

Saviez-vous que... ?

Un enfant de moins de 10/12 ans a un cerveau qui est beaucoup plus perméable aux ondes ? C'est pourquoi il est recommandé de ne pas leur offrir de téléphone avant cet âge-là.

Journée scientifique organisée par l'association Solidarité des pharmaciens

Une journée scientifique a été organisée le 29 juin dernier à Oran par l'Association des pharmaciens en partenariat avec les laboratoires Magpharm, spécialistes des produits aux extraits végétaux. Cette journée qui s'est tenue à l'hôtel El Mouahiddine avait pour thème principal l'étude de la distribution du médicament en Algérie et par la suite découvrir les vraies causes de rupture et autres problèmes qui entravent la fonction du pharmacien. Un programme particulièrement chargé auquel de nombreux pharmaciens d'Algérie et de France s'étaient attelés.

L'association Solidarité des pharmaciens a pour objet d'aider, orienter et former le pharmacien.

Sachez que...

L'utilisation du piment fait baisser le taux de cholestérol dans le sang, car ses graines, tout comme celles du soja, contiennent de la lécithine, un acide gras non saturé qui sauvegarde l'élasticité et le volume des artères.

Le cerveau, le meilleur des anti-douleurs...

Une étude vient ainsi de montrer que les attentes que nous avons par rapport à un médicament influencent son efficacité, au moins sur le court terme.

Les chercheurs ont installé les sujets de leur expérience et leur ont mis une intraveineuse qui leur permettait d'administrer, ou d'arrêter d'administrer, un antidouleur sans que le patient puisse le vérifier. Ils ont ensuite approché de la peau du patient une source de chaleur qui entraînait une douleur. A l'origine, les sujets notaient cette douleur à 66 sur 100. Les chercheurs ont ensuite injecté aux patients, sans les prévenir, un antidouleur : la douleur est passée à 55 sur 100.

Ensuite, les chercheurs ont informé les patients qu'ils recevaient un antidouleur. La douleur a baissé jusqu'à 39, alors que la dose de médicament n'avait pas changé.

Enfin, et toujours sans modifier la dose, les chercheurs ont dit aux patients que l'antidouleur avait été retiré et qu'ils devaient donc s'attendre à un retour de la douleur. Les sujets ont alors noté leur douleur à 64 sur 100 !

On voit donc comment les attentes des patients influencent l'efficacité des médicaments... et pas à moitié, puisqu'elles vont jusqu'à annuler pratiquement l'effet d'un médicament dont l'efficacité est pourtant démontrée.

Jurer pour moins souffrir ?

L'étude est sans doute anecdotique, mais il est toujours intéressant de voir le sentiment le plus répandu se voir vérifié par la science... Apparemment, dire des gros mots aide effectivement à supporter la douleur. Les bricoleurs au langage grossier se réjouissent !

Dire des gros mots pour résister à la douleur

La plupart des dictionnaires vous le diront : prononcer un gros mot, une injure, une insulte, s'avère, en société ou non, un acte grossier, qui offense la pudeur par son ignorance des codes de politesse et de bienséance. Et pourtant... L'insulte aurait, selon une étude récente réalisée par l'Université de Keele (Newcastle), des vertus étonnamment thérapeutiques : jurer atténuerait la perception de la douleur.

Les plus grossiers ont moins mal

Pour arriver à ce constat, les chercheurs de Keele ont demandé à 60 étudiants volontaires de plonger leur main dans un seau d'eau glacée.

La première fois, il leur était demandé de répéter un gros mot pendant toute l'opération... A la fois suivante, de répéter un mot « neutre », appartenant au registre courant. Il est vite apparu que les participants, lors du premier test, étaient capables de supporter plus longtemps la douleur causée par le froid — cette souffrance étant même, selon leurs impressions, moins intense. Se répandre en noms d'oiseaux augmenterait donc

notre tolérance à la douleur... «Jurer est un acte humain qui existe depuis des siècles, c'est presque devenu un phénomène linguistique universel», commente Richard Stephens, l'un des auteurs de cette étude parue dans la fameuse revue scientifique NeuroReport. «Nous avons également remarqué que le fait de jurer surgit au niveau de l'hémisphère droit du cerveau, alors que le langage est d'habitude géré par l'hémisphère gauche»...

Pourquoi jurer quand on souffre ?

Au-delà de ces considérations expertes, il semble indéniable que l'émetteur d'un gros mot ressent souvent un soulagement plus ou moins intense, voire une certaine forme de plaisir. Ne vous est-il jamais arrivé de vivre cette situation où, d'un seul coup, toutes les bonnes manières ont été oubliées pour lâcher un retentissant mot «interdit» ? Eh oui, ça soulage !

La raison précise du lien qui existe entre gros mots et perception de la douleur n'est pas encore très claire pour les scientifiques. Ils supposent cependant que les effets observés sur les 60 «cobayes» s'expliqueraient par la réponse biologique au stress. Jurer induirait une émotion négative telle que la peur ou la colère, qui entraînerait dans l'organisme une augmentation du risque cardiaque et d'autres phénomènes qui doivent normalement préparer l'individu à combattre ou à s'enfuir. Cette réaction rendrait nul le lien entre la peur et la perception de souffrir. Quoi qu'il en soit, si vous avez mal, n'hésitez plus à être grossier : c'est bon pour la santé !

Mal des transports, repas copieux, stress, migraine, gastro-entérite...

Les causes de la nausée sont nombreuses. Quelques astuces pour éviter ou soulager rapidement cette sensation très désagréable !

• Le bicarbonate de sodium

Parmi ses nombreuses vertus, le bicarbonate de sodium est capable de soulager les nausées ! Efficace, simple à utiliser et économique, voici une solution à privilégier !

Comment l'utiliser : Préparer d'une part 1 verre d'eau contenant le jus d'un citron et d'autre part 1 verre d'eau (150 ml) contenant environ 3,5 g de bicarbonate. Boire successivement une gorgée de chaque solution en commençant par l'eau bicarbonatée. Renouvelez cette opération plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

Attention : Le bicarbonate de sodium doit être conservé à l'abri de l'humidité pour éviter son altération.

• Du citron en toute occasion !

Repas copieux, voyages en bateau, en avion... pour éviter les nausées en toute occasion, rien de mieux que le citron ! D'une manière générale, il favorise les fonctions digestives en augmentant les sécrétions, soulignent les spécialistes.

Comment l'utiliser : Ajouter 1 à 2 cuillères à café de jus de citron (au maximum un citron entier) dans un demi-verre d'eau (chaude si on préfère). Boire la citronnade plusieurs fois par jour.

A noter : La saveur acide du citron n'induit pas d'acidité

pour l'organisme (sauf si on consomme son jus avec du sucre ou du miel). Oxydé pendant la digestion, il donne au final des carbonates et bicarbonates permettant de neutraliser l'acidité présente, expliquent les spécialistes.

Attention : Mieux vaut consommer le jus immédiatement après extraction pour ne pas perdre ses propriétés.

• Essayer la menthe poivrée...

Mal des transports, digestion difficile... Quand les nausées surviennent, n'attendez pas... Prenez de la menthe poivrée ! Elle calme les spasmes, stimule la sécrétion de la bile et la fonction hépatique, et lutte contre les gaz intestinaux, expliquent les spécialistes.

Comment l'utiliser en cas de digestion difficile :

Préparer une infusion : verser environ 150 ml d'eau bouillante sur 1 à 2 cuillères à café rases de feuilles de menthe. Couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer avant de boire. Boire 3 tasses par jour, en fractionnant les prises par demi-tasse si besoin, en dehors des repas.

• Gingembre anti-nausée : c'est prouvé !

Bénéficiant d'une action sédative sur l'estomac, le gingembre (skendjbir) est un remède de choix contre la nausée. Selon une méta-analyse publiée en 2006 portant sur 363 personnes, il réduirait de 35% les risques de nausées et de vomissements lors des suites opératoires. D'autres recherches publiées en 2010 ont démontré auprès de 1077 femmes enceintes que le gingembre pouvait diminuer leurs nausées.

Comment l'utiliser : En décoction : 1 cuillère à café rase de rhizome séché concassé ou 2 cuillères à café de gingembre frais râpé pour 1 tasse d'eau.

Porter à ébullition douce, à couvert, puis couper le feu. Laisser infuser 5 à 10 min, selon le goût, avant de filtrer. Boire 2 à 4 tasses par jour.

A noter : L'ajout de citron ou de miel peut atténuer le goût piquant du gingembre.

Attention : Bien respecter les posologies. Un surdosage peut notamment être responsable de crampes intestinales. Par ailleurs, l'OMS déconseille l'usage du gingembre chez l'enfant de moins de 6 ans. En cas de grossesse, faites valider sa prise par votre médecin traitant ou un pharmacien.

• La lavande

Parmi ses multiples vertus santé, la lavande peut être utilisée pour soulager les nausées. Surtout si celles-ci se manifestent en cas de stress ou après un repas un peu trop copieux ! Pour cause, la lavande est sédative, donc régule le système nerveux, et augmente

la sécrétion gastrique et la motricité intestinale donc facilite la digestion, expliquent les spécialistes.

Comment l'utiliser : Infuser de 0,8 g à 1,5 g de fleurs séchées (de 1c. à thé à 2 c. à thé) dans 150 ml d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Boire jusqu'à trois tasses par jour, au besoin.

• L'infusion d'aneth

Mal au cœur ? Prenez de l'aneth ! Elle contient une grande quantité de potassium, qui stimule les fonctions d'élimination, selon les spécialistes. De plus, l'huile essentielle que renferment ses graines a un effet antispasmodique sur les muscles lisses de l'intestin. Fini donc le mal de ventre !

Comment l'utiliser : En infusion : verser 2 cuillères à café de graines d'aneth (ch'beth) par tasse d'eau bouillante puis laisser infuser 10 minutes. Ne dépassez pas trois tasses par jour.

Ou : mâcher 1 cuillère à café de graine d'aneth.

• Nausée et stress : testez la marjolaine

Selon le dictionnaire des plantes médicinales, la marjolaine (merdegoche) a des effets bénéfiques sur le système digestif, en particulier sur l'estomac, et stimule l'élimination rénale. Autre avantage de la plante : elle apaise ! Idéal donc lorsque les nausées se manifestent en cas de stress léger.

Comment l'utiliser : En infusion : 1 cuillère à soupe de plante séchée pour une tasse d'eau bouillante. 3 tasses par jour.

Ou poudre : 1 à 2 g à répartir dans la journée.

Attention : Les plantes ne sont pas des remèdes anodins. Respectez bien les posologies et demandez conseil à un médecin ou pharmacien en cas de doute.

Préparation de la semaine

Remède aux graines de lin
Contre la constipation (chronique)
1. Ingrédient
- 1 cuillère à café de graines de lin
- eau (pour l'absorption)

2. Préparation

• Aucune préparation particulière si ce n'est que vous pouvez concasser ou non les graines de lin (zeriâte el kettane).

3. Posologie

• Absorbent les graines de lin avec au moins 350 ml d'eau 2 à 3 fois par jour en cas de constipation chronique.

Bons conseils coup de soleil

Lors d'un coup de soleil, l'utilisation de pommade ou

lotion à base d'aloé vera (aloès) peut être très utile comme cicatrisant, désinfectant et surtout comme hydratant.

• Comme premier bon conseil, lorsqu'une fièvre se déclare ou que des cloques crevées s'infectent, il est nécessaire de consulter un médecin.

• Prendre des douches froides pour rafraîchir la peau permet de soulager les coups de soleil.

• Enduire la peau de lotions contenant de la vitamine E ou de l'aloé vera (essebar) permet de soigner la peau.

Eviter les cosmétiques, parfums et autres médicaments qui pourraient provoquer des effets secondaires au niveau de la peau (allergie) lors de l'exposition solaire, c'est le cas par exemple avec certains antibiotiques.

• Pour finir, comme conseil prévention : il faut absolument bien se protéger du soleil (crèmes solaires, port de casquettes ou chapeaux). Toutes ces mesures restent de premier ordre pour éviter un coup de soleil.

• Consommez des aliments à base de carotte : carotte fraîche, jus de carotte. Effet favorable en complément des crèmes solaires (selon une étude parue en juin 2008).

Piqûres de méduse

Il est fortement conseillé de nettoyer immédiatement à l'eau de mer la piqûre de méduse.

- Eviter de frotter la piqûre, car cela peut réactiver la douleur.

- Si vous présentez des symptômes suspects (forts maux de tête, problème cardiaque...), consultez immédiatement un médecin. Il peut s'agir d'une allergie.

- Contre la douleur, vous pouvez appliquer des glaçons ou des poches de glace sur la piqûre.

La prune

Juteuse et très désaltérante, la prune est vraiment le fruit du plein été ! Moyennement énergétique (en moyenne 52 kcalories aux 100 g), elle possède une bonne densité en minéraux et oligo-éléments (notamment en potassium, en fer, en magnésium).

Elle fournit un large éventail de vitamines, notamment du groupe B. Et si elle ne fait pas partie des fruits les plus riches en vitamine C (5 mg aux 100 g en moyenne), la présence d'anthocyanes possédant une activité «vitamine P» en renforce l'efficacité.

Son action bénéfique sur le fonctionnement des intestins est reconnue depuis longtemps. Elle s'explique non seulement par sa richesse en fibres, mais aussi par sa teneur relativement élevée en sorbitol, et l'existence d'un dérivé indolique aux propriétés naturellement laxatives.