

MAGAZINE *Santé, beauté*
et bien-être GUIDE

25
ans
Communis

vitamag



N° 99 PARUTION SEMESTRIELLE EN 3 LANGUES
WWW.VITAMAG.CH DEPUIS 1994 

Non seulement pour
la coagulation
sanguine...

**Combattre
le rhume**

**Un cadeau
de la nature
contre les
refroidissements**

AUTOMNE - HIVER 2019 - 2020

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 oedèmes.

- 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



ÉDITORIAL

Une cloche sonne, sonne...

Comme dans la chanson de Jean Villard Gilles, chantée par Edith Piaf, une cloche sonne, sonne...

Non, il ne s'agit pas d'une naissance et encore moins d'un enterrement... mais d'un passage de témoin!

Il y a 25 ans, je fondais vitamag® avec le précieux soutien de Rita Ducret-Costa. Le temps a passé. Vite. Beaucoup trop vite. Ce fut une belle expérience et bien davantage encore, une belle aventure humaine.

Une cloche sonne, sonne...

Il est temps de passer la main. A partir de la première édition 2020 (voir page 8), Verticalizer sera le nouvel éditeur et propriétaire de vitamag®.

Rita Ducret-Costa reste fidèle à son poste de superviseuse et rédactrice en chef.

Je tiens à remercier tous nos lecteurs et partenaires qui m'ont fait confiance et vous invite à la reporter sur le nouvel éditeur. Vous me permettrez d'exprimer ma gratitude à mes collaborateurs, ainsi qu'à ma rédactrice en chef, Rita Ducret-Costa.

Avec émotion, une cloche sonne, sonne...

Bien à vous

Serge C. Ducret, fondateur de vitamag®

SOMMAIRE

THÈMES

4| SYSTÈME IMMUNITAIRE

6| SPRAYS NASAUX

10| REFROIDISSEMENTS

14| VITAMINE K



SOUS LA LOUPE

5| Un des oligoéléments majeurs



RÉDACTEURS

Nos articles sont entièrement rédigés par des pharmaciens, nutritionnistes 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 «publi-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+I).

© 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



Booster ses défenses avec la levure végétale plasmolysée

L'hiver approche et, avec lui, un temps gris qui affecte souvent notre moral. Lorsque les jours refroidissent, se protéger des virus du rhume devient essentiel.

Indépendamment de la saison, le stress nous épuise. Qu'il soit physique ou mental, il nous prive de substances vitales telles que les vitamines B et C, le magnésium et le zinc. Les sportifs qui s'entraînent intensivement risquent eux aussi de souffrir d'un affaiblissement de leur système immunitaire, car leur besoin en nutriments augmente.

La levure végétale: un soutien précieux

Parmi les différents types de levure, la levure végétale plasmolysée occupe une place privilégiée.

Lors du processus Strath unique, les cellules primaires naturelles de la levure sont combinées à plus de 50 extraits végétaux, qu'elles absorbent et métabolisent. Ces cellules sont ensuite plasmolysées par un processus de fermentation, qui permet d'ouvrir leurs membranes optimisant ainsi la biodisponibilité des substances vitales et leur assimilation par l'organisme. Parmi

ces substances, on peut citer 11 vitamines (notamment du groupe B), 19 minéraux et oligo-éléments, ainsi que 20 acides aminés (dont les 8 essentiels que le corps ne peut produire lui-même).



Une carence en zinc augmente la sensibilité aux infections.

La levure végétale renforce les défenses immunitaires naturelles et stimule les performances corporelles et intellectuelles, ainsi que la résistance au stress. Elle augmente la capacité de concentration et améliore la mémoire.

Une étude récente¹

a en outre révélé que la levure végétale plasmolysée optimise la biodisponibilité de plusieurs substances vitales dont le zinc et le magnésium.

Les résultats montrent que la levure végétale plasmolysée améliore aussi l'absorption de substances vitales fournies par une alimentation équilibrée.

Les bénéfices du zinc...

Cet oligo-élément participe à des dizaines de fonctions corporelles. Il a comme principale propriété de stimuler le système immunitaire. Le zinc réprime notamment les effets des virus du rhume et libère les voies respiratoires.

... et du magnésium

Le magnésium participe essentiellement au métabolisme énergétique et garantit le bon fonctionnement du système nerveux, deux actions d'autant plus importantes que les nerfs trop sollicités affaiblissent encore le système immunitaire.

Que ce soit en hiver ou en été, une alimentation équilibrée, beaucoup d'exercice en

plein air et suffisamment de sommeil renforcent nos propres défenses. ■

¹ Engelhart-Jentsch K. et al., plasmolysierte Kräuterhefe verbessert die Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen; eine In-vitro-Studie mit der Verwendung von Caco-2-Darmepithelzellen, Agro FOOD Industry Hi Tech – vol. 29 (2) März/April 2018



Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch

SOUS LA LOUPE



Un des oligoéléments majeurs

Découvert en 1817 pour sa toxicité, on sait à présent que le sélénium présente des propriétés bénéfiques très importantes, bien qu'il reste toxique à fortes doses.

Les trois plus importantes actions du sélénium sont les suivantes:

- En tant que composant de l'enzyme glutathion peroxydase, il est un des plus puissants facteurs antioxydants. Il combat tous les phénomènes de dégénérescence oxydative (cataracte, arthrose, artériosclérose, vieillissement prématuré, etc.).
 - En stimulant, entre autres, la production d'anticorps, il stimule le système immunitaire.
 - Il active les hormones thyroïdiennes. Ainsi, une carence en sélénium peut provoquer une hypofonction thyroïdienne.
- La teneur de sélénium dans les aliments est tributaire de la quantité de cet oligo-élément dans le sol. Or, la Suisse fait partie des pays pauvres en sélénium, au même titre que la



Scandinavie, l'Europe centrale, la Nouvelle-Zélande, etc.

Les sources

Les aliments les plus riches en sélénium sont le hareng, le thon, les sardines, le foie de veau, les graines de soja et le pain complet.

En tant que composant de l'enzyme glutathion peroxydase, le sélénium est un des plus puissants facteurs antioxydants. Il combat tous les phénomènes de dégénérescence oxydative (cataracte, arthrose, artériosclérose, vieillissement prématuré, etc.).

Les carences et leurs causes

Les conséquences possibles d'états carenciels: risque de cancer accru, affaiblissement du système immunitaire, cardiopathie, faiblesse musculaire. Leurs causes: apport insuffisant, maladies du tractus gastro-intestinal, charge en métaux toxiques. ■



Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch

GOTOWEB

Plus d'infos au sujet du changement climatique et du sélénium:

SCAN ME



Combattre le rhume

L'automne est de nouveau là, avec ses journées courtes et grises qui nous privent de la vitamine D, puissant immunostimulant, et des centaines de rhinovirus, qui guettent les muqueuses respiratoires desséchées et fragilisées par le froid et le chauffage artificiel.

Les mesures à visée préventive

- Les compléments alimentaires et certaines plantes offrent une aide précieuse. Les complexes multivitaminés et multiminéraux, les acides aminés, la levure végétale plas-molysée, l'échinacée, l'ail, etc., ont fait leurs preuves.
- Une hygiène rigoureuse des mains est indispensable, car elles peuvent véhiculer les rhinovirus, tout comme les gouttelettes de salive émises en parlant ou en éternuant.
- Bien aérer l'habitat, humidifier l'air ambiant, rincer le nez avec une solution à base d'eau physiologique, afin d'humecter les muqueuses respiratoires, représentent d'autres mesures efficaces.
- Afin de réduire le risque de contamination, les gouttes et les sprays nasaux ne doivent pas être partagés par toute la famille. Chaque personne doit posséder son propre produit.



En cas de nez bouché, la bouche, obligée à prendre la relève pour la respiration, n'est toutefois pas en mesure d'humidifier l'air inspiré. Ainsi, la respiration buccale a tendance à irriter et à dessécher la larynx et les bronches.

Les mesures thérapeutiques

Echapper au rhume n'est pas toujours possible, bien le soigner, si! Vasoconstricteur par voie orale, fumigations, application d'une pommade chauffante, bains aux essences complètent idéalement les suppléments plus fortement dosés de vitamine C et de zinc, et l'échinacée.

L'indispensable de toute pharmacie de ménage

C'est un produit nasal vasoconstricteur sous forme de gouttes, de spray ou de gel, qui dégage le nez rapidement et durablement. A titre d'exemple, l'oxymétazoline agit en 1 minute et pendant 12 heures. Tout en soulageant les symptômes du rhume, de tels produits aident à prévenir d'autres affections respiratoires.

Appliqués le soir, ils freinent l'écoulement dans l'arrière-gorge en prévenant la toux nocturne réflexe et les maux de gorge au réveil.

Un emploi de courte durée

L'emploi des produits nasaux à usage local ne doit pas dépasser une semaine, sauf avis contraire du médecin. Au-delà de ce laps de temps, ces médicaments peuvent, d'un côté, entraîner une certaine accoutumance et, de l'autre, être à l'origine d'une rhinite sèche, caractérisée par la formation de croûtes et des difficultés respiratoires. ■

Rita Ducret-Costa



www.vitamag.ch



Rhume de mec? Mettez fin au cinéma.





Informations destinées à nos lecteurs

Il y a 25 ans, nous avons créé le magazine guide santé, beauté & bien-être vitamag®, édité en 3 langues (F+D+I) avec un contenu rédactionnel de qualité. Grâce à votre confiance, nous avons construit une marque appréciée qui n'a cessé d'évoluer au fil des années.

Mais le temps passe et le moment est venu de passer la main en pensant à la pérennité de vitamag® pour nos lecteurs et nos partenaires. Nous sommes donc ravis de vous

informer que Verticalizer sera le nouveau propriétaire et éditeur de vitamag® dès 2020. Société professionnelle et compétente, Verticalizer va poursuivre sur la voie de la continuité tout en apportant une nouvelle dimension, notamment au niveau digital. Rita Ducret-Costa, pharmacienne et rédactrice en chef depuis 25 ans, continuera d'assumer avec passion sa collaboration (voir aussi éditorial en page 3). ■

Serge C. Ducret



Edition N° 1/1994
Le Communiqué Santé®
Tirage: 8'700 ex.



Edition N° 98/2019
vitamag®
Tirage: 150'000 ex.

Une belle évolution!



Réflexes express:

- **Entorses, contusions et claquages musculaires avec hématomes et œdèmes**
Flector Plus®
- **Pour des os solides**
Burgerstein Vitamin K2®
- **Refroidissements aigus**
Echinaforce® Hot Drink
- **Favorisez vos défenses immunitaires**
Strath® Immun
- **En cas de rhume**
Nasivine®
- **Fournisseur certifié de mobilité**
Flexor® Vitamines – Minéraux
- **Refroidissements**
Spagyrom® refroidissements et Spagyrom® maux de gorges

Veuillez demander conseil à votre pharmacien ou droguiste.

Favorisez vos défenses immunitaires. Grâce au zinc dans Strath Immun.



Disponible dans les pharmacies, les drogueries et les magasins de produits diététiques. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



Produit Suisse

Strath®

www.bio-strath.com



Un cadeau de la nature contre les refroidissements

S'il y a une plante dont la réputation n'est pas surfaite, c'est bien l'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*).

Un membre d'une nombreuse famille

Le terme échinacée dérive du grec *echino* (épine), à cause du disque central épineux de la plante. L'échinacée fait partie de la famille des Astéracées, qui comprend 11 taxons, tous originaires de l'Amérique du Nord. Trois plantes sont connues pour leur réputation en herboristerie: l'*Echinacea purpurea*, l'*Echinacea angustifolia*, et l'*Echinacea pallida*.



La première est la plante la plus utilisée et la plus efficace pour stimuler l'immunité. Important: elle est pourvue d'un effet immunomodulateur (immunorégulateur), c'est-à-dire qu'elle stimule le système immunitaire sans le surstimuler, d'où la possibilité d'une utilisation à long terme (deux mois) sans effets indésirables. L'échinacée est également pourvue d'un effet anti-inflammatoire, antiviral et bactéricide. Elle peut être ingérée à titre préventif ou curatif. Son action est d'autant plus efficace que sa prise est précoce.

L'échinacée pourpre est immunorégulatrice, bactéricide, antivirale et anti-inflammatoire.

Un peu d'histoire

L'échinacée était utilisée par les Indiens des plaines du Nord, plus que toute autre plante, pour l'élaboration de préparations médicinales.

GOTOWEB

Plus d'infos sur l'échinacée:



Dans les années 30 elle devenait aussi populaire en Europe qu'aux Etats-Unis, puis elle fut quelque peu oubliée. Elle a été redécouverte il y a quelques décennies dans les pays occidentaux. Le naturopathe et phytothérapeute Alfred Vogel a joué un rôle de pionnier: il aimait raconter qu'il avait reçu en guise de cadeau des graines d'échinacée de la part d'un chef indien prénommé Oglala Lakota, au début des années 50.

Plus tard, il s'était mis à cultiver cette plante en Suisse, qui était rapidement devenue l'une des plus connues. Ainsi, la réputation de l'échinacée s'était rapidement répandue dans notre pays. ■

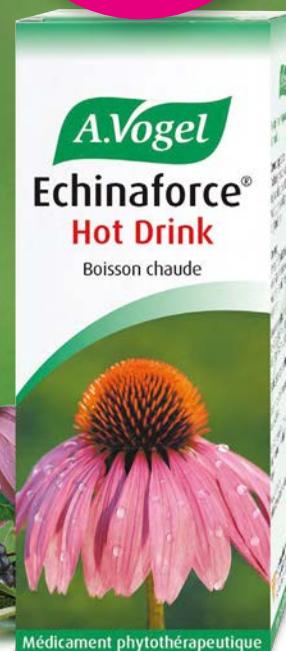


Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch

Refroidissement?

ACTUEL!
Boisson chaude



Une réponse naturelle :
Echinaforce® Hot Drink

Boisson chaude pour le traitement des refroidissements aigus.

A.Vogel

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage. A.Vogel SA, Roggwil TG.

Bionaturis vous informe

Comment améliorer sa mobilité articulaire?

L'arthrose est l'affection des articulations la plus répandue dans le monde. Elle se caractérise par une destruction progressive du cartilage.

L'arthrose est une pathologie complexe qui résulte d'un déséquilibre entre les processus de réparation et de dégradation du tissu cartilagineux. Un cumul de facteurs de risques comme le surpoids, la sédentarité, ou encore les traumatismes articulaires favorisera la dégradation du cartilage.

Heureusement une bonne hygiène de vie permet de diminuer le risque de développer de l'arthrose. De plus, les recherches les plus récentes confirment que le cartilage possède la capacité de se régénérer.

Comment améliorer la santé de ses articulations?

• En adoptant une alimentation équilibrée

Les recommandations alimentaires admises sont celles d'une perte pondérale, d'une alimentation équilibrée riche en fibres alimentaires, ainsi que d'un apport suffisant en oméga-3.

• En pratiquant suffisamment d'activité physique tout en ménageant ses articulations

Les articulations apprécient le mouvement doux et régulier. La sédentarité, ainsi que les sollicitations excessives et répétées au niveau des articulations, sont des facteurs

susceptibles de provoquer ou d'aggraver la destruction du tissu cartilagineux.

• En corrigeant les déformations

Certaines déformations des pieds entraînent des mouvements préjudiciables pour les articulations. Il existe des semelles ou des chaussures orthopédiques pour les corriger.

Le collagène non dénaturé de type II (UC-II®) est un nouvel ingrédient breveté ayant le potentiel d'aider à maintenir une fonction articulaire optimale avec de faibles doses.

UC-II, une innovation récente

Un nouveau produit innovant et breveté est maintenant disponible sur le marché: le collagène non dénaturé de type II (UC-II®).

Ce nouvel ingrédient a le potentiel d'inciter nos cellules à réparer notre cartilage. Une petite dose quotidienne d'UC-II stimulera notre corps à produire des molécules anti-inflammatoires. Sous l'influence de ces molécules, les cellules du cartilage (chondrocytes) basculent du mode destruction au mode reconstruction.

Plusieurs études scientifiques ont montré que la prise quotidienne de UC-II® diminue la douleur à l'effort chez des adultes en bonne santé et améliore la mobilité et la flexibilité chez des personnes souffrant d'arthrose.

Sylvie Rottet

Nouveau

Flexor® fournisseur certifié de mobilité



Vos articulations vous diront merci!

www.flexor-mobilite.ch



Consommation recommandée: 1 gélule par jour. **Ingrédients:** Acide ascorbique (vitamine C), UC-II®, bisglycinate de cuivre, citrate de manganèse, cholécalciférol (vitamine D3); agent de charge: cellulose microcristalline, gélule végétale; hypromellose; colorant: complexe cuivre-chlorophylles. «UC-II® & logo sont des marques déposées de Lonza ou de ses filiales».

www.bionaturis.ch — Disponible en drogueries, pharmacies et centres diététiques

Bionaturis



Non seulement pour la coagulation sanguine...

Il est bien connu que la vitamine K, découverte en 1920, intervient dans la coagulation sanguine (K comme Koagulation). Mais récemment, on a découvert qu'elle participe également au métabolisme des os et dans le maintien de l'élasticité des vaisseaux sanguins. Deux grands plus pour notre corps!

En réalité, il existe plusieurs vitamines K...

... mais celle qui nous intéresse est la K₂, ou ménaquinone. C'est la plus efficace, à raison de 180 mcg, la mieux tolérée et la plus utilisée. Elle est fournie par le foie d'animaux, la choucroute et les produits laitiers fermentés, ainsi que, surtout, par le natto, un aliment japonais à base de soja fermenté. Elle est également fabriquée par les bactéries intestinales. Même à doses très élevées, la K₂ n'est pas toxique. La vitamine K₁ ou phylloquinone est uniquement synthétisée par les plantes. Les aliments les plus riches sont les légumes à feuilles (épinard, salade verte), les choux, les algues, les huiles de soja et de colza. Son rôle principal est celui joué dans la coagulation. Enfin, la vitamine K₃ possède une action plus puissante que les deux précédentes,

mais elle n'est plus guère utilisée à cause de ses nombreux effets secondaires (vomissements, anémie, asthénie, vertiges, etc.).

Ses propriétés et ses antagonistes

Comme nous l'avons vu, la K₂ est impliquée dans le métabolisme cardiovasculaire et osseux (un élément important, ce dernier, pour la prévention et la thérapie d'appoint de l'ostéoporose). Parmi les ennemis de cette vitamine, qui peuvent induire une carence, citons l'alcool, les médicaments qui altèrent la flore intestinale, tels que notamment les antibiotiques, ainsi que les troubles du foie ou de la vésicule biliaire qui en diminuent l'assimilation.

Bon à savoir: la synthèse de la vitamine K par la flore intestinale peut couvrir une part importante des besoins quotidiens, pouvant aller chez certaines personnes jusqu'à la moitié des besoins journaliers. ■



Rita Ducret-Costa
www.vitamag.ch

Sans antibiotiques contre les refroidissements

On sait depuis très longtemps que les substances naturelles se montrent très efficaces pour renforcer le système immunitaire ou lors de refroidissements, ce qui évite d'avoir recours aux antibiotiques. Les médicaments Spagyrom® tirent profit de ces qualités.

La combinaison spéciale de leurs composants est le secret

Les Indiens d'Amérique du Nord et du Sud connaissaient depuis toujours l'effet thérapeutique des espèces d'échinacées. Pour Spagyrom®, on a choisi les parties aériennes et souterraines d'*Echinacea purpurea* et d'*Echinacea angustifolia*, car elles se complètent à merveille. Pour développer leur plein effet et leur puissance impressionnante sur les virus et les bactéries, on les mélange à des huiles essentielles de sarriette, cannelle, thym et clous de girofle de haute qualité.

Au-delà des refroidissements

Les Égyptiens préparaient déjà des substances aromatiques pour les cultes ou dans un but médical ou cosmétique. Lors de tests actuels et dans d'innombrables cas cliniques, les huiles essentielles ont prouvé leur efficacité contre les refroidissements, tels que le rhume, la toux, le mal de gorge et les infections grippales, l'inflammation et l'infection de la cavité buccale, du nasopharynx, mais également contre la gingivite et les aphtes.

Utilisation en gouttes ou en pastilles à sucer

Gouttes (50 ou 100 ml) «Spagyrom® Refroidissements»: adultes, prendre 3 à 5 fois par jour 20 à 25 gouttes dans ½ verre d'eau tiède. Enfants (6 à 12 ans): diviser la dose par deux. Pastilles à sucer «Spagyrom® Maux de gorge», en déplacement:

toutes les 2 à 3 heures, laisser fondre lentement une pastille dans la bouche, 8 max. par jour.



Spagyrom® Maux de gorge (pastilles à sucer) et Spagyrom® Refroidissements (gouttes), dans leur nouvel emballage



La manufacture de médicaments de Spagyros à Saint-Brais, dans le Jura. Au cœur de la nature

Spagyros. La manufacture de médicaments

Les visiteurs de Spagyros réalisent combien la fabrication à la main et de haute qualité des médicaments Spagyrom® par des employés passionnés est unique. Les échinacées utilisées proviennent du jardin d'herbes médicinales certifié Demeter de la ferme La Malmaison à Saint-Brais dans le Jura, au cœur d'un beau paysage naturel qui abrite le laboratoire de remèdes de conception spagyrique.



Burgerstein Vitamin K2

Pour des os solides.



Burgerstein Vitamine K2 contient de la vitamine K2 pure et de grande qualité, qui est particulièrement bien assimilable par l'organisme. La vitamine K contribue au maintien d'une ossature normale. Une petite capsule par jour suffit à couvrir le besoins journaliers. Idéal aussi comme complément de préparations à base de calcium/vitamine D3.



Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

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