

Bien préparer la troisième étape de la vie: **la retraite**  
Refouler ou minimiser le mal n'est pas sans conséquences: **la prostate**  
On ne voit bien qu'avec le cerveau: **la vision**

Dès maintenant  
dans votre droguerie ou  
votre boîte aux lettres

Pour une vie plus sereine

Sortir de la  
spirale du stress

La nouvelle génération de lait de suite:

# HiPP Combiotik®



**NOUVEAU** et uniquement chez HiPP

**PRAEBIOTIK® + PROBIOTIK®**



Le lait maternel est ce qu'il y a de meilleur pour votre Bébé. Pour la période après l'allaitement il existe maintenant le nouveau lait de suite HiPP BIO Combiotik®, avec la combinaison unique de fibres prébiotiques et de cultures d'acide lactique probiotiques sur le modèle du lait maternel. Et bien sûr en qualité Bio HiPP.

Avec mon nom, je me porte personnellement garant.

*Gaus Nigg*

Pour plus d'informations sur les prébiotiques et probiotiques [www.combiotik.ch](http://www.combiotik.ch)

## Sommaire

- 8 Les bons côtés du stress
- 16 Préparer sa retraite
- 20 La beauté au menu  
De plus en plus d'aliments sont censés nous embellir. Promesse tenue?
- 26 L'avenir avec les 55+  
Les seniors contribuent au succès des firmes.
- 28 La parole est d'or  
Pourquoi il est si important d'oser parler des problèmes de fuites urinaires.
- 31 Politique  
Le droguiste Jürg Stahl souhaite rester au Conseil national et Peter Eberhart compte bien l'y rejoindre.
- 32 Entraînement de la vue  
Des exercices visuels ciblés permettent de retrouver le goût de l'écriture et de la lecture.
- 38 Prévenir les infections  
Renforcer le système immunitaire dès l'automne pour rester en forme tout l'hiver.
- 41 Rester vif d'esprit  
Des stratégies pour aider le cerveau à rester performant.
- 46 Médecine douce pour femmes enceintes
- 48 Miser sur la prévention  
L'Etat veille sur notre santé.
- 51 Qu'est-ce que la beauté?  
Quelques personnes nous confient leur perception de la beauté.
- 52 Une détente sur mesure

### Les classiques

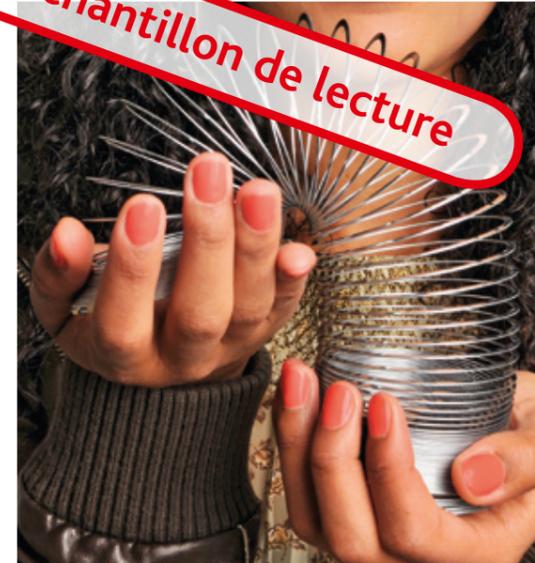
- 3 Editorial/impressum
- 6 Les brèves santé
- 13 Brochure: une posture correcte
- 23 Le coin bouquins
- 24 Affaires de femmes
- 37 Les mots fléchés
- 44 Les produits de la droguerie
- 54 A venir en novembre 2011

8

Retrouver l'équilibre intérieur

Alterner périodes de stress et moments de détente est essentiel dans l'existence.

*Echantillon de lecture*



52

Massages sportifs

Les massages détendent les muscles des sportifs. Explications.



16

Une retraite heureuse

Des cours pour découvrir les bons côtés de cette nouvelle étape de vie.



46

Prudence pendant la grossesse!

Certains principes actifs végétaux peuvent être dangereux durant cette période.

# TENSION Les bienfaits méconnus du stress

**Savoir relever les défis de la vie en restant serein, c'est être plus résistant et vivre plus heureux. A condition de ne pas oublier de se ménager des périodes de détente.**

Les conventions ne l'intéressent guère. Elle préfère faire les choses à sa manière – et la voilà qui arpente pieds nus les scènes de concert du monde entier. La violoniste Patricia Kopatchinskaja veut tout... sauf ennuyer son public! «En fonction de la vie et de la musique, il y a constamment des périodes de tension et de relâchement pendant un concert», explique la virtuose moldave d'origine et bernoise d'adoption. D'ailleurs, quiconque a assisté à l'un de ses concerts peut en témoigner: impossible de s'ennuyer avec la star du violon qui adore visiblement ce qu'elle fait. «La scène, c'est comme une drogue. Quelques jours sans elle, et je me sens en état de manque. Je deviens alors nerveuse et insupportable», admet la flamboyante jeune femme surnommée «Dynamitskaja». Une sensation que connaît aussi Marcel Röthlisberger, professeur de lycée, chanteur et comédien. «Je ne peux pas vivre sans ces montées d'adrénaline. C'est une sensation merveilleuse que de pouvoir enfin présenter une pièce au public», explique le Bernois qui cet été a joué dans «Le sonneur», un spectacle inspiré du roman «Notre-Dame de Paris» de Victor Hugo, au théâtre en plein air du château de Schwarzenburg (BE). Mais le comédien connaît aussi les revers de ces moments intenses. «Avant la première, la tension devient presque insupportable. Mon cœur s'emballa, mes mains tremblent –

toutes les émotions, joie, peur et fierté, se mélangent pour former un saisissant maelström de sentiments», déclare-t-il pour illustrer le trac qui précède le lever de rideau.

## Les effets positifs du stress

L'état décrit par Marcel Röthlisberger correspond bien à une réaction de stress. Elle se déroule sur plusieurs niveaux (voir encadré, page 11). «Il s'agit d'abord d'une réaction physique: la pression sanguine et la fréquence cardiaque augmentent, la respiration s'accélère et le corps déclenche une réaction d'alarme», explique le Dr méd. Viola Habermeyer, médecin-chef au département psychiatrique de la clinique universitaire de Zurich. «C'est un mécanisme salutaire qui pousse l'homme à réagir de la sorte. Car lorsqu'il est menacé par un danger, il doit pouvoir soit fuir, soit se battre», déclare-t-elle pour expliquer les origines de cette réaction. Lorsque cette dernière est de courte durée, elle est effectivement utile. «En situation de stress, l'organisme sécrète notamment de l'adrénaline, une hormone qui permet de bien se concentrer», rappelle la psychothérapeute. Une hormone qui fait du bien à Marcel Röthlisberger avant de monter sur scène: «Dès que le rideau se lève, la tension se transforme comme par enchantement en un état de concentration totale. Les tremblements cessent et toute mon énergie

mentale est mobilisée.» Le Dr méd. Viola Habermeyer qualifie cet état d'«eustress», autrement dit le stress positif, en opposition avec le «distress», soit le stress négatif. «L'eustress, c'est lorsqu'on s'active à 100 % toute la journée et que le soir on se dit: «ouf, j'ai bossé comme un dingue toute la journée, mais ça s'est super bien passé», résume notre interlocutrice, spécialiste du stress et mère de trois enfants. Celui qui aime son travail peut ressentir tous les jours de l'eustress. «Je viens par exemple de diriger une séance de thérapie de groupe qui était certes intense et exigeante, mais qui s'est aussi avérée très efficace. Les patients ont bien progressé», déclare-t-elle pour donner un exemple personnel d'eustress.

## Les effets négatifs du stress

Mais le stress n'a évidemment pas que des bons côtés. Ses effets négatifs se manifestent lorsque la vie n'est plus rythmée par l'alternance entre périodes de tension et de décontraction mais quand un de ces deux états domine constamment. Car être perpétuellement trop peu sollicité est aussi malsain que d'être constamment sous pression. Difficile cependant d'énoncer une formule qui exprime le ressenti de chaque individu. «Certaines personnes sont moins résistantes et ne peuvent pas faire face au stress. Soit à cause de leur personnalité soit parce qu'elles ont

**Les périodes de tension intense – comme les examens – rendent la vie plus palpitante.**

