

# Votre pharmacien

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 56

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# «Je me sens toute raplapla!»

«Je suis fatiguée, sans tonus. Et ce n'est pas la première fois que cela m'arrive. Que pouvez-vous me conseiller pour retrouver de l'énergie?»

Jeanne-Marie, Pully, 61 ans



**Fabien Terranova,**  
pharmacie  
Benu,  
Bellevaux,  
Lausanne

Avant de se diriger vers telle ou telle gamme de vitamines, il importe d'en savoir plus sur les antécédents du client. Une grande fatigue peut avoir plusieurs origines.

- Ainsi, on peut être complètement à plat en raison de carences alimentaires, tout simplement. Des gens qui ne mangent pas de viande ou aucun fruit et légume, cela existe dans toutes les tranches d'âge. Dans ce cas, on va opter pour des produits assez simples que tout le monde connaît, comme les Supradyn®, Berocca® ou Centrum®. En résumé, il s'agit là d'un cocktail complet de vitamines additionné de toute une série de minéraux (magnésium, fer, calcium). En général, on conseille d'en prendre durant 15 jours au minimum, mais idéalement comme toutes les cures, une période de 30 jours serait indiquée.

- Deuxième cas de figure, une personne qui sort de maladie (bronchite, gros rhume, grippe) et qui n'arrive pas à reprendre le dessus. Là, c'est simple, on choisit généralement des compositions d'acides aminés, comme le Dynamisan forte®. L'effet n'est pas immédiat. Mais l'idée est de travailler sur le système nerveux central et la capacité à se remobiliser. Une cure de 20 jours au moins est conseillée.

- Il arrive aussi que des gens se sentent raplapla à cette période de l'année, non pas à la fin de



Andrey Arkusha

l'hiver, mais précisément au moment où les beaux jours reviennent, où la luminosité augmente. C'est vraiment une période propice aux coups de mou, même si on ne sait pas toujours pourquoi. Dans cette hypothèse, on va facilement aller vers le Berocca, complexe de vitamines B supplémenté en minéraux, ou vers le Vitasprint B12. La vitamine B12 est essentielle à la formation des globules rouges ainsi qu'au bon maintien du système nerveux central. Un manque de vitamine B12 peut provoquer une baisse du nombre de globules rouges et entraîner une anémie pernicieuse, affection dont un des principaux symptômes est la fatigue.

- Enfin, nous disposons aujourd'hui d'une vaste gamme

de produits spécifiquement destinés aux 50 ans et plus. Les compositions sont un peu différentes. On considère en effet qu'avec les années, les besoins se modifient, donc les dosages en vitamines et minéraux varient et les fabricants rajoutent un élément naturel qu'ils considèrent essentiel: le ginseng pour la stimulation cérébrale.

- Un dernier conseil: en hiver, nous avons tous tendance à moins sortir. Il faudrait au contraire pratiquer le plus d'activités extérieures, afin de profiter de la luminosité, c'est capital. Comme chacun le sait, le soleil est essentiel pour synthétiser la vitamine D qui elle-même influence de nombreux aspects de notre santé.