

Votre pharmacien cible vos besoins

Paysages hivernaux, activités sportives, cocooning... Pour que la saison froide conserve tout son charme, nos conseils contre les maux de l'hiver. Kristin Aubort

Stimulez votre système immunitaire

Manque de vitamine D lié à la diminution de la luminosité naturelle, stress (vive les fins d'année), alimentation moins axée sur les fruits et légumes... En hiver, plus qu'en d'autres saisons, notre système immunitaire est davantage sollicité. Or, celui-ci joue un rôle fondamental dans la lutte contre les virus et le bon fonctionnement de notre organisme.



L'effet barrière des probiotiques

«Contre les virus, les antibiotiques n'ont pas d'effet, contrairement à notre système immunitaire. On comprend alors mieux l'importance d'en prendre soin!» souligne Silvia Cortijo, pharmacienne à la pharmacieplus du mandement, à Satigny (GE). Alimentation, mouvement, sommeil, relaxation... Une hygiène de vie équilibrée est la clé d'un système immunitaire performant. Si nécessaire toutefois, votre pharmacien dispose de différentes thérapies de choix pour booster le sys-

tème immunitaire. «Pour ma part, je vais volontiers me tourner vers les probiotiques, capables de faire barrière à l'intrusion de germes indésirables», confie la pharmacienne. «En effet, ces micro-organismes vivants, bactéries ou levures, indispensables au bon fonctionnement du microbiote intestinal, exercent une influence avérée sur nos différents systèmes: digestif, immunitaire, métabolique et nerveux.»

Le conseil plus

Otites, rhumes, maux de gorge, diarrhée, nausée... On l'aura compris, pour prévenir et soigner les infections de saison à répétition, les probiotiques sont souverains.

«Pour y parer, je préconise des probiotiques en cure – poudre, comprimés à sucer... –, à prendre à raison de dix jours par mois, de novembre à février», souligne la pharmacienne.

Une fois rétablie, la flore intestinale va donc s'opposer au risque d'infection des sphères ORL et gastro-intestinale. «Si l'on n'a pas suivi de cure préventive, le traitement peut aussi démarrer dès les premiers symptômes» précise Silvia Cortijo avant d'insister: «Lorsque le microbiote intestinal est perturbé, cela peut déclencher des troubles digestifs passagers

Léo Wildhaber, pharmacien: «En prévention, dès les premiers signes de refroidissement ou en traitement des symptômes grippaux: remèdes homéopathiques, préparation aux huiles essentielles, phytothérapie, gemmothérapie, EPS... Le pharmacien peut conseiller de nombreuses préparations efficaces, en fonction des besoins et des préférences de chacun.»

autant qu'une maladie inflammatoire chronique, des allergies, une mycose vaginale... Pour anticiper ces réactions ou y remédier, nous allons privilégier une préparation à base de souches spécifiques.» A noter, les probiotiques conviennent aux petits comme aux grands, sans contre-indications.

Agir sur chaque symptôme

«Lorsqu'un client se plaint d'un refroidissement, je commence par lui poser différentes questions et me mets à son écoute. Pour moi, il est préférable de traiter chaque symptôme individuellement. En effet, une action locale suffit souvent à éviter une aggravation de la situation» explique Léo Wildhaber, pharmacien à la pharmacieplus de l'orangerie, à Neuchâtel. Et de préciser: «Alors qu'une petite fièvre ou une fatigue peuvent être les signes que le corps lutte contre une infection, un nez congestionné est sus-



ceptible de s'infecter et d'autres symptômes survenir tels que sinusite, pharyngite, otite ou même conjonctivite. Dans ce cas, nous allons agir pour soulager ces symptômes en faisant par exemple des rinçages des fosses nasales ou en utilisant des sprays décongestionnants.»

Votre pharmacie de ménage de l'hiver

Soigner le rhume: une préparation décongestionnante en spray ou gouttes

Laver les fosses nasales: un spray nasal à base d'eau de mer

Abaisser la fièvre: un analgésique, un antipyrétique (paracétamol par ex.)

Lutter contre les maux de gorge: des pastilles à sucer

Calmer la toux: un sirop antitussif adapté au type de toux, à l'âge...

Stimuler votre système immunitaire: une préparation à l'échinacée par exemple.

Grippe ou refroidissement?

A ne pas confondre avec un refroidissement, la grippe est véhiculée par les virus Influenza. Forte fièvre, toux sèche, maux de tête, douleurs dans les muscles et les os... L'apparition de différents symptômes virulents l'annonce soudainement. Contagieuse, la grippe est aussi susceptible de s'accompagner de complications sévères. Un vaccin recommandé par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) est préconisé aux personnes à risques*.

+ Votre pharmacien pharmacieplus vous vaccine

- Vous avez plus de 16 ans?
- Vous n'avez pas de médecin de famille?
- Vous voulez être vacciné contre la grippe?
- Votre pharmacien pharmacieplus vous renseigne et vous vaccine.
- Coût: CHF 30.- (+ prix du vaccin)
www.pharmacieplus.ch
- * Recommandations pharmaSuisse – à lire en page 19

Les plantes au secours de notre digestion

Faut-il le rappeler, la fin de l'année rime souvent avec excès de table. Flatulences, estomac lourd, brûlures, nausée, constipation, diarrhée... En officine, le constat ne change pas : « Le plus sage entre ces repas festifs reste de privilégier une alimentation légère, riche en légumes et en fibres, une cuisson à la vapeur. Et de ne pas oublier de bien s'hydrater, en particulier si l'on boit de l'alcool. Pour soulager la digestion, les tisanes digestives telles que menthe poivrée, anis étoilé, cumin, verveine ou fenouil ou encore gingembre – que l'on trouve aussi en pastilles – sont bienfaites » rappelle Patrizia Catuogno, assistante à la pharmacieplus du rond-point, à Genève.

De puissants principes actifs Du côté des thérapies à base de plantes, les extraits de plantes fraîches standardisées (EPS), s'avèrent extrêmement bénéfiques. Issus de plantes le plus souvent biologiques, ces extraits concentrés au goût fort, permettent de bénéficier de puissants principes actifs naturels. « On les trouve en pharmacie, sous forme liquide et, pour certains, sous forme de comprimés » précise notre assistante qui se réjouit des nombreux retours positifs de la clientèle. « Cette thérapie se révèle particulièrement efficace et répond à différentes indications médicales : système immunitaire, digestion, allergies... Sans sucre ni alcool, les EPS conviennent aux enfants. En revanche, les femmes enceintes et les personnes diabétiques ou sous traitement médicamenteux demanderont bien entendu conseil à leur pharmacien. »



Quelques plantes pour*

DÉTOXIFIER Artichaut et radis noir pour détoxifier le foie, curcuma (un excellent anti-inflammatoire naturel) ... « Selon les besoins, nous allons proposer un mélange de deux ou trois extraits de plantes, à prendre en cure durant un mois. Le plus : effectuer une cure deux à trois fois par année. »

SOULAGER La gentiane comme la mélisse sont indiquées en cas de problèmes digestifs, de reflux, de ballonnements, de douleurs abdominales...

COMBATTRE Bon à savoir en cas de refroidissement, le cyprès est réputé pour ses actions antivirales.

RENFORCER L'échinacée est bien connue pour ses vertus immunitaires. « Dans ce cas, nous allons par exemple proposer une cure qui associe EPS et probiotiques. »

* Liste non exhaustive. Demandez conseil à votre pharmacien pharmacieplus.

