

pharmacie●bleue

Info santé

MÉDECINES DOUCES

L'aromathérapie

SANTÉ

Les maladies allergiques se développent

BIEN-ÊTRE

Prenez soin de votre dos

PRÉVENTION

Prévenir les maladies cardiovasculaires

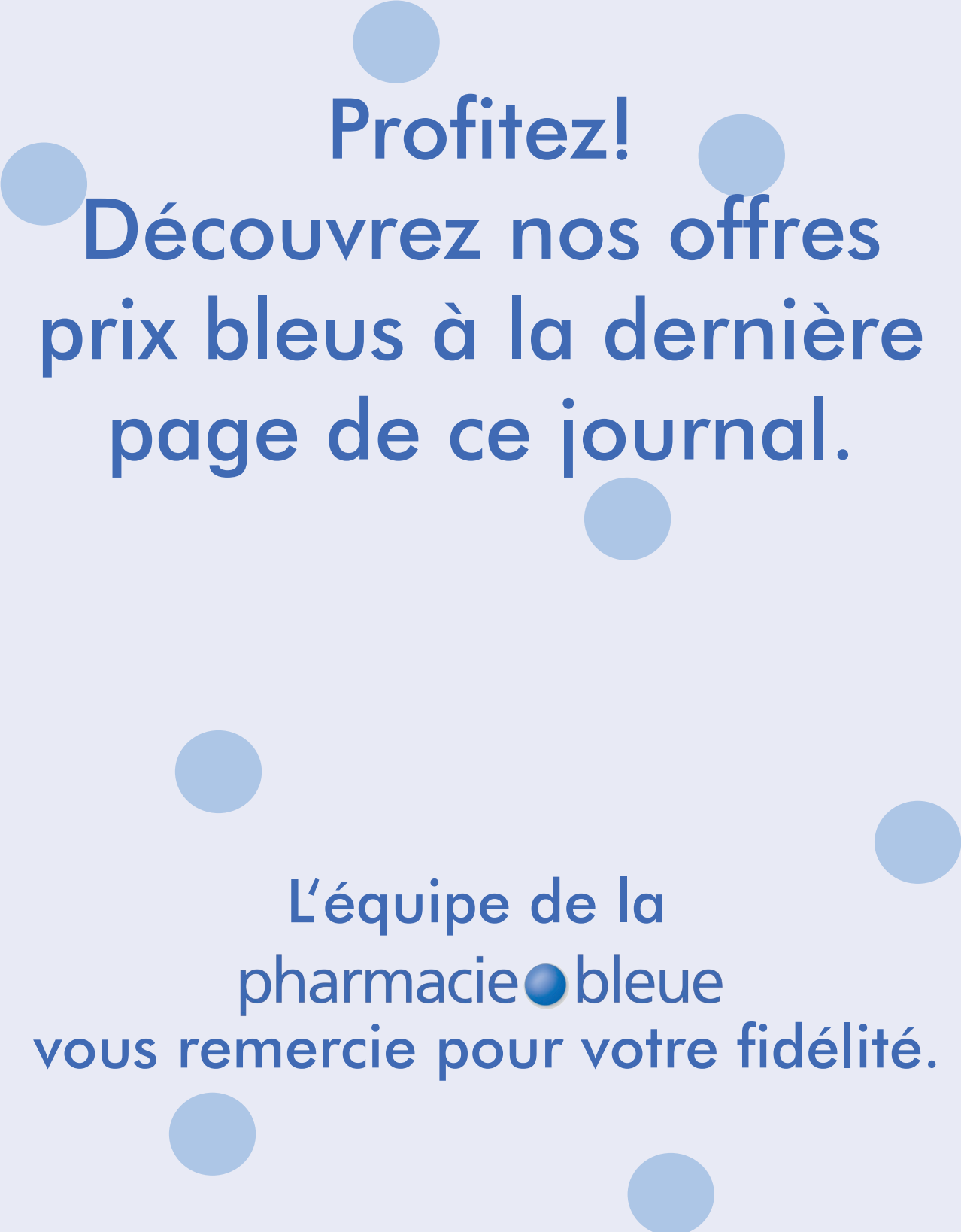
Dossier

La santé connectée

Pharmacie Bleue

Rte de Thonon 60B - 1222 Vézenaz

Tél. 022 772 01 21 - Fax. 022 772 01 24



Profitez!
**Découvrez nos offres
prix bleus à la dernière
page de ce journal.**

**L'équipe de la
pharmacie●bleue
vous remercie pour votre fidélité.**



Chers lecteurs, chères lectrices,

L'intolérance au lactose après le sevrage du lait maternel est le fonctionnement originel de l'organisme humain, c'est un caractère ancestral. Elle concerne la majorité de la population humaine et s'acquiert très tôt dans l'enfance. Cependant des mutations génétiques ont eu lieu il y a à peu près 10 000 ans et se sont propagées favorablement dans certaines régions où la consommation de lait s'est répandue. Ainsi, la majorité de la population européenne et nord-américaine produit la lactase, capable de digérer le lactose

D'un point de vue ancestral, on peut donc estimer qu'il est normal d'être intolérant au lactose !

Hormis le caractère anecdotique de cet historique, cela permet de mieux comprendre les raisons de cette intolérance qui touche 20% de la population suisse à divers niveaux alors qu'elle frappe plus de 80% de la population africaine et asiatique et sud-américaine !

Pour les personnes intolérantes au lactose, la digestion du lait ne devient problématique que quand le lactose arrive dans l'intestin grêle. Là, au lieu d'être divisé en deux molécules distinctes, le lactose reste entier et parvient intact dans le côlon... C'est environ 1h30 après l'absorption, que les problèmes de digestion se manifestent.

- D'abord des ballonnements, une impression de mauvaise digestion, des gaz.
- Ensuite des douleurs abdominales.
- Enfin, quelques heures plus tard, c'est la diarrhée qui se déclenche.

Qu'est-ce qui cause ces symptômes?

Des millions de bactéries vivent dans notre côlon. Elles complètent le processus de digestion en se nourrissant de ce qui n'a pas encore été assimilé par notre organisme. Quand elles absorbent et digèrent le lactose, il y a trois conséquences:

- Création de gaz, ce qui déclenche les ballonnements.
- Sécrétion d'acides gras volatils qui irritent l'intestin, causant les douleurs abdominales.

Pour l'adulte qui aura pris conscience de son intolérance au lactose, il lui faudra alors bien identifier tout les aliments courants pouvant en contenir afin d'en limiter leur consommation. Il est également possible, de prendre des comprimés de lactase, plus ou moins dosés, disponible en pharmacie, qui permettront de digérer « artificiellement » le lactose qui aurait été ingéré. Il devient alors possible, de manger quelques raclettes au fromage, sans en subir les fâcheuses conséquences énumérées ci-dessus.

Olivier Chastonay

Sommaire

■ Médecines douces

L'aromathérapie



2

■ Santé

Les maladies allergiques se développent!



4

■ Bien-être

Prenez soin de votre dos

10

■ Actualité

Le cours de l'euro en question

12

■ Prévention

Prévenir les maladies cardiovasculaires, c'est possible!

16

■ Dossier

La santé connectée



20

■ Recettes

24

■ Jeu



27