



Bambins potelés: **comment les parents peuvent influencer le poids de leur enfant.**
Les curieuses tendances du wellness: **envie d'un massage d'éléphant?**
Cystites récurrentes: **comment éviter de tomber dans cette spirale infernale.**

Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Un skieur paraplégique repousse ses limites

Christoph Kunz
visse la médaille d'or

Echantillon de lecture

BIEN EMMITOUFLÉ POUR L'HIVER



Profitez des belles journées d'hiver pour sortir au grand air et rester en pleine forme. Notre site vitagate.ch vous explique comment prévenir les maladies et quels médicaments non soumis à ordonnance vous pouvez prendre en automédication pour vous soulager en cas de troubles bénins.

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

vitagate.ch
Un clic quotidien pour votre santé.

Editorial

Admiration en berne?

Connaissez-vous le skieur Christoph Kunz? Non? Et Didier Cuche? Oui? C'est bizarre... Car, aux derniers Jeux olympiques d'hiver, Christoph Kunz a eu bien plus de succès que Didier Cuche. Il a remporté deux médailles à Vancouver 2010, une médaille d'or (descente) et une médaille d'argent (slalom géant). Didier Cuche, lui, s'est «contenté» de la 6^e place en descente, de la 10^e au Super-G et de la 14^e au slalom géant. Bref, aucune médaille pour ce skieur professionnel suisse.

Si vous ne connaissez pas Christoph Kunz, c'est vraisemblablement parce que ce jeune homme de 31 ans a participé aux Jeux paralympiques de Vancouver. A 18 ans, il s'est retrouvé paraplégique après un accident de moto. Christoph Kunz a-t-il pour autant mérité plus d'admiration que Didier Cuche? En aucun cas. Mais il aurait mérité bien plus de commentaires admiratifs pour ses performances exceptionnelles, tout comme tous les autres athlètes. Hélas, les Jeux paralympiques restent peu visibles, à l'ombre des «vrais» Jeux olympiques. Des sportifs comme le skieur Christoph Kunz ou la nageuse Chantal Cavin n'arrivent toujours pas à vivre grâce au sport. Nous les avons rencontrés, tous les deux, pour vous raconter leur histoire, en page 6.

Au fait, si vous avez envie de les applaudir, sachez que les 11^{es} Jeux paralympiques d'hiver se tiendront du 7 au 16 mars 2014, à Sotchi, en Russie.

Sommaire



6 Le skieur Christoph Kunz
Prêt à défendre son titre à Sotchi.

14 Des rondeurs malsaines
Aucun enfant n'est obèse de naissance.

18 L'hiver agresse les mains
Des conseils pour éviter gerçures et sécheresse cutanée.

20 Des massages reptiliens
Dix méthodes de wellness totalement loufoques glanées dans le monde entier.

22 Les cystites empoisonnent la vie des femmes
On peut les prévenir – avec des préparations naturelles.

26 Google nous rend-il fou?
Le spécialiste du cerveau Manfred Sputzer a une thèse provocante.

29 La plante médicinale du mois
Les multiples vertus du pélagonium du Cap.

30 Fièvre élevée, toux et maux de gorge
Comment retrouver la forme au plus vite.

34 Boutons de fièvre
Comment éviter de ramener ce cadeau empoisonné des vacances de ski.

36 La baisse des températures augmente les risques d'infarctus
Ecoutez plus votre cœur que vos ambitions sportives.



Votre intestin est-il un paresseux ?

PADMA® LAX stimule les fonctions digestives en cas de constipation occasionnelle et réduit les ballonnements.



Veuillez lire la notice d'emballage.

PADMA
Médicaments tibétains.
A base de plantes et de minéraux.
Fabriqués en Suisse.

PADMA AG, www.padma.ch



Bettina Epper
Rédaction
b.epper@drogistenverband.ch



Le Bernois de 31 ans, Christoph Kunz, fait partie des athlètes de niveau mondial sur un monoski.

Vraiment génial!

Dévaler la piste de ski à plus de 100 kilomètres/heure alors qu'on est paraplégique. Ou crawler à toute allure vers le bord du bassin alors qu'on est une nageuse aveugle. Difficile d'imaginer les prouesses réalisées par Christoph Kunz et Chantal Cavin. Comment font-ils?

Les Jeux paralympiques de mars 2014 sont son prochain grand défi. Les chances que le skieur paraplégique **Christoph Kunz** puisse y participer sont bonnes. Agé de 21 ans, le skieur de Reichenbach (BE) doit encore confirmer ses résultats de 2013 lors des premières courses de la saison. «Il faudrait que ça aille plutôt mal pour que je ne me qualifie pas», explique, confiant, le sportif handicapé de l'année 2010.

Aux Jeux paralympiques, les compétitions handisport se composent des cinq disciplines connues en ski alpin: slalom, slalom géant, super-G, descente et super combiné. En 2006, à Turin, Christoph Kunz a obtenu la 8^e place en slalom géant. Un succès d'estime. Son but était ensuite de décrocher une médaille quatre ans plus tard à Vancouver. Mais ce talent ne s'attendait pas à en obtenir deux, une

en or en descente et une en argent en slalom géant. Maintenant qu'il est leader mondial, il veut défendre son titre à Sotchi. «Je serai déjà content si je gagne une médaille», estime ce paraplégique qui poursuit, pragmatique: «Je suis là depuis suffisamment longtemps pour savoir qu'on ne peut pas prévoir le succès. Il faut que tout joue le jour J.»

La perfection plus importante qu'une médaille

Le jour de la compétition, de nombreux facteurs sur lesquels Christoph Kunz n'a aucune influence jouent un rôle. Par exemple ses concurrents. Et ils sont de taille: le paraplégique japonais **Taiki Morii**, qui concourt dans la même catégorie que le Bernois, pourrait être dangereux. En outre, Christoph Kunz cite quelques Autrichiens, Canadiens, Américains, Allemands et Français qui «marchent très fort.» Davantage que le succès et une place sur le podium, c'est la perfection qui est primordiale pour ce skieur de compétition. Perfection dont il aimerait s'approcher le plus possible. «Tant que j'ai tout donné, je ne peux rien me reprocher si le résultat n'est pas là», dit-il.

Les concurrents en ski alpin sont répartis en fonction de leur handicap et s'affrontent dans les catégories «debout»,

«assis» et «malvoyant». Les temps de course sont calculés selon différents facteurs. Les disciplines préférées de Christoph Kunz sont le super G et le slalom géant. «La descente est trop exigeante mentalement», dit le skieur. Elle est exagérée en particulier en raison des vitesses élevées que l'athlète atteint sur la piste avec son monoski. Elles peuvent aller jusqu'à 120 km/h. Une chute peut avoir des conséquences graves – et le sportif sait de quoi il parle: car c'est une chute à moto qui a rendu paraplégique, à 18 ans, le jeune homme qui était alors gymnaste. Depuis, il est immobilisé vers le bas depuis la 5^e vertèbre thoracique et ne peut plus utiliser aucun muscle. Christoph Kunz a appris à accepter son sort et à regarder vers l'avant pendant la période de rééducation déjà. Il ne s'est pas demandé: «Qu'est-ce que je ne pourrai plus faire?» mais plutôt: «Qu'est-ce que je peux encore faire?» En outre, il

s'est demandé s'il allait encore pouvoir plaire à une femme avec son fauteuil roulant. «Quel effet je fais? Suis-je complètement hors du coup?» Plus tard, il a constaté qu'il devait se montrer le plus simple et le plus relax possible face à sa situation afin que son entourage puisse aussi être détendu. «J'ai remarqué cela aussi dans mes relations avec les femmes», dit-il.

Père pour la première fois

Quatre ans après l'accident, Christoph Kunz a rencontré celle qui est aujourd'hui sa femme. **Stephanie** est droguiste. «Certaines personnes ne pouvaient pas envisager qu'elle puisse m'épouser par amour» se souvient-il. D'autres croyaient qu'elle devait le soigner. Mais Christoph Kunz gère son quotidien sans l'aide de personne. Et la

