

# LES JEUNES HOMMES ET LEUR SANTÉ

«Les hommes ne connaissent pas la douleur: voilà un adage qui ne s'applique plus aux garçons d'aujourd'hui», déclare Elfi Seiler. Au cours de ses 30 ans d'activité à la pharmacie St. Peter, elle a pu voir comment les vieux stéréotypes ont été déconstruits et comment les hommes ont commencé à faire attention à leur santé.

Texte: Jürg Lendenmann



Photo: Samir Heid SA

Elfi Seiler est droguiste, membre du comité de direction et copropriétaire de la pharmacie St. Peter de Zurich.

«Au cours des 30 dernières années, l'importance que les hommes accordent à leur santé a changé; ils ont aujourd'hui un autre rapport à elle», déclare Elfi Seiler, droguiste, membre du comité de direction et copropriétaire de la pharmacie St. Peter de Zurich. «Les garçons font plus attention à ce qu'ils consomment que les jeunes femmes.»

Selon elle, ceci s'expliquerait par le fait que de nombreuses femmes font davantage confiance aux substances chimiques dans le cadre de la contraception ou du culte du corps, p. ex. les injections de botox. «Lorsque des femmes viennent pour des problèmes de santé, un produit relevant de la médecine conventionnelle leur suffit généralement.» Il en est autrement pour la plupart des jeunes hommes: «Ils sont minces, en forme olympique, extrêmement soucieux de leurs corps et beaucoup viennent non accompagnés. Ils demandent une alternative aux substances chimiques; celle-ci peut très bien être plus onéreuse, mais doit être efficace.» Selon notre interlocutrice, cette conscience sanitaire reflète éventuellement le contexte urbain.

## La fin des trois C

Si pour les femmes, les trois C – conception, cuisine, culte – sont devenus cosmétique, consommation et corps, pour les hommes de toutes les générations, ce sont toujours plus ou moins concurrence, carrière et chute. L'objectif principal de ces derniers reste la performance et la forme physique. Cela pourrait expliquer pourquoi ils ont recours, au travail, à de plus en plus de drogues comme la cocaïne. Qui plus est, Elfi Seiler suppose que si les troubles alimentaires ont augmenté, c'est parce que beaucoup tombent dans le piège d'une nutrition déséquilibrée en souhaitant développer leur force. «Mais on se dirige vers une nouvelle prise de conscience et même une ouverture vers la médecine complémentaire», avance Elfi Seiler. Le fait que ce soit principalement de jeunes hommes qui se revendiquent aujourd'hui vegans est remarquable. En outre, dans les sports comme le hockey sur glace ou le football, l'état d'esprit vis-à-vis de l'alimentation a totalement changé. Et ce, car nous savons désormais que la fonction cellulaire est extrêmement importante pour la performance.

## Favoriser la santé

«Les hommes qui font attention à leur corps, pratiquent un sport et sont dans une phase de gain de performances au travail prennent souvent du magnésium et des vitamines B afin d'être mieux à même de supporter les contraintes physiques et mentales.» Y a-t-il des hommes qui viennent en pharmacie pour demander comment améliorer la qualité de leur sperme? «À l'heure actuelle, ils sont peu à nous consulter pour ça», déclare la droguiste. Outre une supplémentation en éléments essentiels comme le zinc, un mode de vie sain, du sport, une alimentation équilibrée et une faible exposition aux rayonnements sont importants si l'on souhaite avoir des enfants. «Néanmoins, il est souvent difficile pour ces hommes de modifier leurs habitudes.»

Lorsqu'ils ont des enfants, leur vie change également. «La pression qu'ils ressentent du fait de devoir subvenir aux besoins de l'enfant ou de la famille peut entraîner une dépression. Les

«Les hommes ont aujourd'hui un autre rapport à la santé.»

Elfi Seiler, droguiste

jeunes hommes dans la vingtaine ou la trentaine cherchent de l'aide auprès d'un psychologue, d'un psychiatre ou d'un bureau des hommes. Ils se voient souvent prescrire des médicaments psychotropes. Certains viennent ensuite chez nous et demandent quelque chose à base de plantes pour mieux dormir. J'ai eu des retours positifs en recommandant Neurodoron® pour le développement ainsi que le renforcement et un somnifère végétal sous forme de gouttes pour les troubles de l'endormissement sévères. Il est important de se renforcer pour faire face.»

## Les hommes sur la bonne voie

«Des hommes de tous les milieux s'intéressent à la médecine naturelle», déclare Elfi Seiler. «Beaucoup connaissent l'efficacité des régulateurs d'humeur végétaux comme le millepertuis et, au besoin, en consomment l'hiver. La plupart des hommes qui, dans leur jeunesse, ont reçu des remèdes complémentaires comme les granules ou les thés contre la toux souhaitent eux aussi se tourner vers la médecine naturelle pour soigner leurs enfants et n'avoir recours à la médecine conventionnelle qu'en cas d'urgence.»

Certes, pour l'instant, les hommes utilisent très peu de méthodes préventives comme le yoga ou les techniques de détente et sont rarement disposés à jeûner ou à faire des cures détox, «mais ils sont prêts à prendre des vitamines et des minéraux au lieu de Red Bull. Qui plus est, en cas d'allergie, ils sont nombreux à renforcer leur système immunitaire grâce à la désensibilisation, à l'acupuncture ou l'huile de nigelle et ne prennent un médicament chimique que dans le pire des cas. Les hommes de 20 à 40 ans savent aujourd'hui qu'ils disposent d'autres options.» //