

Communiqué de presse

Berne-Liebefeld, le 9 août 2019

Les conseils de votre pharmacie pour rester en bonne santé tout au long de l'année scolaire

La rentrée scolaire approche, c'est le moment pour les enfants de retrouver les bonnes pratiques quotidiennes en termes de sommeil, de nutrition, de prévention et d'hygiène. Voici quelques conseils pour vivre cette année scolaire en toute sérénité.

Se coucher à la même heure et dormir suffisamment

Le manque de sommeil affecte la capacité de concentration et les performances. Malheureusement, pour les enfants en âge scolaire, le sommeil est rarement une priorité. Il est conseillé de rester vigilant sur l'usage abusif des écrans, de fixer une heure de coucher fixe et de proposer un rituel de coucher agréable, comme la lecture d'une histoire ou le chapitre suivant d'un livre captivant. En respectant ces règles de base, le coucher ne sera plus vécu comme une punition ou un moment d'anxiété et les enfants seront plus reposés le matin.

Renforcer le système immunitaire

Durant la période hivernale les infections ORL qui touchent la zone « nez-gorge-oreilles » sont fréquentes, surtout chez les enfants. Pour leur éviter de tomber malade, il est important de renforcer leur système immunitaire notamment via une alimentation variée et équilibrée faisant la part belle aux fruits et aux légumes pour faire le plein de vitamines. En fonction des cas, la prescription de suppléments de vitamines et de minéraux ou de médicaments phytothérapeutiques en prévention peuvent être indiqués.

Adopter des mesures d'hygiène simples lors des vagues de refroidissement

Des gestes simples contribuent à limiter la transmission de virus. Le lavage des mains à l'eau chaude et au savon est une mesure simple et efficace qui permet de réduire de manière conséquente les risques d'infections. Une bonne habitude à inculquer aux enfants au retour de l'école, en rentrant à la maison après un passage à la place de jeu ou dans les transports publics ainsi qu'avant les repas. Le recours ponctuel à des gels antiseptiques peut présenter certains avantages. Par contre, et selon l'âge, il sera plus difficile de leur demander d'éviter de partager les verres et les bouteilles – certains virus peuvent aussi se transmettre au contact d'objets infectés – ou encore de limiter les contacts étroits avec les personnes infectées.

Lutter contre les poux

Les parents et les enseignants sont régulièrement confrontés à des « épidémies » de poux. Les poux, certes désagréables, ne sont pas dangereux mais se propagent facilement et rapidement. Si l'enfant se gratte souvent la tête, il faut examiner minutieusement son cuir chevelu, plus particulièrement derrière les oreilles, sur la nuque et sur le dessus de la tête. S'il est infesté, l'école doit en être informée, les bonnets, habits, mouchoirs et draps lavés à 60°C et l'enfant traité avec des produits spécifiques, disponibles dans les pharmacies.

Consulter votre pharmacien

Lors de troubles de la santé ou en cas de maladie, n'hésitez pas à recourir aux conseils de votre pharmacien ou à son équipe. Ils vous offrent toute l'année un conseil personnalisé, sans rendez-vous. Une simplicité et une facilité d'accès appréciables. ↗ www.votre-pharmacien.ch

Nous vous souhaitons une rentrée et une année scolaire en toute sérénité !

Renseignements

Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse
Nicole Demierre Rossier, porte-parole Suisse romande
Stationsstrasse 12, 3097 Berne-Liebefeld
Téléphone: +41 (0)31 978 58 27
Courriel: communication@pharmaSuisse.org

À propos de pharmaSuisse

La Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse est l'organisation faîtière des pharmaciens. Elle compte actuellement plus de 6500 membres et 1500 pharmacies affiliées. pharmaSuisse soutient ses membres dans leur mission de conseil et de prise en charge optimale de la population pour toute question relative à la santé. À cet effet, la société faîtière élabore des programmes de prévention efficaces et développe des prestations innovantes pour les soins médicaux de base. Elle contribue ainsi à renforcer encore davantage la confiance que la population accorde aux pharmaciens.

↗ www.pharmaSuisse.org