



touring

Numéro spécial
#3 | 2022

Santé

**LE PLEIN DE
VITAMINES TOUT
AU LONG DE LA
JOURNÉE**

**C'EST LA SAISON
DES CHAMPIGNONS**

Mais gare aux champignons vénéneux

**MÉDECINE DU DOS
À NOTTWIL**

Pour les personnes avec
et sans paraplégie

Tanja Grandits

Conseils et recettes de la Cheffe étoilée

SOULAGEMENT DE LA DOULEUR ET DÉTENTE POUR LES MUSCLES ET ARTICULATIONS

Souffrez-vous de raideurs musculaires, de douleurs articulaires ou liées aux mouvements? Il n'est pas toujours nécessaire d'aller à la pharmacie: avec Axanova, Migros et Coop disposent d'un assortiment de produits à frictionner et de patches à l'effet apaisant ciblé.

Les produits à frictionner aux huiles essentielles pour muscles et articulations sont un moyen apprécié et éprouvé pour traiter soi-même la douleur, les contusions, les contractures et autres maux de l'appareil locomoteur. Selon le produit et le domaine d'application, ils génèrent un effet de froid et/ou de chaleur. Un traitement par le froid sert avant tout à soulager la douleur au niveau local et aide à ce que l'enflure ne se développe pas ou se résorbe plus vite. Les produits à effet

chauffant stimulent la circulation sanguine au niveau local, ce qui fait disparaître les contractures et les crampes musculaires. Cette détente renforce la régénération du corps.

Qu'il s'agisse de contusions, de douleurs nucales, dorsales ou liées aux mouvements, Migros et Coop proposent avec Axanova une gamme complète de produits efficaces pour apaiser la douleur et détendre muscles et articulations, et ce à des prix attractifs.



Nuque raidie?

Axanova Power Gel est le premier choix en cas de douleurs et de contractures au cou, aux épaules et au dos. L'application ciblée assure un soulagement rapide. Les crampes ainsi que les contractures musculaires se détendent. L'intense sensation de chaleur apporte un apaisement bienfaisant et durable. Le petit distributeur à pompe convient idéalement pour une utilisation à la maison, au bureau ou en déplacement.

Mais attention: ce produit ne s'appelle pas pour rien Power Gel. Attendez-vous à un effet intense.

Douleurs liées aux mouvements?

Le patch antidouleur Axanova Activ Patch combine, grâce à son action cool/hot, les propriétés de la thérapie par le froid calmant la douleur à une thérapie ciblée et intense. La technologie moderne du patch permet de diffuser les substances actives de manière ciblée pendant plusieurs heures et d'obtenir ainsi un effet chauffant de longue durée. Les douleurs s'apaisent et les contractures se relâchent.

Contusions?

Axanova Cool Gel: idéal pour le traitement immédiat de blessures telles que contusions, claquages ou foulures. Grâce au système rafraîchissant naturel à base de menthol et d'huile essentielle de menthe, l'effet de refroidissement soulageant la douleur et résorbant l'enflure se propage dès l'application. La formulation de Axanova Cool Gel est complétée avec l'apport d'extrait d'arnica.

Axanova est en vente chez:
Migros et Coop



5

12

- Sujet
- 4 **Virus au jardin d'enfant**
Comment protéger votre enfant
- 5 **Une alimentation saine**
Le plein de vitamines tout au long de la journée
- 6 **Tanja Grandits**
Conseils et recettes de la Cheffe étoilée
- 8 **Tremblement de la paupière**
Juste une gêne ou mauvais pour la santé?
- 10 **Effets secondaire**
Vaut-il mieux s'abstenir de lire la notice d'un médicament ?
- 12 **Randonnée**
Toujours en parfaite sécurité avec ces conseils
- 14 **Soins intégrés**
au Xundheitszentrum Wengen
- 17 **Médecine du dos à Nottwil**
Pour les personnes avec et sans paraplégie
- 18 **Renforcez votre dos**
Conseils du Centre suisse des paraplégiques
- 20 **C'est la saison des champignons**
Mais gare aux champignons vénéneux
- 22 **Dangers sur la route**
Les risques pour les personnes malentendantes et malvoyantes

EDITORIAL

Découvrir la Suisse – avec le TCS



La randonnée est le sport préféré en Suisse. Elle est pratiquée par plus de la moitié de la population adulte. Et ce n'est pas surprenant, compte tenu des merveilles de la nature et des fabuleux panoramas dont nous avons la chance de bénéficier chez nous ! En outre, nous faisons du bien à notre corps, grâce aux nombreux effets positifs de la randonnée sur la santé. Les mouvements réguliers fortifient nos muscles sans endommager nos articulations. L'entraînement d'endurance est bon pour la circulation sanguine et stimule

la production de la sérotonine et de la dopamine, deux hormones du bonheur. Malgré ces nombreux avantages, il ne faut pas oublier de garantir sa sécurité. Sur notre site Internet tcs-mymed.ch, vous trouvez des articles sur des sujets divers touchant aux questions d'activité physique et de randonnée. Vous pourrez sans aucun doute tirer profit de quelques conseils : savez-vous par exemple comment évaluer la propreté de l'eau d'une source ? Et nous pouvons aussi vous aider pour vos trajets aller et retour. En cas de problème, le service de dé-

pannage TCS vous apporte son soutien dans toute la Suisse – cela vaut également pour les accidents survenant avec un vélo ou un e-bike. Si le temps n'est pas au rendez-vous ou si la connexion prévue en transport public ne peut être tenue, vous n'avez, en tant que membre du TCS, pas de souci à vous faire. Nous intervenons là encore. Que vous préféreriez partir grimper à l'assaut des sommets ou savourer une fondue bien au chaud, je vous souhaite un magnifique début de saison hivernale !

Felix Maurhofer
Rédacteur en chef



Mentions légales: Touring Santé, **Editeur**: Touring Club Suisse, Case postale 820, 1214 Vernier (GE); **Rédaction**: Edition Touring en coopération avec Life Science Communication AG et TCS MyMed; **Crédits photo de couverture**: Novissa AG; **Rédaction**: Anna Vettiger, Life Science Communication AG; **Adresse de correspondance**: Edition Touring, Poststrasse 1, 3072 Ostermundigen, +41 58 827 35 10, verlag@tcs.ch; **Tirage**: édition française: 366 428 exemplaires, tirage total: 1 063 525; **Edition/marketing média**: Reto Kammermann; **Chef de projet**: Roger Müller; **Annances**: Cumi Karagülle, Roger Müller, Chantale Hofer. Tous les textes et photos sont protégés par le droit d'auteur. Réimpression, même partielle, uniquement avec l'autorisation écrite de l'éditeur. Aucune responsabilité n'est acceptée pour les manuscrits non sollicités. **Production**: CH Media Print AG, Neumattstrasse 1, 5000 Aarau, 058 200 42 64.



PHOTO: BEN WICKS, UNSPLASH

Les virus à la crèche : comment protéger vos enfants

Le Prof. Dr méd. Christoph Berger dirige le Service d'infectiologie et d'hygiène hospitalière, du Centre hospitalier universitaire pédiatrique de Zurich. A l'occasion d'une interview accordée au TCS MyMed, il donne des conseils sur la façon de préserver vos enfants des infections à la crèche et de ce que vous pouvez faire s'ils sont déjà contaminés. Car rhumes et refroidissements font leur réapparition en automne.

Monsieur Berger, comment les parents peuvent-ils protéger leurs enfants d'une contamination à la crèche ?

Par une alimentation saine et une activité physique régulière, mais également en vérifiant que l'enfant est vraiment à jour pour tous les vaccins. Ce point peut être clarifié lors de la prochaine visite au cabinet ou, si aucun rendez-vous n'est prévu prochainement, par un simple coup de fil au médecin. De plus, il est important de continuer à respecter les recommandations de la Confédération concernant les mesures d'hygiène et de distanciation établies lors de la pandémie de Covid-19, même si elles ont été assouplies.

Quelle est la probabilité de contagion au sein de la famille ?

La famille est généralement le lien le plus proche ; par conséquent, c'est aussi là que la probabilité de transmission du virus est la plus élevée.

Est-il vrai que jusqu'à 12 infections par an sont considérées comme normales pour les enfants d'âge préscolaire ?

Les tout petits, souvent avant l'âge d'aller au jardin d'enfants, sont régulièrement sujets à des infections. Ils guérissent généralement bien de manière

naturelle et souvent, seuls des médicaments antipyrétiques sont nécessaires. Habituellement, 5 à 8 infections par an sont courantes tandis que 10 à 12 épisodes de ce type représentent plutôt la limite supérieure.

Quels sont les symptômes pour lesquels les enfants doivent être emmenés chez le médecin ?

Si l'enfant ne va pas mieux après avoir pris des médicaments antipyrétiques, s'il réagit à peine, ne boit pas, vomit beaucoup, a des difficultés à respirer ou si ses parents sont très inquiets. Lorsque l'enfant se porte plutôt bien malgré la fièvre, la toux ou la diarrhée, qu'il boit et joue de nouveau, il est possible d'attendre entre deux à trois jours avant de se rendre chez le médecin.

Faut-il cette année vacciner les enfants contre la grippe, et si oui, à partir de quel âge ?

En Suisse, le vaccin contre la grippe est en premier lieu conseillé aux personnes qui, en raison d'antécédents médicaux ou de l'âge, présentent un risque élevé de contracter une grippe sévère ou de souffrir de complications. En outre, ce vaccin est recommandé à tous ceux qui sont en contact étroit avec ces personnes. Cela veut dire que les enfants ayant une telle maladie ou étant en

contact étroit avec une personne souffrant de ladite maladie doivent absolument se faire vacciner contre la grippe. Tous les autres enfants à partir de 6 mois peuvent se faire vacciner contre la grippe si les parents le souhaitent. Ce vaccin étant sûr et bien toléré, certains pays le recommandent pour tous les enfants.

RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE DES ENFANTS

Prendre l'air, même par mauvais temps, stimule le système immunitaire, un arrêt à l'aire de jeux étant en outre l'occasion pour l'enfant de se défouler et de faire de l'exercice physique. En outre, les pathogènes se propagent plus difficilement en plein air. Une alimentation équilibrée, de la vitamine C, du zinc et un sommeil suffisant sont également primordiaux. Le manque de sommeil peut en effet lui-aussi affaiblir le système immunitaire. Il faut enfin veiller, dans les espaces fermés, à maintenir un niveau d'humidité suffisamment élevé, pour éviter le dessèchement des muqueuses, qui facilite la prolifération des virus et bactéries.

www.tcs-mymed.ch/fr

Le plein de vitamines tout au long de la journée

Les fruits et les légumes sont bons pour la santé. Ils nous fournissent non seulement de précieuses fibres, mais aussi nombre de micronutriments divers et variés. Les vitamines sont vitales pour différentes fonctions corporelles. Nous prélevons la plupart de nos vitamines dans une alimentation variée.

TEXT YVONNE ZELLER, DROGUISTE DIPLOMÉE (HEC)

Les vitamines étant très sensibles, légumes et fruits doivent donc se consommer le plus frais possible et être préparés en préservant au maximum leurs qualités nutritionnelles. Il est clairement important d'apporter au corps les minéraux nécessaires par le biais d'une alimentation riche en vitamines.

Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt

Pour débuter une journée remplie d'énergie et avec le plein de vitamines, on profitera au maximum du petit-déjeuner. Les agrumes fournissent de la vitamine C au système immunitaire. De même les baies, qui contiennent en outre des vitamines A, E et de l'acide folique. Les bananes apportent la vitamine B, qui aident à mieux maîtriser son stress dans les périodes compliquées. Pour un côté encore plus 'sain', on ajoutera par exemple du chou dans son smoothie. Il est non seulement riche en vitamine B5 et en acide folique, mais aussi en protéines. Ceux qui préfèrent un petit-déjeuner à base de muesli ou de porridge favoriseront les flocons d'avoine. Ils rassasient et fournissent quantité de fibres et minéraux, qu'on ne trouve sinon que dans les légumes. L'avoine contient des vitamines B1, B2, B6, ainsi que de la biotine, excellente

pour les cheveux, et de la vitamine K qui stimule la coagulation. Elle est en outre bien plus riche en protéines que d'autres céréales. Mise à gonfler pendant la nuit et enrichie de délicieux fruits, elle permet d'attaquer la journée avec le plein d'énergie !

Un cocktail de vitamines à midi

Une salade, ça se prépare rapidement et ça s'agrémente facilement de vitamines de toutes sortes. Chacun peut ici laisser libre cours à sa fantaisie. Les salades vertes, notamment, sont bien pourvues en vitamines et minéraux. Poivron et persil surprennent par leur richesse en vitamine C. Les champignons apportent des vitamines B, radis et betterave, de la vitamine C et des acides foliques. Les tomates contiennent quant à elles, outre les vitamines A, C et B2, nombre d'antioxydants. Pour la salade, une règle : plus elle est colorée, mieux c'est.

Les nutriments le soir

Au repas du soir, pommes de terre ou produits à base de céréales complètes fourniront un supplément de vitamines B. Et pour un effet antioxydant en plus, on choisira des aliments riches en vitamines A et E, comme les carottes. Elles assurent par ailleurs un précieux apport en vitamine B et en

acides foliques. Leur absorption est en règle générale favorisée par un ajout d'huile. Par exemple l'huile de colza suisse, riche en vitamine E. Viandes et poissons sont d'importants fournisseurs de vitamines B et autres micronutriments supplémentaires. Mais une alimentation équilibrée exclusivement végétale peut aussi livrer presque toutes les vitamines dont nous avons besoin. Bon appétit !

QUELS COMPLÉMENTS EN VITAMINES PRENDRE ?

- La vitamine D, la vitamine du soleil, est certes présente dans les œufs, le lait ou le poisson, mais en faible quantité seulement. En période hivernale notamment, quand le soleil se fait plus rare, il est recommandé de prendre des suppléments en vitamines D.
- Les personnes dont l'alimentation est végétarienne ou végane doivent veiller à prendre des compléments alimentaires de vitamine B12.
- Notons que l'effet des préparations multivitaminées est sujet à controverse. Prenez conseil auprès de votre pharmacien·ne ou de votre droguiste.

www.tcs-mymed.ch/fr



Vitamines pour l'hiver avec Tanja Grandits

PHOTOS : NOVISSA AG

Pour la saison froide, la grande Cheffe bâloise recommande veloutés, purées de légumes et compotes de pommes. Au gré des souhaits de sa fille Emma (17 ans), elle mixe ses mets raffinés dans son Novis ProBlender.

Si la cuisine estivale de la Cheffe renommée Tanja Grandits comprend maintes salades et autres ingrédients frais – souvent crus, l'hiver, elle satisfait au besoin naturel de savourer des plats bien chauds. « Ce n'est pas qu'une affaire de température. Le soir, en particulier, c'est bien de faciliter le travail du corps. En fin de journée, des plats cuisinés et mixés en purée se digèrent plus facilement, calment l'estomac et aident à trouver la sérénité », explique Tanja Grandits. Au Stucki, son restaurant qui, avec ses 19 points GaultMillau et ses 2 étoiles Michelin, compte parmi les meilleures tables de Suisse, les hôtes se voient offrir un menu aromatique de 12 plats, composés d'ingrédients de saison frais et de haute qualité. A la maison, Tanja Grandits cuisine pour elle-même et pour Emma, sa fille de 17 ans, végétarienne convaincue. « Au restaurant, les questions nutritionnelles et physiologiques ne sont pas forcément au centre de mes choix, mais à la maison, je veille par exemple à ce que ma cuisine assure à Emma un apport suffisant en protéines ou en vitamines B, notamment essentielles à l'adolescence », confie la Cheffe à succès.

Crème de haricots et soupe de légumes

Entre autres sources précieuses de protéines végétales, les légumineuses de tous types, que Tanja Grandits aime préparer en soupes – avec des lentilles par exemple – ou en crèmes.

« Dans le petit récipient mixeur du ProBlender de Novis, on mixe par exemple facilement en crème savoureuse des haricots blancs cuits à point, avec du romarin, du jus de citron et de l'huile d'olive », dit-elle. Le plus grand récipient mixeur sera en revanche l'instrument parfait de préparation pour les soupes. Avec une recette de base extrêmement simple: Dans une grande cocotte, on fait revenir oignons et ail dans un peu d'huile, avant d'ajouter les légumes



de son choix découpés en gros dés, on mouille ensuite avec le fond de légume, on laisse mijoter jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres, et on ajoute pour finir un peu de crème et de lait de coco.

« Quand je mixe ma préparation au ProBlender, j'aime y rajouter une généreuse poignée d'herbes fraîches. Les soupes et les plats sont tout de suite tellement meilleurs », dévoile Grandits. « L'hiver, on a moins d'ingrédients colorés qu'au printemps ou en été. Les herbes permettent d'apporter de la fraîcheur, des couleurs et un supplément d'arôme. » L'une des combinaisons préférées de la maison Grandits est par exemple l'association de carottes, cuites dans leur jus de carotte et mixées à la fin avec du lait de coco. Une pointe de coriandre vient parfaire le tout.

Renforcer le plaisir des papilles

Et parce que, comme le dit Tanja Grandits, « ça renforce le plaisir des papilles », elle rehausse généralement ses soupes de ce que l'on nomme des 'toppings', complétant leur chaude saveur crémeuse d'un parfait contraste croustillant. Pour le velouté de chou-fleur et cacahouète dont elle dévoile la recette dans son best-seller « Tanja Végétarien » (aux éditions AT Verlag), on coupe en dés deux beaux choux-fleurs (dont on réserve 200g) qu'on fait ensuite dorer avec de l'huile d'olive dans une cocotte, on y ajoute un oignon et une gousse d'ail finement émincés, une grosse pincée de cumin moulu, le jus d'un citron, un litre de fond de légume, 400 millilitres de lait de coco et du sel. On laisse le tout mijoter 20 minutes environ, puis on le verse dans le grand récipient du ProBlender, pour un mixage fin avec deux cuillères à soupe de beurre de cacahouète.

Le topping utilise les 200 grammes de chou-fleur restant, que l'on fait mariner dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis griller 20 à 25 minutes à 190° dans un four à chaleur tournante. Une fois servi dans des assiettes creuses, on parseme le velouté des miettes de chou-fleur grillé, de cacahouètes hachées elles-aussi grillées et, si on le souhaite, d'un petit supplément de beurre de cacahouète. Et c'est bien plus qu'un savoureux repas chaud d'hiver : « Les noix sont



une précieuse sources de vitamine B. C'est pourquoi je les utilise volontiers en topping pour mes soupes », explique Tanja Grandits. Autre bonne idée : un pesto d'herbes fraîches et noix, que l'on ajoute au velouté pour un contraste tout en fraîcheur.

Soupe à la tomate avec un twist

Un pesto basilic et pignons de pin s'harmonise par exemple idéalement à la soupe préférée d'Emma, un velouté tout simple à base d'oignons, d'ail, d'huile d'olive et de tomates – que l'on peut aussi très bien faire en hiver avec des pelati ou tomates pelées. « Les pestos et autres toppings amènent non seulement des nutriments essentiels, mais renforcent à mon sens le plaisir des papilles. Ils rehaussent la saveur, ajoutent couleur et gaité, et ouvrent l'appétit », résume Tanja Grandits. Un dernier conseil : feta émiettée ou morceaux de burrata

sont aussi un complément idéal à un velouté de tomates tout simple. Un fruit en particulier constitue une autre source incontournable de précieuses vitamines durant la saison froide : la pomme mérite sa place réservée au menu. « L'hiver, chez nous, on mange beaucoup de compote de pommes. Elle est notamment délicieuse tiède, servie sur un peu de fromage blanc – c'est une combinaison parfaite de protéines et de vitamines », explique la cheffe cuisinière. « J'aime la compote de pommes avec des morceaux fondants, mais Emma la préfère parfaitement mixée. Elle se cuisine très simplement à partir de pommes pelées, dont on a retiré le centre, avec un bâton de cannelle et un peu de jus de pomme – sans sucre ni épices supplémentaires. » Et s'il reste un peu de compote, elle est par exemple mixée le lendemain matin dans un birchermüesli.



Tremblement de la paupière et de l'œil : en voici les causes !

Une paupière qui se met subitement à trembler est très gênante. Mais comment interpréter ces tremblements ? Sont-ils bénins ou le signe d'une maladie à prendre au sérieux ? Voici les réponses à ces questions.

Dans le jargon médical, on appelle ce phénomène de mouvement musculaire involontaire « fasciculation ». Un léger tremblement est perçu sous la peau. Les sursauts ont lieu dans de petites liasses musculaires, les « faciaux ». Ils peuvent survenir de manière irrégulière ou constante, sur la paupière inférieure ou supérieure mais jamais sur les deux à la fois. Chez certains patients, cela dure pendant des semaines. D'autres ne perçoivent ce mouvement que pendant quelques secondes.

Les causes du tremblement oculaire

Les causes d'une fasciculation peuvent être très diverses. D'une manière générale, un mode de vie sain est, une fois de plus, le maître mot. En voici les déclencheurs les plus fréquents :

- **l'alcool** : l'alcool a un effet toxique sur les nerfs et fatigue par conséquent les yeux
- **le café** : la caféine augmente le tonus musculaire et met le muscle sous tension
- **le manque de magnésium** : si ce minéral manque, l'interaction entre le muscle et le nerf est entravée
- **la nicotine** : toxicité nerveuse similaire à celle de l'alcool
- **le manque de sommeil** : les yeux n'ont pas assez de repos et le nerf peut s'altérer
- **le stress** : sous son effet, l'organisme produit des hormones (adrénaline et cortisol) qui augmentent le tonus musculaire
- **la sollicitation excessive des yeux** : travailler beaucoup sur un PC et/ou un téléphone mobile et regarder la télévision sont source d'affaiblissement des yeux
- **le manque de vitamine B** : un manque de vitamine B peut entraîner des tremblements oculaires

Quand consulter un médecin ?

Souvent, on comprend instinctivement l'origine de ses tremblements de paupière. En procédant à certains changements dans son mode de vie, ces tremblements devraient disparaître d'eux-mêmes. S'ils persistent néanmoins pendant plusieurs jours ou qu'ils sont très forts, extrêmement gênants, voire douloureux, le mieux est d'en informer son médecin : en effet, comme cela a été évoqué précédemment, de tels mouvements pourraient dissimuler de sérieuses maladies. C'est certes rarement le cas, mais par souci de sécurité, mieux vaut se faire examiner.

Il faut également différencier le tremblement oculaire des spasmes de la paupière (blépharospasme) et exclure cette dernière possibilité. Dans ce cas, l'œil se ferme dans un mouvement de spasme et ne peut plus être ouvert volontairement. L'acuité visuelle est alors très fortement limitée et un traitement médical impératif. Normalement, un tremblement oculaire reste bénin. S'il persiste assez longtemps ou que d'autres symptômes apparaissent, il est conseillé de consulter un ophtalmologiste.

VRAI OU FAUX : LES CAROTTES SONT-ELLES BONNES POUR LA VUE ?

L'affirmation « Trop de télévision fait des yeux carrés » est de toute évidence fantaisiste. Il n'en va pas tout à fait de même avec celle selon laquelle les carottes seraient bonnes pour la vue. Les carottes contiennent beaucoup de bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A dont nos yeux ont besoin pour distinguer le contraste entre sombre et clair. Un déficit en vitamine A peut conduire à une cécité nocturne, très rare toutefois sous nos latitudes, puisque la vitamine A est également présente dans nombre d'autres aliments. Les carottes n'en restent pas moins très saines, en plus d'avoir une saveur délicieuse.



www.tcs-mymed.ch/fr

NOVIS

Plus de vitamines



à petits prix!

En exclusivité pour les membres du TCS



JUSQU'À 56% DE VITAMINES EN PLUS



Set



Set petit déjeuner

- ✓ Novis VitaJuicer
- ✓ Bouilloire KTC1 Novis
- ✓ Grille-pain T2 Novis



couleurs disponibles:



seulement CHF 499.- au lieu de CHF 827.-

Vous économisez CHF 328.-



Set

Set de mixeur

- ✓ Novis ProBlender
- ✓ ProBlender On-The-Go Starter Kit
- ✓ Cutting-Set



couleurs disponibles:



seulement CHF 599.- au lieu de CHF 977.-

Vous économisez CHF 378.-



Commandez maintenant et économisez: avec le coupon de réduction sur www.novissa.ch/tcs ou via le code QR

Oui, je commande au prix avantageux:

Set de petite déjeuner

- Novis VitaJuicer
- Novis Bouilloir KTC1
- Novis Grille-pain T2

pour CHF 499.- au lieu de 827.-

couleur souhaitée

Codes couleur voir ci-dessus

p.ex. 21 pour rouge



Set de mixeur

- Novis ProBlender
- ProBlender On-The-Go Starter Kit
- Cutting-Set

pour CHF 599.- au lieu de 977.-

couleur souhaitée

Codes couleur voir ci-dessus

p.ex. 21 pour rouge



Votre adresse:

Madame Monsieur

Prénom: _____

Nom: _____

Rue / n°: _____

code postal / lieu: _____

E-mail: _____

Téléphone: _____

Date / signature: _____



Découper le coupon et l'envoyer dans une enveloppe affranchie à: Novissa AG, Schulstrasse 1a, 2572 Sutz-Lattrigen

Par votre signature, vous confirmez que vous commandez le set petit déjeuner et/ou le set mixeur sur facture. Toutes les informations complémentaires sur les conditions de commande, la livraison et la garantie vous trouverez sur www.novissa.ch. Valable jusqu'au 31.12.2022 ou dans la limite des stocks disponibles.

NOVISA

Effets secondaires : Ne pas lire la notice d'un médicament ?



PHOTO : TOWFIQU BARBHUIYA, UNSPLASH

« Et veuillez lire la notice du médicament ». Omettre de suivre ce conseil maintes fois entendu peut avoir de désagréables conséquences. Martine Ruggli, Présidente de la Société suisse des pharmaciens pharmaSuisse, évoque les effets secondaires des médicaments, de leur survenue et des moyens possibles de les soulager.

Madame Ruggli, quelle est votre expérience : les clients ou les patients ont-ils peur des effets secondaires ?

Oui, bien entendu. Lorsqu'un patient lit la notice de ses médicaments, il est souvent effrayé par la longue liste d'effets secondaires. Dans la plupart des cas, peu d'entre eux surviendront, et le plus souvent à une intensité faible ou moyenne. Fort heureusement, les effets secondaires importants font exception. Il est malgré tout important de demander conseil à un médecin si un effet secondaire pointe le bout de son nez.

Les effets secondaires peuvent-ils devenir permanents ?

Oui. Cela peut hélas arriver, et l'issue peut être fatale, mais cela reste rare. La survenue d'effets secondaires dépend de nombreux facteurs, entre autres du mode d'action du médicament, de la dose, de la durée d'administration, de la sensibilité du patient (par exemple réactions allergiques), de son état de santé (par exemple en cas de problèmes rénaux) et des modalités particulières d'utilisation

(par exemple déshydratation du patient), mais aussi du fait d'autres médicaments pris en même temps (« interactions »). S'il prend d'autres médicaments, le patient devrait en informer son médecin ou pharmacien et s'informer sur les effets secondaires les plus fréquents et ce qu'il doit faire s'il en est victime.

Les effets secondaires ne peuvent-ils pas être évités dès le départ ?

Non, malheureusement pas. Comme je viens de le dire, différents facteurs ont une influence. Parfois, les effets secondaires sont connus mais acceptés, parce que le médicament est plus utile au patient qu'il ne l'incommoder. Prenons l'exemple de la chimiothérapie dans le traitement du cancer : nous savons tous que ces médicaments présentent de nombreux effets secondaires – des nausées et vomissements ou la perte de ses cheveux, pour n'en citer que deux – mais ils permettent au patient de rester en vie ... par conséquent, il les accepte. Parfois, il est également possible de prendre des mesures simples qui

vont atténuer les conséquences : par exemple changer le moment de la prise, prendre le traitement au cours du repas ou répartir la dose sur toute la journée. Là encore, demander conseil à son pharmacien se révélera bien utile.

La cortisone est la substance qui fait le plus peur, n'est-ce pas ?

Je ne crois pas que ce soit le cas. Correctement administrée, la cortisone peut faire de véritables miracles. La cortisone est un médicament que l'on connaît parfaitement et nous savons comment l'administrer de manière temporaire pour qu'elle ne cause aucun effet secondaire problématique sur le long terme.

Les antibiotiques sont-ils si néfastes que certains le prétendent ?

Non, absolument pas ! Dites-vous cela : les antibiotiques sauvent des vies chaque jour. Avant la découverte des antibiotiques il y a 70 ans, les gens mouraient d'infections que l'on traite aujourd'hui facilement. Seulement aujourd'hui, nous faisons face à

des bactéries résistantes aux antibiotiques. C'est un problème majeur dans le monde entier. Il est donc très important de n'utiliser d'antibiotiques que là où on en a besoin et seulement le temps de traiter l'infection – ni plus ni moins. En 2018, pour améliorer le bon usage des antibiotiques, la Confédération a lancé la campagne « Les antibiotiques : quand il faut, comme il faut ». Nous sommes d'ailleurs très heureux de constater qu'elle commence à porter ses fruits.

Peut-on combattre les effets secondaires à l'aide d'un autre médicament ?

Oui. C'est ce que l'on fait très souvent et cela fonctionne bien en général. Si vous avez par exemple des problèmes gastriques lors de l'absorption d'antalgiques, cet effet secondaire peut être atténué par un médicament qui soignera l'estomac. Si les effets secondaires sont connus et qu'on s'attend à les rencontrer, ce médicament est prescrit au patient dès le début du traitement. Par exemple, un patient traité à la morphine pour combattre

de fortes douleurs se voit toujours administrer un laxatif standard pour limiter la constipation causée par la morphine.

Les patients anxieux feraient-ils mieux de ne pas lire les notices ?

Je ne dirais pas les choses ainsi. Le mieux est d'en parler avec un professionnel afin de faire la part des choses sur la probabilité de survenue des effets indésirables, et surtout de savoir quoi faire s'ils surgissent. Dans tous les cas, il ne faut pas changer sa

thérapie (réduire la dose ou « sauter » une prise) sans en informer son médecin ou pharmacien. Avant de prendre un médicament non soumis à ordonnance, il est tout aussi important de demander conseil à un professionnel sur la manière dont on peut atténuer un effet indésirable, car un tel médicament peut lui aussi interagir avec des médicaments prescrits sur ordonnance. C'est d'ailleurs vrai aussi pour les produits 100 pour cent à base de plantes.

QUE SIGNIFIE « RARE » EXACTEMENT ?

La fréquence des effets secondaires est généralement indiquée par des termes comme « fréquent » ou « rare ». Voici précisément ce que veulent dire ces indications.

Terme	Pour cent	L'effet secondaire touche...
Très fréquent	> 10 %	plus d'1 personne traitée sur 10
Fréquent	1 – 10 %	de 1 à 10 personnes traitées sur 100
Occasionnel	0,1 – 1 %	de 1 à 10 personnes traitées sur 1000
Rare	0,01 – 0,1 %	de 1 à 10 personnes traitées sur 10'000
Très rare	< 0,01 %	moins d'1 personne traitée sur 10'000

www.tcs-mymed.ch/fr

touringshop.ch

Commandez simplement et confortablement à la maison

POCDOC TCS SMARTER TROUSSE DE PREMIERS SECOURS, PREMIUM

Prix membres: CHF 44.90/pièce

Prix non-membres: CHF 54.90/pièce

No. d'art. 229 785 06

(frais de port CHF 9.90)



PRIX:
CHF **44.90**
ÉCONOMIE:
CHF 10.-

Une trousse de secours combinée avec une application vous aidera à

faire le bon geste en cas d'urgence et trouver rapidement les accessoires

nécessaires. Dans la trousse de premiers secours, tous les compartiments sont identifiés avec des couleurs pour ne pas perdre de temps. PocDoc TCS a été conçu pour accompagner les premiers intervenants en cas d'urgence et les guider vers les bons gestes. L'application est disponible pour iOS et Android en allemand, français, anglais, italien et espagnol. La trousse de secours PocDoc TCS convient à toute la famille, les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes. Contenu conforme à la **DIN 13164** (trousse de secours automobile), plus compresse froide instantanée, lingettes désinfectantes pour plaies et pince à échardes



Plus de sécurité lors de vos randonnées



FOTO : CALEN CROUT, UNSPLASH

L'automne, c'est la saison des randonnées. Cette période de l'année attire particulièrement les personnes qui aiment se promener en montagne. Une bonne préparation de ces excursions contribue à ce que les courses dans la nature ne vous laissent que de bons souvenirs.

La Suisse est un pays idéal pour la randonnée et propose un nombre incalculable d'itinéraires. Avant de lacer vos chaussures de marche, il faut commencer par une rigoureuse préparation. Est-ce que l'équipement prévu et la préparation des participants correspondent à la course envisagée ? Comment y a-t-il lieu de se comporter si, en cours de route, surgissent des difficultés avec lesquelles vous n'aviez pas compté ?

Le bureau de prévention des accidents (bpa) recommande de procéder aux vérifications PEEC. PEEC veut dire : planification – évaluation – équipement – contrôle.

Planification : qu'ai-je l'intention de faire ?

Il faut prendre tout le temps nécessaire pour planifier une course en montagne et se procurer des cartes actualisées, consulter la littérature de randonnée et utiliser les sites internet utiles. Il s'agit surtout de tenir compte des facteurs suivants : catégorisation de l'itinéraire, vérification de la déclivité et des aspects météorologiques.

Si vous avez prévu d'entreprendre une randonnée tout seul, alors avertissez-en votre entourage avant de partir.

Évaluation : est-ce que cette randonnée est adaptée ?

Avant d'entreprendre votre excursion, estimez les capacités des participants et adaptez la planification en conséquence. N'oubliez pas : la condition physique et la coordination s'amenuisent, en particulier chez les personnes plus âgées. Ceci se manifeste par une fatigue plus rapide, des soucis d'équilibre et une capacité de réaction amoindrie. Les circuits difficiles ne se prêtent pas à la randonnée pour tous.

Équipement : ai-je prévu de prendre tout le nécessaire ?

De bonnes chaussures de randonnée munies d'un profil qui empêche de glisser dans les pentes sont un équipement indispensable. Il est également important de bien se protéger du soleil, de la pluie ou du froid. Être en possession de suffisamment de victuailles et d'assez de liquides à boire est évidemment un paramètre à

vérifier. Et pour ne pas se perdre lors de votre immersion dans la nature montagnaise, soyez en possession

LES PROVISIONS À EMPORTER EN RANDONNÉE

- A boire : surprise ! Boire suffisamment est ce qu'il y a de plus important. Eau, thé ou jus dilué sont les boissons idéales.
- En-cas : Pommes et poires se conservent plutôt bien dans le sac, ou si vous préférez, des fruits secs, des noix ou une barre énergétique.
- A midi : L'indétrônable classique reste le sandwich. Sa garniture peut varier selon vos goûts et vos envies. Préférez le pain complet - pour ses glucides complexes qui libèrent de l'énergie sur une longue durée. On peut même emporter un plat cuisiné dans un Tupperware. A base de riz et lentilles par exemple, mélange parfait de glucides et de protéines.

www.tcs-mymed.ch/fr

Problèmes d'arthrose ?

Soulagez vos articulations...

Aujourd'hui, les douleurs articulaires ne sont plus une fatalité !

De nombreuses études le prouvent, avec l'âge, le manque de collagène provoque une usure des cartilages qui conduit à l'arthrose. Raideurs matinales et douleurs handicapantes apparaissent et pourrissent votre vie. Votre mobilité est diminuée.

Pour conserver votre souplesse et votre joie de vivre, un apport complémentaire en collagène est la solution incontournable.

Conservez votre mobilité !

Le GELAFORM Collagen + «Gold», développé en Suisse, est un cartilage hydrolysé. Facile à digérer, il est ainsi rapidement absorbé par l'organisme pour développer tous ses effets bénéfiques sur les articulations.

C'est un collagène très efficace d'origine naturelle qui doit son succès à son action directe sur la nutrition des cartilages.

GELAFORM contribue à la souplesse et à la mobilité. En plus du confort articulaire qu'il procure, sont également appréciés son goût agréable et sa simplicité d'usage (il se dilue facilement dans de l'eau).



Des milliers de personnes ont déjà adopté le GELAFORM, pourquoi pas vous ?

« Me lever du fauteuil n'est plus un souci pour moi. » J. F.

« Après 10 jours, j'ai senti un mieux dans les articulations des doigts. L. A. «Parfait pour les genoux». JD

Qu'attendez vous ? Vous aussi, profitez du GELAFORM!

Dites OUI à plus de mobilité et de flexibilité ! Profitez maintenant de votre Action Découverte !

3 bonnes raisons d'essayer :

- 👍 Plus de 40 % de rabais
- 👍 Garantie 3 mois, satisfait ou remboursé *
- 👍 Frais de port offerts



*voir conditions sur biogestion.ch

ACTION DÉCOUVERTE

(nouveaux clients uniquement)

OUI, je profite de mon Action Découverte :

- 1 Gelaform+ 360 g (30 jours), à 49.90 au lieu de 84.80
- 1 Gelaform+ 600 g (50 jours), à 69.90 au lieu de 119.50

Pour me remercier de ma commande, frais de port offerts !

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Signature :

Retournez ce bon à:

Bio-Gestion SA
Imp. Champ-Colin 6
Case postale 2164
1260 Nyon 2

info@biogestion.ch

Commandez aussi par tél. 0848 85 26 26 ou sur biogestion.ch
code promo: TS360 ou TS600



d'une carte de randonnée à jour et/ou d'un appareil muni d'un GPS. Une pharmacie de randonnée pour les urgences et les petites blessures a également sa place dans votre sac à dos. De manière générale, pour l'équipement, la règle le dit : le moins possible, mais autant que nécessaire.

Contrôle : est-ce que tout est toujours en ordre (pendant la promenade) ?

La fatigue peut influencer négativement la sûreté du pas, et l'accident est déjà arrivé ! C'est pourquoi il faut s'assurer d'une vigilance de tous les instants. Boire régulièrement, manger et prendre du repos aide à rester performant et concentré. Mais cela ne veut pas dire qu'il faut oublier la planification des horaires et l'évolution de la situation météorologique. Et, même si le chemin pédestre semble proposer un raccourci, il s'agit de suivre les chemins officiels balisés et indiqués et de ne pas les quitter. Si l'on s'est perdu, alors il faut rester calme, rebrousser chemin et reprendre l'itinéraire à partir du dernier endroit connu. Si le brouillard se lève, attendez que la visibilité soit meilleure et si un changement de temps se fait menaçant, faites demi-tour à temps ou trouvez un abri dans une cabane.

Le sauvetage en montagne

Malgré toutes ces précautions lors de la préparation, le risque zéro ne peut pas exister. Si lors de votre parcours une urgence survient, alors il faut pratiquer les mesures de premiers secours et alerter les services de sauvetage – soit en composant le numéro d'urgence 144, soit en alertant la Rega au numéro 1414 ou en composant le numéro d'urgence européen 112. Pour une éventuelle récupération en montagne, il est utile de bien marquer et signaler le lieu de l'accident.

Que faire si une cloque commence à se former ?

Si vous êtes équipés d'une pharmacie de randonnée bien conçue, de petites plaies peu importantes peuvent être traitées directement et sans beaucoup de difficultés par vous-même. La blessure classique des randonnées est la formation de cloques. Elles sont un mécanisme de protection de la peau. La couche supérieure de l'épiderme se décolle, si elle est soumise à de fortes frictions ou si elle subit des pressions continues. L'interstice ainsi créé se remplit alors de fluide tissulaire. Voici quelques trucs et astuces pour le traitement de cloques :

- **Pour les cloques intactes, ne causant pas de douleurs** : décharger la pression et protéger.
- **Pour les cloques intactes, causant des douleurs** : laver, désinfecter, provoquer une petite incision au moyen d'une aiguille stérile, vider le liquide et couvrir au moyen de matériel médical stérile. Observer si une infection se développe.
- **Pour les cloques ouvertes** : nettoyer, désinfecter, laisser en place la peau de la cloque si elle ne dérange pas, couvrir au moyen de matériel médical stérile. Observer si une infection se développe.



CENTRE MÉDICAL

Montchoisi

PHOTO: NUNO ACACIO

Soins intégrés – s’attaquer dès aujourd’hui aux problèmes de demain

Ce n’est pas une nouveauté : de nombreux médecins généralistes partent à la retraite, en particulier dans les régions périphériques et rurales, et personne ne reprend leurs cabinets. Pourtant, les citoyens ont toujours besoin de soins médicaux de qualité sur place. C’est là qu’intervient Swiss Medical Network avec ses plus de 29 centres médicaux et son système de soins intégrés.

Des soins complets directement sur place

Lorsque les patients ne se sentent pas bien, le médecin le plus proche ne doit pas être loin. C’est pourquoi

notre réseau de plus de 29 centres médicaux s’étend sur toute la Suisse. Ces centres proposent une médecine de proximité et sont souvent le seul point de contact médical dans la région. Ils apportent ainsi une contribution importante à la santé de la population locale, mais également à celle des touristes. De plus, ils constituent des centres de formation indispensables pour la relève des médecins et des infirmiers, en particulier dans ce contexte de pénurie de personnel qualifié.

L’objectif des centres médicaux : offrir aux patients un traitement complet de haute qualité à proximité immédiate. Pour ce faire, ceux-ci bénéficient d’un réseau et d’un collectif multidisciplinaire qui permet un traitement pluridisciplinaire. Ainsi, des gynécologues, des pédiatres ou des spécialistes de la médecine interne se trouvent au même endroit et peuvent ainsi

profiter de l’expertise des uns et des autres.

Autre avantage : les patients peuvent généralement être traités individuellement et en temps réel tout au long de leur vie. Le centre est la référence pour toutes leurs préoccupations en matière de santé et peut, si nécessaire, collaborer avec les hôpitaux, les services de soins à domicile ou d’autres établissements de santé. Les centres de Swiss Medical Network suivent ainsi le concept de « soins intégrés ». Les patients profitent d’une collaboration bien imbriquée et coordonnée entre les médecins, les caisses maladie et le personnel soignant ainsi que les offres stationnaires et ambulatoires.

Les services médicaux proposés dans les centres comprennent entre autres :

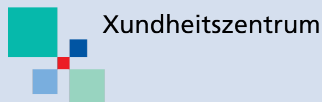
- Soins médicaux de base complets pour tous les âges
- Médecine interne générale
- Soins orthopédiques de première urgence
- Chirurgie mineure
- Médecine d’urgence
- Examens gynécologiques préventifs et contrôles de grossesse
- Examens préventifs et vaccinations chez l’enfant
- Examens de la circulation routière niveau 1 et 2
- Laboratoire du cabinet, radiographie, échographie, ECG, (ergométrie,) ECG sur 24 heures, test de la fonction pulmonaire
- Pharmacie du cabinet médical
- Thérapies par perfusion
- Visites à domicile sur rendez-vous



PHOTO: SVETIKO, ISTOCK

LE CABINET À WENGEN

Nous sommes un réseau établi de cabinets de médecins de famille, administré par la Caisse des Médecins, et nous garantissons une prise en charge complète et compétente de toutes les tranches d'âge, à un niveau médical élevé dans votre région. En tant que patient-e, vous êtes au centre de nos préoccupations.



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER
Xundheitszentrum Wengen
swissmedical.net

LES 29 CENTRES MÉDICAUX DANS VOTRE RÉGION

Centre Médical Eaux-Vives
Médicentre Moutier
Médicentre Tavannes
Centre Médical Montchoisi
Médicentre Corgemont
Policlinique de Valère
Centre Médical Valère
Polyclinique Genolier
Centre Médical Valère Visp

Ärztzentrum Oerlikon
Ärztzentrum Siloah Liebefeld
Ärztzentrum Siloah Murten
Ärztzentrum Solothurn
Ladies Permanence Stadelhofen
Medizinischens Zentrum Biel
Schmerzklinik Praxis Liestal
Xundheitszentrum Beromünster
Xundheitszentrum Buttisholz
Xundheitszentrum Egerkingen
Xundheitszentrum Escholzmatt-Marbach
Xundheitszentrum Grindelwald
Xundheitszentrum Reinach
Xundheitszentrum Schaffhausen
Xundheitszentrum Silvaplana
Xundheitszentrum Stein am Rhein
Xundheitszentrum Wengen

Centro Medico Ars Medica
Centro Medico Blenio
Centro Medico Sant'Anna

Nous nous entretenons avec le Dr Sinsel du Xundheits- zentrum Wengen.

Le Dr med. Markus Sinsel travaille au Xundheitszentrum Wengen, comme spécialiste en médecine interne générale et connaît bien la région ainsi que ses besoins.

Comment décriez-vous la situation des soins de santé dans ces régions ?

La localité de Wengen possède son propre cabinet médical depuis plus de 100 ans. Alors, on s'attend à ce que les problèmes médicaux puissent être résolus sur place, en cas d'urgence, à toute heure du jour. Je suis très heureux que notre équipe puisse répondre à cette attente jusqu'à présent. Cela ne peut plus être garanti de la même manière dans toutes les régions périphériques et de montagne. Chez nous également, une grave pénurie de personnel du côté des assistants médicaux remet actuellement en question la poursuite de ces prestations.

Où positionnez-vous les Xundheitszentren ?

En raison de l'évolution des conditions en matière de politique et de système de santé, il est de plus en plus difficile pour les médecins indépendants. En reprenant la responsabilité de cabinets médicaux existants, Xundheitszentren soutenus par le groupe Swiss Medical Network apportent une contribution importante et croissante au maintien d'une couverture médicale complète, notamment dans les régions périphériques.

Qu'est-ce qui vous plaît dans le fait de travailler à Wengen ?

Ne pas se contenter de contempler la nature, mais aussi de s'y mouvoir : Les possibilités d'activités sportives en été comme en hiver sont grandes et très gratifiantes – et se trouvent littéralement «sur le pas de la porte». La diversité du travail allant des soins prénataux jusqu'à l'accompagnement en fin de vie tout en passant par les accidents de ski et les souffrances psychiques, l'accompagnement des patients depuis de nombreuses an-

nées et la médecine d'urgence. Le soutien mutuel et la cohésion au sein du village – quelque chose qui a été particulièrement mis en évidence pendant les années de pandémie. Et enfin, mais surtout, l'appréciation de notre travail, que les habitants et les touristes ressentent tous les jours.

L'objectif d'une prise en charge intégrative est-il atteint ?

Pour parvenir à des soins intégratifs, il faut être prêt à s'adapter en permanence et à trouver de nouvelles réponses aux nouveaux défis. Je crois toutefois pouvoir dire que nous sommes assez proches de cet objectif sur le site de Wengen et que nous sommes très motivés pour ne pas le perdre de vue.

Comment voyez-vous les soins dans les régions périphériques à l'avenir ?

Si nous voulons maintenir à l'avenir des soins médicaux ce niveau, il y aura de grands défis à relever dans les années à venir. Les goulots d'étranglement financiers et personnels menacent ces soins dans de nombreux domaines de notre système de santé. Si nous proposons une large offre médicale dans un centre périphérique dans le sens d'une prise en charge intégrative, cela est certes avantageux pour le système, mais pas forcément rentable pour l'entreprise. Si de nombreux postes sont également ouverts dans les centres urbains et les agglomérations, il faut une motivation particulière pour choisir un poste dans un village de montagne. Il faut pour cela de l'estime, au sens émotionnel comme au sens financier. Et nous devons faire comprendre aux gens à quel point un tel travail peut être gratifiant et quelles qualités particulières ils peuvent attendre d'un village de montagne comme Wengen ou Grindelwald. C'est ce à quoi nous travaillons au centre de Wengen et au sein du groupe Swiss Medical Network.



2 CHANCES SUPPLÉMENTAIRES DE GAGNER



GAGNEZ

le tout nouveau
smartphone
Nokia X30

VALEUR CHF 499.-

La jolie coque du Nokia X30 est composée d'aluminium 100% recyclé et de plastique recyclé à 65%. L'appareil est fourni avec une garantie de 3 ans, des mises à jour du système d'exploitation et des mises à jour de sécurité mensuelles. L'écran AMOLED PureDisplay de 6,43 pouces à 90 Hz garantit des couleurs éclatantes et un affichage fluide, tandis que le nouvel appareil photo PureView OIS de 50 MP permet de prendre de superbes photos de jour comme de nuit.

		9			3	6		
	2		8		5	1	7	
1	7				9			8
5	8	4					6	
	9					8	5	4
3			7				4	2
	5	2	6		8		1	
		7	4			3		

Complétez la grille pour trouver les chiffres figurant dans les cases bleues. Envoyez **tmf114** et les **trois chiffres** par SMS au **5555**.

**Date
limite de
participation
au jeu:
21 novembre
2022**

	6							
	4		1	6	5		9	8
		8	4			7		
	7			1		3	4	
	1		7	4	9		6	
	2	9		5			1	
		4			1	6		
5	3		8	2	6		7	
							8	

Complétez la grille pour trouver les chiffres figurant dans les cases bleues. Envoyez **tmf115** et les **trois chiffres** par SMS au **5555**.



GAGNEZ

le smartphone
Nokia G60

VALEUR CHF 300.-

Une garantie étendue, des mises à jour du système d'exploitation et des mises à jour de sécurité mensuelles sont assurées pendant trois ans pour ce nouveau Nokia G60. L'appareil est ainsi continuellement mis à jour et offre non seulement la qualité habituelle mais aussi une performance premium (y compris sur le réseau rapide 5G). L'écran de 6,58 pouces FHD+ à 120 Hz, tout comme le triple appareil photo, garantit un aspect visuel toujours parfait.

DES CHANCES SUPPLÉMENTAIRES DE GAGNER DANS LE MAGAZINE «TOURING».

Tous les SMS coûtent CHF 1.50. Vous pouvez également participer par courrier: TCS, Editions Touring, Case postale, 3024 Berne. **Avis important : pour des raisons techniques, la participation par SMS n'est pas possible pour les clients UPC Mobile.** Tous les lecteurs de Touring de Suisse et du Liechtenstein (plus de 16 ans) peuvent participer au concours. Les collaborateurs du TCS et des membres de leurs familles sont exclus. Les gagnants des «Concours et tirages au sort Touring» seront tirés au sort et seront informés personnellement. Les prix ne seront ni échangés ni versés en espèces. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet des concours et du tirage au sort. Tout recours juridique est exclu.

La médecine du dos à Nottwil – pour celles et ceux qui ont une paralysie médullaire ou non

Le mal de dos compte parmi les problèmes de santé les plus fréquents en Suisse. Au Centre suisse des paraplégiques, toutes les personnes touchées reçoivent de l'aide professionnelle.

TEXT DAVID SCHNAPP

Où trouver conseil lorsque l'on a un problème de dos ? Dans certains cas, la cause effective de la douleur n'est souvent pas claire. L'offre de traitement est donc vaste. Or, cela signifie souvent pour les personnes concernées de devoir passer d'un spécialiste à l'autre. Mais les causes complexes ne peuvent toutefois pas être abordées de façon interdisciplinaire et coordonnée.

Beaucoup de gens ignorent que le Centre suisse des paraplégiques (CSP)

à Nottwil prend en charge toutes les personnes qui ont des problèmes de dos. Les personnes ayant une paralysie médullaire se trouvent au centre des traitements à Nottwil. Mais les patientes et patients ayant un problème de dos en général doivent aussi pouvoir profiter de la grande expertise du CSP. Ils bénéficient des méthodes de traitement les plus modernes.

Le Centre de la douleur jouit d'une excellente réputation avec le taux de

réussite le plus élevé en comparaison internationale en termes de traitement de la douleur.

Soutenir les para et tétraplégiques – tout au long de leur vie

Le Groupe suisse pour paraplégiques est réputé pour son réseau de prestations unique dans la rééducation des personnes paralysées médullaires. L'aide apportée aux personnes blessées médullaires commence sur le lieu de l'accident et dure toute leur vie.



CHIFFRES ET FAITS À PROPOS DE LA PARALYSIE MÉDULLAIRE

- Un jour sur deux, en Suisse, une inattention se solde par une paralysie médullaire.
- En 2021, la cause d'accident la plus fréquente d'une paralysie médullaire chez les patient-es en première rééducation au Centre suisse des paraplégiques a été les chutes (37 %), devant les accidents de sport (27 %) et les accidents de la route (26 %).
- En tant que membre de la Fondation suisse pour paraplégiques, vous touchez un montant de soutien unique de 250 000 francs en cas de paralysie médullaire consécutive à un accident, avec dépendance permanente du fauteuil roulant.

Cela peut arriver à n'importe qui. Devenez membre sur
paraplegie.ch/affiliation

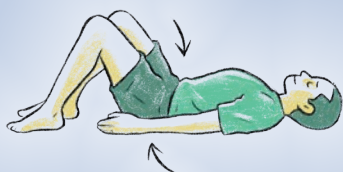


Renforcez votre dos

Le programme d'entraînement pour le dos de la Fondation suisse pour paraplégiques nécessite 15 minutes. Effectuez chaque exercice lentement et régulièrement. Répétez-les dix à vingt fois. Respirez de façon consciente et continue.

Exercice 1

Faire basculer légèrement le bassin vers l'avant, puis vers l'arrière. Le dos reste à plat sur le sol.



Exercice 3

En position à quatre pattes, étirer en diagonale la jambe gauche et le bras droit. Le dos reste en position neutre. Changer de côté.

Exercice 2

À partir de la position à quatre pattes, pousser les fessiers en direction des talons et revenir à quatre pattes. Variante : faire un dos rond puis repasser à la position à quatre pattes.



Conseils en cas de maux de dos

Trouvez la cause de vos douleurs
Apprenez à déterminer d'où proviennent les douleurs et ce qu'elles signifient. Une sollicitation particulière n'est pas impérativement la cause de la douleur actuelle. La plupart du temps, les maux de dos ont plusieurs causes et la sollicitation excessive n'est qu'un facteur.

Faites quelque chose

N'attendez pas que les douleurs partent « d'elles-mêmes ». N'adoptez pas une position de repos, mais pratiquez une activité physique. Les émotions telles que la peur et le stress créent des tensions dans le corps, qui peuvent provoquer des maux de dos. Le fait de parler des situations pesantes peut aider. Une interlocutrice ou un interlocuteur professionnel peuvent vous y aider.

Maintenez une activité physique

L'activité physique est bonne pour le dos et contribue à ce qu'il ne devienne

pas rigide. Grâce au mouvement, vous maintenez votre force musculaire et votre condition physique et réduisez le risque de souffrir de douleurs chroniques. Changez votre posture régulièrement, afin d'éviter les sollicitations unilatérales.

Renforcez les muscles de votre dos

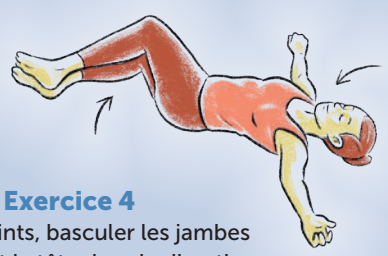
Il faut une bonne musculature du dos pour adopter une meilleure posture et ainsi prévenir les maux de dos récurrents.

Renforcez vos muscles abdominaux

Entraînez régulièrement votre bas du corps : tous les muscles du ventre, du bas du dos et du bassin. Les douleurs vont sensiblement diminuer. Cet entraînement à la stabilité est souvent utilisé dans la physiothérapie en cas de maux de dos. Avec nos exercices, vous ferez des progrès également à la maison.

Fixez-vous des objectifs

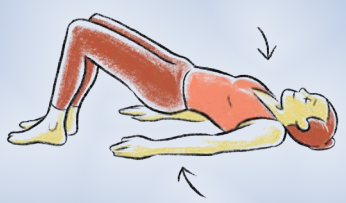
Définissez des objectifs atteignables avec un ou une spécialiste et mesurez-les régulièrement. Par exemple :



Exercice 4

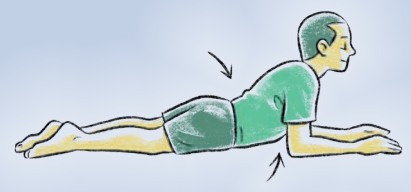
Genoux joints, basculer les jambes d'un côté et la tête dans la direction opposée. Changer de côté.

Exercice 6
En position allongée sur le dos, soulever et baisser le bassin.



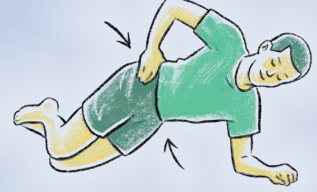
Exercice 5

À plat ventre, soulever le haut du corps. Avec ou sans l'aide des bras.



Exercice 7

En appui sur le coude, soulever et baisser le bassin.



Exercice 8

Rapprocher les genoux et les coudes en diagonale, en alternant.



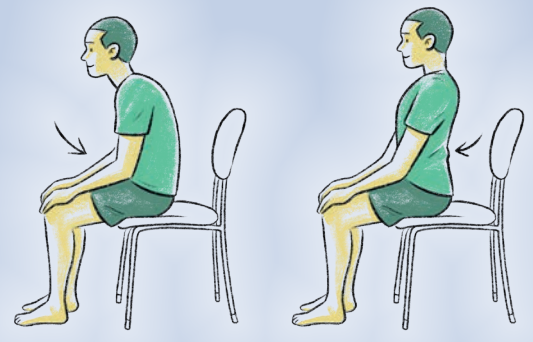
« Je souhaite faire du vélo 15 minutes par jour sans avoir de douleur. » Ou : « Je souhaite pouvoir prendre l'escalier à la place de l'ascenseur dans deux mois. » Vous travaillez ainsi avec l'objectif de réaliser un mouvement ou une activité sans douleur.

Dormez suffisamment

Les maux de dos sont souvent provoqués par une sollicitation excessive du bas du dos et le repos aide à y remédier. Le corps se régénère au mieux durant la nuit, avec un sommeil de sept à neuf heures. Celui-ci influence notre énergie et les douleurs ressenties au cours de la journée.

Apprenez à gérer le stress

Le stress est une tension qui peut s'installer dans le corps. Les maux de dos empirent en situation de stress et cela cause un nouveau stress, créant ainsi un cercle vicieux. La détente est un bon remède. Intégrez des activités relaxantes, qui vous permettent de vous changer les idées, telles que des balades à pied ou à vélo, de la natation, des exercices de relaxation ou un bain chaud.



Exercice 9

S'asseoir sur le bord d'une chaise. Faire basculer légèrement le bassin vers l'avant, puis vers l'arrière.



Exercice 10

En position assise sur une chaise. Faire pivoter le dos pour amener le coude gauche sur le genou droit. Répéter avec le côté opposé.



PHOTO: NICO BENEDICT, UNSPLASH

L'automne, c'est la saison des champignons. Mais attention aux champignons toxiques.

Les mois de septembre et octobre sont la saison haute pour les champignons. Si chanterelles, morilles et cèpes sont de délicieux champignons, il faut veiller à se tenir bien loin de certains autres.

Le Prof. Dr méd.

Aristomenis Exadaktylos, Médecin-chef et Directeur de clinique du centre universitaire de l'hôpital de l'Île, sait quoi faire en cas d'intoxication fongique.

Monsieur Exadaktylos, quels sont les symptômes d'une intoxication par des champignons ?

Il existe environ 10'000 espèces de champignons sur Terre. Parmi celles-ci, à peu près une centaine peut provoquer la mort. Il faut garder à l'esprit que la palette des symptômes est très large : la plupart des patients

souffrent dans un premier temps de désagréments gastro-intestinaux, d'altérations de l'état de conscience (accès de crampes, hallucinations ou diminution de lucidité) ou de dérangements du système circulatoire, entre autres des arythmies cardiaques, de forts accès de transpiration ou des symptômes de choc. Il existe néanmoins encore beaucoup d'autres troubles, principalement au niveau du foie ou des reins.

Quels champignons présentent les dangers les plus graves ?

Ici, en Suisse et en Europe centrale, c'est principalement l'amanite phalloïde qui représente de 80 à 90 pour cent des intoxications potentiellement mortelles. Dans ce cas, la consommation d'une petite partie de ce champignon peut déjà suffire à l'absorption de la quantité nécessaire de poison. Les substances nocives contenues dans ce champignon provoquent une défaillance du foie et peuvent entraîner la mort. Dans les pays anglo-saxons, ce champignon s'appelle « Death Cap » (le capuchon

de la mort). Ceci veut déjà tout dire. De plus, on soupçonne que l'empereur Charles VI de Habsbourg est décédé d'un empoisonnement dû à l'ingestion d'une amanite phalloïde.

Si l'on est concerné par des symptômes d'un empoisonnement par des champignons, que faut-il faire ?

Ne pas continuer à en manger et éviter que d'autres personnes ne les



PHOTO: MANGOBLOTT, WIKIMEDIA COMMONS

L'amanite phalloïde

consomment. Les champignons qui n'ont pas encore été absorbés ou qui n'ont pas encore été préparés doivent être contrôlés. Notez le délai entre la prise de nourriture et le moment de l'apparition des désagréments. Même en cas de symptômes légers, il est recommandé de procéder à un examen médical. Dites à temps ce que vous avez mangé et que vous soupçonnez un lien avec l'ingestion d'un champignon. De manière générale, les règles de premiers secours s'appliquent : le patient doit être calmé, mis en position latérale de sécurité en cas de perte de conscience, et s'il y a insuffisance respiratoire, dérangement du système cardio-vasculaire ou perte de connaissance, il faut impérativement appeler une ambulance.

On dit qu'il faut faire vérifier les restes de champignons qui auraient été vomis, est-ce vrai ?

Ce n'est que dans de cas marginaux qu'une personne croque un champignon, qu'elle ressent des symptômes immédiatement et qu'elle arrive à présenter et identifier le reste dudit champignon. Généralement, plusieurs sortes de champignons sont ramassés en même temps, ils sont émincés, cuits ou rôtis, mâchés et avalés. Ceci empêche évidemment une identification de l'espèce précise. Les vomissures peuvent, elles par contre, être

centrifugées et ainsi une personne spécialisée peut éventuellement déterminer au travers de l'analyse des particules (spores) au moyen d'un microscope, comment la personne touchée peut être traitée au mieux.

Est-ce que les intoxications dues aux champignons peuvent s'avérer mortelles ?

Très clairement : oui. Les intoxications dues aux champignons peuvent s'avérer mortelles. Ceci ne doit néanmoins pas gâcher le plaisir de la dégustation de ces « végétaux ». Il suffit de bien procéder à des recherches préalables.

Ces dernières années, les empoisonnements liés aux champignons sont en recrudescence. Pourquoi ?

C'est vrai. Nous avons d'ailleurs commandité une petite recherche à ce sujet. Globalement, il est difficile d'en déterminer la raison, mais j'ai ma petite idée là-dessus. L'on se retrouve dans une période où le retour à la nature et à la consommation de plantes cueillies soi-même sont très à la mode. Tout comme le jardinage urbain. En même temps, beaucoup de savoirs liés à la connaissance des champignons sont tombés en désuétude. A mon époque, l'on enseignait et vérifiait les connaissances liées aux champignons même dans les écoles primaires. Il existait aussi pléthore de

stations de contrôle des champignons. Aujourd'hui, on a peut-être un peu l'impression que tout ce qui émane de la nature est sain et inoffensif. Mais il ne faut pas l'oublier : la nature donne et la nature prend.

IDENTIFIER LES CHAMPIGNONS

Les ramasseurs de champignons chevronnés peuvent dire avec une quasi-certitude quels champignons sont consommables et lesquels il convient d'éviter. La couleur, la forme, l'odeur du champignon peuvent être des indices importants, mais aussi le lieu où ils poussent et les autres champignons présents à proximité. S'agissant des ramasseurs inexpérimentés, il leur est recommandé de faire évaluer leur cueillette dans un lieu de contrôle des champignons. Le site web www.vapko.ch liste tous les organes de contrôle des champignons en Suisse avec leurs horaires d'ouverture.

www.tcs-mymed.ch/fr

Si vous suspectez une intoxication, appelez un médecin ou Tox Info Suisse (Tél. 145, 24h).



PHOTO : SOLOVYOVA, ISTOCK



PHOTO : JOSH CALABRESE - UNSPLASH

Sur la route, un déficit de la vision ou de l'audition est très dangereux

Nous connaissons tous les situations de stress au volant. Celles-ci touchent plus particulièrement les personnes souffrant d'un déficit sensoriel. Le Dr Markus Luethi de l'équipe médicale du TCS explique les problèmes particuliers auxquels sont confrontés les gens qui vivent avec un déficit visuel ou auditif.

Dr Luethi, quand est-on considéré comme malvoyant ?

On considère comme « déficients visuels » ceux qui, malgré la correction (par ex. avec des lunettes), n'atteignent pas les valeurs normales de la fonction visuelle et dont la vision de loin et/ou à proximité n'est que de 30 à 5 % de la norme. On estime qu'en Suisse, cela concerne entre 350'000 et 400'000 personnes, soit environ 4 % de la population.

Quels sont les principaux obstacles rencontrés dans le domaine de la circulation ?

Leur champ visuel est limité et ils ont souvent des difficultés à estimer les distances ou à différencier les couleurs. Ces difficultés ont des effets invalidants, par exemple sur l'orientation dans des lieux inconnus, que

ce soit lors de la locomotion, de la reconnaissance des panneaux ou même des signaux de la main.

Quelles aides peuvent leur être utiles ?

Il y a évidemment la « canne blanche », ou bâton long, qui les aide à « scanner » le sol de leur environnement. Elles peuvent ainsi détecter des obstacles comme une poubelle, un pot de fleur ou un véhicule stationné sur un trottoir. Cela leur permet aussi d'identifier les différences de hauteur, comme la transition entre trottoir et chaussée, par exemple. Cette canne blanche est aussi une marque distinctive qui alerte les voyants. « Attention, voici quelqu'un qui ne peut pas vous voir » ! Cependant, la canne ne va pas leur permettre de détecter une haie mal taillée ou un rétroviseur

qui dépasse. Cela dit, il existe déjà des cannes électroniques qui détectent les obstacles par laser ou par ultrason. Cela permet aux personnes malvoyantes de détecter le hayon ouvert d'une voiture parquée ou une barrière.

Pour ces personnes malvoyantes, cyclistes et trottinettes sur les trottoirs sont-elles un vrai danger ?

Selon les médias, l'Office fédéral des routes (OFROU) demande de permettre aux enfants jusqu'à l'âge de 12 ans de circuler à vélo sur les

CANNE BLANCHE = PRIORITÉ

Les personnes malvoyantes et signalant qu'elles traversent en levant leur canne blanche ont toujours priorité. Cela vaut aussi hors des passages piétons, dans les zones à 30 et zones de rencontre, et en dehors des localités. C'est une disposition des règles nationales de circulation routière depuis 1962.

www.tcs-mymed.ch/fr

trottoirs. L'Association suisse des aveugles et malvoyants (FSA) s'y oppose résolument. Les personnes malvoyantes ne peuvent pas reconnaître les vélos et sont en outre perturbées par leurs mouvements, car les vélos sont rapides mais silencieux. Souvent, les malvoyants se promènent sans signe distinctif et sont donc difficiles à repérer. Collisions et accidents sont donc pratiquement inévitables.

Comment se comporter si l'on croise une personne malvoyante ?

Si l'on s'aperçoit qu'une personne rencontre des difficultés évidentes, on peut s'adresser à elle, mais toujours sans la surprendre. Par exemple en lui touchant le bras en même temps. On ferait la même chose avec une personne en difficulté en chaise roulante.

Et si on aborde maintenant le problème de la surdité, quel pourcentage de la population souffre d'un handicap de l'ou ie en Suisse ?

On estime que 19 pour cent de la population souffre d'une d ficiency auditive. Pour 10 pour cent de la po-

pulation suisse, soit environ 800'000 personnes, cette d ficiency est si prononcée qu'elle pourrait bénéficier d'un traitement ou d'une aide auditive. Or seulement 20 pour cent des malentendants environ utilisent des aides auditives. Et seule la moitié d'entre eux les utilise régulièrement.

Pourquoi cela ?

On constate surtout ce phénomène chez les personnes plus âgées qui oublient de mettre leurs appareils. Chez les plus jeunes (moins de 60 ans), environ 3/4 portent leurs appareils régulièrement.

Souffrir de d ficiency auditive constitue un grand risque dans la rue...

La difficulté, avec un handicap de l'ou ie est que certaines personnes ne parviennent pas   percevoir l'origine d'un son. Il y a donc de grands risques, quand on marche dans la rue et qu'on entend un son, de ne pas détecter sa source. Les informations auditives sont ainsi incomplètes et

donc difficiles   classer et analyser. Comme pour toute personne portant des écouteurs, d'ailleurs !

Une personne sourde peut-elle avoir un permis de conduire ?

Oui, il suffit d'un test oculaire réussi, effectué auprès d'un ophtalmologue ou d'opticien reconnu pour faire une demande de permis.

Mais cela peut poser problème dans certaines situations, comme pour un coup de klaxon, ou une sirène de véhicule d'urgence...

Les personnes souffrant d'un handicap de l'ou ie ne réagissent pas   des signes auditifs, mais plutôt   des signes ou des gestes visuels (feux clignotants des ambulances, police, pompiers). C'est plus problématique en ce qui concerne les sonnettes des vélos, par exemple. En revanche, en raison de leur handicap, ces personnes font généralement preuve d'une plus grande attention et d'une plus grande vigilance dans la circulation.



PHOTO : RON BAILEY, ISTOCK



Vous offrez 50 % de remise !

Partager les bonnes choses est un vrai plaisir.

Le TCS a fait ses preuves auprès de vous et l'offre vous plaît aussi ? Alors aidez-nous en recommandant le TCS à vos amis et connaissances.

Votre recommandation permet non seulement à notre Club de s'agrandir, mais aussi d'offrir une sécurité optimale à vos proches sur les routes et de leur assurer **une remise de 50 % la première année**. Mais ce n'est pas tout : vous profiterez également **d'une prime de CHF 50.-**.



Pour chaque recommandation aboutie, vous bénéficierez d'un bon d'une valeur de CHF 50.-.

Scannez et accédez directement au site Internet :



Consacrez une minute de votre temps pour faire une recommandation honnête. Merci beaucoup !
Utilisez simplement le lien tcs.ch/recommander ou le numéro de téléphone suivant : 0844 888 111