

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 56

**Rubrik:** Votre pharmacien

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# «Je me sens toute raplapla!»

**Cette nouvelle saison, je me sens fatiguée, accablée, sans tonus et sans énergie. Que puis-je faire pour retrouver une bonne prestation?»**

Jeanne-Marie, Pully, 61 ans



**Fabien  
Terranova,**  
pharmacie  
Benu,  
Bellevaux,  
Lausanne

Avant de se diriger vers telle ou telle gamme de vitamines, il importe d'en savoir plus sur les antécédents du client. Une grande fatigue peut avoir plusieurs origines.

- Ainsi, on peut être complètement à plat en raison de carences alimentaires, tout simplement. Des gens qui ne mangent pas de viande ou aucun fruit et légume, cela existe dans toutes les tranches d'âge. Dans ce cas, on va opter pour des produits assez simples que tout le monde connaît, comme les Supradyn®, Berocca® ou Centrum®. En résumé, il s'agit là d'un cocktail complet de vitamines additionné de toute une série de minéraux (magnésium, fer, calcium). En général, on conseille d'en prendre durant 15 jours au minimum, mais idéalement comme toutes les cures, une période de 30 jours serait indiquée.

- Deuxième cas de figure, une personne qui sort de maladie (bronchite, gros rhume, grippe) et qui n'arrive pas à reprendre le dessus. Là, c'est simple, on choisit généralement des compositions d'acides aminés, comme le Dynamisan forte®. L'effet n'est pas immédiat. Mais l'idée est de travailler sur le système nerveux central et la capacité à se remobiliser. Une cure de 20 jours au moins est conseillée.

- Il arrive aussi que des gens se sentent raplapla à cette période de l'année, non pas à la fin de



Andrey Arkusha

l'hiver, mais précisément au moment où les beaux jours reviennent, où la luminosité augmente. C'est vraiment une période propice aux coups de mou, même si on ne sait pas toujours pourquoi. Dans cette hypothèse, on va facilement aller vers le Berocca, complexe de vitamines B supplémenté en minéraux, ou vers le Vitasprint B12. La vitamine B12 est essentielle à la formation des globules rouges ainsi qu'au bon maintien du système nerveux central. Un manque de vitamine B12 peut provoquer une baisse du nombre de globules rouges et entraîner une anémie pernicieuse, affection dont un des principaux symptômes est la fatigue.

- Enfin, nous disposons aujourd'hui d'une vaste gamme

de produits spécifiquement destinés aux 50 ans et plus. Les compositions sont un peu différentes. On considère en effet qu'avec les années, les besoins se modifient, donc les dosages en vitamines et minéraux varient et les fabricants rajoutent un élément naturel qu'ils considèrent essentiel: le ginseng pour la stimulation cérébrale.

- Un dernier conseil: en hiver, nous avons tous tendance à moins sortir. Il faudrait au contraire pratiquer le plus d'activités extérieures, afin de profiter de la luminosité, c'est capital. Comme chacun le sait, le soleil est essentiel pour synthétiser la vitamine D qui elle-même influence de nombreux aspects de notre santé.