

MAGAZINE *Santé, beauté*
et bien-être GUIDE

vitamag



N° 98 PARUTION SEMESTRIELLE EN 3 LANGUES
WWW.VITAMAG.CH DEPUIS 1994 

25
ans
Communis

Un trio réussi
pour **notre**
bien-être

**RHUME DES
FOINS**

INTERVIEW

Michel Broillet,

il a éveillé notre fierté
d'être Suisse!

PRINTEMPS - ÉTÉ 2019

Carbolevure®

Probiotique + charbon activé
ET VOTRE INTESTIN RETROUVERA L'ÉQUILIBRE



Pour adultes



Pour enfants

Pierre Fabre
HEALTHCARE

www.carbolevure.ch

Pierre Fabre
Pharma
Consumer Health Care
Hegenheimerweg 183
4123 Allschwil

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

04/2019 CAR-190304-FR

ÉDITORIAL

Une retraite réussie? A chacun sa formule



J'ai encore de la peine à y croire, mais en novembre dernier j'ai bel et bien atteint l'âge de la retraite. J'ai toujours prétendu que je ne prendrais jamais de retraite, à la condition, bien sûr, que ma santé me permette de le faire. Et me voilà donc encore active professionnellement et bien décidée à le rester.

Certes, j'ai la chance d'avoir eu le choix et de pouvoir exercer mon activité à *part time*, ce qui me laisse du temps à consacrer à mes nombreux hobbies: sport, lecture, apprentissage des langues, etc. Cela dit, mon hobby préféré demeure... mon travail pour l'entreprise Communis, que j'exerce depuis 25 ans avec une passion inchangée. En réalité, j'ai toujours travaillé, mais également dans d'autres domaines (rédaction pour d'autres médias en langue française ou italienne, cours, conférences, pharmacie, etc.).

Ma référence est Linus Pauling, le fondateur de la médecine orthomoléculaire, qui est resté actif

pratiquement jusqu'à son décès, survenu à l'âge de 93 ans.

Bien sûr, je suis convaincue que l'on peut très bien réussir sa retraite aussi en arrêtant de travailler, pour autant que l'on reste actif. Je me permets de citer l'exemple de mon père, qui s'est consacré à de nombreuses nouvelles activités: entre autres, il a assumé le rôle de correcteur en italien de nos publications et a donné bénévolement des cours d'appuis à des élèves défavorisés.

A mon avis, une retraite réussie est une retraite active, quelles que soient les activités choisies. Car l'ennui est l'un des pires ennemis de la santé.

Rita Ducret-Costa,
superviseuse des éditions

SOMMAIRE

THÈMES

- 4| STRESS
- 6| BLESSURES SPORTIVES
- 8| RHUME DES FOINS
- 10| PHYTOTHÉRAPIE
- 14| FOIE



À DÉCOUVRIR

- 5| SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS
Des suppléments adaptés pour un régime réussi

INTERVIEW EXCLUSIF

EN TÊTE À TÊTE AVEC...

- 12| Michel Broillet,
il a éveillé notre fierté d'être Suisse!



RÉDACTEURS

Nos articles sont entièrement rédigés par des pharmaciens, droguistes et professionnels de la santé. Ont collaboré à cette édition: Rita Ducret-Costa, pharmacienne, supervision des éditions; Serge C. Ducret, éditeur. Notre rédaction indépendante est composée de pharmaciens, droguistes, médecins ainsi que des professionnels de la formation et du coaching. Tous les articles sont signés par leurs auteurs. La publicité est clairement séparée et identifiable par la mention «publicité» ou «public-information».

IMPRESSUM

vitamag® Éditeur: Les ateliers de la presse Sàrl. Directeur: Serge C. Ducret. Supervision des éditions: Rita Ducret-Costa, pharmacienne, nutritionniste, homéopathe. Back office Manager: Chantal Perroud. Assistante commerciale: Claudia Bürgisser. Graphisme: Natalya Davydova. Concept et régie publicitaire: Communis Sàrl - Healthcare Media Concept, 1752 Villars-sur-Glâne, tél. 026 409 77 10, e-mail: info@communis.ch. Distribution: pharmacies, drogueries, cabinets médicaux, hôpitaux, centres thermaux, maisons de cure, fitness + divers. ISSN 1664-7181. Impression: Imprimerie MTL SA. Tirage total 2018 (contrôlé par notaire): 150 000 ex. (F+D+H). © Toute reproduction partielle ou intégrale de la version imprimée ou digitale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Tout procédé de reproduction et d'adaptation est illicite.

www.vitamag.ch

imprimé en
suisse



Un trio réussi pour notre bien-être

Pour de nombreuses personnes, le mot tryptophane est inconnu. Et pourtant, c'est un élément clé de notre bien-être mental.

Le tryptophane est un acide aminé essentiel, qui doit impérativement être tiré de l'alimentation, notre corps étant incapable de le synthétiser. C'est également l'acide aminé que les aliments protéiniques (dans son cas: veau, poulet, bœuf, germe de blé) contiennent en moindre quantité.

Une transformation bénéfique...

Heureusement pour nous, le tryptophane est transformé par notre corps en sérotonine, un neurotransmetteur cérébral qu'on appelle également, à juste titre, l'hormone de la sérénité ou de la bonne humeur. La carence en tryptophane et donc en sérotonine peut se traduire par des symptômes nerveux très pénibles, tels que déprime, mauvaise résistance au stress, irritabilité, agressivité, augmentation de l'appétit avec tendance au grignotage et crises de boulimie, difficultés d'endormissement. En effet, la sérotonine est ensuite transformée en mélatonine, l'hormone du sommeil. Autant de raison pour ne pas manquer de tryptophane!



La sérotonine est à la fois l'hormone de la sérénité, de la bonne humeur et du sommeil.

... grâce aux vitamines B et au magnésium

La synthèse de la sérotonine à partir du tryptophane est favorisée par des vitamines B (notamment la B₃, la B₆ et la B₉) et sa libération par le magnésium. Les vitamines B ci-dessus sont fournies, entre autres, par le foie, le thon, la levure de bière, le germe de blé et l'épinard. Ces 3 derniers aliments représentent également des bonnes sources de magnésium, tout comme les céréales complètes, les fruits secs et oléagineux, les crevettes et le chocolat noir.

L'aide de la phytothérapie (passé, présent et futur): l'orpin rose

Tout comme le ginseng, l'éleuthérocoque et d'autres plantes, l'orpin rose (*Rhodiola rosea*), est décrit comme «adaptogène». Ces plantes permettent à l'organisme de faire face aux sollicitations physiques et psychiques. Loin d'être des produits dopants, elles augmentent le rendement sans exciter et détendent sans provoquer de la fatigue. L'orpin rose, qui a traversé le millénaire sans prendre une ride, fait actuellement l'objet d'un regain d'intérêt. ■

Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch



Des suppléments adaptés pour un régime réussi

Pour bien réussir un régime amaigrissant (pour ma part, je préfère parler de plan nutritionnel hypocalorique), il ne faut pas choisir que les aliments, mais aussi les suppléments qui le complètent et le soutiennent, à savoir:

- les protéines, matériel de construction de notre corps, qui mettent à l'abri de la fonte musculaire et du flétrissement tissulaire. Il faut compter 1 g de protéines par kilo corporel et par jour. Le cas échéant, des mélanges de protéines, même végéta-riennes et véganes, sont disponibles chez votre pharmacien ou droguiste;
- les micronutriments. Moins on mange, moins on ingère de vita-

mines, minéraux, oligo-éléments, etc., d'où le risque de fatigue et carences diverses. Un complexe multivitaminé et multiminéral fera très bien l'affaire;

- des oligoéléments, tels que l'iode (en absence de toute pathologie thyroïdienne) et le chrome, s'avèrent particulièrement utiles. Le premier stimule le métabolisme en augmentant la production d'énergie, alors que le second régule l'appétit. Demandez à votre spécialiste une préparation qui les contienne. ■



Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch



Réflexes express:

• Blessures sportives avec hématomes et œdèmes:

Flector Plus, blessuressportives.ch

• Avant et pendant la saison pollinique: Biotics-A

• Sensation de réplétion, ballonnements, perte d'appétit: Liv.52

• Pour soulager un malaise: Carmol

• Surmenage, stress, humeur: Serenity

• Diarrhée, ballonnements: Carbolevure

• Sécheresse vaginale: Vagisan

Veuillez demander conseil à votre pharmacien ou droguiste.



Il suffit d'un instant d'inattention...

Parmi les plus de 200 formes de rhumatismes que l'on recense, les plus fréquentes (55%) sont les ab- ou péri-articulaires, qui concernent les parties molles entourant les articulations (muscles, tendons, ligaments). Elles sont les plus touchées par les blessures sportives et accidentelles (entorses, contusions, claquages musculaires, etc.).

Miser sur la prévention

Les sportifs chevronnés pêchent parfois par excès de confiance et font l'impasse sur l'échauffement et le stretching. Les sportifs du dimanche, quant à eux, notamment les randonneurs, se laissent parfois distraire par la beauté du paysage en éloignant le regard des aspérités du sol... qu'ils finissent par rejoindre! Bien s'hydrater, s'alimenter correctement, se munir d'un matériel adéquat et de bonne qualité représentent des mesures préventives dont l'efficacité n'est pas négligeable.

Et si malgré tout l'accident se produit...

Dans les meilleurs délais, il faut stopper l'activité, surélever le membre blessé, appliquer un bandage de soutien légèrement compressif et de la glace.

L'étape suivante consiste à appliquer et à ingérer un médicament antalgique/anti-inflammatoire (ibuprofène, diclofénac).



Il existe un tissugel associant l'anti-inflammatoire diclofénac à l'héparine, indiqué lors d'hématome et d'œdème, très fréquents lors de blessures accidentelles.

Les mêmes substances peuvent, en effet, être employées par voie externe (pommade, gel à l'effet refroidissant, tissugel) et interne, leur synergie donne les meilleurs résultats. Les tissugels ou plasters à base de diclofénac sont flexibles et auto-adhésifs. Ils présentent l'avantage de libérer progressivement le principe actif et d'avoir ainsi une action nettement plus durable. Une application quotidienne suffit. En outre, ils permettent d'éviter

les désagréments du contact direct de la glace avec la peau (brûlure, picotements). Il existe également un tissugel associant le diclofénac à l'héparine, indiqué lors d'hématome et d'œdème (très fréquents lors de blessures accidentelles!), dont il accélère la guérison. Il agit rapidement et en profondeur tout en permettant de renoncer au massage, contre-indiqué dans ces cas. Le traitement dépend de la gravité des symptômes; il ne devrait toutefois pas dépasser les 10 jours. ■

GOTOWEB

Vous trouverez davantage d'informations sur
www.blessuressportives.ch



SCAN ME

Flector Plus

Appliquer au lieu de masser.



Un plaster pour 24 heures.

www.flectorplustissugel.ch

Formula
Plus



Combat la douleur et l'inflammation en cas d'entorses, contusions et claquages musculaires avec hématomes et œdèmes.

- Seulement 1x au lieu de 2x par jour !
- Pénètre en profondeur dans le tissu enflammé.
- Facile et propre à utiliser.
- Chaque emballage contient deux filets tubulaires élastiques pour la fixation.

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

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Rita Ducret-Costa



www.vitamag.ch



Avant et pendant la saison des pollens, pensez aux probiotiques!

La famille des probiotiques ne cesse de s'agrandir ou, plutôt, nos connaissances à ce sujet ne cessent de croître. Après les souches bénéfiques pour la flore intestinale, buccale ou vaginale, voici le *Lactobacillus paracasei* LP-33, qui freine la production de l'histamine, le médiateur de l'allergie.

Ecoulement nasal, yeux rougis et larmoyants, éternuements à répétition, épuisement: ces symptômes, bien connus, caractérisent le rhume des foins ou rhinite allergique.

Dans la rhinite allergique, l'organisme fabrique des quantités excessives d'histamine. Par l'intermédiaire des récepteurs H1 des petits vaisseaux sanguins, l'histamine déclenche une vasodilatation et une augmentation de la perméabilité des vaisseaux, ce qui entraîne, à son tour, un œdème de la peau et des muqueuses. Au niveau des bronches, l'histamine provoque une bronchoconstriction, jouant ainsi un rôle dans le développement de l'asthme allergique. L'intestin abrite de nombreuses cellules immunitaires, entre autres, les lymphocytes TH1 et TH2. Ceux-ci «décident» si un allergène est phagocyté (réponse TH1) par les cellules immunitaires (p. ex. les macrophages ou les lymphocytes T cytotoxiques) ou s'il doit être éliminé par des anticorps (réponse TH2: prolifération de lymphocytes B pour la production d'immunoglobulines (anticorps). En cas d'allergie, le taux de réponses TH2 est plus élevé.

Une formule intéressante

Des souches spéciales de *Lactobacillus paracasei* (qui produisent de l'acide lactique), comme la LP-33, et la vitamine D₃, immunomodulante, rétablissent l'équilibre entre la réponse immunitaire des lymphocytes TH1 et TH2, ce qui permet de réduire, indirectement, la production de l'histamine.

Des préparations contenant les substances ci-dessus, qui s'adressent à toute la famille (aux enfants dès un an), accompagnent idéalement la saison pollinique. Très bien tolérées, elles ne provoquent pas de fatigue. Elles seront ingérées 1x par jour, une semaine avant et durant la saison des pollens.

GOTOWEB

Plus d'informations sur les prévisions polliniques
www.pollenund-allergie.ch



SCAN ME

Des conseils utiles

- Pendant la saison pollinique, n'aérer que brièvement.
- Ne pas suspendre dans la chambre les habits ayant été portés la journée.
- Eviter de faire sécher le linge à l'extérieur.
- Laver ou rincer ses cheveux tous les soirs.
- Se rincer régulièrement le nez à l'aide d'une solution physiologique, afin d'éliminer les pollens.
- Se servir de mouchoirs en papier, pour un usage unique.
- Préférer le début de la matinée pour la pratique du sport. ■



Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch

Nouveau!

Serenity®

• Surmenage

• Stress

• Humeur



www.bionaturis.ch

Consommation recommandée: 2 gélules dès 16h00, en dehors des repas.

Contient: Citrate de magnésium, L-tryptophane, Rhodiola, gluconate de zinc, vitamine B3, vitamine B9, vitamine B6.



Lactose free



Gluten free



Vegan

Disponible en drogueries, pharmacies et centres diététiques



De **petites gouttes** qui agissent grâce à des **plantes efficaces**

La médecine est toujours en quête de nouveaux médicaments, et à juste titre. Or, certains remèdes éprouvés restent indétrônables. L'être humain recourt aux principes actifs des plantes médicinales depuis des générations pour se soigner, prévenir les maladies et se rétablir.

Les prairies colorées, avec leurs herbes et leurs fleurs, s'avèrent de véritables pharmacies naturelles. La plupart des plantes possèdent (bien) plus d'une propriété. Leur polyvalence se reflète dans les différents médicaments, qui reposent depuis la nuit des temps sur leur efficacité. Les adeptes de préparations à base de plantes apprécient justement les utilisations multiples qu'elles offrent et leur lien avec la nature.

En cas de malaise et de troubles digestifs

L'eau de mélisse, associée à un mélange d'huiles essentielles tirées de plantes médicinales, apaise en cas de malaise ou de troubles digestifs. L'anis étoilé et les clous de girofle soulagent les crampes d'estomac. La cannelle stimule la sécrétion

de suc gastrique, car les personnes souffrant de troubles digestifs n'en produisent parfois pas assez. La lavande favorise l'élimination de gaz, ralentit leur apparition, apaise et dénoue les tensions, améliorant le bien-être.

Autres bienfaits

Certaines plantes médicinales apportent leur aide en cas de symptômes accompagnant les refroidissements, comme maux de tête et douleurs articulaires, ou en cas d'affection des voies respiratoires, comme la toux. Ainsi, les huiles essentielles de sauge, noix de muscade, clous de girofle et thym calment la douleur et réduisent l'inflammation. La polyvalence de tels mélanges à base de plantes médicinales en faisait et en fait encore des incontournables dans toute

pharmacie domestique. Avant ou pendant un voyage, les mélanges d'huiles essentielles apaisent le mal des transports dont ils s'avèrent le compagnon idéal. Comme ces préparations sont à base d'alcool, elles sont déconseillées aux enfants de moins de 12 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes. ■



Certains remèdes éprouvés restent indétrônables.



Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch

RAISON NO 1:

*Carmol®
soulage mon malaise*



10 RAISONS POUR CARMOL®

La force des plantes Carmol®

Huiles essentielles de anis étoilé, sauge, muscade, lavande, cannelle de Chine, citronnelle, lavande aspic, clou de girofle, thym, citron, eau de mélisse et lévomenthol.

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.



**Carmol®
GOUTTES**

Iromedica SA, St-Gall



INTERVIEW EXCLUSIF

Michel Broillet

Il a éveillé notre fierté d'être Suisse!



Michel Broillet, vous êtes né en 1944 en Gruyère. Pourquoi et comment êtes-vous arrivé à Genève, ville à proximité de laquelle vous résidez toujours?



Vous avez commencé par le culturisme au Club Hygiénique de Châtelaine (GE) et vous avez même été élu Monsieur Suisse en 1982. Mais comment et pourquoi avoir choisi ensuite cette discipline exigeante qu'est l'haltérophilie?

Le hasard a vraiment bien fait les choses. Vous voilà donc haltérophile et ce n'est pas évident d'être seul face à une barre de 170 kilos! Quelles étaient vos principales aptitudes?

Vice-champion du monde en 1975, champion du monde en 1977, deux médailles de bronze aux championnats d'Europe, multiple champion de Suisse, record du monde, 3 sélections pour les Jeux Olympiques. Quel est le meilleur souvenir de votre magnifique palmarès?

Je constate que vous êtes en pleine forme et épanoui dans votre rôle de grand-papa. Pratiquez-vous toujours une activité physique? Comment vous portez-vous, Michel Broillet?

En 1975, la mission Apollo-Soyouz démontrait que les protagonistes de la guerre froide pouvaient coopérer dans le domaine spatial. Dans le monde de l'haltérophilie, où les anabolisants étaient autorisés jusqu'en 1974, les pays de l'Est dominaient la scène mondiale. Et voilà qu'un petit Suisse musclé vient troubler cette hiérarchie mondiale. Entretien avec Michel Broillet, un grand champion, mais aussi un homme très attachant.



Pour des raisons professionnelles. J'avais effectué un apprentissage de boulanger-pâtissier. A l'époque, beaucoup de Fribourgeois émigraient à Genève.

J'étais un garçon fluet. Mon beau-frère m'a recommandé de faire de la musculation dans un club. Voyant que j'avais certaines aptitudes et de la passion, on m'a demandé de donner un coup de main pour un concours. Le hasard m'a ainsi ouvert les portes de l'haltérophilie.

Ayant débuté tard, je devais avoir certaines prédispositions. La force n'est pas primordiale mais l'explosivité. Le travail et le mental sont évidemment aussi très importants.

Mon meilleur souvenir est sans aucun doute le titre de champion du monde en 1977. Mon activité professionnelle était prioritaire, car on ne gagnait rien à l'époque. La passion et les émotions étaient donc notre principale récompense.



Je suis en bonne forme et je vis très bien ma retraite avec mon épouse, ma famille et mes petits-enfants. Je pratique avec plaisir le vélo et suis attentif à ma santé tout en sachant apprécier les plaisirs de la vie.

GOTOWEB

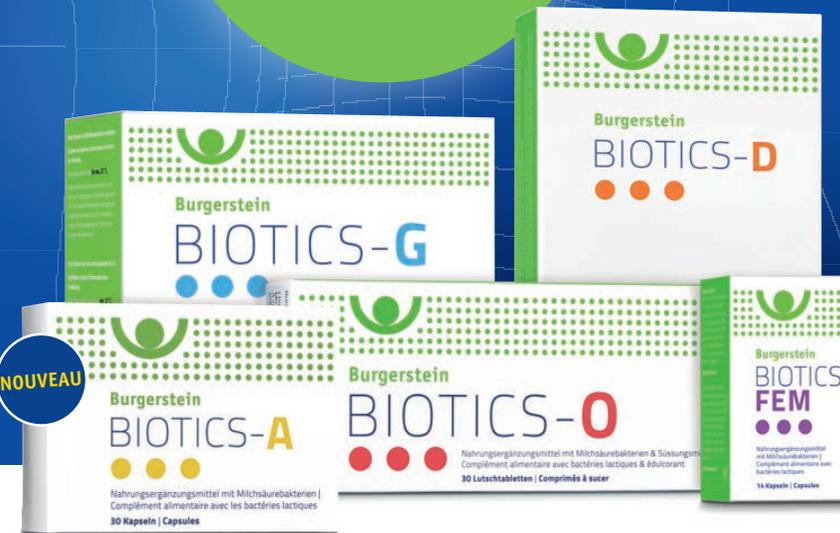
Plus d'infos sur Michel Broillet

- Radio
- Télévision Suisse -
- Caméra sport



SCAN ME

Des auxiliaires actifs.



Les produits BIOTICS de Burgerstein sont des compléments alimentaires à base de micronutriments et de cultures de bactéries et de levures actives. Ils régulent naturellement l'équilibre de la flore buccale, intestinale ou vaginale. **BIOTICS-A:** Avant et pendant la saison pollinique. **BIOTICS-D:** pour vos intestins – en voyage. **BIOTICS-FEM:** pour la flore vaginale, sous forme de capsules à avaler. **BIOTICS-G:** pour une flore intestinale équilibrée. **BIOTICS-O:** pour une flore buccopharyngée saine, en comprimés à sucer.

Ça fait du bien.

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

 **Burgerstein BIOTICS**

www.burgerstein-biotics.ch



Envie d'une cure détox? Un remède ayurvédique à la rescousse!

Flatulences, lourdeurs gastriques, digestion difficile, mauvaise haleine... Notre corps nous envoie des signaux pour nous faire comprendre qu'il est chargé en toxines et fatigué. Cela est courant après une période de stress intense ou de repas copieux et arrosés. Grâce à une cure détox, le corps redevenu propre retrouve un bon fonctionnement de ses fonctions vitales et une agréable sensation de bien-être et de légèreté.

Par ailleurs, toute personne soucieuse de son alimentation, sa santé et sa forme devrait faire une cure dépurative et détoxifiante après des écarts répétés ou aux changements de saisons.

Le foie, l'émonctoire par excellence

Pour se détoxifier, il faut agir sur le foie, l'organe le plus impliqué dans le processus d'élimination des déchets et de toxines provenant de l'extérieur (métaux toxiques, herbicides, pesticides, etc.) ou de notre corps (médicaments, alcool, agents conservateurs). La médecine ayurvédique

nous propose un médicament pourvu d'une action ciblée sur le foie, contenant un mélange de plantes locales, indiennes ou méditerranéennes en poudre, ainsi que du fer. Alors que certaines plantes favorisent l'action thérapeutique, d'autres réduisent ou annulent les effets secondaires potentiels. Ce médicament ayant largement fait ses preuves, il est statistiquement l'un des remèdes végétaux le plus utilisé au monde.



La médecine ayurvédique s'occupe en priorité de la santé de l'être humain et, dans un deuxième temps seulement, des maladies.

L'Ayurvéda, «science de la vie saine»

Les fondements de la médecine ayurvédique remontent à plusieurs millénaires. Selon la conception ayurvédique, la santé est le résultat d'un équilibre harmonieux entre tous les systèmes fonctionnels du corps. Lorsque cet équilibre est rompu,

sous l'influence des facteurs physiques et psychiques les plus divers, la maladie s'installe. Les médicaments ayurvédiques agissent aussi bien à titre préventif que curatif, rétablissant l'équilibre. A relever que ce remède hépatique accompagne idéalement aussi la convalescence ou la chimiothérapie. ■



Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch

Protection à base de plantes pour votre foie

Liv.52[®]

Médicament ayurvédique

Le foie est un de nos organes les plus importants pour les fonctions du métabolisme et de la détoxification. Grâce à Liv.52[®], une préparation de la médecine ayurvédique, le foie est soutenu lors de cures de détoxification.

En cas de troubles dans le cadre d'une maladie du foie, comme:

- ➔ Sensation de réplétion
- ➔ Ballonnements
- ➔ Perte d'appétit



Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez lire la notice d'emballage (www.swissmedicinfo.ch).

www.liv52.ch

Titulaire de l'autorisation:
ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach
www.ebi-pharm.ch



En cas de sécheresse vaginale



Vagisan HydraCrème est une crème sans hormones qui hydrate et dispense des lipides aux effets bénéfiques. Avec les propriétés typiques d'une crème, Vagisan HydraCrème apaise les désagréments liés à la sécheresse vaginale et de la zone intime externe (sensation de sécheresse, brûlure, démangeaisons et douleurs pendant les rapports).

En cas de besoin, Vagisan HydraCrème peut être utilisée avant les rapports.