



10 conseils

**Des voies  
respiratoires  
libérées**

**AMAVITA** 

# Respirer plus librement

**Bien souvent, l'excès de mucus est à l'origine de notre nez bouché et de nos difficultés respiratoires. Bien que gênant, le mucus reste néanmoins indispensable – tout est question de quantité.**

Avoir les voies respiratoires dégagées est un luxe : il suffit d'avoir le nez bouché et des difficultés respiratoires pour s'en rendre compte. Au banc des accusés, l'excès de mucus qui encombre nos voies respiratoires. Il est pourtant impossible de se priver de ce mucus puisqu'il empêche les corps étrangers et les agents pathogènes de pénétrer dans notre système respiratoire.

Le mucus fonctionne comme une colle liquide ; les intrus y restent collés et sont immédiatement transportés vers l'extérieur. Mais lorsque nous sommes exposés aux innombrables substances irritantes que contient l'air comme les poussières, le pollen, les virus et bactéries ou que nous subissons d'importantes variations de températures, la production de mucus augmente. Ces mucosités englobent notre nez et provoquent la toux – l'objectif étant d'évacuer l'excédent de mucus hors des bronches. Pour des voies respiratoires saines, il est important d'avoir un mucus fluide en quantité normale.

Respirer est un acte vital. Pour soigner et protéger efficacement vos voies respiratoires, découvrez les 10 conseils de notre pharmacienne.

Votre pharmacie Amavita

## ACC eco® 600

Dissout les expectorations visqueuses issues de la toux en cas de refroidissement.



# Mes 10 conseils



Susanne Frei, pharmacienne  
à la Pharmacie Amavita  
Wynecenter Buchs (AG)

## Le b.a.-ba de la prévention

- :: **1. Moins il y en a, mieux on se porte...**  
Évitez les substances irritantes comme la fumée et les gaz d'échappement.
- :: **2. Hygiène nasale : corps étrangers, du balai !**  
Lavez votre nez avec une solution de rinçage nasal ou une solution physiologique pour évacuer les corps étrangers.
- :: **3. Humidifiez l'air ambiant...**  
Humidifiez la muqueuse à l'aide d'un spray nasal/d'une pommade nasale à base d'eau de mer/de dexpanthénol.
- :: **4. Toujours par le nez d'abord...**  
Lorsque vous respirez par le nez et non par la bouche, les cils qui tapissent la muqueuse nasale filtrent les particules étrangères contenues dans l'air.

## Le b.a.-ba du traitement

- :: **5. Le sauveur du moment : fluidifie en cas de stagnation**  
Les granulés ou comprimés effervescents d'acétylcystéine sont efficaces en cas de stagnation de mucus épais dans les voies respiratoires. Ils fluidifient et dissolvent les sécrétions, favorisant son évacuation.
- :: **6. L'eau, plutôt deux fois qu'une !**  
Boire de l'eau régulièrement facilite l'élimination du mucus.
- :: **7. Tout dans la mesure...**  
Une quinte de toux puissante expulse l'air contenu dans les voies respiratoires à plus de 100 km/heure. Mieux vaut éviter d'inspirer profondément avant d'expectorer pour ne pas fatiguer inutilement les muscles respiratoires.
- :: **8. Pour des voies respiratoires saines**  
Inhalez des produits à base d'huiles essentielles pour libérer les voies respiratoires. Laissez-vous conseiller.
- :: **9. Allô, docteur ?**  
En cas de forte fièvre, de troubles persistants (plus de 4 jours), de douleurs dans la poitrine en respirant, d'asthme, de maladies chroniques ou de symptôme(s) d'une sinusite.
- :: **10. Ma botte secrète naturelle**  
L'extrait végétal des racines de Pelargonium sidoides d'Afrique du Sud combat les virus et bactéries et possède une action expectorante. Laissez-vous conseiller.

# A bientôt dans votre pharmacie Amavita.

## Pharmacies et parfumeries Amavita en Suisse romande/ Suisse italienne

<b>Balerna (Chiasso)</b>	Via S. Gottardo 56a	<b>Nyon</b>	Place de la Gare 7*
<b>Bienne</b>	Av. de la Gare 9	<b>Payerne</b>	Grand Rue 26
	Rue du Collège 17	<b>Petit-Lancy</b>	Rte de Chancy 28*
<b>Bulle</b>	Rue de la Condémine 56	<b>Porrentruy</b>	Rue des Malvoisins 1*
<b>Château-d'Oex</b>	Grand Rue	<b>Pully</b>	Av. de Lavaux 6
<b>Coldrerio</b>	Via Mercole 6	<b>Renens</b>	Place de la Gare 4*
<b>Collonge-Bellerive</b>	Rte d'Hermance 130		Rue du Midi 10
<b>Courtépain</b>	Le Centre 2	<b>Sierre</b>	Av. Général-Guisan 12*
<b>Crans-Montana</b>	Centre Migros*		Rte de Sion 14
<b>Delémont</b>	Rue de l'Avenir 3*	<b>Sion</b>	Place du Midi 40*
<b>Domdidier</b>	Rue Centrale*		Rue de Lausanne 2
<b>Dongio</b>	Via Cantonale	<b>Tramelan</b>	Grand Rue 145
<b>Ecublens</b>	Centre Commercial Croset*	<b>Yverdon</b>	Rue du Lac 42
<b>Epalinges</b>	Chemin des Croisettes 9b		
<b>Fribourg</b>	Ch. de Bethléem 3		
	Rte de Tavel 2		
<b>Genève</b>	Bd Carl-Vogt 18*		
	Bd Carl-Vogt 35		
	Galerie Jean Malbuisson 15*		
	Gare Cornavin*		
	Métro-Shopping*		
	Rte de Florissant 70*		
	Rue Chantepoulet 21*		
	Rue Emile-Yung 1		
<b>Gland</b>	Rue Borgeaud 1c*		
<b>La Chaux-de-Fonds</b>	Bd des Eplatures 20*		
	Espace 5*		
<b>Lausanne</b>	Av. de Cour 11		
	Av. Georgette 4		
	Place de la Palud 23		
	Place de la Gare 2*		
	Place Grand St-Jean 1		
	Place St-François 1*		
	Rue Haldimand 14*		
	Rue Pichard 11		
<b>Le Grand-Saconnex</b>	Rue Sonnex 14		
<b>Le Locle</b>	Rue Bournot 17*		
	Rue du Pont 6		
<b>Les Acacias</b>	Rte des Acacias 8*		
<b>Losone</b>	Centro COOP-Cattori		
<b>Lugano</b>	Piazza Cioccaro 2		
	Via Soave 8		
<b>Marly</b>	Impasse du nouv. Marché 1		
<b>Meyrin</b>	Promenade des Artisans 34*		
	Rue de la Prulay 2bis*		
<b>Montreux</b>	Av. du Casino 40		
	Av. du Casino 53*		
<b>Morat</b>	Hauptgasse 7		
<b>Morges</b>	Centre Commercial Gottaz*		
	Grand Rue 69*		
<b>Moutier</b>	Centre Coop		
	Centre Migros*		
<b>Neuchâtel</b>	Av. Portes-Rouges 141		
	Rue des Battieux 3		
	Rue du Seyon 8*		
	Rue du Seyon 14		

Retrouvez les pharmacies Amavita dans toute  
la Suisse sur notre site [www.amavita.ch](http://www.amavita.ch).

\* = avec parfumerie