

Tout savoir sur l'homéopathie...

Interview actualité, page 3



Cosmétologie : la nature au pouvoir!

Actualité, page 4

Quand le rhume guette...



Vie pratique, page 6

Objectif Santé

Supplément Santé offert par **Pharmacie Populaire**

Actualité

Passez l'hiver sans problème!

La période hivernale est propice à la transmission de germes et de maladies, notamment les rhumes, toux ou encore les angines. Pour attaquer cette période en toute sérénité, différentes thérapies naturelles sont à disposition. **Page 5**

Bien-être

Le coup de pouce des compléments alimentaires

Fatigue passagère, période d'examen, régime: la supplémentation peut améliorer la forme lors de périodes difficiles. **Page 7**

Me soigner

Brûlures d'estomac: au feu, les pompiers!

Les brûlures d'estomac peuvent être atrocement douloureuses et vous tenir éveillé toute la nuit. Pourtant, c'est un mal courant et le plus souvent bénin, généralement causé par un dérèglement de l'équilibre gastrique ou symptôme d'un reflux gastro-oesophagien. **Page 8**

Tout sur la toux grasse

Non seulement votre toux ne s'est pas calmée, mais elle s'accompagne de sécrétions de plus en plus productives. C'est ce qu'on appelle une toux grasse. **Page 10**

Quizz

Je veux une chevelure de star!

Les conseils de grands-mères visent dans le mille en général. Mais certaines idées fausses sont plus tenaces que d'autres. Alors suivez nos conseils pour démêler le vrai du faux! **Page 11**

La médecine au naturel

Homéopathie, médecine anthroposophique, acuponcture ou encore phytothérapie... les médecines naturelles connaissent actuellement un fort succès. Souhait d'une médecine plus naturelle ou manque d'offre de la part de la médecine moderne: les motifs pour passer à une médecine complémentaire ne manquent pas.



Au travers des âges et des civilisations, différents types de médecine se sont créés et développés. Chacun se fondait sur la compréhension du corps, de la maladie mais aussi des croyances telles que la magie ou la

religion d'un groupe donné. C'est au 19^{ème} siècle que la médecine connaît un tournant grâce à des innovations majeures et devient la médecine que l'Occident qualifie de «moderne». Cependant, certaines médecines tra-

ditionnelles ont persisté et d'autres ont été créées ou adaptées à la société actuelle: ce sont les médecines aujourd'hui dites alternatives, naturelles ou encore complémentaires. **Actualité, Page 2-5**



Édito

Les Automnales 2014

Pour leur 6^{ème} édition, *Les Automnales*, votre Foire à Genève, auront lieu du 7 au 16 novembre 2014 à Palexpo avec, comme invité d'honneur, le Brésil.

Considérée comme l'une des institutions genevoises depuis ses débuts, cet événement est LE rendez-vous annuel des Genevois et de leurs voisins. C'est ainsi que cet automne plus de 135'000 visiteurs se retrouveront en famille ou entre amis pour dix jours de fête, au rythme de la samba et de la bossa nova! Une bonne façon de faire le plein de soleil en plein mois de novembre, non?

Si l'on se rend aux *Automnales*, c'est avant tout pour faire de bonnes affaires et découvrir des nouveautés, c'est aussi un endroit où l'on va pour participer à de nombreuses animations, déguster une spécialité locale en famille ou entre amis, s'offrir un moment de détente après le travail et mille autres raisons que vous découvrirez au fil de votre visite.

Toujours à la pointe de l'innovation, Pharmacie Populaire vous proposera, sur son stand No. J07, d'analyser vos capacités de défenses anti-oxydantes et vous indiquera si celle-ci sont suffisantes pour faire face aux radicaux libres qui pourraient parasiter votre corps. Grâce à la présence de diététiciennes, **Pharmacie Populaire** pourra ainsi vous conseiller des ajustements d'hygiène de vie, voire la prise de compléments antioxydants.

Nous vous souhaitons une très belle foire.

La rédaction d'Objectif Santé

A l'occasion des Automnales 2014

Pharmacie Populaire vous offre :

500 entrées gratuites

PALEXP
WWW.AUTOMNALES.CH

PHARMACIE POPULAIRE AUX AUTOMNALES 2014...



C'EST TOUT MOI!

BON

POUR DES ENTRÉES GRATUITES* AUX AUTOMNALES 2014

• À échanger dans une des Pharmacie Populaire de Genève jusqu'à épuisement du stock.

Les Automnales, votre Foire d'automne, à Genève, du 7 au 16 novembre 2014 à Palexpo.

Visitez le stand de Pharmacie Populaire et profitez de nos nombreuses offres!

*2 par personne maximum

Pharmacie Populaire
Ma pharmacie

Les médecines naturelles en Suisse

Prévention de maladies, stimulation du corps et de l'esprit, regain d'énergie : les effets des médecines naturelles sont multiples et propres à chaque type de thérapie. Elles connaissent un attrait de plus en plus important pour la population.

Les médecines complémentaires existent depuis de nombreuses années, leur accessibilité et la prise en charge par l'assurance maladie de base ont été améliorées seulement depuis peu.

Médecines complémentaires : le cas Suisse

Les médecines complémentaires se distinguent de la médecine moderne occidentale, car elles ne font pas partie

Les personnes les plus intéressées par l'homéopathie en Suisse sont la famille et notamment les parents.

intégrante de la tradition académique ou du système de santé dominant du pays. Celles-ci représentent une entité de la médecine qui recouvre différentes appellations, on parle ainsi de médecine naturelle, traditionnelle, alternative, parallèle ou encore douce. En Suisse, certaines médecines complémentaires étaient remboursées dès



1999, mais ont été supprimées en 2005 après avoir été évaluées comme étant inefficaces. Il faudra attendre la votation populaire de 2009 qui avait pour but de plus prendre en compte les médecines complémentaires pour ouvrir à nouveau le débat. Ainsi, durant une période de cinq ans, soit de 2012 à 2017, cinq disciplines sont réintégrées à l'assurance maladie de base à titre d'essai et sont donc remboursées.

Lesquelles sont prises en charge ?

Les cinq disciplines sont les suivantes : l'homéopathie, la médecine anthroposophique, la médecine traditionnelle chinoise, la thérapie neurale (ou neuralthérapie) et la phytothérapie.

L'homéopathie est une médecine qui se base sur plusieurs principes, elle traite l'individu dans sa globalité plutôt que de se concentrer sur la maladie (cf. interview). La médecine anthroposophique traite la personne dans sa globalité car elle tient compte de l'être humain dans sa dimension physique mais aussi spirituelle. Les thérapies et remèdes anthroposophiques sont généralement préparés avec des substances naturelles. On retrouve donc des produits d'origine minérale, végétale ou animale disponibles en pharmacie. La médecine traditionnelle chinoise est très ancienne, elle daterait d'il y a plus de 3000 ans avant J.-C. Elle travaille sur la gestion de l'équilibre de l'énergie interne appelée Qi

par diverses approches : phytothérapie, acupuncture, massages ou encore diététique. La thérapie neurale est un procédé qui utilise des injections d'anesthésiques locaux à des endroits précis du corps. Elle se base sur l'idée que l'organisme n'arrive pas à guérir de manière spontanée du fait d'un blocage, ces injections permettent ainsi de lever cette «barrière». La phytothérapie est la thérapie par les plantes. Les traitements de phytothérapie utilisent les extraits de plantes et les principes actifs naturels. Cette médecine est utilisée depuis des siècles par différentes civilisations, les plus anciennes traces datent d'il y a plus de 5000 ans en Mésopotamie.

Les autres médecines naturelles

Bien que les cinq médecines complémentaires listées auparavant soient remboursées par toutes les assurances maladies de base, certaines autres peuvent l'être aussi selon son assurance. Parmi les médecines alternatives les plus connues se trouvent l'ostéopathie, la chiropraxie, les médecines énergétiques ou encore l'hypnose. Il en existe aussi d'autres moins connues, telles que l'apithérapie qui consiste à utiliser des produits des abeilles, la gélothérapie qui est basée

sur le rire ou encore la lithothérapie qui utilise des minéraux et des roches à des fins thérapeutiques.

A qui s'adresser ?

Si vous envisagez d'entamer une thérapie de médecine complémentaire, il est recommandé de consulter un spécialiste. Cependant certains produits, notamment homéopathiques,

Il y aurait environ 40'000 personnes en Suisse qui proposent des thérapies basées sur les médecines complémentaires.

anthroposophiques et phytothérapeutiques, sont disponibles en pharmacie. On compte en Suisse environ 17'000 thérapeutes de médecine complémentaire selon le registre de médecine empirique (RME). Selon ce même registre, il a été observé que le nombre de thérapeutes a plus que triplé durant cette dernière décennie. Ce nombre reflète notamment la volonté de la population de consulter ailleurs que chez des médecins ou des centres «modernes».

Ralph BRINER/Étudiant en médecine

L'offre de Pharmacie Populaire

Weleda Neurodoron
80 comp.
15.90
au lieu de 19.90

Weleda Neurodoron
200 comp.
29.50
au lieu de 36.90





WELEDA
Depuis 1921

En cas d'épuisement nerveux Neurodoron® comprimés

Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 novembre 2014, jusqu'à épuisement des stocks.

Ceci est un médicament. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage. www.swissmedicinfo.ch Weleda SA, 4144 Arlesheim, www.weleda.ch

Le thème du mois

Tout savoir sur l'homéopathie...

C'est l'une des branches de la médecine non conventionnelle la plus connue et répandue : l'homéopathie attire de nombreuses personnes. Elle propose en effet des thérapies et des traitements variés et adaptés à chacun.

Pour mieux comprendre les principes ainsi que les utilisations de l'homéopathie, M^{me} Abia de l'entreprise Boiron spécialisée dans les traitements homéopathiques a accepté de répondre à nos questions.

Pharmacie Populaire: D'où vient l'homéopathie ?

M^{me} Abia: L'homéopathie repose sur des principes mis au point par le médecin allemand Samuel Hahnemann au 19^{ème} siècle. Le médecin homéopathe prend en compte le principe de similitude afin de dresser un diagnostic. Ce principe s'appuie sur le postulat que le semblable guérit le semblable. L'origine du mot Homéopathie vient du grec *Homéo*, qui signifie «semblable» et *Pathie* signifiant «souffrance». Le principe d'individualisation est également présent: les symptômes sont recherchés en tenant compte des caractéristiques propres à chaque individu. Les médicaments homéopathiques sont également fortement dilués.

Sur quels principes se base l'homéopathie ?

Elle repose sur 3 principes:

- **Similitude**: toute substance capable, à dose pondérale, de provoquer des symptômes chez un individu sain peut, à dose infinitésimale, guérir ces mêmes symptômes chez un individu malade.
- **Individualisation**: chaque individu réagit à sa manière, selon sa constitution, son tempérament, son passé, etc... Il s'agit donc plus pour le médecin de soigner un malade qu'une maladie.
- **Infinitésimal**: en application du principe de similitude, l'homéopathie utilise les effets thérapeutiques des substances en atténuant leur toxicité (réduction des effets secondaires,



amélioration du confort du patient) par l'emploi de très petites doses jusqu'au niveau dit «infinitésimal».

L'homéopathie est-elle une médecine non conventionnelle ?

L'homéopathie n'est pas une médecine. C'est une possibilité thérapeutique qui fait partie d'un domaine plus vaste: la médecine. Les matières premières à la base des médicaments homéopathiques sont:

- des sources **végétales**, comme l'*arnica*. Les récoltants répondent à un cahier des charges strict: éloignement des sources de pollution, respect des écosystèmes et des bonnes pratiques agricoles...
- des souches d'origine **animale**, comme l'abeille ou les venins de serpents.
- des souches d'origine **minérale** ou **chimique** comme l'arsenic ou le sel de mer.

Quelle est la place de cette thérapeutique dans notre société? Dans quels cas peut-on bénéficier de l'homéopathie ?

Les médicaments homéopathiques peuvent être utilisés:

- Pour des pathologies du quotidien (sevrage tabagique, troubles du sommeil, stress, rhume, mal des transports...) mais également avec le conseil d'un médecin pour des pathologies plus importantes, et notamment chroniques (allergies, stress...). Les médicaments BOIRON avec indications thérapeutiques comme *Oscillococcinum* (états grippaux), *Stodal* (toux), ou *Camilia* (poussées dentaires) sont particulièrement adaptés à une utilisation familiale de première intention.
- En complément d'autres thérapeutiques ou d'autres médicaments. L'homéopathie est de plus en plus utilisée par exemple dans les soins de supports en cancérologie où elle contribue à soulager les patients des effets secondaires des chimiothérapies.

Quels sont les types de personnes qui tendent à se tourner vers l'homéopathie ?

Aujourd'hui, en Suisse, les personnes les plus intéressées par l'homéopathie sont les parents, les familles. Il n'est pas rare que les femmes découvrent les possibilités des médicaments

L'info de Pharmacie Populaire

Quelles médecines à disposition ?

En Suisse, un large panel de médecines complémentaires existe et il peut être difficile de s'y retrouver. Certaines classifications permettent de rendre cela plus clair, en voici une:

- **Les thérapies manuelles** qui utilisent le contact physique et des mobilisations: le massage, l'ostéopathie, la kinésithérapie
- **Les systèmes complémentaires complets**: la naturopathie, la médecine anthroposophique, éventuellement l'homéopathie
- **Les thérapies basées sur l'usage de remèdes et de principes actifs**: la phytothérapie, l'homéopathie, la thérapie neurale
- **Les thérapies traditionnelles**: médecine traditionnelle chinoise, *Ayurveda*
- **Les thérapies «mind body»** qui regroupent le corps et l'esprit en une seule entité: la méditation, le *Reiki*, le *biofeedback*
- **Les thérapies diagnostics**: l'iridologie qui utilise l'iris pour examiner le patient

homéopathiques lors de leur grossesse car ils ont de nombreux avantages: ils sont sans contre-indications, sans effets secondaires connus, sans interaction médicamenteuse et sans accoutumance: l'homéopathie est une thérapie pour toute la famille (y compris en vétérinaire).

Est-il préférable de consulter un médecin homéopathe de manière régulière ou est-il aussi possible d'utiliser l'homéopathie en automédication ?

Les traitements homéopathiques sont prescrits pour soigner des symptômes aigus, mais aussi chroniques. Cette thérapie peut guérir de petits maux tels que piqûres d'insectes, brûlures, courbatures, fièvres, fatigue, mal des transports, angoisses, indigestions, etc. Pour traiter les symptômes aigus, le patient peut faire le choix de l'automédication. Dans ces pathologies nous trouvons l'homéopathie comme tout autre produit OTC, mais sans effets secondaires ni contre indications. En revanche pour soigner les pathologies chroniques, il est préférable de s'orienter vers un médecin homéo-

pathe, qui établira un diagnostic et préconisera un traitement efficace.

Sous quelles formes peut-on retrouver des médicaments homéopathiques ?

Il existe deux grandes familles de médicaments BOIRON:

- Ceux qui mentionnent des indications thérapeutiques et une posologie. On les trouve sous forme de comprimés, sirops, pommades, unidoses liquides... On parle généralement de «médication familiale».
- Ceux qui ne mentionnent ni indication thérapeutique, ni posologie, généralement présentés sous forme de tubes granules ou doses globules. Ces médicaments peuvent être utilisés dans le cadre de traitements individualisés pouvant correspondre à différentes pathologies. On parle généralement de médicaments «à nom commun».

Propos recueillis pour Pharmacie Populaire par Ralph BRINER, étudiant en médecine, auprès des laboratoires Boiron

Mou moment naturel

Biotta®

Le pionnier suisse du bio

L'offre de Pharmacie Populaire

-20%

sur toute la gamme

Tous les bienfaits de la nature en bouteille

Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 novembre 2014, jusqu'à épuisement des stocks.

Cosmétologie : la nature au pouvoir!

Chaque jour, nous prenons soin de notre peau afin de la protéger du vieillissement prématuré et des influences de l'environnement. Malgré cela, de plus en plus de personnes souffrent d'une sensibilité accrue aux irritations. Les nouvelles générations de produits cosmétiques naturels offrent des solutions innovantes.

Qualité, efficacité, respect de l'environnement : les cosmétiques naturels ne manquent pas d'atouts.

Les qualités de peau:

Connaitre son type de peau est un préalable important pour choisir des soins spécifiquement adaptés :

- Une **peau saine** a un aspect lisse, mat et régulier. Ni sèche, ni grasse, elle ne devrait pas présenter de problèmes particuliers, sauf si elle est soumise à des agressions extérieures telles que le vent, le soleil ou la pollution.
- Les **peaux grasses** résultent d'un excès de sécrétion de sébum, qui dilate les pores et rend la peau luisante. Celle-ci se déshydrate et s'irrite facilement.
- Les **peaux dites mixtes** sont une variante des peaux grasses, où les zones brillantes sont localisées uniquement sur le menton, le nez et le front, tandis que le reste du visage ne présente pas de déséquilibre.
- Les **peaux sèches**, au contraire, manquent de sébum. Mal protégées, trop fines, elles ont tendance à se déshydrater, provoquant tiraillements et inconfort d'intensité variable selon le degré de sécheresse.

Indépendamment de ces catégories générales, il importe de tenir compte de l'âge de la peau, que ce soit pour soigner la peau fragile de bébé ou, plus tard, pour prévenir l'apparition des rides.

Un soin vaut mieux que deux tiraillements!

Chaque peau est différente et doit être soignée en fonction de ses caractéristiques propres. Les quelques recommandations de base qui suivent ne remplacent pas les conseils d'une spécialiste en dermo-cosmétique mais vous aideront à partir du bon pied.

Dans tous les cas, le nettoyage du visage matin et soir avec un produit doux est indispensable. Pour les peaux sèches, utiliser un nettoyant anti-déshydratation, puis appliquer un soin hydratant protecteur. Les peaux grasses nécessitent, elles, un soin matifiant stabilisateur de la production de sébum, généralement sous forme de fluide, gel ou émulsion. Ce type de peau tire d'indéniables bénéfices à effectuer en plus, deux fois par semaine un gommage, alors que les peaux sèches bénéficieront des bienfaits d'un masque hydratant.

Enfin, ne jamais oublier de boire régulièrement, l'hydratation de la peau étant directement liée à la quantité d'eau absorbée.

Une nature généreuse

L'attachement des consommateurs à une plus grande naturalité des produits qu'ils achètent s'est confirmé ces dernières années. Les cosmétiques sont bien évidemment concernés. A juste titre puisque le pouvoir de



guérison de la nature s'adresse particulièrement bien à la peau, dans une symbiose biologique multifonctionnelle. L'efficacité des formulations naturelles modernes n'en finit pas d'étonner, à l'image, par exemple de la précieuse huile d'*Inca Inchi*. D'origine péruvienne, cette huile est incroyablement riche en acides gras insaturés (plus de 90%), dont la moitié d'oméga-3 et un tiers d'oméga-6, qui lui confèrent des propriétés régénératrices, protectrices, anti-inflammatoires, assouplissantes et restructurantes hors du commun.

Des labels à la pelle...

Un nombre important de labels bio et phyto coexiste actuellement, tant au niveau national qu'international. Cette cohue de normes s'explique d'une part par la variété de domaines couverts: alimentation, matières premières, textiles, cosmétiques, à chacun son label! Et d'autre part par la concurrence entre les différents labels, enjeux économiques obligent. Tant mieux pour le consommateur car c'est lui que ces certificats entendent protéger. Car un label est une garantie que le produit sur lequel il est apposé répond à certaines exigences. Il faut cependant être conscient que ces critères présentent une forte variabilité, puisque c'est l'organisme responsable du label, privé ou public, qui les définit. Il y a donc des labels plus ou moins exigeants, et rares sont les consommateurs véritablement informés. L'idéal serait une norme unique, mais ce n'est de loin pas à l'ordre du jour et la situation actuelle est préférable à l'absence de contrôles.

Le cas des produits naturels est intéressant car le terme «naturel» en lui-même n'a aucune valeur réglementaire et est utilisé abusivement dans de nombreux cas. Ainsi une crème cosmétique comportant

moins d'1% d'extrait de plante et 99% de produits chimiques peut être déclarée «d'origine naturelle» par son fabricant. On comprend dès lors l'intérêt d'une procédure définissant les substances utilisées et vérifiant chaque étape de la production: culture, traitement des ingrédients, fabrication, conditionnement, expédition.

Voici quelques principaux labels rencontrés en cosmétique naturelle et bio :



ECOCERT

Entreprise indépendante, agréée par les pouvoirs publics, Ecocert a contribué à l'essor de l'agriculture biologique dans les années 1990 et est devenu une référence de la certification biologique dans le monde.



NATRUE

Centré sur les cosmétiques naturels, ce label distingue trois catégories: les cosmétiques naturels, les cosmétiques naturels partiellement bio et les biocosmétiques. Exigeant, il surveille toutes les étapes, de la fabrication jusqu'à la commercialisation.



BDIH

Pionnier de la certification depuis près de 50 ans et spécialisé dans la culture bio, c'est un des leaders en Allemagne.



COSMEBIO

Regroupant les principaux fabricants de cosmétiques, ce label français garantit au minimum 95% d'ingrédients d'origine naturelle dans le produit fini.

Denis KÖSTENBAUM
/Pharmacie Populaire

Le conseil de Pharmacie Populaire

Pourquoi choisir un produit cosmétique naturel ?

Sujet sérieux s'il en est, puisque les utilisatrices et utilisateurs de cosmétiques classiques s'appliquent quotidiennement sur la peau des préparations susceptibles de contenir jusqu'à 80 composants chimiques! Certains de ces produits sont certes de qualité irréprochable, mais le choix d'un cosmétique bio ou naturel, labellisé évidemment, présente plusieurs avantages :

- 1 L'excipient principal provient du règne végétal (huile de jojoba, de karité, etc.) alors que les produits conventionnels contiennent souvent des corps gras issus du pétrole (cire, vaseline, paraffine) ou synthétiques (silicone).
- 2 Les adjuvants, additifs et conservateurs chimiques en tous genres, dont la toxicité est dans le collimateur des scientifiques, sont remplacés par des équivalents naturels chaque fois que c'est possible.
- 3 Dans les produits naturels labellisés, les principes actifs (huiles essentielles, extraits de plantes) sont généralement présents en beaucoup plus grande quantité que dans les cosmétiques traditionnels.
- 4 Rappelons enfin que la mention "testé dermatologiquement" n'est pas indispensable, voire superflue. En effet, aucun produit cosmétique ne peut être commercialisé sans satisfaire aux règlements sanitaires nationaux qui garantissent l'innocuité de chaque composant.

L'offre de
Pharmacie Populaire

Similasan
natural cosmetics

-20%
Prix de lancement sur toute la gamme

BEAUTY MADE BY NATURE

Similasan
natural cosmetics

Offrez à votre peau un supplément de naturel. La formule active Similasan, enrichie avec de la précieuse huile Inca-Inchi, rétablit l'équilibre de la peau sensible et en préserve la vitalité et la beauté.

Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 novembre 2014, jusqu'à épuisement des stocks.

Passez l'hiver sans problème !

La période hivernale est propice à la transmission de germes et de maladies, notamment les rhumes, toux ou encore les angines. Pour attaquer cette période en toute sérénité, différentes thérapies naturelles sont à disposition.

Parmi les multiples thérapies à disposition, l'homéopathie et la phytothérapie offrent de nombreuses approches pour renforcer le système immunitaire ou pour combattre les infections et refroidissements.

L'immunité en hiver

La période hivernale est particulièrement favorable à la transmission de maladies telles que le rhume, la grippe, l'angine ou encore la gastroentérite. Plusieurs hypothèses existent pour expliquer cette sensibilité accrue de tomber malade. Parmi celles-ci, le confinement paraît être un des éléments déterminants. En effet, durant cette période de froid, la population a tendance à se concentrer dans des lieux, tels que les transports publics ou les grandes surfaces par exemple, ce qui augmente fortement la probabilité de transmettre un virus. L'expression « attraper froid » pourrait aussi être expliquée : ce serait cette fois plutôt l'air sec de l'hiver et moins le froid qui assèche le mucus de nos bronches. Ce dernier est une barrière phy-

Les médecines complémentaires telles que l'homéopathie ou la phytothérapie permettent de renforcer nos résistances.

sique naturelle qui empêche le passage des virus et des bactéries. D'autres hypothèses se penchent elles du côté des microbes, on pense ainsi que certains virus sont plus résistants lorsqu'il fait froid.

La prévention par l'homéopathie

Plusieurs approches existent pour augmenter notre résistance en cette période de vulnérabilité. La médecine moderne dispose de traitements lors d'infections mais



n'offre cependant que peu de solutions préventives. Les médecines complémentaires et naturelles proposent en revanche de multiples thérapies visant à stimuler notre immunité et à diminuer les risques d'infection. Parmi celles-ci l'homéopathie connaît un fort succès actuellement et reflète la demande de la population de solutions préventives. Bien qu'elle traite l'individu dans sa globalité et ne se focalise pas sur une maladie, l'homéopathie offre plusieurs thérapies adaptées à la période hivernale. Le médicament homéopathique Oscillocochinum permet de prévenir et de soigner les états grippaux en première intention. On retrouve aussi d'autres substances qui préviennent la maladie, tel que Manganum qui cible notamment la sphère oto-rhino-laryngée, Silicea qui

agit entre autre au niveau du ventre et de la peau ou encore le Sérum de Yersin qui permet de réduire les risques d'attraper une maladie infectieuse telle que la grippe par exemple.

Les traitements par la phytothérapie

Le traitement par les plantes, c'est-à-dire la phytothérapie, a été utilisé dans l'histoire à maintes reprises pour traiter des maladies de la période hivernale. Ces traitements peuvent se présenter sous forme de gélules, tisanes ou poudres contenant un ou plusieurs principes actifs. Une autre possibilité consiste à préparer soi-même un remède « de grand-mère » en mélangeant des plantes et des herbes qui se trouvent sur le marché. Parmi les traitements qui se trouvent en pharmacie l'Echinacea,

qui est une plante originaire d'Amérique du Nord et dont on utilise la racine et les parties aériennes, est probablement la plus répandue. Elle est couramment utilisée en infusion mais existe aussi sous forme de gélules pour stimuler l'immunité et prévenir les refroidissements. D'autres plantes permettent de mieux passer l'hiver, notamment le ginseng qui stimule la concentration et le tonus, l'écorce de quinquina qui combat les courbatures en cas d'état grippal ou encore le saule utile en cas de maux de tête et de fièvre.

Les autres solutions naturelles

D'autres solutions naturelles existent aussi pour passer l'hiver en toute sérénité : il s'agit de l'activité physique, de la nutrition et plus généralement d'une bonne hygiène de vie. L'activité

Le conseil de Pharmacie Populaire

Quand débiter un traitement ?

Il existe deux périodes clés pour débiter un traitement de phytothérapie ou d'homéopathie : l'automne et le printemps.

- L'automne est la période dans laquelle se fait la transition entre le chaud et le froid qui peut perturber notre organisme. Les thérapies viseront donc à renforcer le système immunitaire pour aider notre corps à lutter contre les maladies et refroidissements. Il est conseillé de débiter la thérapie autour du mois de septembre, celle-ci durera environ trois mois.
- Le printemps est la période dans laquelle il est nécessaire de restaurer ses fonctions digestive et respiratoire, mais aussi dans laquelle les allergies saisonnières apparaissent. Il est conseillé d'entreprendre une thérapie contre les allergies deux à trois mois avant l'apparition de celles-ci.



physique affecte notre organisme en de nombreuses manières, elle nous permet d'une part de rester en forme et de se sentir plus énergique, et d'autre part nous aide à combattre les infections de l'hiver. En effet, l'activité physique modérée stimule notre système immunitaire et permet une meilleure circulation des substances immunitaires. La nutrition est tout aussi importante, elle doit être variée et équilibrée afin d'apporter tous les éléments nécessaires à notre organisme. Certains suppléments vitaminiques peuvent être nécessaires durant la période hivernale, telle que la vitamine D qui est moins bien synthétisée qu'en été. L'hygiène de vie comprend aussi le sommeil et le stress. Lorsque le premier vient à manquer ou que le second est trop important, on observe une baisse de l'immunité qui laisse ainsi la porte ouverte aux infections.

Des avantages, mais aussi des limites

Bien que le choix soit varié et que les thérapies à disposition soient nombreuses, les médecines complémentaires ne permettent pas de lutter contre toutes les maladies de l'hiver. Il est ainsi recommandé à certaines personnes à risque, notamment les personnes âgées de plus de 65 ans, de se faire vacciner contre la grippe saisonnière. Certaines thérapies peuvent aussi être néfastes, c'est le cas notamment de certains traitements phytothérapeutiques qui peuvent être toxiques ou interférer avec d'autres médicaments. Il est de ce fait conseillé de consulter son médecin avant d'entamer une thérapie de ce genre.

Ralph BRINER/Étudiant en médecine



Etats grippaux ?

L'offre de Pharmacie Populaire

Oscillocochinum 30 doses

39.-

au lieu de 49.-



En prévention tout l'hiver ou dès les premiers symptômes. Facile à prendre, sans contre-indication connue à ce jour, **Oscillocochinum® est l'antigrippal pour toute la famille.**

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

NOUVEAU FORMAT

BOIRON®
Plan-les-Ouates
www.boiron-swiss.ch

Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 novembre 2014, jusqu'à épuisement des stocks.

Quand le rhume guette...

Nez bouché, fièvre et maux de tête vont sans doute partager votre quotidien très prochainement. Le virus du rhume est en effet très contagieux.

La rhino-pharyngite est un mal bénin, que l'on a tendance à attraper chaque hiver. Alors comment s'en débarrasser au plus vite?

Frissons, nez, fatigue latente et yeux qui chatouillent: lorsque la saison froide démarre, prenez garde au rhume! Très contagieux, ce virus est facile à attraper. Il est d'ailleurs commun de subir plusieurs rhino-pharyngites par année. Or,

Les lieux où les contacts entre humains se font plus étroits sont une aubaine pour la transmission des rhinovirus.

même si l'arrivée de cette maladie coïncide avec la période où la météo se rafraîchit, elle n'est pas directement liée à la chute du mercure ou à l'arrivée de l'hiver. La faute est plutôt à mettre sur nos comportements. Lorsqu'il fait froid, nous avons tendance à moins marcher en extérieur, à nous entasser dans

Le conseil de Pharmacie Populaire

Combattre le rhume

En cas de rhume, allier un décongestionnant et un médicament contre la fièvre permet de chasser le virus rapidement. Pour prévenir la maladie, consommez des aliments riches en vitamine C. Si cela ne garantit pas de résister au virus, vous vous en remettez plus rapidement!



des transports publics ou dans des cafés bondés... Des lieux où les contacts entre humains se font plus étroits! C'est une aubaine pour les microbes du rhinovirus. Les éternuements sont un vecteur de transmission, ainsi que les poignées de main. Atchoum! Ce son n'est pas de bon augure, car les germes du virus se retrouvent alors dans l'air et peuvent infecter quelqu'un d'autre. C'est aussi le cas avec les quintes de toux. De plus, lorsqu'une personne atteinte d'un rhume se mouche, ou touche son nez, elle véhicule des virus sur ses doigts. Un contact suffit pour

qu'ils se retrouvent sur une nouvelle victime! Après une poignée de main contagieuse, si vous vous frottez les yeux ou portez vos doigts à votre bouche, le microbe le prendra comme une invitation! Il trouvera son chemin vers votre nez, via les canaux lacrymaux ou en remontant par la bouche. C'est ainsi qu'il colonisera un nouvel hôte, ou plutôt ses narines, avant de se reproduire et de renvoyer ses soldats à travers le prochain éternuement...

Heureusement, si cette maladie se transmet facilement, elle reste bénigne chez l'adulte. Le meilleur conseil pour s'en

prémunir est de se laver les mains fréquemment.

Décongestionner la muqueuse nasale

Comment se soigner lors d'un rhume, en sachant que les antibiotiques restent impuissants contre les virus? Des substances actives comme l'acide acétylsalicylique ou le paracétamol, permettent de baisser la fièvre, et soulager les maux de têtes et les courbatures. Et du côté du nez? Un décongestionnant, sous forme de gouttes ou de spray, permet de déboucher les voies respiratoires. Il soulage en quelques minutes les narines encombrées. Ce type de médicament contient

Lors d'un rhume, l'utilisation d'un vasoconstricteur permet de respirer à pleines narines durant quelques heures.

du chlorhydrate de xylomé-tazoline, un vasoconstricteur, qui facilite l'écoulement des sécrétions en cas d'inflammation des sinus. Or, avant d'en faire usage pour soulager le rhume, il faut bien lire la notice et res-

pecter les conditions d'utilisation, notamment la durée de la prise. Notez que les décongestionnants ne conviennent pas aux personnes souffrant d'hypertension artérielle, de diabète ou de maladies cardio-vasculaires. En plus, l'utilisation du chlorhydrate de xylomé-tazoline ne doit pas excéder quelques jours, car sinon, le corps peut développer une résistance. L'abus de ce type de produits peut alors provoquer une rhinite médicamenteuse. Des symptômes ressemblants à ceux du rhume s'installent, et si la gravité des conséquences est variable, les effets sont parfois permanents! Il ne faut donc pas abuser de la prise de décongestionnants. Si le nez reste très bouché après la durée conseillée d'utilisation, remplacez-le par un spray nasal à l'eau de mer, qui permet de désinfecter la muqueuse et de soulager les voies respiratoires sans prendre de risque.

Soigner le rhume chez les petits

Les enfants sont très sensibles aux rhino-pharyngites, et en subissent plusieurs au cours de l'année. Il existe en effet de

nombreuses déclinaisons du rhinovirus, contre lesquelles les plus jeunes n'ont pas encore développé d'immunité. En plus, il leur suffit de partager un jouet avec un petit malade pour attraper ses microbes! Chez eux, les symptômes sont identiques à ceux de l'adulte: les petits nez sont encombrés, une toux s'installe et la température grimpe. Malheureusement, cela se complique parfois en otite ou en bronchite. Il convient donc de surveiller les symptômes, et de ne pas hésiter à consulter un médecin s'ils persistent ou s'aggravent après plusieurs jours. Du côté de l'armoire à pharmacie, il faut bien vérifier sur la notice des médicaments, s'ils peuvent être administrés aux enfants, et à partir de quel âge. Les gouttes pour le nez de type décongestionnant ne sont par exemple pas adaptées aux bambins. L'idéal reste donc de se procurer des produits formulés spécialement pour eux. Et de savoir prendre son mal en patience, en se rappelant que tomber malade de temps en temps, c'est tout à fait normal!

Tatiana TISSOT/Contenu & Cie

Respirez plus librement par le nez



Peut prévenir le dessèchement de la muqueuse nasale

Lisez la notice d'emballage

Novartis Consumer Health Suisse SA

Le coup de pouce des compléments alimentaires

Fatigue passagère, période d'examen, régime : la supplémentation peut améliorer la forme lors de périodes difficiles. Alors partons à la découverte de ces vitamines et autres minéraux.

Conçus pour compléter un régime équilibré, les compléments alimentaires sont à réserver à un usage limité dans le temps.

La santé passe évidemment aussi par le contenu de nos assiettes ! Or, malgré une alimentation équilibrée, il arrive que des personnes souffrent de déficiences en certains nutriments. Elles sont déno-

Vitamines, minéraux, extraits de plantes, protéines ou acides gras, on trouve de nombreuses substances sous la forme de suppléments alimentaires.

tées dans certains cas par une baisse de la forme. Les situations typiques ? Durant la grossesse ou la ménopause. À ces périodes de la vie, les besoins en certaines substances sont accrus, et difficilement comblés par la nourriture. Les compléments alimentaires s'avèrent alors une solution adéquate pour améliorer la qualité de



vie. Mais ce n'est pas tout: les sportifs et les personnes au régime apprécient aussi le coup de pouce apportés par ces produits. Existants sous la forme de comprimés, de gélules, de pastilles, d'ampoules, ou même de poudre en sachet, leur but

est de compléter un régime déjà équilibré, en apportant une source concentrée de certaines substances. Au cœur de ces doses, on peut trouver des extraits de légumes ou de plantes, des nutriments comme les vitamines et les minéraux, et d'autres éléments ayant une action nutritive ou physiologique, comme les protéines, les acides gras et les antioxydants.

Cependant, le marché revêt un caractère hétérogène: si l'efficacité de certains compléments n'a pas été prouvée, d'autres s'appuient sur les propriétés de plantes connues depuis des siècles pour leurs vertus. Toutefois, ces traitements ne sont pas à prendre à la légère ! Il faut garder en mémoire qu'un complément alimentaire n'est pas un médicament, et qu'il est destiné à régler un déficit transitoire. Et bien que ces traitements soient prescrits sous forme de cures, il est déconseillé d'en faire un usage à longueur d'année sans demander conseil à un pharmacien ou à un médecin. Dans tous les cas, il faut lire la notice et bien la respecter.

Des petits plus à toutes les sauces

Batteries à plat ? Les compléments alimentaires peuvent s'avérer utiles en période de fatigue pour retrouver la forme. Il en existe d'ailleurs toute une batterie: des comprimés contenant des vitamines et du magnésium pour contrer les baisses de tonus en cas de surmenage, aux cures d'oméga 3, qui permettent de

Des produits sont formulés spécialement pour les seniors ou les étudiants en période d'examen.

redonner le sourire lors de déprimés légères. Et pour chaque situation de la vie – vieillesse, grossesse, étude –, on trouve des traitements. Pour améliorer la concentration et redonner de l'énergie aux étudiants, des compléments misent sur les protéines. Quant aux femmes enceintes, leur organisme a de plus grands besoins en fer ou en acide folique, que l'on peut prescrire sous la forme de comprimés. Un autre moment charnière où une petite aide peut s'avérer bénéfique,

est la ménopause. Les femmes ont alors des besoins accrus en calcium, que les apports par la nourriture n'arrivent pas toujours à combler.

D'autres catégories d'individus peuvent aussi faire usage de compléments alimentaires pour améliorer leur quotidien: les adeptes d'une pratique sportive intensive ou les personnes en convalescence. En cas de problèmes articulaires, de lésions aux tendons ou au cartilage, une supplémentation en certains éléments peut aussi influencer positivement sur la qualité de vie. Sur le marché, des boissons élaborées pour les sportifs de haut niveau, mais accessibles au grand public, sont disponibles. Spécialement formulées pour aider la fonction musculaire, elles contiennent du magnésium, des vitamines et de l'acide folique, tous des éléments utiles au métabolisme, aux muscles et aux nerfs. On y trouve aussi du collagène, une substance qui possède un effet positif lors de la régénération des tendons et du cartilage, ainsi que de l'hydrolysat de collagène, du sulfate de chondroïtine, du sulfate de glucosamine

ou du manganèse. Le but de ces compléments alimentaires est simple: absorber les constituants naturels du tissu conjonctif, des ligaments, des tendons et du cartilage articulaire, afin de faciliter la convalescence ou l'entretien de son corps.

La beauté commence de l'intérieur

Les compléments alimentaires qui font rajeunir n'existent évidemment pas, mais certains apportent des solutions pour bien vieillir et préserver le capital beauté. C'est le cas des gélules à base de plantes, contenant des antioxydants comme le lycopène. Très présent dans la tomate, il agit aussi contre les taches de vieillesse. D'autres nutriments sont intéressants pour protéger sa peau de l'intérieur. Le Q10 renforce les membranes cellulaires, alors que le collagène, dont la peau est en grande partie constituée, permet d'augmenter l'hydratation des cellules. Cette substance a en prime une action antirides !

À chaque cas, ses compléments spécifiques: lors d'un régime, une prescription de certains nutriments est parfois utile pour éviter les carences. Il peut être judicieux de se faire suivre par un spécialiste, pour savoir quels éléments font défaut dans son programme alimentaire. Pour aider à contrôler son poids, d'autres compléments s'avèrent intéressants: ceux qui contiennent des actifs connus pour leur effet « brûle-graisse » ou drainant. C'est le cas de plantes comme le fenouil, l'artichaut ou le pissenlit, qui limitent la rétention d'eau.

À noter que les fabricants proposent des cocktails de nutriments, adaptés à une situation donnée. Mieux vaut opter pour ces produits, plutôt que de prendre en même temps différents compléments alimentaires. Le risque ? Annuler les effets des substances ou en absorber en des quantités dépassant la dose journalière conseillée. Consommés en trop grande quantité, certains nutriments bénéfiques à petite dose peuvent en effet s'avérer nocifs pour la santé.

Tatiana TISSOT/Contenu & Cie

Le conseil de Pharmacie Populaire

Bien utiliser un complément alimentaire

Un complément alimentaire doit servir à compléter un régime équilibré, sur une courte période. Avant de s'en procurer des boîtes, il peut être judicieux de remettre en question le contenu de son assiette ! Demander l'avis de son médecin ou de son pharmacien est une bonne façon de décider si on a vraiment besoin de ces produits. Lors de la prise, il est primordial de respecter les indications de la notice.



Vita Mobility Complex®

Nutriments des articulations sous forme de capsules végétales
1230 mg sulfate de glucosamine
500 mg sulfate de chondroïtine
+ donateur de soufre
+ oligoéléments: Cu/Mn/Cr
Comme traitement des articulations à long terme



unique



Vita Pro-Flex® DRINK

Nutriments concentrés pour l'ensemble de l'appareil locomoteur: articulations – cartilage – tendons – ligaments – tissus conjonctifs
10 g hydrolysat de collagène (riche en L-proline)
1230 mg sulfate de glucosamine
500 mg sulfate de chondroïtine
+ donateur de soufre
+ vitamines C & E et manganèse
2 emballages de 40 jours comme traitement d'attaque pour les articulations ensuite poursuivre avec Vita Mobility Complex ou comme cure de plusieurs mois (3 à 6 mois)



Vita Pro-Flex® GEL

Externe: Rafraîchit d'abord. Chauffe ensuite.
Nouveau: Egalement disponible en portions pratiques pour le sac de sport, la trousse de toilette, etc.



Brûlures d'estomac : au feu, les pompiers !

Les brûlures d'estomac peuvent être atrocement douloureuses et vous tenir éveillé toute la nuit. Pourtant, c'est un mal courant et le plus souvent bénin, généralement causé par un dérèglement de l'équilibre gastrique ou symptôme d'un reflux gastro-oesophagien.

Vous avez l'impression qu'un feu intérieur vous ronge l'estomac ? Vous n'êtes pas bien loin de la vérité. Le contenu de cet organe est tellement acide qu'il peut en effet brûler ses parois et celles de l'œsophage avec lequel il communique. D'où vos douleurs !

Pas de fumée sans feu

Les brûlures épigastriques, plus communément appelées "brûlures d'estomac", se manifestent par une sensation d'agreur au niveau de l'estomac, résonnant parfois dans le dos. Désagréables, voire même très douloureuses, ces sensations apparaissent après un repas ou en position couchée. Elles sont majoritairement dues à un reflux gastro-oesophagien (RGO). Lorsque la nourriture descend l'œsophage pour atteindre l'estomac, elle passe par le sphincter

inférieur de l'œsophage. Cette jonction étanche s'ouvre puis se referme, empêchant que le contenu de l'estomac, très acide, ne remonte dans votre tuyauterie. Quand, pour différentes raisons, ce sphincter est défaillant, le reflux provoque alors des brûlures à cause de son acidité, remontant parfois jusque dans la gorge. Quand la brûlure reste localisée au niveau de l'estomac, il ne s'agit alors pas forcément de reflux. Cela peut venir d'une dyspepsie (trouble fonctionnel), d'une gastrite (inflammation), d'un ulcère ou d'une autre pathologie de l'estomac.

Pas dangereux, mais à surveiller !

Les brûlures d'estomac sont des troubles digestifs très fréquents. Environ 15% de la population mondiale en souffrirait une fois par semaine ! Bien que très désagréables, elles ne sont toutefois pas dangereuses pour la santé. Il n'est donc pas nécessaire de les traiter si elles ne sont qu'épisodiques. Quand elles deviennent trop fréquentes en revanche – plus de deux fois

par semaine – et qu'elles altèrent votre qualité de vie, il faut alors consulter. Le médecin pourra en trouver la cause exacte et écarter des pathologies comme

Les brûlures d'estomac ne sont pas dangereuses pour la santé.

le RGO ou l'ulcère. Au niveau des médicaments pour vous soulager, si les antiacides ou les pansements gastriques ne suffisent pas, un traitement à base d'antihistaminiques ou d'antisécrotaires, comme les inhibiteurs de la pompe à protons, pourra être prescrit. Ces molécules sont très efficaces car elles bloquent les sécrétions gastriques responsables des brûlures.

Comment limiter les dégâts ?

Quand on est fragile de l'estomac, il faut non seulement faire attention à son alimentation (lire les conseils de votre pharmacien en encadré), mais aussi à son mode de vie. Il est ainsi recommandé de ne pas manger des quantités trop copieuses, de fractionner les repas et de ne

pas se coucher immédiatement après ceux-ci. Évitez aussi les sports violents juste après avoir mangé ; une petite marche suffira. La cigarette et les boissons alcoolisées sont à bannir car elles augmentent les sécrétions d'acide. Le stress et l'obésité sont également des facteurs favorisant les brûlures d'estomac. Enfin, certains médicaments comme les anti-inflammatoires

La cigarette et les boissons alcoolisées sont à bannir car elles augmentent les sécrétions d'acide.

ou l'aspirine sont connus pour provoquer des brûlures... Il faudra donc les avaler au milieu du repas, comme recommandé par votre médecin et votre pharmacien ! En suivant ces quelques conseils très simples et avec une nouvelle hygiène de vie, votre estomac devrait s'en porter mieux et vos brûlures ne seront bientôt plus qu'un lointain souvenir !

Nathalie BOTTOLLIER
/Contenu & Cie

Le conseil de Pharmacie Populaire

Comment améliorer sa digestion ?

Il faudra d'abord repenser ses habitudes au quotidien : manger moins, fractionner ses repas et éviter de consommer des aliments trop gras sont le b.a.-ba. En effet, les graisses provoquent des brûlures d'estomac à double titre, d'une part en favorisant le relâchement du sphincter, d'autre part en augmentant les sécrétions acides de l'estomac. Sans compter qu'elles fatiguent aussi le muscle constricteur de ce dernier...

Les fritures, panures, charcuteries, fromages au lait entier ou pâtisseries sont donc à consommer avec modération, tout comme les plats épicés, les agrumes ou les crudités qui peuvent aggraver la muqueuse gastrique. Idem pour la tomate, les sodas, le café et certains fruits.

Tout dépend ensuite de chacun et il vous faudra, de manière empirique, trouver les aliments qui vous conviennent. Privilégiez de manière générale les viandes maigres comme le poulet, la dinde ou le lapin, les poissons, les légumes et les céréales complètes. Les haricots, lentilles et autres légumes secs neutralisent, quant à eux, les acides de l'estomac, devenant de précieux alliés. Si ces derniers trônent dans la catégorie des aliments sains, ils ne sont pas recommandés en cas de brûlures d'estomac. Alors comme les enfants, misez sur les bananes et les pommes non acides..



Besoin de conseils au sujet de brûlures d'estomac ?

Être bien conseillé ne doit pas être une question de prix ! Informez-vous auprès des pharmaciens de Pharmacie Populaire !



Tous les guides de Mepha sont disponibles sur www.mepha.ch

La technologie au service des diabétiques

Les personnes atteintes de diabète doivent pouvoir facilement contrôler, plusieurs fois par jour, le taux de sucre dans leur sang. Le bon déroulement de leur traitement en dépend.

Pour ce faire, les diabétiques disposent à domicile de petites merveilles technologiques, véritables laboratoires miniatures nommés glucomètres.

De l'utilité des autocontrôles

Lorsque l'on apprend qu'il est demandé aux diabétiques de contrôler leur glycémie entre trois et dix fois par jour, on peut légitimement se demander quel est l'intérêt d'un tel "acharnement". Voici quelques éléments de réponse:

- Pour accepter cette maladie comme partie intégrante de sa vie, il vaut mieux la contrôler plutôt que la subir.
- Connaître précisément sa glycémie permet de mieux maîtriser son diabète et d'adapter son traitement aux conditions extérieures.
- Les autocontrôles jouent aussi un rôle clé dans la prévention des accidents. Une hypoglycémie pendant une baignade peut avoir

des conséquences dramatiques, de même qu'en conduisant.

Comment choisir un glucomètre :

Il existe de nombreux modèles d'appareils de mesure de la glycémie. Ils se différencient notamment par la grandeur de leur affichage, important en cas de problème de vue, par leur taille, à considérer en cas de déplacements fréquents ou de dextérité défaillante (rhumatismes, tremblements), par leur simplicité d'utilisation, ou au contraire

par leur sophistication, possibilité de connexion à un ordinateur. Le prix est un critère secondaire en Suisse puisque tout le matériel est pris en charge par l'assurance de base. Le pharmacien ou le médecin sont bien entendus bien placés pour identifier vos besoins et vous guider dans votre choix. La plupart des fabricants mettent également à disposition des services téléphoniques d'assistance, hotlines disponibles 24h/24h.

Pharmacie Populaire

VISION DIABETE

Le dépistage du diabète de ma pharmacie



Le sommeil est un cheval fougueux que l'on peut dompter !

Nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil. Entre ceux qui dorment comme des loirs et ceux qui n'ont besoin que de 5 heures de repos, nous sommes de plus en plus à souffrir d'insomnie. La faute au stress et à une mauvaise hygiène de vie !

Les enregistrements en laboratoire montrent que l'on dort davantage qu'on ne le croit et que l'on surestime la durée des éveils nocturnes. Mais qu'importe! Quand on a le sentiment de mal dormir, c'est toute notre vie qui en pâtit, avec l'impression d'être au ralenti.

Le sommeil, c'est la santé!

Nos grand-mères avaient raison: le sommeil est indispensable au bon fonctionnement de notre corps et de notre

L'insomnie touche plus de deux millions de personnes en Suisse.

cerveau. Lorsque l'on en est privé, on se retrouve tout grognon, mais surtout cela peut favoriser diverses pathologies comme la fatigue chronique, la dépression, mais aussi les infections à répétition ou même l'hypertension. Prendre soin de ses nuits est donc primordial. Cela fait partie d'une bonne hygiène de vie. Pourtant, nous sommes bien inégaux dans ce domaine. Si certains dorment comme des marmottes

bienheureuses, plus de deux millions de Suisses souffrent, au moins une fois par mois, de troubles du sommeil, que ce soit à cause de difficultés à s'endormir, d'éveils nocturnes répétés ou d'un sommeil de mauvaise qualité, avec des conséquences à court et long terme sur la forme physique et la santé.

Comment mieux dormir

Les conseils pour mieux dormir, tous les insomniaques les connaissent, mais encore faut-il les appliquer! Se coucher dès que l'on ressent de la fatigue, éviter les siestes, ne pas faire de sport le soir, ne pas manger trop copieusement au dîner, proscrire les excitants tels que le café, les sodas, le tabac et l'alcool, choisir un lit confort-

Roche

Sans bandelettes. Simple. Génial.

Le nouveau système Accu-Chek Mobile sans bandelettes. Idéal pour patients traités à l'insuline.

Probablement la manière la plus simple de faire le test de glycémie.

- Sans bandelettes
- 50 tests sur une bande continue
- Aucune bandelette ou lancette à manipuler ou éliminer

Experience what's possible.

www.accu-chek.ch
Hotline diabète 0800 803 303

Roche Diagnostics (Suisse) SA
Industriestrasse 7 · CH-6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®

table, fermer les volets, bien régler la température, etc. Si ces mesures ne suffisent pas, un somnifère délivré sans prescription peut vous aider de manière temporaire. C'est le cas de la diphenhydramine qui est un hypnotique. Cette molé-

cule entraîne l'endormissement 15 à 30 minutes après la prise et améliore le sommeil continu sans en perturber les cycles. Au réveil, vous serez frais comme un gardon car elle est éliminée par votre organisme en 4 à 6 heures. Et si vos troubles per-

sistent, consultez un médecin, car la prise prolongée de somnifères sans surveillance médicale est vivement déconseillée.

Nathalie BOTTOLLIER
/Contenu & Cie

S'endormir plus facilement et mieux dormir.

Benocten®

10 comprimés

Lors de troubles de l'endormissement et du sommeil

medinova

Avez-vous parfois des difficultés à vous endormir ou vous réveillez-vous pendant la nuit? Vous n'êtes pas une exception. Beaucoup de personnes souffrent occasionnellement de tels troubles. Or, un bon sommeil est un besoin fondamental de l'être humain et une condition indispensable à sa performance physique et mentale.

Benocten favorise l'endormissement et le maintien du sommeil. Grâce à son principe actif, la diphenhydramine, il agit environ 15 à 30 minutes après la prise. Benocten est disponible dans votre pharmacie sous forme de gouttes ou de comprimés, sans ordonnance.

Pour de plus amples informations, veuillez lire la notice d'emballage.

Medinova SA, Zurich

Douleurs menstruelles

Les dysménorrhées touchent plus de la moitié des femmes. Et dans un cas sur dix, les symptômes sont suffisamment inconfortables pour provoquer de l'absentéisme scolaire ou professionnel.

Les douleurs liées au cycle menstruel sont banales, mais il faut éviter de les banaliser.

Des causes physiologiques

Dans la plupart des cas, les règles douloureuses sont liées aux contractions utérines nécessaires à l'expulsion de l'endomètre et du sang. Ces contractions sont plus ou moins intenses d'une femme à l'autre. Elles dépendent de plusieurs facteurs liés à la quantité d'hormones secrétées ainsi qu'à l'abondance des menstruations. Le ressenti est également très variable, de la simple gêne jusqu'à des élancements soutenus.

Ces inconvénients sont généralement sans conséquences, mais il ne faut pas hésiter à consulter si les douleurs sont trop invalidantes ou en cas d'autres manifestations inhabituelles.

Quels traitements médicamenteux ?

Même si elles sont souvent bénignes, la prise en charge des douleurs menstruelles ne devrait pas être négligée car leurs apparitions répétées peut à la longue saper le moral, parfois jusqu'à la dépression.

L'ibuprofène est le remède de choix puisqu'il agit en bloquant la production de prostaglandines. Or ce sont justement les prostaglandines

L'ibuprofène est le remède de choix en cas de règles douloureuses

qui déclenchent les contractions de l'utérus lors du cycle menstruel. En vente libre, l'ibuprofène doit être utilisé dès l'apparition des symptômes et pendant deux à trois jours, tout en respectant les précautions d'usage.

La prise d'hormones agissant sur l'ovulation représente une autre approche. Dans ce cas, une consultation médicale est indispensable.

Agir autrement :

De nombreuses autres méthodes ont prouvé leur efficacité. Le but étant d'agir sur le relâchement musculaire ou sur la production des prostaglandines.

- **Réduire sa consommation de sucres :** l'ingestion de glucides stimule l'insuline, qui elle-même augmente le taux de prostaglandines.

- **Gérer son stress :** les hormones du stress (cortisol, adrénaline) influencent la sécrétion de prostaglandines. Par la même occasion, éviter le café, défavorablement stimulant.

- **Prendre du magnésium :** de par son effet relaxant musculaire, le magnésium agit positivement sur les douleurs contractiles. Et son action sur le stress en fera définitivement l'allié des femmes souffrant de dysménorrhées.

Denis KÖSTENBAUM
/Pharmacie Populaire

Tout sur la toux grasse

Non seulement votre toux ne s'est pas calmée, mais elle s'accompagne de sécrétions de plus en plus productives. C'est ce qu'on appelle une toux grasse.

Pour se débarrasser d'une toux grasse, il faut éliminer l'excès de mucus fabriqué par les poumons.

Sèche ou grasse, telle est la question.

« Votre toux est-elle sèche ou grasse ? » Voilà ce que vous demandera en premier lieu votre pharmacien ou votre médecin lorsque vous l'interrogerez sur ce que vous devez prendre pour qu'elle se calme. De manière très basique, on reconnaît une toux sèche d'une toux grasse par la façon dont elle se manifeste. La première est souvent un acte réflexe consécutif à une irritation. Son but est d'évacuer automatiquement tout ce qui pourrait bloquer la trachée ou gêner la respiration. Pêle-mêle, on évoque le tabac, la fumée, la poussière, certains médicaments, des remontées gastro-oesophagiennes et d'autres raisons plus sérieuses

en matière de santé. A partir de la saison automnale, c'est l'air ambiant plus frisquet qui irrite notre sphère oto-rhino-laryngologique (ORL). C'est aussi la saison des rhumes à gogo. Dans le langage populaire, on dit que le rhume "tombe" sur les poumons, avec pour conséquence, une expectoration de glaires pas très ragoutantes, mais nécessaire à leur désencombrement.

Crachez, s'il vous plaît.

Le mucus – liquide un peu épais, transparent et visqueux – est une barrière naturelle de protection et a pour rôle de

On élimine l'hyperproduction de mucus en toussant.

nettoyer naturellement les bronches. En cas d'inflammation résultant d'une pathologie hivernale ou d'un facteur irritant, sa production sera plus abondante et il faudra alors l'évacuer. L'organisme est bien constitué puisqu'on l'élimine

en toussant. Mais lorsque cette toux grasse s'installe, la seule façon d'en finir avec elle est d'aider à se débarrasser de ce surplus de mucus parfois difficile à expectorer. Bien que tout ceci ne soit guère très glamour, il faut apprendre à cracher les glaires qui s'accumulent au niveau de la gorge. C'est la raison pour laquelle, il ne faut surtout pas prendre d'antitussifs. Ils pourraient s'avérer dangereux et empêcher l'évacuation, en exposant la personne à un risque d'étouffement dans son propre mucus. En revanche, les fluidifiants bronchiques, de type acétylcystéine, peuvent être utilisés pour faciliter l'élimination des glaires. La solution buvable, obtenue en mélangeant le médicament sous forme de granulés ou comprimés à de l'eau, est un « mucolytique ». Elle engendre la liquéfaction des productions et facilite leur évacuation sous forme de crachats.

Ladane AZERNOUR-BONNEFOY
/Contenu & Cie

Agit même si vous n'y croyez pas.



Soulage les maux de tête. Lisez la notice d'emballage.

Vifor Pharma
Consumer Healthcare
Vifor SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne

SANDOZ
a Novartis company

ACC Sandoz® fluidifie les toux de refroidissement pour toute la famille:



Plus d'informations sur le site Internet www.generiques.ch.
Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstofli 14, Case postale, 6343 Rotkreuz, Tél. 0800 858 885
Veuillez consulter la notice d'emballage.

Je veux une chevelure de star!

Les cheveux, c'est comme les chaussures, ça vous change une femme! La chevelure féminine est sacrée dans certaines cultures et a donné lieu à plusieurs mythes. Sans vouloir faire l'apologie de Raiponce et ses kilomètres de tresse, il n'y a pas de belle femme sans belle crinière.

Les conseils de grands-mères visent dans le mille en général. Mais certaines idées fausses sont plus tenaces que d'autres. Alors pour démêler le vrai du faux, suivez nos conseils pour obtenir une chevelure digne d'une déesse!

Pour de beaux cheveux, il faut donner 100 coups de brosse par jour.

VRAI & FAUX Le brossage répété peut aggraver vos cheveux, les casser et favoriser la sécrétion de sébum qui les rend gras. A moins d'opter pour une brosse en poils de sanglier qui donne une brillance et un beau volume naturel à votre chevelure. Cependant, il faut veiller à laver votre brosse régulièrement avec un peu de shampoing pour en éliminer poussières et saletés.

On peut utiliser le fer à lisser sur une chevelure mouillée.

FAUX Surtout pas! Le fer à lisser ne s'utilise jamais sur des cheveux humides. Ce serait un suicide capillaire assuré, car le poil mouillé brûle sous l'effet de la chaleur. Et si vous ne voulez pas ressembler à un épouvantail, ne tirez pas trop fort sur la racine avec votre appareil, cela peut favoriser, à la longue, la chute des cheveux. On travaille donc sa crinière tout en délicatesse, compris?

Le massage du cuir chevelu stimule la repousse.

VRAI Ne croyez pas que la gym du cheveu soit une boutade, bien au contraire! Pour des cheveux pleins de force, il est recommandé de se masser le cuir chevelu. Tous les jours pour les cheveux secs, deux fois par semaine avant le shampoing pour les cheveux gras, et trois fois par semaine pour les cheveux normaux. Masser le cuir chevelu permet de l'assouplir, de libérer les tensions nerveuses et musculaires et d'ainsi favoriser l'afflux sanguin



vers les racines. Un cuir chevelu en pleine santé, voici la clé d'une coupe resplendissante!

Il faut tenir compte de la lune quand on se coupe les cheveux.

FAUX Se couper les cheveux au premier quart de lune montante stimulerait la vitesse de repousse, cela les rendrait plus épais... Voilà une jolie légende dont les résultats n'ont pas été prouvés scientifiquement. La pousse des cheveux est une question de génétique, de régime alimentaire, d'émotions, mais aussi d'éthnie. Ainsi, le cheveu pousse en moyenne d'un centimètre par mois pour un type caucasien, de 0,8 centimètre pour un type africain et de 1,5 centimètre pour un type asiatique.

Il ne faut pas se laver les cheveux tous les jours.

VRAI & FAUX Tout dépend de la nature de vos cheveux. S'ils sont gras, il vaut mieux espacer les shampoings. Mais s'ils sont secs, les hydrater quotidiennement ne peut que leur faire du bien. Dans tous les cas, si vous éprouvez le besoin de les laver tous les jours, l'important est de choisir un shampoing non agressif et surtout bien adapté à votre type de cheveux. Une petite noisette de shampoing suffit, inutile d'en mettre trop. Rincez bien, terminez à l'eau froide pour resserrer les écailles des cheveux et les rendre brillants.

Les colorations abîment les cheveux.

VRAI Les produits chimiques utilisés pour décolorer,

défriser ou permanenter les cheveux dégradent les protéines des cheveux et abîment les fibres capillaires, de même que l'exposition fréquente au chlore. D'où l'intérêt de bichonner particulièrement les cheveux colorés en utilisant des soins spécifiques. Faites systématiquement un après-shampoing et régulièrement des masques pour préserver leur capital beauté. Et offrez-vous de temps en temps un soin professionnel chez le coiffeur pour les rebooster!

Quand on fait un masque, il faut en mettre partout et le plus possible.

FAUX Il est recommandé d'appliquer un masque pour hydrater et nourrir les cheveux au minimum une fois par semaine, voire après chaque shampoing si vous avez le temps. Mais, il

ne sert à rien de mettre une montagne de produit. Veillez à bien imprégner votre chevelure en la massant délicatement. Et surtout, ne mettez jamais de masque sur les racines, ça les alourdit inutilement et ça les graisse. Pour rendre le masque plus efficace, vous pouvez vous envelopper la tête d'une serviette chaude. Ce n'est pas un mythe, cela permet aux écailles du cheveu de s'ouvrir et de mieux absorber les nutriments du masque.

Les huiles capillaires conviennent à tous les types de cheveux.

VRAI Les huiles capillaires sont la nouvelle tendance car elles donnent des résultats incroyables! Et contrairement à ce que l'on pense, elles ne graissent pas

forcément le cheveu. Il suffit de ne pas en appliquer sur les racines pour ne pas les étouffer ni les alourdir, surtout si vous avez les cheveux gras. Si vous n'aimez pas la brillance que confèrent certaines huiles, essayez les huiles sèches. Vos copines seront bluffées!

Le sèche-cheveux abîme les cheveux.

VRAI & FAUX Hormis les accidents où une mèche de cheveux se coince à l'arrière du sèche-cheveux et où vous n'avez pas d'autre solution que de l'arracher en pleurant, le sèche-cheveux abîme les cheveux si vous l'utilisez à une température trop élevée. Veillez donc à le régler sur la chaleur moyenne ou même à froid quand vous voulez simplement sécher vos cheveux et non pas vous lancer dans un brushing hyper sophistiqué. Vous pouvez aussi protéger vos pointes avec des huiles capillaires spécifiques qui vous éviteront de les brûler et qui les nourriront en profondeur. Cela leur fera le plus grand bien!

Les compléments alimentaires pour cheveux sont des attrape-nigauds.

FAUX Vous rêvez d'une chevelure de star du cinéma? Commencez donc par surveiller votre mode de vie et votre alimentation. Dans votre assiette, le pollen vous aidera à les tonifier; la levure de bière à les rendre moins gras; la lécithine de soja sauvera les cheveux trop secs. Pour un régime de choc ou en cures plusieurs fois par an, consommez des compléments alimentaires pour favoriser la pousse de vos cheveux et leur pleine santé. Au menu: vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés essentiels et acides gras insaturés. Quand on vous dit que la beauté vient de l'intérieur...

Nathalie BOTTOLIER / Contenu & Cie

LABORATOIRES

KLORANE

BOTANIQUE DE PRÉCISION

Le shampooing sec Klorane

Le produit SOS indispensable pour des cheveux parfaits, comme fraîchement lavés, en 2 minutes seulement.

Informations, astuces et tutoriaux sur www.klorane-shampooing-sec.ch

Sus au stress oxydatif!

Il est beaucoup question de nos jours de stress oxydatif. A ne pas confondre avec le stress psychologique si répandu lui aussi. De quoi s'agit-il exactement ?

Dans les années 1930, des chimistes parviennent à comprendre pourquoi les tuyaux en caoutchouc de leurs instruments se fissurent en quelques mois: ils identifient dans l'air ambiant des atomes très réactifs qui réagissent agressivement avec l'environnement. C'est la découverte des radicaux libres, responsables du stress oxydatif.

Quand nos organes rouillent:

Les radicaux libres ne sont donc pas un nouveau parti politique. Mais ils sont bien plus nocifs que ça, puisqu'on leur attribue rien moins que la responsabilité de centaines de maladies dégénératives majeures: cancers, rhumatismes, Alzheimer, Parkinson, cataracte, etc. De plus, la majorité des chercheurs considèrent aujourd'hui que les processus du vieillissement humain sont en grande partie sous influence du stress oxydatif. D'où sortent ces redoutables assaillants? En fait, les radicaux libres proviennent de l'oxygène que nous respirons et sont générés

naturellement lorsque notre corps produit de l'énergie. Ce sont des électrons instables qui cherchent à tout prix à se fixer sur la première molécule venue. Quand tout va bien, notre organisme possède les moyens de les neutraliser, et notre système immunitaire parvient même à les utiliser pour combattre bactéries et virus. Les problèmes commencent cependant lorsque ces radicaux libres sont présents en excès. Ils peuvent alors aggraver durablement les structures de base de nos cellules, ADN y compris, en les oxydant. Un phénomène identique à la corrosion des métaux par la rouille.

Radicaux à gogo!

La civilisation moderne a permis un allongement spectaculaire de l'espérance de vie, mais elle a aussi, paradoxalement, multiplié les facteurs de stress oxydatif. A tout seigneur tout honneur, la part du lion revient à la pollution atmosphérique, ainsi qu'aux gaz, peintures et solvants en tous genres. Leur haute teneur en radicaux azotés à grande affinité pour la muqueuse des bronches provoque, entre autres, de l'asthme et moult autres gênes respiratoires. Dans la même veine, le tabac, dont chaque bouffée de cigarette propulse une molécule d'oxydant directement dans les poumons. Le stress psychologique (professionnel, familial...), si répandu de nos jours, figure lui aussi parmi les grands pourvoyeurs de radicaux libres. Tout comme le stress physique du reste. Quant aux rayons UV du soleil, ils possèdent la capacité de «casser» les molécules d'oxygène et favoriser ainsi la fabrication d'un puissant oxydant, l'ozone.

Les antioxydants à la rescousse:

Plusieurs substances naturelles ont démontré une action clinique pour neutraliser les radicaux libres et ralentir ainsi leurs méfaits. Les caroténoïdes, précurseurs de la vitamine A, et les vitamines C et E sont les plus connus. Le lycopène, un caroténoïde surpuissant que l'on trouve en particulier dans les tomates, protège efficacement des rayons UV et diminue le risque de certains cancers. Mentionnons encore le zinc et le sélénium, deux oligo-éléments aux propriétés anti-oxydantes reconnues. Tous ces "antidotes" sont disponibles dans la nature, spécialement dans les fruits et légumes frais, avec une mention spéciale pour l'acérola, l'argousier, la spiruline et la grenade. De nombreuses préparations adaptées à chaque situation sont aussi disponibles en pharmacie. N'hésitez pas à demander conseil.

Denis KÖSTENBAUM/P. Populaire

L'info de Pharmacie Populaire

Bon sang, suis-je oxydé?



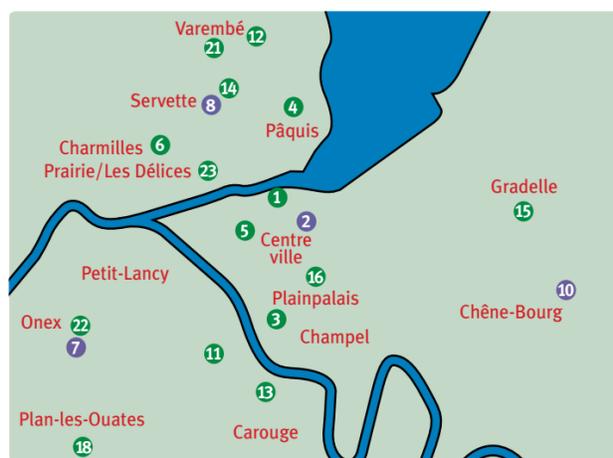
La seule manière de connaître son niveau de stress oxydatif est de réaliser un bilan sanguin. Car nous ne sommes pas tous égaux devant ce phénomène: les capacités de défenses, d'élimination ou de réparation varient sensiblement d'un individu à l'autre. Face à une exposition identique, les dégâts seront totalement différents selon la personne.

Un tel bilan est précieux pour, le cas échéant, prendre des mesures ciblées. Car, et c'est la bonne nouvelle, les déséquilibres oxydatifs sont relativement aisément corrigibles par des ajustements d'hygiène de vie, voire la prise de compléments antioxydants.

Ce test est particulièrement recommandé à toute personne ayant affronté récemment des difficultés inhabituelles, ou souffrant de maladies chroniques, ou souhaitant tout simplement faire le point sur sa santé générale.

Dans chaque quartier, votre Pharmacie Populaire

- CAROUGE**
 - 1 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**
 - 23 Voltaire Rue Voltaire 30 Tél. 022 344 73 80
- SERVETTE**
 - 8 Drugstore Rive Droite Rue de la Servette 81-83 • Tél. 022 318 69 08
- VAREMBÉ**
 - 21 Colombettes Ch. des Colombettes 31 Tél. 022 318 69 21
 - 12 Varembe Rue Montbrillant 67 Tél. 022 318 69 12

Objectif Santé

Pharmacie Populaire

N°22 Novembre 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 : Ladane AZERNOUR-BONNEFOY, Nathalie BOTTOLLIER 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

Pharmacie Populaire aux Automnales 2014

L'une des théories pour expliquer le vieillissement s'appuie sur les travaux de l'Américain Denham Harman. C'est la théorie du stress oxydatif, selon laquelle des molécules très réactives, appelées radicaux libres, en abîmant à chaque instant nos cellules les plus vitales, finissent par nous rendre malades.

Mesurer son stress oxydatif, un geste préventif

La détérioration de notre organisme est accompagnée par l'apparition ou l'augmentation de la fréquence de diverses maladies (maladies cardiovasculaires, maladies d'Alzheimer et de Parkinson, ostéoporose,

diabète, cancers, cataracte, etc.). La prévention de ces maladies est donc un enjeu de santé publique. À l'échelle individuelle, le bilan du stress oxydatif permet de connaître de nombreux paramètres personnels liés au stress oxydant et de voir où l'on se situe par rapport à des valeurs

habituellement rencontrées dans une population de sujets sains. Il serait bien que les personnes intéressées puissent prendre l'initiative de faire une analyse pour savoir si leurs modes de vie les exposent à un risque. N'importe qui pourrait ainsi ajuster son mode de vie en conséquence.

FAITES UN BILAN AUX AUTOMNALES 2014

Toujours à la pointe de l'innovation, Pharmacie Populaire vous proposera d'analyser votre stress oxydatif sur son stand No. J07. Un appareil de dernière technologie vous indiquera si vos capacités de défenses antioxydantes sont suffisantes pour faire face aux radicaux libres qui pourraient parasiter votre corps. Grâce à la présence de diététiciennes, nous pourrions ainsi vous conseiller des ajustements d'hygiène de vie, voire la prise de compléments antioxydants.



NOTRE GRAND CONCOURS

Vous pourrez participer gratuitement, sans obligation d'achat, à notre grand concours et ainsi gagner des séjours aux Bains d'Ovronnaz d'une valeur totale de plus de CHF. 6'000.-.

Nous vous invitons à visiter Les Automnales 2014 et nous nous réjouissons de vous rencontrer sur notre stand.



• avec parfumerie



Pharmacie Populaire est certifiée ISO 9001:2008