



Echantillon de lecture

## SOMMAIRE

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 VOIR ET PERCEVOIR  
Les quatre piliers de la santé oculaire pour un regard perçant.
- 13 PETIT ABÉCÉDAIRE DE LA SANTÉ  
Le thé soulage bien des maux, et fait du bien au moral.
- 15 CONSEILS MÉDIAS
- 17 CONTINUER DE S'ENTRAÎNER EN HIVER  
Protéger le corps de l'air frais.
- 19 INTEMPOREL  
Lèvres douces: Labello
- 20 AGENDA SANTÉ
- 24 «ON SE STRESSE AUSSI SOI-MÊME»  
La promotion de la santé paie. 120 entreprises participent à l'action «a tout santé».
- 28 PRÉVENIR LE RHUME DES FOINS EN JANVIER DÉJÀ  
réduire les symptômes grâce aux médicaments modernes.
- 30 DU SÉRIEUX POUR ENTRAÎNER SA MÉMOIRE  
Comment les personnes âgées peuvent accroître les performances de leur cerveau.
- 34 PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 37 MOTS FLÉCHÉS
- 38 AFFAIRES DE FEMMES
- 41 EAU ET SAVON: UN DUO MAGIQUE  
L'histoire du savon.
- 43 APHTES: SOIGNER ET APAISER  
bénins, les aphtes sont très désagréables. Conseils pour accélérer la guérison.
- 44 HARO SUR L'AIR ENFUMÉ!  
La fumée passive est plus dangereuse qu'on ne le pensait.
- 46 A VENIR  
La tribune du droguiste de janvier/février 2010

## BON POUR LES YEUX

Pour garder une bonne vue longtemps, jetez un œil à vos yeux.

08



## atout santé



La droguerie pour votre qualité de vie

Environ 120 firmes participent à l'action des drogueries suisses.



24

## FUMÉE PASSIVE

De récentes études montrent que la fumée passive est plus dangereuse qu'on ne le pensait.



44

## BROCHURE

L'essentiel en bref: pourquoi boire du thé fait du bien tant à la santé qu'au moral.

L'essentiel en bref

Thés aromatiques  
Tisanes médicinales  
Les règles d'or de la préparation



## L'art du thé



13



17

## SYSTÈME IMMUNITAIRE

S'entraîner en douceur pour renforcer l'organisme.

# Voir au loin et prévenir

Pour nombre de gens, la vue est le plus important des cinq sens. Raison de plus pour prendre soin de nos yeux.

Près de 80 % des perceptions que nous captions au cours d'une journée parviennent au cerveau via l'œil. Il suffit souvent de quelques millisecondes pour capter quelque chose, avant même d'avoir conscience de le voir. La vue est un phénomène complexe qui inclut de nombreux éléments constitutifs de l'œil. La conjonctive, le cristallin, la cornée ou le nerf optique sont sensibles aux facteurs de l'environnement et sujets à des maladies pouvant perturber durablement notre vue. Certains problèmes oculaires tels que le strabisme, la presbytie ou la cataracte sont liés à des facteurs héréditaires et sont relativement fréquents. «Le syndrome de dégénérescence maculaire liée à l'âge, qui touche une zone de la rétine correspondant à la zone d'acuité maximale de l'œil, peut aussi être d'origine génétique», précise le Dr Ute Wolf, médecin chef à la clinique universitaire d'ophtalmologie de l'hôpital de l'île à Berne. Mais elle peut aussi être induite par d'autres maladies comme le diabète sucré, l'hypertension, des troubles du métabolisme des graisses ou des maladies auto-immunes. «De mauvaises habitudes de vie sont aussi considérées comme des facteurs de risque: le tabac, une alimentation peu équilibrée ou des bains de soleil à répétition», avertit la spécia-

liste. Il est bien sûr impossible d'éviter toutes les maladies, mais on peut faire beaucoup pour la santé de ses yeux.

## Les quatre piliers de la santé oculaire

— **Plaisir gourmand des yeux** «Une alimentation équilibrée contribue à la prévention des maladies oculaires», déclare le Dr Ute Wolf. Les carottes renforcent la vue grâce à la vitamine A. D'autres aliments tels que les poivrons, les betteraves, les brocolis et les agrumes sont de bons pourvoyeurs de vitamines pour les yeux. Les légumes verts comme les épinards, les haricots ou le chou vert renforcent également l'acuité visuelle: ils constituent non seulement des bombes de vitamines mais contiennent aussi des caroténoïdes (lutéine et zeaxanthine). «Ces pigments agissent comme des lunettes de soleil internes», explique l'ophtalmologue. Les oméga 3 que l'on trouve dans les poissons gras ou les oléagineux sont aussi importants pour la rétine. Une carence peut provoquer une sécheresse oculaire et des irritations ou des troubles de la vue. Les yeux ont besoin d'une quantité suffisante de liquide: l'apport usuel recommandé de 1,5 à 2 litres d'eau par jour est également bénéfique pour les yeux.

— **Soins des yeux** Bâiller jusqu'à ce que les yeux s'embuent, cligner fréquemment des yeux, mais aussi aérer régulièrement et veiller à une humidité ambiante suffisante, autant de mesures utiles pour la santé des yeux. Des lunettes solaires avec filtre UV sont un must, particulièrement pour les enfants, si l'on veut éviter des dégâts oculaires par la suite.

— **Sport pour les yeux** L'exercice physique contribue à maintenir ou améliorer l'irrigation du globe oculaire et du nerf optique et favorise la prévention des problèmes oculaires.

— **Contrôle des yeux** Même si l'on n'a aucun problème oculaire, il est recommandé, dès 40 ans, de prendre rendez-vous chez l'ophtalmologue pour un contrôle une fois par an. D'éventuelles maladies oculaires peuvent ainsi être détectées dès les premiers signes, avant même qu'elles ne se déclarent. Le dépistage précoce est important; dans le meilleur des cas, la détection se fera avant que la maladie n'ait provoqué de dégâts tangibles. Les enfants en âge de scolarité et les jeunes devraient voir régulièrement l'ophtalmologue. C'est le seul moyen de déceler à temps les défauts de la vision. Dans la deuxième année d'existence, il est important de vérifier qu'il n'y a pas de strabisme ni de problème avec la distance focale.

## Le mécanisme de la vision

La lumière pénètre dans le globe oculaire à travers l'iris et se réfléchit sur le cristallin. Selon que l'on regarde de près ou à distance, celui-ci se rétracte ou se dilate grâce à de petits muscles fins. Il permet ainsi la formation d'une image nette sur la rétine, qui tapisse le corps vitré. La rétine se compose de deux types de photorécepteurs: les cônes et les bâtonnets, répartis de manière différenciée sur la rétine. La macula se caractérise par une concentration maximale de cônes et forme donc la

zone d'acuité visuelle maximale de l'œil. La tache aveugle ou «tache de Mariotte», quant à elle, est dépourvue de photorécepteurs; cette zone est donc complètement aveugle. C'est à cet endroit que s'insère le nerf optique. Celui-ci relaie les influx nerveux jusqu'au cortex visuel, qui se charge de traiter l'information pour la construction de l'image.

## avec Les yeux d'un nouveau-né

Les yeux des bébés doivent apprendre à s'adapter à des distances différentes afin de distinguer clairement les

contours des objets. A une distance de 18 à 30 cm, les nouveaux-nés sont capables d'adapter leurs yeux à un objet et de le percevoir. On a découvert que les bébés préfèrent les objets aux formes arrondies et qu'ils perçoivent le dessin d'un tissu, par exemple. Mais la musculature oculaire qui permet de coordonner la position des yeux n'est pas encore complètement développée. Pour cette raison, il arrive qu'un œil regarde dans une direction divergente de l'autre. Mais il est inutile de s'inquiéter à ce sujet avant six semaines, c'est-à-dire le temps nécessaire pour que les muscles

# Irritations et regards éblouissants

Les yeux enflés, rougis, qui démangent ou brûlent – autant de troubles bénins qui peuvent être traités sans difficulté.

Echantillon de lecture

Un coup d'œil en direction de la montre me révèle que je suis assise depuis quatre heures à l'ordinateur, sans m'en être aperçue. N'ayant pas vu le temps passer, je me frotte les yeux et je réalise alors que je les fermerais volontiers car je les sens fatigués, bien qu'il ne soit que midi. «Les personnes qui passent beaucoup de temps devant un écran ont souvent les yeux fatigués, tout comme les routiers qui parcourent de longs trajets», explique Silvia Jakob, qui dirige la droguerie DRO-PA Staedeli à Herzogenbuchsee (BE). Le fameux «Office Eye Syndrom» découle de l'activité réduite des paupières (clignements). En temps normal, nous battons des paupières environ 22 fois par minute, ce qui permet de stabiliser le film lacrymal. Mais en travaillant devant l'ordinateur, cette moyenne tombe à sept. Le film lacrymal est alors moins souvent renouvelé et tend à s'évaporer. Les yeux secs sont dus à l'insuffisance du liquide lacrymal. «La climatisation, le chauffage central, l'humidité ambiante réduite ou les courants d'air peuvent dessécher les yeux», souligne la droguiste. Mais ces symptômes peuvent aussi être dus au processus normal du vieillissement, aux changements hormonaux, à certains médicaments ou à une maladie de la glande thyroïdienne. «Les person-

nes concernées ont souvent l'impression désagréable d'avoir un corps étranger dans l'œil ou se plaignent d'une sensation de démangeaison ou de brûlure», ajoute Silvia Jakob. Autres troubles caractéristiques: les yeux enflammés en raison d'une irritation ou les yeux enflés, symptôme typique d'allergie. «Les irritations des yeux sont souvent imputables à la fumée, la poussière, l'eau chlorée, aux produits cosmétiques ou aux lentilles oculaires», poursuit la droguiste. Les personnes qui ont facilement les yeux irrités ou gonflés devraient donc veiller à éviter les substances incriminées. «Les inflammations de la conjonctive pouvant aussi être dues à une infection, il est recommandé de consulter un ophtalmologue», recommande la droguiste.

## Bienfaits pour les yeux

J'ai frotté mes yeux instinctivement, en pressant légèrement – une bonne méthode pour détendre les yeux par un léger massage, selon les spécialistes. D'autres mesures contribuent à détendre les yeux: — adopter une position optimale à l'écran (50 à 70 cm de distance) et veiller à une bonne lumière (claire, qui ne vacille pas ni n'éblouit). — passer du temps à l'air libre et porter son regard au loin.

des yeux aient développé la force suffisante permettant d'assurer la vision binoculaire. sour Ce: www.rund-ums-baby.de

## Tester régulièrement sa vue

Les personnes dotées d'une mauvaise vue constituent un danger dans la circulation routière. Souvent, les conducteurs automobiles ne se rendent pas compte que l'acuité visuelle se modifie, car une mauvaise vision ne provoque pas de douleurs. Or la disposition biologique humaine induit une baisse naturelle de la vue dès l'âge de 25 ans.

Les automobilistes devraient donc passer régulièrement un test de la vue: les jeunes gens tous les cinq ans au moins, les gens à partir de 40 ans tous les deux ans et chaque année pour les personnes de soixante ans et plus. sour Ce: www.augenundmehr.ch

## Le mauvais œil

La peur du mauvais œil est répandue dans le monde entier. C'est la croyance selon laquelle certaines personnes jetteraient un mauvais sort à autrui par un simple regard. Il est frappant de

## aler Te: corps étranger

Si un insecte, un grain de poussière ou un cil flotte à la surface de l'œil et que le liquide lacrymal ne parvient pas à l'évacuer, vous pouvez l'enlever vous-même en le poussant en direction de l'arcade nasale. Mais si le corps étranger s'est coincé sous la paupière, il est nécessaire de demander l'aide d'une tierce personne. Pendant que vous regardez vers le haut, celle-ci tirera sur la paupière inférieure et tamponnera doucement avec un mouchoir propre en direction du coin intérieur. Si le corps étranger est bloqué sous la paupière supérieure, la personne retournera doucement celle-ci et nettoiera de la même manière en direction du coin interne de l'œil pendant que vous regarderez vers le bas. Si vous n'arrivez toujours pas à vous en débarrasser, si les symptômes persistent ou si le corps étranger est planté directement dans l'œil, vous devez vous faire emmener sans attendre chez l'ophtalmologue. Recouvrez vos yeux pour les protéger (en évitant toute pression), évitez de les frotter et gardez les paupières closes.

constater que cette croyance s'est propagée de manière semblable dans différentes cultures, indépendantes les unes des autres. Sachant que le regard possède effectivement une portée psychologique (il peut irriter ou intimider, etc.), il n'est pas étonnant que ce phénomène soit si étendu. En Europe, au Moyen-Age, le mauvais œil était attribué aux femmes, qui étaient pourchassées ou bannies sous ce prétexte. Dans beaucoup de pays, une couleur d'yeux particulière est aussi assimilée au mauvais œil. www.wikipedia.org