vitamines et aux besoins alimentaires de manière plus générale ?**

Le site internet de la Société Suisse de Nutrition (SSN) propose un service d'information gratuit pour les médias et la population, vous pouvez le trouver sur la page suivante <http://www.sge-ssn.ch/fr/nutrinfo/nutrinfo/> ou communiquer par e-mails en envoyant vos questions à [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch).

*Propos recueillis pour Pharmacie Populaire par Ralph BRINER/Étudiant en médecine*



**Dr Muriel JAQUET**

Diététicienne diplômée ES à Genève

Travaille à la Société Suisse de Nutrition pour Nutrinfo, le service d'information gratuit pour les médias et à la population.

## L'info de Pharmacie Populaire

### Minéraux et oligo-éléments

Les oligo-éléments sont des éléments minéraux essentiels à notre organisme. Ils sont présents en faible quantité dans notre corps et préviennent certains troubles par leur présence, ils ont cependant un effet toxique à plus haute dose. Ils ont la plupart du temps un rôle de catalyseur, c'est-à-dire d'accélérer certaines réactions chimiques en s'incorporant à des enzymes. Voici différents exemples d'oligo-éléments et leurs effets :

- **Fer :** indispensable aux globules rouges
- **Sélénium :** intègre l'antioxydant nommé *glutathion peroxydase*
- **Iode :** indispensable au bon fonctionnement de notre thyroïde
- **Cobalt :** est intégré à la vitamine B12 (qui porte également le nom de cobalamine) et sans lequel cette-dernière ne serait pas active
- **Cuivre :** nécessaire pour les globules rouges, intervient aussi dans la fonction immunitaire
- **Zinc :** essentiel à plus de 200 enzymes pour fonctionner correctement
- **Chrome :** interagit avec l'insuline pour normaliser le taux de sucre dans le sang

Fatigué et épuisé?

Il est temps de prendre Dynamisan® forte.

**Vous redonne de l'énergie quand vous en avez le plus besoin.**

En cas de fatigue et d'épuisement Dynamisan® forte aide grâce à son complexe très concentré de deux acides aminés.

**Performant. Concentré. Fortifié.**

**NOVARTIS**  
Novartis Consumer Health Suisse SA

**Lisez la notice d'emballage.**

Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 31 octobre 2014, jusqu'à épuisement des stocks.

L'offre de  
**Pharmacie Populaire**

**Dynamisan forte**

**-20%**  
sur toute la  
gamme



**Dynamisan® forte**



# Vitamine D et calcium pour des os solides !

Lombalgies, tremblements, crampes ou encore douleurs musculaires : les signes d'un manque de vitamine D et de calcium sont vagues et par conséquent difficiles à reconnaître.

Depuis sa découverte en 1922, la vitamine D a parcouru du chemin et a depuis démontré ses vertus pour notre squelette notamment. Elle est aujourd'hui un complément alimentaire dans la vie quotidienne de nombreuses personnes.

## Rôle de la vitamine D

La vitamine D est une vitamine liposoluble, c'est-à-dire qui est soluble dans les graisses, qui participe avec le calcium à la solidification de notre squelette. Pour mieux se représenter son effet sur les os, il faut

**Le rôle principal de la vitamine D est ainsi d'augmenter le taux de calcium présent dans notre sang.**

d'abord comprendre quelles sont ses fonctions et comment elle agit. Cette vitamine peut être apportée à notre organisme de deux manières : soit

## L'info de Pharmacie Populaire

### Ostéoporose : comment la détecter ?

L'ostéoporose est actuellement un enjeu majeur de santé publique, elle toucherait environ une femme ménopausée sur trois. Le diagnostic d'ostéoporose est central dans la prise en charge, plus il est précoce plus un traitement efficace pourra être mis en place. Pour ce faire, l'examen de choix est l'*ostéodensitométrie* qui utilise de faibles doses d'irradiation et permet de mesurer la densité de l'os. Cette densité diminue généralement autour des 40 ans de manière physiologique (c'est-à-dire sans être la cause d'une maladie), il existe deux limites qui distinguent le normal du pathologique.

L'*ostéopénie* est la première limite, elle est l'intermédiaire entre la norme et l'ostéoporose. Lorsque la densité est encore plus faible il s'agit d'ostéoporose, situation dans laquelle la personne concernée est sujette de manière importante à des fractures osseuses.

elle est absorbée dans l'intestin à partir d'aliments en contenant, soit elle est produite par notre corps et est activée au niveau de la peau lors d'une exposition au soleil. Celle-ci va permettre à notre intestin d'absorber plus efficacement le calcium apporté par l'alimentation, mais aussi d'augmenter la réabsorption du calcium par

les reins. Pour simplifier, le rôle principal de la vitamine D est d'augmenter le taux de calcium présent dans notre sang.

### Maladies liées aux carences

Il existe différentes maladies qui sont en lien avec le manque de calcium et de vitamine D, les plus connues étant l'ostéoporose et l'ostéomalacie. L'os-

téoporose est une diminution de la masse osseuse associée à une altération de l'architecture de l'os qui mène à une fragilité excessive du squelette. De nombreux facteurs sont impliqués dans cette maladie, mais il est reconnu que la vitamine D et le calcium permettent de prévenir l'apparition de l'ostéoporose car ils minéralisent l'os et le rendent plus solide. L'ostéomalacie est une maladie dans laquelle l'os n'est pas correctement minéralisé, elle est essentiellement liée à une carence en vitamine D. L'ostéomalacie se traduit la plupart du temps par des douleurs osseuses, une fatigue musculaire mais aussi des douleurs plus diffuses, telles que dans le dos ou le thorax. Lorsque cette maladie se produit chez les enfants, on parle de rachitisme.

### Groupes à risque de carence

Plusieurs groupes de personnes sont dits à risque pour avoir des carences en vitamine D et en calcium et sont ainsi susceptibles de développer des maladies. La carence en vitamine D est la plupart du temps liée à une faible exposition au soleil, du fait que celle-ci permet la

production de la vitamine. On pourra ainsi citer les personnes dont la mobilité est diminuée, les personnes âgées institutionnalisées ou encore les personnes à peau foncée qui ne s'exposent pas assez au soleil. De manière plus générale, les femmes risquent de développer de l'ostéoporose et ceci de manière plus importante après la ménopause du fait des changements hormonaux. Il en est de même pour les personnes qui ne consomment pas assez de produits laitiers, notamment celles souffrant d'intolérance au lactose.

### Comment éviter une carence ?

Pour prévenir les maladies liées au manque de calcium et de vitamine D, il existe différents moyens utilisables en fonction de la cause. Ainsi, pour prévenir le manque de vitamine D, selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) il est conseillé de s'exposer une dizaine de minutes par jour pour remplir nos besoins. Ce chiffre s'applique cependant à la période estivale où le soleil est plus intense, la durée d'exposition doit ainsi être augmentée durant les autres saisons.

L'autre possibilité est de puiser la vitamine D manquante dans les aliments ou dans les compléments alimentaires.

### Quels aliments choisir pour la vitamine D et le calcium ?

Certains aliments sont plus riches en vitamine D que d'autres, notamment les poissons tels que le saumon et le thon, mais aussi le lait de vache ou le jaune d'œuf. Bien que moins appétissantes, les huiles de foie de poissons regorgent aussi de vitamine D. Pour ce qui est de l'apport en calcium, il est bien connu que les produits laitiers et tous les dérivés, tels que les yaourts ou les fromages ont une forte teneur en calcium. Cependant, il n'y a pas que les produits laitiers qui contiennent du calcium, il existe d'autres sources d'origine végétale. En effet, les légumes permettent un apport important en calcium, comme par exemple le chou, les épinards, l'oignon, les légumes secs tels que pois chiches ou haricots blancs ou encore les fruits secs comme la pistache ou l'amande.

Ralph BRINER/Étudiant en médecine

## L'ORIGINAL: PRIX AVANTAGEUX & FIABLE

# Vitamine D3

indispensable à  
chaque période de la vie

Du nourrisson jusqu'au grand âge!

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).

Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 31 octobre 2014, jusqu'à épuisement des stocks.

L'offre de  
Pharmacie Populaire

Vitamine D3  
Wild

18.-

au lieu de  
22.50



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttensz

www.wild-pharma.com

Veuillez lire la notice d'emballage.



# Alimentation et besoins en vitamines des personnes âgées

L'âge entraîne son lot de changements et de défis. Pour bien les gérer, il est indispensable de comprendre leurs conséquences, afin d'adapter la qualité de l'alimentation, facteur-clé d'un vieillissement optimal.

Si vous approchez de l'âge de la sagesse, il est temps de soumettre votre assiette à une cure de rajeunissement.

## Manger moins, manger mieux

Plus les années passent, plus le rôle de l'alimentation prend de l'importance. Il faut en effet réaliser que de nombreux changements biologiques se produisent avec l'âge : baisse des taux d'hormones (oestrogènes, testostérone), diminution des capacités de régénération cellulaire, ralentissement du métabolisme général. Ces modifications impactent en particulier la musculature qui, telle la banquise, fond lentement mais inexorablement. Or ce sont dans nos muscles que la plupart des calories sont brûlées. Le résultat est mathématique : moins il y a de muscles, moins il y a de calories consommées. Et si une calorie n'est pas utilisée, le corps la stocke sous forme de graisse.

Tout cela explique en grande partie pourquoi de nombreuses personnes prennent du poids en vieillissant. Pour éviter ce phénomène, la seule solution consiste à réduire l'apport de calories (tout en conservant une activité physique régulière).

En résumé, il faut manger moins, mais mieux. Plus facile à écrire qu'à faire, d'autant plus que d'autres facteurs liés au vieillissement viennent se greffer sur cette baisse de rendement énergétique : une sédentarité accrue, une détérioration des habitudes alimentaires, l'augmentation des maladies chroniques.

**Voici quelques recommandations facilitant la transition vers un mode d'alimentation compatible avec le vieillissement :**

### L'hydratation :

C'est le point central à surveiller. Quand on mange moins, on s'hydrate forcément moins puisque la moitié de l'eau est fournie par les aliments. Sans compter la sensation de soif qui diminue, des traitements médicamenteux qui provoquent des pertes d'eau (diurétiques), et des désordres digestifs plus fréquents. Le corps étant constitué à 60% d'eau, le risque de déshydratation est donc bien réel et s'accroît sensiblement avec l'âge. Une altération majeure de l'état général est à craindre et tout doit être entrepris pour assurer un apport liquidien satisfaisant. Une bonne manière d'y parvenir consiste à prendre l'habitude de boire peu mais régulièrement, par exemple un verre d'eau au lever, puis chaque 2 heures. Et de varier les plaisirs : jus de fruits, milk-



shake, soupe, un peu d'imagination facilite grandement l'hydratation.

### Les protéines :

La fonte des muscles est la porte d'entrée d'une dangereuse spirale : perte de force et d'énergie, fatigue, inactivité, perte d'appétit, chutes, hospitalisation. Quand l'âge

avance, la conservation de la masse musculaire est essentielle et passe obligatoirement par un apport accru de protéines. Ces dernières jouent en plus un rôle important dans la solidité des os et contribuent à un bon système immunitaire. Contrairement aux graisses et au sucre, notre organisme ne fait pas de réserves de pro-

téines. Il faut donc lui en fournir quotidiennement, sauf avis contraire du médecin, au minimum 1 gramme par kilo de poids. Ainsi, après 60 ans, une personne de 60 kg devrait ingérer chaque jour 60 grammes de protéines. On trouve des protéines dans de multiples aliments provenant tant du règne animal que végétal. La

viande, la volaille, le poisson (20 à 30g de protéines par portion de 100g) figurent parmi les meilleures sources ; suivent les œufs (environ 6g par œuf), les légumineuses, et les produits laitiers.

**Un conseil :** pesez-vous régulièrement et réagissez en cas de variation rapide de poids !

### Vitamines et suppléments minéraux :

Quelques éléments doivent être l'objet d'une attention particulière :

• **la vitamine D :** l'organisme fabrique normalement lui-même la vitamine D grâce à la lumière du soleil, mais une carence est observée chez près de trois-quarts des personnes âgées. Ce pour deux raisons principales : une diminution des capacités de synthèse avec l'âge, et une exposition au soleil réduite. Les sources alimentaires de vitamine D étant limitées, un supplément de vitamine D est vivement recommandé après 60 ans, avec un effet prouvé sur les fractures, la force musculaire et l'équilibre.

• **le calcium :** les besoins en calcium ne diminuent pas avec l'âge, et s'élèvent à au moins 1000mg par jour. Cet apport peut être couvert en consommant quotidiennement 4 portions d'aliments riches en calcium, c'est-à-dire avant tout des produits laitiers. Comme ce n'est pas toujours possible, un traitement complémentaire est souvent prescrit par le médecin.

• **la vitamine B12 :** essentielle au bon fonctionnement du cerveau et des nerfs, ainsi qu'à la formation du sang, cette vitamine mériterait davantage de considération. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

Il existe bien entendu encore beaucoup d'autres vitamines importantes, et lorsque l'on mange moins, il est parfois difficile d'atteindre les quantités de micronutriments recommandées. C'est là que les compléments multivitaminés présentent un intérêt indéniable puisqu'ils couvrent en un seul comprimé la totalité des besoins journaliers, à des dosages adaptés à l'âge. Toutefois, avant d'entamer une cure de vitamines ou de minéraux, il est indispensable de faire le point avec son pharmacien : car contrairement à ce qu'imagine l'immense ma-

**Avec l'âge, il n'est pas toujours facile de couvrir l'ensemble de ses besoins par l'alimentation.**

ajorité des utilisateurs, le risque de surdosage, interaction ou contre-indication est loin d'être inexistant. Grâce à la connaissance de l'ensemble de vos traitements, le pharmacien est le mieux à même de vous conseiller en toute sécurité.

Denis KÖSTENBAUM  
/Pharmacie Populaire

## Pharmaton® Vital – fortifie le corps et l'esprit

**L'offre de Pharmacie Populaire**

**Pharmaton Vital Geriavit**

**53.50**  
au lieu de 66.90

**Pharmaton® Vital vous donne un nouvel élan en cas d'épuisement et de fatigue**

contient

- de l'extrait de ginseng G115 unique
- de précieuses vitamines
- des minéraux

Lisez attentivement la notice. Disponible en pharmacies et drogueries.  
www.pharmaton.ch

Boehringer Ingelheim

Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 31 octobre 2014, jusqu'à épuisement des stocks.



# Des vitamines pour tous les goûts

Une variété déconcertante de préparations destinées à compléter l'alimentation de base immerge actuellement le marché. Ou le bazar devrait-on dire, tant les fournisseurs sont multiples : Internet, grandes surfaces, échoppes bio, drogueries, pharmacies. Essayons donc d'y voir un peu plus clair.

Dans la jungle des compléments alimentaires, un consommateur bien informé trouvera plus aisément son chemin.

## Macro et micro

Ce que nous ingérons quotidiennement a une influence décisive sur notre santé. Notre alimentation se compose ainsi de deux grandes classes de nutriments : les macronutriments et les micronutriments. La première catégorie représente le 98% de notre alimentation

**La prise de vitamines nécessite un conseil spécialisé**

et se compose principalement de sucres, de graisses et de protéines. Ces substances sont nécessaires au corps en grandes quantités pour lui fournir énergie et "matériel de construc-



tion". La seconde catégorie, les micronutriments, englobe des substances qui agissent en toutes petites quantités pour réguler le métabolisme. Essentiels au bon fonctionne-

ment de l'organisme, ils ont de multiples rôles cruciaux, allant de la défense des cellules à l'optimisation des besoins énergétiques, en passant par l'élaboration d'hormones.

C'est dans cette catégorie que l'on trouve les vitamines, minéraux, et autres oligo-éléments. Comme le corps humain n'est pas capable de les fabriquer pour la plupart, l'apport doit se faire essentiellement par une alimentation saine et variée. Il existe néanmoins une demande croissante du public pour un apport complémentaire de micronutriments. Quand elle est justifiée, la prise de suppléments de vitamines ou de minéraux nécessite au moins une information préalable sérieuse, voire le conseil d'un spécialiste.

## Médicaments ou compléments alimentaires ?

Les choses se corsent en effet sensiblement dès lors qu'un consommateur désireux d'entreprendre quelque chose

## Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments

pour, par exemple, réduire le risque d'une maladie future ou compenser un déficit, se trouve en situation de devoir choisir l'éllixir ad hoc. Cet utilisateur aura le choix entre deux types

## Le conseil de Pharmacie Populaire

### Déjouer les arnaques :

Sans prétendre à l'exhaustivité, voici quelques indices qui devraient vous inciter à la méfiance :

- 1 Le produit proposé possède de multiples indications, il soigne presque tout !
- 2 Le succès est garanti !
- 3 D'innombrables témoignages vantent l'efficacité du produit.
- 4 Les allégations sont truffées de termes scientifiques incompréhensibles.
- 5 Les promesses sont douteuses : "mince en un temps record", "meilleur que la médecine traditionnelle", "éprouvé depuis des dizaines d'années".
- 6 L'inventeur du produit, le célèbre Dr Z (dont vous n'avez jamais entendu parler ...) est largement mis en avant.

de produits : les médicaments, disponibles uniquement en pharmacie ou en droguerie, ou les compléments alimentaires, commercialisés plus largement. Pourquoi cette distinction, qu'est ce qui différencie une vitamine "médicament" d'une vitamine "complément alimentaire" ? C'est avant tout la concentration en micronutriments qui va intervenir, celle-ci étant nettement inférieure dans les compléments alimentaires. Par exemple, en ce qui concerne la vitamine C, la dose journalière ne devrait pas excéder 240mg dans les compléments alimentaires, alors qu'elle peut atteindre 1000mg dans les produits pharmaceutiques. Car la loi sur les denrées alimentaires répertorie les quantités maximales de nutriments autorisées dans les compléments alimentaires, ceux-ci ne devant en aucun cas générer un effet pharmacologique, alors que les médicaments dépendent eux de Swissmedic, l'autorité suisse des produits thérapeutiques. A ce sujet, on peut mentionner que comme il est très onéreux d'enregistrer un médicament, certains fabricants choisissent de commercialiser leurs micro-

nutriments comme denrée alimentaire, pour des raisons de coût. Finalement, d'autres critères de sélection sont encore pris en compte, comme la composition, les effets indésirables, les risques pour la santé, ou la présentation.

## À cheval sur l'étiquette :

En pratique, les compléments alimentaires sont souvent confondus avec des médicaments en raison de leurs aspects similaires. Mêmes emballages, mêmes galéniques (gélules, comprimés, etc.), il règne une grande insécurité concernant l'utilisation de ces produits. Car il faut rappeler que les dosages utilisés dans les compléments alimentaires sont uniquement destinés, – comme leur nom l'indique –, à compléter l'alimentation et n'ont aucun effet thérapeutique, malgré certaines allégations publicitaires alléchantes.

L'unique moyen de savoir si l'on a affaire à un médicament ou un complément alimentaire consiste... à lire l'étiquette. Celle-ci doit obligatoirement mentionner qu'il s'agit d'un complément alimentaire et quelles sont les doses journalières à ne pas dépasser. D'autre part, les indications de guérison de maladie étant réservées aux médicaments, les textes figurant sur les emballages des compléments alimentaires ou leur publicité ne doivent pas être équivoques. Or c'est là que le bât blesse, car de nombreuses préparations échappent au contrôle des autorités, notamment sur Internet mais pas seulement, et contournent l'interdiction de publicité autour des maladies. Les fournisseurs rivalisent d'imagination pour prêter des vertus thérapeutiques à des produits qui n'en ont pas. Les associations de consommateurs s'inquiètent de la situation depuis plusieurs années, sans réussir à modifier la situation, et conseillent régulièrement d'acheter ces produits uniquement en pharmacie ou en droguerie.

Denis KÖSTENBAUM  
/Pharmacie Populaire

L'offre de Pharmacie Populaire

**Jemalt**

**-20%**

sur toute la gamme

## De l'énergie pour toute la journée!

- jemalt® couvre **100% des besoins journaliers pour les 13 vitamines essentielles et pour la plupart des sels minéraux**
- jemalt® **améliore la résistance, la performance et la concentration**
- Convient **aux enfants dès 1 an**
- **Acide folique:** 200 mcg par portion en poudre ou tabs



[www.jemalt.ch](http://www.jemalt.ch)

Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 31 octobre 2014, jusqu'à épuisement des stocks.

## L'info de Pharmacie Populaire

### Dynamisme helvétique

On peine en effet à imaginer qu'en Suisse, au 19<sup>ème</sup> siècle, un nouveau-né sur cinq mourrait de malnutrition au cours de sa première année de vie.

C'est pour remédier à cette situation qu'il y a 150 ans, le pharmacien bernois Georg Wander met au point une formule aussi simple qu'efficace : un mélange d'oeufs et de malt. L'Ovomaltine® était née. Vendue tout d'abord comme préparation médicale, ses succès contre la malnutrition la font rapidement apprécier du grand public suisse. En 1906, la réputation de l'Ovomaltine® a dépassé les frontières et les premiers points de vente ouvrent en Europe. Adoptée par les athlètes, "Ovo" fait figure de précurseur en sponsorisant dès 1923 des événements sportifs, Jeux Olympiques y compris !

Et jusqu'à aujourd'hui, cet élément du patrimoine alimentaire de notre pays reste un symbole fort de "suisse"ité", comme son grand frère 5 fois plus musclé, le Jemalt®.



# La toux, une ennemie qui vous veut du bien

Lorsqu'ils sont agressés, les poumons sécrètent du mucus. C'est cette substance parfois verdâtre, que l'on crache en toussant, lorsque la toux est grasse. La toux sèche, dite aussi d'irritation, est « non productive » car elle ne rejette pas de mucus.

Sèche ou grasse, la toux est un réflexe vital de protection des poumons car elle permet d'évacuer les corps étrangers irritants inhalés lors de la respiration.

**Je tousse, tu tousses, il tousse...**  
A l'automne, tout le monde y passe ou presque. La faute au mauvais temps et aux températures en chute alors que votre corps ne s'y est pas encore habitué. Pourtant, la toux n'est pas votre ennemie, bien au contraire. Vous pouvez même lui dire merci car, en réalité, elle protège vos poumons.

**Un réflexe vital**  
La toux, c'est vite casse-pieds ! Surtout lorsqu'elle se déclenche à répétition et jamais au bon moment, ou qu'elle vous empêche de dormir. Mais ce n'est pas une maladie. Et oui, la toux est un symptôme et même un réflexe

L'info de Pharmacie Populaire

**La toux chez les enfants**

Les bambins ne sont pas en reste quand il s'agit de tousser. Quelle maman n'a pas passé des nuits blanches auprès de son petit pour cette raison ? Chez les enfants, la toux est fréquente et fait partie de ces maux enfantins désagréables. Leurs quintes de toux sèche sont même parfois si violentes qu'ils en vomissent, les pauvres ! Si votre enfant a les lèvres bleues ou arrête de respirer lors de quintes répétées, s'il a une respiration sifflante ou rapide avec les muscles qui se creusent entre les côtes, consultez immédiatement.

Mais dans la plupart des cas, la toux est sans gravité, alors il ne faut pas vous inquiéter. Le pédiatre vous prescrira ce qu'il faut car il existe des sirops parfaitement dosés pour les enfants, notamment à base d'acétylcystéine. Si vous avez un sirop contre la toux dans votre armoire à pharmacie, ne le réutilisez pas et de toute façon, ne donnez pas un sirop contre la toux à un enfant de moins de deux ans sans l'avis de votre médecin. Ce conseil de base est valable pour tous les âges et bobos que vous voudriez soigner seul car les médicaments ne sont pas anodins. Pour soulager votre enfant, vous pouvez en revanche dégager son nez ou humidifier l'air de sa chambre. L'air sec augmente en effet l'irritation des muqueuses et donc la toux. Le taux idéal d'humidité est compris entre 45 et 55%. Vous verrez, avec un air parfaitement humidifié, les quintes de toux vont diminuer.

**1,2,3, crachez !**  
En plus d'avoir la gorge en feu, les quintes à répétition de la toux sèche sont vite épuisantes, d'autant plus que l'absence d'expectorations empêche le soulagement lié au dégagement des bronches. Quand la toux est sèche, le mucus ne peut donc pas jouer son rôle qui consiste à emprisonner et expulser les corps étrangers qui irritent les poumons. C'est pourquoi expectorer ou cracher, même si c'est parfois douloureux, est sain et nécessaire : cela vous permet d'évacuer le mucus et donc les particules causant l'irritation de vos voies respiratoires. Vos bronches, libérées d'une couche trop épaisse de mucus, sont ainsi soulagées. Si vous n'expectoriez pas, les sécrétions pourraient devenir infectieuses. Alors crachez, c'est bon pour la santé !

**Faciliter l'expectoration**  
En cas de toux sèche, parfois en plus d'un anti-tussif pour mieux dormir la nuit, le médecin va généralement vous prescrire un sirop pour permettre l'expectoration. Il ne faut en ef-

fet pas faire taire la toux, mais la favoriser. Vous constaterez par ailleurs que votre toux va « mûrir » et devenir plus grasse. Cela calmera l'irritation car les particules irritantes auront été

**L'acétylcystéine est une des molécules les plus efficaces pour fluidifier et donc favoriser l'expectoration du mucus par la toux.**

rejetées. De nombreuses molécules permettent de favoriser l'expectoration. Parmi celles-ci, une des plus efficaces est l'acétylcystéine, un principe actif éprouvé. L'acétylcystéine exerce un effet mucolytique qui fluidifie le mucus épais des voies respiratoires. Il peut ainsi être expulsé plus facilement par la toux. L'acétylcystéine agit également comme antioxydant. Grâce à cette double action, la toux irritative est soulagée et la respiration facilitée. Vous pouvez enfin respirer et dormir tranquillement.

Nathalie BOTTOLIER  
/Contenu & Cie



**SANDOZ**  
a Novartis company

**Fluidifie les mucosités dues à la toux:**  
**ACC Sandoz® 600 1x par jour**



**ACC Sandoz® 600**  
Dissout les expectorations visqueuses issues de la toux en cas de refroidissement  
10 comprimés effervescents à 600 mg

**Avec double effet:**  
**ACC Sandoz® 600 facilite l'expectoration et libère les voies respiratoires.**

Plus d'informations sur [www.swissmedicinfo.ch](http://www.swissmedicinfo.ch)

Veuillez lire la notice d'emballage.

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstofli 14, case postale, 6343 Rotkreuz, Tél: 041 763 74 11







# De jolis ongles en un tour de main

Les ongles sont vivants et doivent être traités avec douceur. Lors d'une manucure maison, il faut utiliser les bons outils pour en prendre soin et ne pas martyriser ses cuticules !

Taillés, limés, vernis : nos ongles exigent un peu d'entretien pour honorer nos mains.

Des jolies mimines, à quoi ça tient ? Une bonne hydratation, un soin particulier apporté à la forme des ongles et un entretien régulier de sa manucure sont un bon début. Et pour afficher des mains parfaites, pas besoin de souffrir, ni de filer chez une professionnelle. Avec la bonne trousse à outils, leur entretien se fait facilement à la maison. Une habitude à prendre et qui n'est pas réservée aux femmes, bien entendu !

**La pousse des ongles**  
Comme les cheveux, les ongles sont composés de kératine, une protéine compactée et dure. Leur partie visible sert de protection à la peau qui se situe en dessous. Bien qu'ils semblent insensibles, ils permettent de transmettre le toucher, les pressions. L'intensité de l'innervation et de la vascularisation de la zone qu'ils recouvrent, appelée lit unguéal, permet de ressentir ces sensations. Les ongles croissent par kératinisation des cellules produites par la matrice, soit la

**L'ongle croît par kératinisation des cellules produites par la matrice, soit la zone située à sa racine.**

zone située à leur racine. La lunule, ce demi-cercle blanc et la cuticule en sont la partie visible. Lentement mais sûrement, les ongles des mains poussent ainsi en moyenne de 3 millimètres par mois. C'est deux fois plus vite que ceux des orteils ! Il faut aussi savoir que le plat de l'ongle est vivant, même s'il est insensible lorsqu'on le coupe. Il a besoin de la circulation sanguine, d'oxygène et de nutriments pour grandir normalement. Des dermatologues conseillent



d'ailleurs de laisser ses mains au naturel entre deux manucures, car l'oxygène pénètre aussi par le dessus de l'ongle. Les vernir sans arrêt peut contribuer à les assécher ou à les fragiliser. Pensez aussi à vous munir d'un dissolvant doux pour ôter la couleur et à utiliser une base protectrice sous le vernis.

**Nettoyer**  
Pour prendre soin de ses mains, on commence par les nettoyer à l'eau tiède, avec une brosse à

**Les cuticules protègent de l'humidité et des microbes, il est donc déconseillé de les couper.**

ongles. Puis, on ôte les saletés coincées sous les ongles avec la pointe d'une lime métallique.

Maniez cette dernière délicatement pour éviter de décoller la peau de l'ongle.

Il faut aussi être doux avec ses cuticules, car ces petites peaux situées sur le rebord des ongles ont un rôle à jouer. Elles protègent le corps de l'humidité et des microbes. Il est donc déconseillé de les couper ! Mieux vaut les nourrir avec une crème ou une huile, puis les repousser doucement avec un bâton en bois. Les plus douilleux adopteront un feutre repousse-cuticule, un ustensile pratique doté d'une pointe en mousse, qui dépose en prime un soin sur l'ongle. Le ciseau de manucure sera lui réservé à un autre usage : couper les petites peaux disgracieuses qui apparaissent sur les mains malmenées ou en manque d'hydratation.

## Bien choisir son podologue

Qui n'a pas entendu dire ses parents qu'ils allaient chez la pédicure ? Si la terminologie mène la vie dure aux professionnels de la santé du pied, la distinction est aujourd'hui claire. Seul le podologue effectue des soins médicalisés du pied. Or, avec la nomenclature en cours d'adaptation dans certains cantons comme le Jura, le choix d'un professionnel qualifié mérite une clarification qui vous évitera les écueils lors du remboursement des soins effectués.

### Un PODOLOGUE pour quels soins ?

A l'instar du pédicure exclusivement habilité aux soins esthétiques, un podologue suit une formation d'études supérieures de trois ans reconnue par la loi fédérale sur les professions de la Santé publique. Pour avoir le droit d'exercer et d'utiliser le titre, il est soumis à l'autorisation du Médecin cantonal.

Le podologue est le spécialiste du pied, de l'équilibre et de la marche. Travaillant avec des instruments stérilisés, il est compétent pour traiter les pathologies dermatologiques (cor, œil de perdrix, hyperkératose etc.) et les pathologies unguéales (ongles hypertrophiés, incarnés, mycosés, etc.). Parfois même, il vous évitera les coûts d'une intervention chirurgicale (ongle incarné).

Spécialiste du membre inférieur, il confectionne des appareillages tels que les semelles orthopédiques, des orthèses, des orthoplasties et des orthonyxies. Il collabore avec des bottiers orthopédistes et les services de diabétologie, dermatologie, d'oncologie et d'orthopédie des hôpitaux et interviennent dans les EMS.

Le podologue intervient notamment sur les pieds dits "à risques" : patients diabétiques, personnes souffrant d'insuffisance artérielle, de neuropathies, etc. Il donne de précieux conseils de *chaussage*, informe le patient des conséquences de soins inadéquats : coricides à proscrire, chirurgie de "salle de bain" à proscrire, marche à pieds nus à éviter, etc. Il donne aussi des conseils d'hygiène de base pour le soin des pieds : coupe des ongles, prévention des mycoses interdigitales, etc.

**Un doute avant de prendre rendez-vous ? Contactez la Société Suisse des Podologues : [info@podologues.ch](mailto:info@podologues.ch) qui pourra vous orienter.**

## Limer et couper

Au moment de raccourcir ses ongles, il y a une règle à respecter : ne pas couper les coins, mais préférer les limer doucement. Des bords trop carrés favorisent en effet les problèmes d'ongles incarnés. En pénétrant dans la chair, ils peuvent causer des infections douloureuses. Si vos griffes sont trop longues, vous pouvez les raccourcir avec un coupe-ongle. Au moment de choisir cet outil, recherchez un ustensile ergonomique, facilement maniable et bien coupant. Pour procéder à la coupe, l'idéal est de débiter par un côté et de laisser dépasser au moins un millimètre sur le devant. Limez ensuite doucement le bord, afin de lisser la matière et d'empêcher les textiles de s'y accrocher. Pour vérifier que vous avez éga-

lisé vos dix ongles à la même longueur, c'est facile. Joignez vos mains paume contre paume, et regardez si certains ongles dépassent plus que d'autres !

Concernant la forme à leur donner – arrondie, carrée ou en amande –, tout est question de goût. Sachez toutefois qu'une manucure carrée augmente les risques de casse. Elle est donc à réserver aux ongles solides par nature, car de ce côté-là, nous ne sommes pas tous égaux : leur aspect dépend de différents facteurs comme l'héritage génétique, l'état de santé général ou l'alimentation. Le tabagisme a un autre effet secondaire, il les jaunit.

**Nourrir**  
Pour obtenir des mains douces et des ongles sains, une bonne hydratation est primordiale.

Massez-les doucement avec une crème riche, dédiée à cette partie du corps. Des huiles spécialement conçues pour soigner les cuticules peuvent compléter cette routine. On les masse sur chaque ongle et son pourtour. Comme nos mains sont exposées aux éléments extérieurs et lavées plusieurs fois par jour à l'eau chaude ou froide, l'épiderme a tendance à s'abîmer plus rapidement que sur les autres zones du corps. Pour les épargner, deux gestes à adopter : placer un savon doux sur le rebord du lavabo et mettre des gants au moment de faire la vaisselle. Un gommage de temps en temps permet aussi de recouvrer leur douceur, tout en éliminant les cellules mortes.

Tatiana TISSOT/Contenu & Cie

Vertrieb und Merchandising  
Beauty Brands und Accessoires, Haar- und Modeschmuck

- ✓ Fabriqué 100% en Suisse
- ✓ Inoxydable et stérilisable
- ✓ Fabrication manuelle de précision
- ✓ Standard de qualité le plus élevé
- ✓ Articles disponibles dans les couleurs suivante: noire, bleu royal, berry, vert neon

REGINE®  
SWITZERLAND

HQ  
PRODUCTS

REGINE lime à ongles saphir Inox, bleu royal

REGINE ciseaux à ongles Inox, berry

REGINE pincette biseautée Inox, noire

REGINE coupe-ongles Inox, vert neon

SWISS MADE  
PRECISION INSTRUMENTS



# Quand les cheveux tombent comme des feuilles mortes

Les traitements contre les chutes de cheveux varient selon l'origine de l'alopécie. Il faut donc d'abord en identifier l'origine.

À l'automne, certaines personnes souffrent d'une chute saisonnière de cheveux. À quoi est-elle due ?

Ses cheveux, on y tient ! Courts ou longs, bouclés ou lisses, ils font partie de notre personnalité. Alors s'ils font mine de tomber, c'est souvent un coup dur pour l'ego. Il s'agit cependant d'un phénomène plus courant à l'automne, époque des chutes passagères de cheveux.

Rappelons qu'il est naturel de perdre chaque jour une centaine de cheveux. Cela n'est pas un chiffre affolant, puisqu'une tête

**Contrairement aux idées reçues, l'alopécie automnale n'est pas provoquée par le changement de saison.**

en compte normalement entre 70'000 et 150'000. Composé d'une tige et d'un bulbe, chacun d'entre eux est enraciné dans le follicule pileux. Après une durée de vie comprise entre 3 et 7 ans, ils se détachent du cuir chevelu.

S'ils tombent en nombre à l'automne, il peut s'agir d'une alopécie passagère. Contrairement aux idées reçues, cette der-



nière n'est pas provoquée par le changement de saison ! Il s'agit plutôt d'une chute consécutive à la fatigue extrême cumulée pendant l'année, juste avant de partir en vacances pour l'été. Les conséquences ne deviennent visibles que quelques mois plus tard. Un autre facteur est l'exposition au soleil durant l'été. Ses rayons accélèrent la pousse des

cheveux au début de la belle saison. Ceux-ci sont donc plus nombreux à arriver en fin de vie au même moment, soit à l'arrivée de l'automne.

**Chute de cheveux passagère : comment y remédier ?**

Des pertes diffuses touchent soudainement certaines têtes à la rentrée. Ce type de chute de cheveux doit se traiter en amont. Ceux qui en souffrent chaque année peuvent avoir recours à des traitements visant à fortifier leur chevelure. Cela permettra d'éviter des pertes de volume trop importantes. L'idée est alors de protéger les fibres capillaires grâce à des compléments alimentaires enrichis en substances nutritives. Celles-ci vont permettre au bulbe d'être plus résistant. Le double objectif est de freiner les chutes, tout en encourageant la repousse. Ces soins contiennent des vitamines du groupe B, des acides aminés, des sels minéraux et des oligo-éléments. Les vitamines du groupe B, dont l'acide panthé-

nique et la thiamine, sont nécessaires à la bonne santé du cuir chevelu et des cheveux. La cystine, un acide aminé, participe directement à la formation de la kératine. Cette protéine est l'élément constitutif principal des cheveux, mais aussi des ongles.

**Autres types de calvities soudaines**

En cas de chute de cheveux, il est utile de consulter un médecin qui saura identifier le type d'alopécie et prescrire des soins adéquats. Certaines formes de calvitie apparaissent brutalement, comme celles provoquées par un choc ou une maladie. Il arrive alors que des mèches entières se détachent sans crier gare ! La cause peut être une maladie infectieuse, comme une grippe avec de fortes fièvres, ou un virus comme la rubéole ou la rougeole. Dans ce cas, les cheveux repousseront normalement en plusieurs semaines. L'alopécie aiguë est parfois causée par la prise de coupe-faim et de certains médicaments

pour lutter contre le cancer ou abaisser le cholestérol. Un choc psycho-affectif peut également provoquer une calvitie partielle ou totale, tout comme un accident, une chimiothérapie, une intervention chirurgicale ou un accouchement. Les cheveux tombent alors soudainement, ou dans les 2 à 3 mois suivant le traumatisme. Là encore, des traitements fortifiants contenant des vitamines B et de la cystine peuvent s'avérer utiles pour que la chevelure repousse en santé. Il faut cependant différencier ces cas de l'alopécie chronique, qui est le signe d'un problème hor-

**Les vitamines du groupe B sont nécessaires à la bonne santé du cuir chevelu et des cheveux.**

monal. Ici, les chutes de cheveux apparaissent comme plus importantes qu'elles ne devraient l'être au fil des mois. Les raisons ? Un trouble de la thyroïde ou une mauvaise assimilation du fer par le métabolisme par exemple.

**La calvitie commune, provoquée par les hormones mâles**

La forme de calvitie la plus connue est appelée "alopécie androgénétique". Elle est provoquée par la testostérone. Même s'il est vrai que les hommes y sont plus sensibles, elle touche aussi les femmes. La perte de cheveux s'étale ici dans le temps : progressivement, la qualité et la quantité des cheveux diminuent chez les individus trop sensibles aux hormones mâles. Chez eux, la testostérone se transforme en dihydrotestostérone (DHT), une substance qui accélère la croissance des cheveux. Les racines finissent par s'épuiser et laissent leur place à des trous peu esthétiques. Ce type d'alopécie commence chez certains dès la puberté, et est héréditaire. Chez les hommes, elle évolue progressivement depuis le front ou dégarnit le sommet du crâne. Lorsque les femmes en souffrent, le résultat est plus diffus et concentré sur le dessus de la tête. Malheureusement, il n'existe pas de remède miracle contre ce type de calvitie. Il est donc crucial d'agir avant d'être complètement dégarni ! Les fortifiants s'avèrent également utiles.

Par ailleurs, deux molécules parviennent à freiner la progression. Leurs noms sont le minoxidil et le finastéride. Le premier stimule la vascularisation sanguine et la multiplication de cellules à la base du bulbe capillaire. Dans certains cas, il permettrait même la repousse. Le second bloque, quant à lui, la transformation de la testostérone en DHT, ce qui a pour effet de diminuer les chutes. Les résultats laissent cependant parfois à désirer et ne sont pas identiques sur toutes les têtes. Heureusement, dans les laboratoires, les chercheurs continuent de plancher sur la conception de médicaments plus efficaces contre la calvitie. Histoire de répondre aux attentes de ceux qui craignent l'effet boule de billard !

Tatiana TISSOT/Contenu & Cie

## Le conseil de Pharmacie Populaire

### Les règles d'or pour avoir des beaux cheveux

- Pour respecter les écailles des cheveux, utilisez une brosse en poils de sanglier, au maximum 2 fois par jour.
- Pour améliorer la circulation sanguine du crâne, massez délicatement votre cuir chevelu lors du shampoing.
- Ne frottez pas vos cheveux avec votre linge, mais tamponnez-les doucement. Lorsqu'ils sont mouillés, ils sont plus fragiles !
- Nourrissez vos cheveux en consommant des aliments contenant des vitamines B comme les légumes verts, les légumineuses ou la viande. La vitamine A et le zinc sont aussi utiles pour fortifier les fibres capillaires.



## Chute de cheveux? Ongles cassants?

Démarrez avec une cure pantogar® de 3 mois:

- Renforce la croissance des cheveux en cas de chute de cheveux<sup>1</sup>
- En cas de grisonnement prématuré
- En cas d'ongles cassants

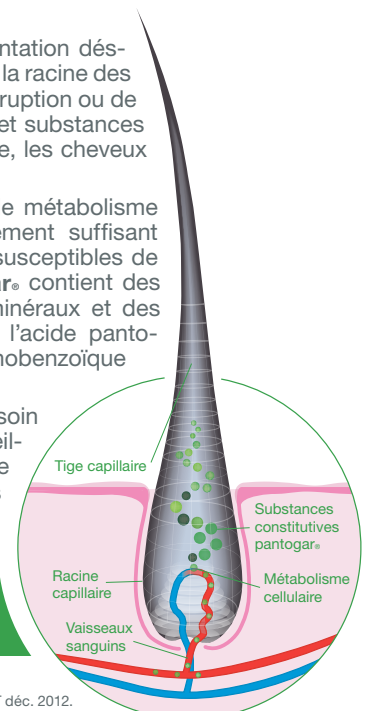


Disponible en pharmacie et droguerie. | Veuillez lire la notice d'emballage.  
[www.pantogar.ch](http://www.pantogar.ch)

Des perturbations hormonales, des infections, une alimentation déséquilibrée et/ou un stress chronique peuvent endommager la racine des cheveux et perturber le cycle de croissance. En cas d'interruption ou de réduction massive de l'approvisionnement en nutriments et substances constitutives de leurs racines par le métabolisme cellulaire, les cheveux peuvent tomber au bout de deux ou trois mois.

**pantogar®** agit par la voie des vaisseaux sanguins sur le métabolisme cellulaire. De cette manière est assuré l'approvisionnement suffisant des cheveux et des ongles en substances constitutives susceptibles de les maintenir en bonne santé et de les fortifier. **pantogar®** contient des vitamines du groupe B, des acides aminés, des sels minéraux et des oligo-éléments. Les vitamines du groupe B, telles que l'acide panthénique et la thiamine ainsi que l'acide para-aminobenzoïque sont indispensables au cuir chevelu et aux cheveux.

Une fois le cheveu tombé, les follicules capillaires ont besoin d'un soutien d'au moins 3 mois pour repousser. Les meilleurs résultats thérapeutiques sont atteints après 6 mois de traitement. C'est pourquoi l'utilisation de **pantogar®** sous forme de cure de 3 à 6 mois est préconisée.



Merz Pharma (Suisse) SA, 4123 Allschwil

<sup>1</sup> Par rapport au large spectre d'indications de pantogar®. | 2 IMS, Hair loss products, MAT déc. 2012.



# L'érosion dentaire : j'en fait mon affaire !

Alors que l'hygiène buccodentaire n'a jamais été aussi bonne, un nombre croissant de personnes souffre d'érosion dentaire.

Les acides contenu dans les aliments détruisent la dent, de l'extérieur, par couches successives. Mieux vaut les éviter et opter pour un soin dentaire approprié.

L'érosion dentaire est une usure chimique provoquée par des attaques acides qui affectent et dissolvent graduellement la substance des dents. Le phénomène, peu visible au début, commence par toucher l'émail avant d'atteindre la dentine sous-jacente. Si le mal n'est pas traité, un changement de couleur et une hypersensibilité peuvent survenir, exposant le patient à de fortes douleurs ainsi qu'à des conséquences esthétiques dans les cas les plus sévères.

Un mal de notre société moderne  
A l'origine du phénomène, des changements intervenus dans

notre style de vie et dans nos habitudes alimentaires. Les boissons sucrées ou énergétiques, les agrumes, certains médicaments comme la vitamine C ou l'aspirine, le vinaigre, ainsi que le vin, présentent une concentration élevée en acides. En outre, préserver son émail ne se limite pas à entretenir une bonne hygiène. Un nettoyage trop vigoureux peut s'avérer au contraire néfaste. Le brossage immédiat après le repas peut aussi être à la source

**Une alimentation trop riche en acides et un brossage trop abrasif mènent inévitablement à l'érosion dentaire.**

du problème, la salive n'ayant pas le temps d'accomplir son rôle de régulation protectrice. Par ailleurs, les personnes souffrant de pathologies caractérisées par des vomissements, comme l'anorexie ou la boulimie, s'exposent à l'érosion à cause du reflux des acides gastriques dans la cavité buccale.

**Adapter son hygiène et son comportement**  
Pour faire face à l'érosion dentaire, les spécialistes recommandent une protection continue des dents et des gencives et l'utilisation quotidienne d'un dentifrice concentré en fluorure afin de renforcer l'émail et augmenter la résistance aux attaques acides. Le produit doit présenter un PH neutre et combiner un faible pouvoir abrasif (RDA 30-40) avec des éléments capables de limiter la sensibilité dentaire. Il faut en outre privilégier une brosse souple, éviter les nettoyages trop intensifs et ne pas se laver les dents immédiatement après l'exposition à un aliment acide. Au-delà de l'hygiène buccodentaire, il faut bien évidemment limiter au maximum les boissons acides ou les boire de préférence avec une paille afin d'éviter le contact direct avec la dentition. La consommation de calcium (fromage, lait) et la stimulation de la salive grâce aux chewing-gums aident, par ailleurs, à réduire l'acidité.

Cecilia MASON/Contenu & Cie

# Faites front aux rides d'expression !

Les pattes-d'oie font leur apparition à force de contracter les muscles autour des yeux. Des crèmes permettent toutefois de retarder leur arrivée.

Les rides, impossible d'y échapper ! Par contre, des soins anti-âges adaptés permettent de retarder leur arrivée. Mais comment ces plis s'installent-ils sur nos fronts ? Les rides dites d'expression sont simplement causées par la contraction répétée des muscles du visage. C'est ainsi que les pattes-d'oie, situées aux coins externes des yeux, et les rides du lion, nichées entre les sourcils et le

front, font leur apparition. Le relâchement cutané lié à l'âge provoque également des sillons sur le cou ou autour des lèvres.

**Pour contrebalancer l'apparition des rides, des soins misent sur des actifs qui stimulent les cellules, comme le rétinol et l'acide hyaluronique.**

**Au cœur des cellules**  
L'apparition des sillons est due à trois mécanismes :  
• Le premier facteur est la **perte progressive d'élasticité** de la peau liée au vieillissement, alors que le rythme de renouvellement des cellules ralentit. Comme la peau est moins tendue, elle se creuse et les plis apparaissent.

• Le deuxième facteur est le **stress oxydatif**, causé par les radicaux libres. Ces molécules agressent nos cellules et favorisent leur vieillissement prématuré. Pour contre-attaquer, adoptez une alimentation riche en composés antioxydants !  
• Le dernier facteur est le **vieillessement hormonal**. Au fil du temps, le corps sécrète moins d'œstrogènes, qui sont associés à la production de collagène et d'élastine, deux substances essentielles pour l'élasticité de la peau. Si le moment où ces facteurs agissent est déterminé par l'héritage génétique, des causes externes peuvent aggraver le phénomène. C'est le cas des rayons UV ou du tabac, qui accélèrent le vieillissement des cellules et qui sont donc à éviter !

5x par jour.

2x par jour.

De nombreux aliments bons pour la santé, comme p. ex. des fruits, contiennent des acides susceptibles de ramollir l'émail dentaire. Ceci peut entraîner une dégradation lente et irréversible de l'émail. Les experts recommandent SENSODYNE® ProEmail® pour durcir l'émail dentaire et le rendre plus résistant aux attaques acides.

Utiliser SENSODYNE® ProEmail® deux fois par jour pour durcir l'émail dentaire.

www.dental-expert.ch

Tatiana TISSOT/Contenu & Cie

Je dis non à un visage qui marque mon âge en fin de journée.

PEAUX SENSIBLES  
CONTIENANT DU VICHY  
SANS PARABEN

LE 1<sup>ER</sup> EFFET LIFTING JOURNALIER POUR UNE CORRECTION CONTINUE RIDES-FERMETÉ.

NOUVEAU

**LIFTACTIV SUPREME**

10H  
16H  
19H

DU MATIN JUSQU'AU SOIR :  
■ PEAU LISSE  
■ TRAITS LIFTÉS

DÈS 1 MOIS :  
■ EFFET LIFTING GLOBAL

VOTRE NOUVEAUTÉ, MAINTENANT AVEC LE SOIN YEUX GRATUIT !\*

VOTRE PEAU IDÉALE  
**VICHY**  
LABORATOIRES

\*Dans la limite des stocks disponibles.



Vitamines : prévenir ou guérir ?

Notre Pharmacien vous répond

La prise préventive de compléments alimentaires quand "tout va bien" pourrait-elle être discutable, si l'on part du principe qu'une alimentation saine et équilibrée est censée couvrir les principaux besoins en micronutriments ?

Recommandations officielles Dans nos pays industrialisés, force est de constater que des états de carence vitaminique sévères sont désormais rarement observés. Ce qui ne signifie pas que les habitudes alimentaires modernes garantissent l'acquisition de tous les nutriments essentiels dont le corps a besoin, bien au contraire. Dès lors, comment savoir si nous manquons de vitamines ? Faire un contrôle sanguin chaque six mois ? Ce ne serait pas très efficace, ni du goût des assurances. Certes, il existe des recommandations officielles spécifiant les doses optimales de vitamines et de minéraux nécessaires aux personnes en bonne santé, mais de nombreux facteurs sont susceptibles de modifier les besoins de base : l'âge, le poids, la gros-



sesse, l'activité physique, le style de vie, l'environnement, pour ne citer que les plus connus. Pas si simple Attendre que des symptômes se manifestent pourrait constituer une approche pragmatique : le médecin peut alors cibler des éléments particuliers : magnésium en cas de crampes, calcium et vitamine D en cas d'ostéoporose, etc. Toutefois, on sait que les symptômes de déficits vitaminiques se développent lentement et sur une période prolongée, et l'on peut légitimement se demander s'il faut attendre qu'ils apparaissent pour agir. Mais dans ce cas, quand faut-il commencer ? A 20 ans ? A 40 ans ? Les effets d'une consommation de longue durée ne sont pas tou-

jours connus, sans parler de la question de l'accumulation des vitamines solubles dans les graisses, comme les vitamines A, D, et E. Ni des risques de surdosage, sachant que de nombreux aliments industriels (boissons, céréales, ...) sont eux aussi déjà enrichis en vitamines et minéraux. On constate donc que la prise de vitamines et de minéraux à été banalisée à tort et est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît. L'achat impulsif au supermarché ou sur Internet devrait logiquement être banni des habitudes, au profit d'une évaluation personnalisée avec un professionnel de la santé. Denis Köstenbaum Pharmacien responsable Pharmacie Populaire « Plainpalais »

Journée internationale des personnes âgées

Chaque premier jour du mois d'octobre, nous célébrons la Journée internationale des personnes âgées. Cette dernière a pour but de rappeler que les aînés ont des droits et qu'ils doivent être respectés. Avec une espérance de vie qui augmente constamment, compter davantage sur la force vive des anciens est une évidence.

L'indépendance, le droit à être écouté, l'épanouissement personnel et la dignité des seniors sont des principes qui ont été édictés par l'Organisation des Nations unies (ONU) le 1er octobre 1991, date de la première Journée internationale des personnes âgées. Sans cesse depuis, ils doivent être rappelés, d'autant que la part des aînés prend une importance toujours plus grande dans nos sociétés. En effet, d'ici une trentaine d'années, un tiers de la population des pays dits « développés » sera âgée de plus de 60 ans. Parmi ceux-ci, 10% auront plus de 80 ans.

Actuellement, dans l'Union européenne, on estime que les 70 millions de personnes âgées participent encore trop peu aux processus décisionnels et que la consultation des organisations représentatives des aînés n'est pas systématique. Lors de cette journée internationale, les différentes activités organisées tenteront de rappeler la nécessité de prendre en compte la citoyenneté de cette importante population.

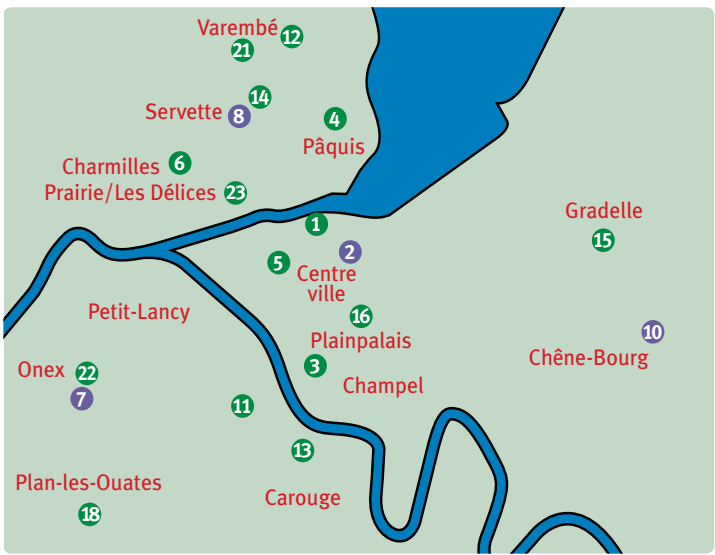
Une politique genevoise qui favorise l'autonomie Le Canton de Genève vient d'adopter sa politique publique cantonale en matière de santé pour les prochaines années.



et de coûts. Aussi, les autorités prévoient de bâtir 500 nouveaux logements avec encadrement pour personnes âgées (IEPA). Selon les estimations, la démarche permettrait au Canton de limiter l'augmentation des coûts à hauteur de 48 millions de francs en évitant le placement en établissement médico-social (EMS). Autre mesure prévue, soutenir financièrement les proches aidants. Vous l'aurez compris, le vieillissement de la population est l'un des enjeux clés de nos sociétés et les mesures doivent être prises aujourd'hui, car après tout, ce sont nous les aînés de demain. Judith MONFRINI/Contenu & Cie

Dans chaque quartier, votre Pharmacie Populaire

- CAROUGE 13 Carouge Av. Cardinal-Mermillod 36 Tél. 022 318 69 13 11 Epinettes Rue des Epinettes 20 Tél. 022 318 69 11
- CENTRE VILLE 1 Cité Rue de la Confédération 3 Tél. 022 318 69 01 2 Grosclaude Cours de Rive 2 Tél. 022 819 01 01
- CHARMILLES 6 Charmilles Place des Charmilles 1-3 Tél. 022 318 69 06
- CHÊNE-BOURG 10 Trois-Chêne Rte de Genève 33 Tél. 022 318 69 10
- FLORISSANT 16 Tranchées Blvd des Tranchées 24 Tél. 022 318 69 16
- GRADELLE 15 Gradelle Av. des Cavaliers 1 Tél. 022 318 69 15
- GRAND-PRÉ 14 Grottes & Beaulieu Rue Carteret 42 Tél. 022 318 69 14
- PÂQUIS 4 Navigation Rue de la Navigation 1, angle rue des Pâquis Tél. 022 318 69 04
- PETIT-LANCY/ONEX 7 Petit-Lancy/Onex Rue des Bossons 88A Tél. 022 318 69 07 22 Caroll Ch. de la Caroline 18A Tél. 022 792 86 66
- PLAINPALAIS 5 Mail Av. du Mail 2 Tél. 022 318 69 05 3 Plainpalais Rue de Carouge 55 Tél. 022 318 69 03



- PLAN-LES-OUATES 18 Plan-les-Ouates Route de Saint-Julien 176 Tél. 022 318 69 18
- PRAIRIE/LES DÉLICES 25 Voltaire Rue Voltaire 30 Tél. 022 344 73 80
- SERVETTE 3 Drugstore Rive Droite Rue de la Servette 81-83 Tél. 022 318 69 08
- VAREMBÉ 21 Colombettes Ch. des Colombettes 1 Tél. 022 318 69 21 12 Varembe Rue Montbrillant 67 Tél. 022 318 69 12



Objectif Santé Pharmacie Populaire

N°21 Octobre 2014

Editeur : Pharmacie Populaire, rue Carteret 42, case postale 160, 1211 Genève 7. Tél : 022 918 09 00, fax : 022 918 09 30, www.pharmaciepopulaire.ch

e-mail : objectifssante@pharmaciepopulaire.ch

Rédacteur responsable : Eric Bardone

Rédacteurs : Nathalie BOTTOLIER, Cecilia MASON, Judith MONFRINI et Tatiana TISSOT / Contenu & Cie

Denis Köstenbaum / Pharmacie Populaire

Ralph Briner / Étudiant en médecine

Maquette : synthese, Lausanne, www.synthese.ch

Impression : CIE centre d'impression SA

Tirage : 80'000 ex.

une publication Pharmacie Populaire

|                                      |                                   |                                |                           |                        |                            |                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| Salade                               | Jeu                               | Projet                         | Jupe                      | Psitt...!              | Menée                      | Séparer                            |
| Action d'isoler                      | Mammifère rongeur                 | de loi (anglais)               | Partie de plaisir         | Canton romand          | Comble de louanges         | une substance du corps             |
| 3                                    |                                   | Dieu                           |                           |                        | 4                          |                                    |
| Deux, à Rome                         |                                   | Couché                         |                           |                        | Pas onze                   |                                    |
| Fais disparaître                     | 10                                | Napperon                       |                           | 16                     | Souffrance physique        | 14                                 |
|                                      |                                   | Unité monétaire de la Roumanie |                           | Incapable de parler    | 13                         |                                    |
| Tunique vasculaire de l'oell Couleur |                                   |                                | Evêque de Noyon           | 17                     | Durcissement de l'épiderme | Pièce porteuse de la ferme         |
| 9                                    |                                   | Fait chaud                     |                           | Monnaie bulgare        |                            |                                    |
|                                      |                                   | Insigne décoratif              |                           | Dieu des Vents         |                            | 12                                 |
| Groupe pétrolier, issu en 1954       | Examinée en touchant avec la main | Blessure                       |                           |                        | Musique populaire          |                                    |
|                                      |                                   | Petite plaie insignifiante     |                           | 5                      | Pays d'Afrique             |                                    |
|                                      | Sans engrais                      | Organiser                      | Nom gaélique de l'Irlande | 1                      | Cité antique               |                                    |
| Injuré                               |                                   |                                | Tsigane                   |                        | Disposer les couleurs      |                                    |
| Chien                                |                                   |                                | Grand cerf                |                        |                            | 8                                  |
|                                      |                                   |                                | Satellite de la Terre     |                        | Composé porteur d'alcool   |                                    |
|                                      |                                   |                                | Il rend la partie nulle   | 6                      |                            | Balle de service qui fait le point |
| Personne qualifiée dans son métier   |                                   | Message                        |                           | Personne qu'on choisit |                            |                                    |
|                                      |                                   | Canton alémanique              |                           | Sigle                  |                            |                                    |
|                                      |                                   | Bon état physiologique         |                           | Ville d'Allemagne      | 2                          |                                    |
| 7                                    |                                   |                                |                           |                        | En matière de              |                                    |
| Etre imaginaire                      |                                   |                                |                           |                        | Masse de pierre            |                                    |
| Pinaillleuse                         |                                   |                                | 11                        |                        | Bande de tissu             |                                    |

Les fruits sont ...

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|

Au moins 5 portions de fruits et/ou de légumes par jour, pourquoi ?

Parce qu'ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres et parce que leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies apparaissant à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... Enfin et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.