



Des complé

Le corps a besoin de plus de sels minéraux et de vitamines pendant certaines périodes comme la croissance, la grossesse ou la vieillesse. Recourir aveuglément à différentes préparations n'amène rien – mieux vaut demander conseil à un spécialiste.

Chacun connaît des baisses de régime. Les batteries sont vides et même la perspective de dormir fatigué. On sait tous qu'une bonne alimentation aide dans ce cas. Et qu'il faudrait s'octroyer davantage de phases de récupération et faire plus d'activité physique en plein air. Pas toujours évident toutefois d'y parvenir avec nos vies trépidantes marquées par le stress incessant ou pendant certaines périodes de l'existence. Nos réserves d'énergie et de substances vitales risquent alors de s'épuiser un jour ou l'autre. Et ce n'est pas facile de les reconstituer seulement en mangeant sainement. Ainsi, la Société suisse de nutrition (SSN) recommande une dose journalière de 350 mg de magnésium pour un homme adulte. Pour absorber cette quantité via les aliments, il faudrait consommer, selon la SSN, 200 g de cacahouètes ou 380 g de chocolat noir. Ou encore 1,2 kg de bananes. Il semble plus simple de recourir aux préparations de substances vitales pour recharger ses batteries. Ainsi, le complexe de vitamines B, le magnésium (voir encadré) et les acides aminés peuvent fournir une importante contribution.

Consommer des fruits et du lait permet de faire le plein d'énergie avant d'entamer une longue journée de travail.

ements oui, mais à bon escient

Travail d'équipe

Mais se précipiter sans réfléchir sur les préparations de substances vitales est déconseillé. D'une manière générale, «les substances vitales travaillent en équipe. Afin qu'elles se soutiennent bien l'une l'autre, mieux vaut opter pour la bonne combinaison», explique **Denise Egli**, droguiste CFC et conseillère en substances vitales et en alimentation qui possède son propre cabinet à Rheineck (SG). La spécialiste conseille donc plutôt une préparation combinée ou un produit multivitaminé. «En outre», ajoute Denise Egli, «il peut y avoir interaction entre les substances vitales et des médicaments pris simultanément.» Il est donc primordial de se faire conseiller personnellement par un spécialiste pour trouver le type, la composition et la quantité optimale à prendre.

1^{ers} candidats

Les écoliers

Pendant les phases de croissance, les besoins en énergie des enfants s'accroissent. Ils doivent donc manger régulièrement avec des repas bien répartis sur la journée. Le premier devrait être pris dans la matinée au plus tard sous forme de dix-heures riches en nutriments. «Si un enfant n'aime pas manger le matin, un frapé composé de lait et de fruits peut tout à fait reconstituer les réserves d'énergie au réveil», précise la conseillère en nutrition. Un bircher avec du séré et des fruits constitue un petit-déjeuner idéal car il contient aussi bien des hydrates de carbone que des protéines et donne ainsi à l'enfant l'énergie dont il a besoin pendant la journée.

Les enfants mais surtout les adolescents ont souvent de la peine à bouger et à manger régulièrement et sainement.

Combiné à une croissance rapide, cela peut engendrer des carences en nutriments qui ont des effets négatifs sur le corps et l'esprit.

Une carence en nutriments peut par exemple limiter le bien-être ou être à l'origine de troubles de la concentration.

2^{es} candidats

Les travailleurs stressés

Un entretien chasse l'autre, le travail est difficile à accomplir, les délais impossibles à tenir: le monde du travail est devenu plus stressant. Denise Egli conseille, dans des phases de stress aigu, une cure de trois semaines, en particulier pour reconstituer les réserves d'acides aminés et de vitamines. La phytothérapie et les sels de Schüssler offrent également des produits variés pour un soutien individualisé. Et si l'on a besoin d'un coup de fouet pour les nerfs? «Les vitamines B1, B6 et B12 aident. Elles sont disponibles en droguerie en préparations et on les trouve aussi dans l'avoine», ajoute Denise Egli.

3^{es} candidats

Les seniors

Le calcium et le magnésium sont des nutriments essentiels chez les personnes âgées comme chez les enfants. Mais à l'inverse de l'enfance, le besoin en calories diminue avec l'âge. «C'est pourquoi il est



En savoir plus:

«Deux minutes pour votre santé» – pour des informations détaillées sur les sels minéraux.

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



Pour des enfants pleins de vitalité, rien de tel qu'un petit-déjeuner équilibré et un fruit pour les dix-heures.

Carences en magnésium?

Les carences en magnésium peuvent se traduire par des symptômes très variés qui peuvent aussi apparaître conjointement: crampes et spasmes musculaires, fatigue, tendance à l'épuisement rapide et même maux de tête. Une mauvaise alimentation, la grossesse, des maladies ou la vieillesse peuvent conduire à un apport insuffisant en magnésium. Dans ces cas, la prise de produits spécialement développés peut être indiquée car soit ils agissent rapidement soit ils peuvent être assimilés par le corps sur une plus longue période. N'hésitez pas à demander conseil à votre droguiste.

tout aussi important de veiller à une alimentation équilibrée afin de disposer de tous les sels minéraux, vitamines et oligo-éléments nécessaires malgré la baisse de calories», explique Denise Egli. Avant d'opter pour des préparations vitaminées, les seniors devraient absolument demander conseil à un spécialiste. Pour maintenir le cerveau en forme, la spécialiste propose de recourir aux plantes, par exemple aux préparations au ginkgo.

4^{es} candidates Les femmes enceintes

Pendant la grossesse, le bébé mange avec sa maman. Celle-ci doit donc adopter une alimentation variée et régulière pour que les deux restent en bonne santé. Si elle privilégie les fruits, les légumes, les céréales, les produits laitiers et des sources de vitamines comme la viande, les œufs, les légumineuses et les noix, la future mère absorbe déjà une multitude de nutriments. Denise Egli indique toutefois que de nombreuses femmes ont un apport insuffisant en acide folique. «Celles qui ont pris la pilule contraceptive jusqu'à peu de temps avant la grossesse sont

concernées en premier lieu. Elles devraient commencer à prendre des compléments d'acide folique avant de tomber enceinte déjà.» Raison: la pilule est un pilleur d'acide folique. Les besoins augmentent aussi pendant les premiers mois de grossesse car l'acide folique est essentiel à la formation du tube neural (première étape du développement du système nerveux central).

Texte: Anania Hostettler / trad: mh
Photos: Corinne Futterlieb, fotolia.com

En savoir plus:
Vous en apprendrez davantage sur les différentes substances vitales sur la plate-forme de santé vitagate.ch.

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



Les femmes enceintes devraient manger équilibré – pour leur bien et celui de bébé.

Abonnez-vous à la Tribune du droguiste et choisissez votre prime!

Set de soins pour le corps



Eubos Sensitive. Nettoyant doux et soin actif pour la peau sensible.

D'une valeur de Fr. 120.–

Crème du bonheur



Crème de bien-être exceptionnelle de Farfalla pour un teint radieux. Cosmétique naturelle certifiée (NaTrue).

D'une valeur de Fr. 47.80

Set de bien-être



Eduard Vogt Therme. Vivez de fabuleux moments de bien-être tranquillement à la maison.

D'une valeur de Fr. 58.–

Set de soins pour les mains



GOLOY 33 Hand Care Vitalize. Redécouvrez le plaisir d'avoir de belles mains douces et des ongles soignés.

D'une valeur de Fr. 38.–

Carte aller-retour pour le sommet du Fronalpstock



Vue splendide sur plus de 10 lacs suisses et directement sur le Grütli.

D'une valeur de Fr. 38.–

Oui, je m'abonne à la Tribune du droguiste

- Abonnement de 1 an à Fr. 26.– (10 numéros) Abonnement de 2 ans à Fr. 48.– (20 numéros) Abonnement d'essai à Fr. 13.– (5 numéros)



Base de prix 2014 (TVA incl.)

Pour l'abonnement de 1 an ou 2 ans, je choisis la prime suivante (cocher 1 case)

- Crème du bonheur Set de bien-être Set de soins pour les mains
 Set de soins pour le corps Carte pour le Fronalpstock

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Date de naissance _____

E-mail _____

Téléphone _____

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessus.

J'accepte que l'Association suisse des droguistes me contacte par mail, courrier ou téléphone pour m'informer des offres promotionnelles intéressantes (accord résiliable en tout temps).

Date, signature _____

Abonnement-cadeau, veuillez envoyer le magazine à l'adresse suivante:

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____



Renvoyer le bulletin d'inscription à:

Swissprinters AG
Zürcherstrasse 505, Case postale 1815
CH-9001 Saint-Gall
Tél. +41 71 274 36 13
Fax +41 71 274 36 19

La commande est effective dès le prochain numéro de la Tribune du droguiste. L'abonnement peut être résilié à tout moment à son échéance. Cette offre est uniquement valable en Suisse et dans la limite des stocks disponibles.