

## COMPENDIUM SUISSE DES MÉDICAMENTS

Les notices d'emballage de tous les médicaments enfin disponibles  
– sur [vitagate24.ch](http://vitagate24.ch).



## PLAIES ET BOBOS

Ne manquez pas le cours du soir organisé  
en Suisse romande.



## BROCHURE

Petit et pratique: un  
aide-mémoire bourré de  
conseils pour entretenir  
son ménage.



## CARENCE EN FER

Une fatigue persistante peut signaler une carence en fer.



## SOMMAIRE

- 03 ÉDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 LES COULEURS SONT L'ŒUVRE DU «MOI»  
Les couleurs n'existent que dans notre cerveau.
- 14 SE FORGER UNE SANTÉ DE FER  
Les carences, comme les excès de fer,  
peuvent avoir de sérieuses conséquences.
- 21 CONSEILS MÉDIAS
- 22 POUR UNE UTILISATION SÛRE DES MÉDICAMENTS  
Le Compendium suisse des médicaments est  
disponible en ligne, sur la plate-forme de santé  
[vitagate24.ch](http://vitagate24.ch).
- 25 UN PETIT ABÉCÉDAIRE TRÈS PRATIQUE  
Avec des conseils utiles pour l'entretien du ménage.
- 26 SAVOIR CE QUI AIDE VRAIMENT LES ENFANTS  
Verena Th. Gerber, naturopathe et droguiste ES,  
explique l'importance des cours des drogueries pour  
soulager les enfants malades ou blessés.
- 31 AGENDA SANTÉ
- 33 L'ART ET LA MANIÈRE DE BOUGER  
Comment corriger une mauvaise posture ou des  
habitudes locomotrices inadaptées.
- 36 PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS...  
Comment éviter les piqûres de tiques!
- 37 INTEMPOREL  
Au sommet: K2r
- 39 MOTS FLÉCHÉS
- 40 PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 42 AFFAIRES D'HOMMES
- 44 ENVIE DE PRINTEMPS? GARE AUX POLLENS!  
Des médicaments efficaces pour ne pas devoir  
se calfeutrer chez soi quand la nature s'éveille.
- 48 LE GRAND RETOUR DES BONNES MANIÈRES
- 50 PETITS DÉFAUTS BIEN CAMOUFLÉS  
Aperçu des meilleurs trucs et astuces.
- 54 À VENIR  
La Tribune du droguiste de mai 2009

## L'UNIVERS DES COULEURS

Des nuances si fascinantes.

## CARENANCES

# Le fer endure le corps

Pâleur et fatigue peuvent parfois signaler une carence en fer. Il est alors conseillé de s'adresser à un spécialiste car les carences, mais aussi les abus de fer, peuvent avoir de sérieuses conséquences.

«L'anémie est une maladie dont souffrent surtout les personnages de roman», nota un jour Marcel Reich-Ranicki, écrivain et critique littéraire polonais. Même si ses critiques étaient généralement justes et pointues, dans ce cas précis, il avait tout faux. Certes, ce n'est pas l'anémie mais bien les carences en fer qui font partie des principales carences nutritionnelles au niveau mondial. Les spécialistes estiment que cette maladie toucherait près de 30 % de la population mondiale. Or les carences en fer qui durent trop longtemps peuvent provoquer des anémies. Et comme les symptômes de ces carences sont très banals, elles passent souvent longtemps inaperçues. En effet, qui donc consulte son médecin parce qu'il manque d'entrain, a le teint pâle ou les ongles cassants?

Avec trois à cinq grammes, le fer est l'oligo-élément le plus représenté dans l'organisme. «Sa tâche consiste à approvisionner l'organisme en oxygène», ex-

plique le Dr méd. Reto Schnyder, médecin à Hittnau (ZH). Le fer est aussi le principal composant de l'hémoglobine, pigment qui se trouve dans les cellules rouges du sang et qui leur donne leur couleur. Le fer présent dans l'hémoglobine lie l'oxygène transporté des poumons à toutes les cellules de l'organisme par les globules rouges – oxygène dont les cellules ont besoin pour produire de l'énergie. Les muscles ont également besoin de fer. En fait, les cellules musculaires peuvent stocker de l'oxygène, ce qui leur permet de toujours être capables de réagir rapidement. Dans le muscle, l'oxygène est alors lié à une protéine contenant du fer, la myoglobine. «Le fer est aussi indispensable au cerveau, lequel en a besoin pour former les neurotransmetteurs», précise le médecin. Ces messagers chimiques agissent sur les facultés motrices, les processus d'apprentissage ainsi que l'intelligence. Enfin, le fer joue aussi un rôle important dans le système immunitaire et la production hormonale et participe à la formation de tissus importants comme la peau, les muqueuses, les racines capillaires et les ongles.

## Sans fer, pas de vie

L'homme a absolument besoin de fer, faute de quoi, l'oxygène ne pourrait ni être transporté ni utilisé dans l'organisme. Le corps élimine en moyenne un à deux milligrammes de fer tous les jours via les intestins, les reins et la peau – les femmes en éliminent plus durant leurs menstruations. Ces pertes doivent être compensées par l'alimentation. «Comme le corps ne peut assimiler que 10 % environ du fer apporté par les aliments, cela signifie que les femmes et les adolescents doivent avoir un apport quotidien d'au moins 15 mg et les hommes de 10 mg», poursuit Reto Schnyder. Pour que le corps

## SOURCES ET VOLEURS DE FER

### Les sources et les amis du fer

– La viande, la volaille et le poisson sont riches en fer.

– Les légumineuses, les légumes, les noix et les céréales complètes contiennent également du fer. Mais comme l'organisme n'assimile pas aussi bien le fer d'origine végétale, on peut augmenter les apports en ajoutant un peu de viande aux menus quotidiens – par exemple en mettant quelques lardons dans le gratin de légumes ou quelques rondelles de saucisse dans la soupe.

– Les personnes qui ne consomment pas de viande peuvent recourir à la vitamine C (présente dans les agrumes et dans de nombreux légumes) pour améliorer l'assimilation du fer dans l'organisme. Astuce: prendre un jus de fruit avec le repas ou un fruit au dessert.

### Les ennemis du fer

– Le thé noir, vert ou glacé et le café. Éviter de consommer ces boissons pendant les repas (attendre une heure avant et une heure après).

– Le calcium et le magnésium inhibent l'absorption du fer. Il faut pourtant en consommer suffisamment. L'astuce consiste donc à manger un yaourt ou un morceau de fromage entre les repas.

– De nombreux médicaments utilisés pour des traitements de longue durée peuvent provoquer des carences. Notamment ceux à base de cortisone ainsi que les antibiotiques et les diurétiques.

## HÉMOCHROMATOSE: PRUDENCE!

L'hémochromatose est une maladie génétique responsable d'une accumulation progressive de fer dans les tissus. Cette surcharge en fer est due à une hyperabsorption du fer alimentaire par l'intestin grêle. Comme le corps ne peut pas éliminer le fer excessif, les excès sont stockés dans certains organes – ce qui peut provoquer des lésions. Tous les compléments alimentaires de fer, quel que soit leur dosage, sont dangereux pour les personnes souffrant d'hémochromatose.

