



Flatulences: **comment mettre en sourdine ces bruits indésirables**

Petons malmenés: **faites du sport sans torturer vos pieds**

Accident ou maladie: **profitez des vacances malgré les imprévus**

Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Fête des Mères: quatre mamans nous livrent leurs expériences

Je t'aime maman!

LORS DE BRÛLURES URINAIRES ET DE SYMPTÔMES VÉSICAUX:

Dragées pour les reins et la vessie S

De nombreuses femmes connaissent la sensation douloureuse de brûlure accompagnant la dernière goutte d'urine et annonçant une infection des voies urinaires. Une telle infection est généralement due à des bactéries qui s'installent dans les voies urinaires et y provoquent une inflammation douloureuse.

Pourquoi les femmes sont-elles si souvent affectées?

La fréquence des troubles rénaux et vésicaux chez la femme est due en premier lieu au fait que l'urètre féminine est plus courte que l'urètre masculin. Cela facilite par exemple l'intrusion de germes pathogènes sexuellement transmissibles, qui peuvent ainsi causer une infection. Dans le cadre de ces conditions de base, certains facteurs tels qu'un système immunitaire affaibli, une faible épaisseur des muqueuses, la situation hormonale ou une hygiène intime inappropriée peuvent avoir une influence négative.

Le médicament phytothérapeutique

Le remède à base de plantes «Dragées pour les reins et la vessie S» est bénéfique lors des premiers symptômes d'une infection urinaire. Il contient un triple complexe actif composé d'extraits de feuilles de busserole, de feuilles de bouleau et de solidage.



Les trois agents actifs

L'extrait de feuilles de busserole est désinfectant et diurétique, avec des effets antibactériens dans l'urine. Les feuilles de bouleau facilitent le flux dans les voies urinaires et veillent ainsi à une meilleure évacuation d'eau. Le solidage a des propriétés diurétiques et anti-inflammatoires et soulage les crampes légères. Bref: Le médicament «Dragées pour les reins et la vessie S» est diurétique, anti-inflammatoire et désinfectant dans les voies urinaires. Et tout cela sans antibiotiques.

Le produit est disponible en boîtes de 20 ou de 60 comprimés pelliculés. Consulter la notice d'emballage.

Hänseler SA
CH-9100 Herisau
www.haenseler.ch



Editorial

Les fleurs chapardées dans le jardin du voisin

Un seul jour suffit-il à remercier une mère pour tous les soins et l'affection qu'elle nous prodigue d'année en année? Non. La fête des Mères est malgré tout une bonne occasion de gâter cette chère maman – et surtout de lui dire MERCI. Moi aussi, je remercie ma maman. Pour son soutien, sa confiance et son amour inconditionnel. Mais aussi pour la patience et le calme dont elle a fait preuve à moult reprises durant mon enfance. Par exemple lorsque je jetais de la sauce tomate sur les rideaux fraîchement lavés et repassés ou que je ramenaient des insectes, des escargots et autres araignées à la maison. Ou encore lorsque le voisin est venu se plaindre parce que j'avais volé des fleurs dans son jardin pour la fête des Mères. Pour elle, je le referais encore. Joyeuse fête des Mères!

C'est aussi ce que je souhaite à toutes les autres mères du monde. Et surtout aux quatre qui, page 6, nous parlent franchement de leur expérience de mère. Par exemple Ramona Lüthi, qui s'est retrouvée enceinte sans le vouloir à 16 ans, ou Ria Eugster, qui a dû se battre pour être acceptée par ses belles-filles. Il y a aussi Christa Gröbli, qui discute souvent de l'éducation de sa fille avec son époux indien, et Elsa Berthoud, alerte nonagénaire qui se réjouit de la naissance prochaine de deux arrière-petits-enfants. Même si toutes ces femmes ont des destins totalement différents, elles ont un point commun: la passion d'être mère. Comme la mienne.



Vanessa Naef
Adjointe du rédacteur en chef
v.naef@drogistenverband.ch

Sommaire



6 Fête des Mères
Rencontre avec quatre femmes qui se consacrent avec passion à leur famille

12 Trouver chaussure à son pied pour courir

Le marathonien Viktor Röthlin et la droguiste Irene Zysset vous donnent des conseils pour ménager vos petons

16 Quand le pansement ne suffit pas

Des soins sur mesure pour chaque plaie

20 Nos organes sous la loupe

Un cœur palpitant

23 La plante médicinale du mois

Tout savoir sur la verge d'or

24 Maudits pollens!

Les personnes allergiques ne sont pas obligées de se terrer chez elles

26 Le côté sombre du soleil

Ne laissez pas l'allergie assombrir votre été

28 Des conseils avisés 24 heures sur 24

Des experts répondent à toutes vos questions de santé

30 Besoins urgents...

Ne passez pas plus de temps au petit coin qu'à la piscine!

34 Salade de mauvaises herbes au menu!

Des plantes sauvages bonnes à croquer

36 Des vents pas si frais

En finir avec les flatulences



Mardi 11h45	RADIO 32	Radio BeO	Vendredi 9h45
Lundi (d) 9h30	Canal 3	Canal 3	Lundi (f) 9h40
Mardi 14h15	FunkContreJ	Basel, Bern, Zürich	Mardi 13h20
Mardi 10h45	FM1	RFJ	Mardi 10h15
Lundi 13h20	GRISCHA	RJB	Mercredi 9h45
Mardi 10h15	lfm	Radio Sprossli	Mercredi 9h45

... un simple clic pour podcaster, télécharger ou recommander les émissions de santé.
vitagate.ch/fr/emissions



Les thèmes de mai

A l'antenne dès le 5 mai
› Calmer les flatulences

A l'antenne dès le 12 mai
› Les méfaits du soleil

A l'antenne dès le 19 mai
› Aux petits soins pour vos pieds

A l'antenne dès le 26 mai
› Blessures: une aide rapide

«Avorter n'a jamais été une option pour moi»

Echantillon de lecture

Bien loin des clichés habituels, voici quatre mères suisses très différentes les unes des autres. Une jeune maman de 20 ans, une belle-mère, une senior et une mère à cheval entre deux cultures évoquent leurs expériences à l'occasion de la fête des Mères.

Ramona Lüthi n'a jamais imaginé qu'une telle chose pourrait lui arriver: se retrouver enceinte à 16 ans. «Avorter n'a jamais été une option pour moi», assure la jeune employée de commerce aujourd'hui âgée de 20 ans. Car elle a souvent entendu parler de femmes qui, après avoir avorté, le regrettaient amèrement. Son ancien ami et père de leur fille **Alisha** est aussi reconnaissant que Ramona n'ait pas envisagé cette solution. A 21 ans, il se réjouit de chaque heure qu'il peut passer avec sa fillette de 3 ans.

Réussir sa vie avec un enfant

Certaines connaissances de la jeune femme n'ont pas compris pourquoi elle a décidé de garder son enfant. D'autres, au contraire, lui ont apporté tout leur soutien. Mais c'est de sa propre mère que la jeune femme de Winterthur a reçu le plus d'aide. Elle l'a surtout soutenue sur le plan mental. «Elle a cru en moi et elle était sûre que je parviendrais à réussir ma vie avec un enfant», explique-t-elle. «Je lui en suis très reconnaissante.»

Lorsque Ramona Lüthi a appris qu'elle était enceinte, elle n'a ressenti aucune joie – elle était sous le choc. Ce n'est qu'au septième mois de sa grossesse qu'elle a commencé à se réjouir et à envisager l'avenir avec optimisme. Un avenir que la future mère voulait – et devait – commencer à planifier. «Qui s'occupera du bébé pendant que je suivrai ma formation? Ai-je une chance de réussir l'examen final avec un enfant?» Au travail, son chef s'est montré compréhensif. Il a même accepté qu'après l'accouchement la jeune femme travaille à 80 % jusqu'à la fin de son apprentissage. Apprentissage qu'elle a brillamment terminé. Elle aurait beaucoup aimé faire un long séjour linguistique à l'étranger au terme de sa formation initiale. Mais Alisha était là et elle avait besoin de sa maman. Pas grave,

assure la jeune femme: «Une autre occasion se présentera peut-être plus tard.» Sinon, rien ne lui manque dans sa vie actuelle.

Une autre vision du monde

Aujourd'hui, elle travaille à 50 % comme collaboratrice spécialisée auprès de l'Association zurichoise du diabète. Pendant son absence, c'est sa famille et celle du père de sa fille qui se chargent alternativement de la garde d'Alisha. Et cela fonctionne bien. «Cette organisation m'évite d'être débordée dans la situation actuelle et permet à Alisha de grandir au sein de sa famille», se réjouit-elle. Ramona ne regrette donc aucunement d'avoir donné naissance à un enfant. Au contraire, elle est très heureuse d'être mère. «Grâce à Alisha, je vois le monde d'un œil nouveau.» Car, grâce à sa fille, elle est désormais confrontée à des questions aussi variées qu'inattendues. Par exemple: pourquoi le gazon est-il vert et le ciel bleu? Son nouveau rôle de mère lui a aussi appris beaucoup de choses. Par exemple, la patience. «Depuis la naissance de ma fille, je fais les choses plus lentement, et de manière plus relax.»



Le conseil de Ramona Lüthi: courage!

A peine sortie de l'enfance et déjà enceinte? Les jeunes femmes qui se trouvent soudain dans la même situation que Ramona Lüthi devraient recourir à une aide extérieure. Il existe diverses institutions professionnelles qui viennent en aide aux jeunes mères. Car, comme la jeune femme le rappelle: «Avorter est une décision irréversible.»

Malgré son jeune âge, Ramona Lüthi, 20 ans, ne regrette pas d'avoir eu un enfant à 17 ans.

