



La Tribune du droguiste
gratuite dans
votre droguerie.



ATOUT VIRILITE

CHEVEUX_8

Symbole de santé et de vitalité, mais aussi responsables de votre mauvaise humeur!

TESTOSTÉRONE_15

Moins de bourrelets, plus d'appétit sexuel: un remède miracle non dépourvu de risques.

E-HEALTH_52

Un dossier électronique pour chaque patient: la panacée?

Echantillon de lecture

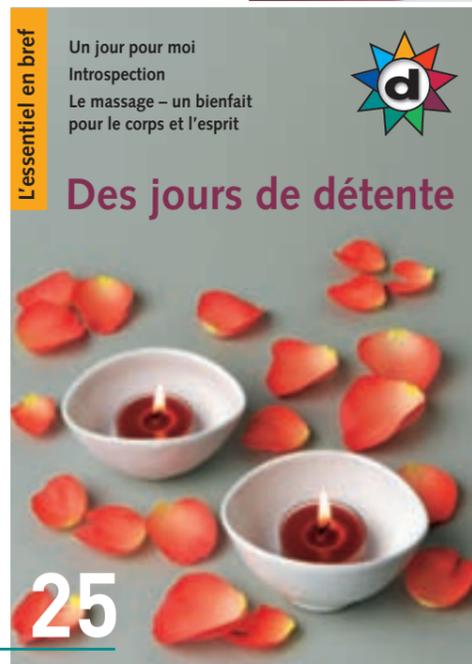
BEAUTÉ

Des masques pour retrouver un teint resplendissant.



MAUVAISE HALEINE

Hygiène bucco-dentaire en cause.



BROCHURE

Petit et compact: notre guide pour bien dormir.



COMPORTEMENT

Les femmes ont-elles le monopole de la mauvaise foi?



SOMMAIRE

- 03 ÉDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 LES CURIOSITÉS D'ANTAN SONT ENTRÉES DANS LES MŒURS
Le destin en dents de scie de quatre méthodes thérapeutiques.
- 13 PETIT ABÉCÉDAIRE DE LA SANTÉ
Comment s'endormir plus rapidement et jouir d'un sommeil réparateur.
- 15 CONSEILS MÉDIAS
- 16 PLONGEZ DANS L'OR BLEU!
Six paradis aquatiques à visiter en Suisse.
- 20 LES MALADIES NE S'ARRÊTENT PAS AUX FRONTIÈRES
Les problèmes de santé peuvent gâcher les souvenirs de vacances.
- 24 BEAUTÉ INSTANTANÉE
Des masques pour régénérer les peaux fatiguées.
- 27 DROGUERIE: DES CLIENTS SATISFAITS
Un sondage révèle les attentes de la clientèle.
- 29 AGENDA SANTÉ
- 30 UN PARFUM DE BOUCHE... D'ÉGOUT!
- 32 SOINS NATURELS POUR LES «VARICES» DE L'INTESTIN
Près de 60 % des Suisses souffrent d'hémorroïdes.
- 34 PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 37 MOTS FLÉCHÉS
- 38 INTEMPOREL
Un baume pour le ventre: baume Zeller Elixir
- 38 AFFAIRES DE FEMMES
- 40 LA GUERRE DES BOUTONS
- 42 TOUJOURS OCCUPÉ!
- 44 GARCE/PIMBÊCHE: DUEL PAR SMS
- 46 À VENIR
La Tribune du droguiste de septembre 2009

MÉTHODES THÉRAPEUTIQUES

L'histoire mouvementée de quatre thérapies.

ARTÉRIOSCLÉROSE

Ménager ses artères pour ne pas les scléroser

Echantillon de lecture

L'infarctus du myocarde est la première cause de décès dans le monde occidental. En général, il est provoqué par de l'artériosclérose. Mais on peut lutter contre cette dangereuse «calcification des artères».

Artères calcifiées? Angine de poitrine? Infarctus du myocarde? Attaque cérébrale? Selon les clichés, seuls les aînés sont concernés par ces problèmes. Erreur. La sclérose des artères commence souvent bien avant, parfois déjà dès 25 ans. Des examens ont montré qu'une recrue sur trois a des artères épaissies, premier signe d'un début d'artériosclérose. Si rien n'est entrepris, la maladie progresse sans symptôme et se manifeste tout à coup sans préavis, par exemple sous la forme d'angine de poitrine, d'attaque cérébrale ou de thrombose.

L'endothélium, une peau protectrice

Pourquoi ces vaisseaux sanguins élastiques se sclérosent-ils en vieillissant? «L'expression sclérose montre clairement que les vaisseaux sanguins deviennent durs et calcaires», explique le Dr méd. Frank Ruschitzka, professeur en cardiologie au centre cardio-vasculaire de l'Hôpital universitaire de Zurich. «Mais le terme ne dit pas grand-chose des causes. L'artériosclérose est une maladie complexe dans laquelle interviennent des processus immunologiques et inflammatoires.» Le problème de base est l'atteinte à l'endothélium, soit le tissu qui forme le revêtement interne des vaisseaux sanguins. Tant que ce tissu est sain et intact, l'artériosclérose n'a aucune chance, explique le cardiologue. Mais si l'endothélium est endommagé, la maladie évolue: des graisses et des protéines se déposent sur les parois des vaisseaux sanguins, des cellules enflammées migrent. Avec le temps, des plaques se forment qui durcissent et rétrécissent les vaisseaux. Un infarctus peut se produire quand un vaisseau du muscle cardiaque se bouche. Généralement, le responsable en est un caillot sanguin (thrombus), qui

bloque le flux sanguin dans les zones rétrécies des vaisseaux, là où le sang ne peut plus circuler sans entrave à cause des plaques d'athérome. Si l'irrigation n'est pas rétablie en 30 minutes, les premières cellules du muscle cardiaque commencent à mourir.

Freiner l'artériosclérose

Autant ne pas en arriver là. Par chance, on connaît plusieurs facteurs de risques sur lesquels on peut agir pour freiner l'évolution de l'artériosclérose:

– **Hypertension.** Une pression sanguine chroniquement élevée sur les vaisseaux sanguins surcharge le système cardiovasculaire et endommage l'endothélium.

– **Fumée.** Consommer régulièrement des cigarettes réduit l'irrigation sanguine et augmente les risques d'artériosclérose, de troubles de la circulation et d'infarctus.

– **Diabète.** La «maladie du sucre» est une des causes les plus courantes d'artériosclérose précoce. Les vaisseaux capillaires du cœur et de la rétine sont particulièrement concernés.

– **Stress.** L'excès de stress est un véritable «tueur de vaisseaux». Le stress peut directement endommager l'endothélium, comme le montre une étude de l'Hôpital universitaire de Zurich. En outre, il a une action négative indirecte: il fait monter la pression et pousse à fumer ou à manger mal.

– **Surpoids.** Pour évaluer son risque d'infarctus, il faut mesurer son tour de taille. La graisse à cet endroit est dangereuse pour le cœur et la circulation.

Une protection de l'intérieur

Les recherches médicales l'attestent régulièrement: le mouvement physique contribue à maintenir l'élasticité des artères – et cela à plusieurs égards: l'activité

physique diminue la pression, réduit le taux de graisse sanguine et fait maigrir. Avec 5 kg de moins, la pression sanguine diminue déjà de 10 mmHg en moyenne. En pratiquant régulièrement un sport d'endurance, on peut réduire la pression sanguine de 10 à 20 mmHg. «En outre, l'activité physique améliore le fonctionnement de l'endothélium», explique le cardiologue Frank Ruschitzka. «Il produit alors davantage de substances vasodilatatrices, avant tout du monoxyde d'azote. En outre, le mouvement agit positivement sur les processus inflammatoires à l'intérieur des vaisseaux.»

Mais la pratique excessive de sport produit alors l'effet inverse: le métabolisme produit alors davantage de radicaux libres, des composés oxygénés qui endommagent les vaisseaux sanguins. A l'inverse, la relaxation participe à la lutte contre l'artériosclérose et les maladies cardiovasculaires. Car ce qui détend abaisse la pression sanguine.

Soigner naturellement et festoyer en ménageant les artères

Les médecines académique et naturelle ont développé de nombreux médicaments qui favorisent la protection des artères et préviennent les maladies cardiovasculaires. Par exemple, les médicaments spagyriques et/ou phytothérapeutiques à base de gui et d'olivier abaissent la tension en dilatant les vaisseaux; les préparations à l'ail réduisent le taux de graisse sanguine et les produits à base d'aubépine favorisent la circulation sanguine et renforcent le muscle cardiaque. Il existe en outre des médicaments naturels relaxants et hypotenseurs qui contiennent par exemple du houblon, de la mélisse, de la valériane ou de la lavande.

L'alimentation joue aussi un grand rôle dans la prévention de l'artériosclérose:



Wichtige Pfeiler der arterienfreundlichen Küche sind Fisch, Obst und Gemüse.

en ingurgitant trop de viande grasse, de saucisses et de beurre, on absorbe de grandes quantités d'acides gras saturés. Cela influence négativement le taux de cholestérol et le risque d'infarctus. Les huiles végétales et les acides gras oméga-3 qu'on trouve dans le poisson sont beaucoup plus digestes pour les artères. Ils améliorent le taux de graisse et la fluidité du sang.

Les fruits et les légumes sont d'autres piliers d'une cuisine saine pour les artères. Parmi les plus de 10 000 substances qu'on trouve dans une alimentation végétale, nombreuses sont celles qui ont

une action protectrice sur les vaisseaux sanguins. L'effet est optimal quand la variété est grande. En d'autres mots: une carotte, une salade mêlée, un jus d'orange et une pomme protégeront mieux les artères que cinq pommes par jour. On peut recommander à ceux qui n'arrivent pas à s'habituer à cette alimentation de prendre au moins régulièrement une préparation contenant des vitamines C et E et d'autres nutriments, disponible en droguerie, pour le bien de leurs artères.

PETRA GUTMANN / TRAD: MH
PHOTO: FLAVIA TRACHSEL ::

vitagate24.ch
Un clic quotidien pour votre santé!

Recherche par le mot-clé:

Informez-vous sur la prévention, le contrôle de la pression artérielle, les remèdes naturels pour renforcer le cœur et le système circulatoire ou réduire le cholestérol, ou les mesures d'urgence.

vitagate24.ch – la plate-forme de santé des drogueries suisses sur internet.